

# ПРОБЛЕМЫ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПСИХОТЕРАПИИ

*Жигар А. М.*

*УО «Гродненский государственный медицинский университет»*

К актуальным проблемам психотерапии относится научная оценка эффективности психотерапевтических воздействий. В настоящее время психотерапия признана полноправной областью медицины, в том числе благодаря большому количеству исследований, продемонстрировавших ее эффективность. Вместе с тем психотерапия не является однозначно понимаемой областью медицинской науки и практики. В «Психотерапевтической энциклопедии» под редакцией Б. Д. Карвасарского (2001) приводится 10 определений психотерапии и описывается несколько сот ее методов, методик и техник. Л. Волберг приводит 37 определений психотерапии. Число разных методов психотерапии, по данным ряда авторов, колеблется от 250 до 500. Такое многообразие методов связано в том числе и с тем, что в настоящее время отсутствуют неоспоримые данные о преимуществе того или иного метода психотерапии, имеются сложности с объективизацией технической стороны поведения психотерапевта. До сих пор высказывается точка зрения о том, что *психотерапия* является скорее искусством, чем наукой, и возможность ее объективного изучения иногда вообще отрицается.

Сложность применения научного подхода к психотерапии состоит еще и в том, что практически невозможно соблюсти единообразие проведения психотерапии. Эти методы лечения в значительной степени зависят от того, кто их применяет, т.е. от личности психотерапевта. На практике это означает то, что метод, который эффективно применяет один терапевт, может быть неэффективен в руках другого, что не всегда зависит от уровня квалификации специалиста, а может быть связано с другими переменными, которые весьма неочевидны.

В то же время мы наблюдаем стремление к стандартизации диагностики и лечения, которое является важной тенденцией в современной медицине. Разрабатываются и внедряются протоколы диагностики и лечения, постоянно растут требования к их соблюдению. Многие психотерапевты также выступают за приме-

нение принципов научного метода в психотерапии. В целом можно сказать, что, приступая к психотерапевтической работе с конкретным пациентом, психотерапевт должен понимать, какие методы могут быть наиболее эффективны у данного пациента, в какого рода психотерапии он нуждается и какого результата можно ждать от психотерапии.

Таким образом, несмотря на все трудности, оценка эффективности психотерапии представляется необходимой.

В настоящее время существует несколько подходов к оценке эффективности психотерапии. Если в первых исследованиях эффективности психотерапии опирались на оценку эффективности психотерапии самим психотерапевтом, то современные научные исследования используют значительно больше источников получения информации: самоотчет пациента, оценку врача и независимых экспертов, документальные записи, оценку окружения пациентов. Эффективность психотерапии оценивается не только по редукции симптомов, но и по другим важным изменениям, которые связаны с личностными особенностями, качеством межличностных отношений. Во многих исследованиях учитывается экономическая эффективность психотерапии, связь затрат для здравоохранения с результатами лечения, что связано с постоянно возрастающими во всем мире прямыми и косвенными расходами, связанными с психическим здоровьем населения. Кроме того, существует такой параметр эффективности психотерапии, как устойчивость результатов во времени. К общим тенденциям в оценке эффективности психотерапии можно отнести и переход от нестандартизированных методик, описаний случаев и свободных отчетов к единому набору стандартизированных методик оценки.

Важным представляется также адекватный выбор метода психотерапии, для чего необходимо учитывать не только диагноз и симптомы, но и личностные особенности пациента. Очевидно, что неадекватный клинической ситуации выбор тактики и метода психотерапии может привести к низкой результативности. В данном контексте можно говорить не об эффективности какого-то определенного метода психотерапии вообще, а о его эффективности при данной патологии.

Выбор тактики психотерапии также должен быть связан с определенными личностными характеристиками пациента. На

практике это означает, что при одном и том же диагнозе разные пациенты будут давать разный ответ на одну и ту же психотерапию.

Возвращаясь непосредственно к оценке эффективности психотерапии в клинике, стоит отметить, что в настоящее время у нас используется в основном оценка редукции симптомов. Например, снижение балла по опроснику депрессивности А. Бека. Эти методики чувствительны к краткосрочным изменениям состояния, но ничего не могут прояснить в плане личностных изменений в процессе психотерапии. Эти методы оценки могут быть применимы к методам психотерапии, которые сфокусированы на симптоме, но не к методам глубинной психотерапии.

Для оценки личностных изменений могут быть применены методы, связанные с оценкой достаточно стабильных личностных черт, в том числе многофакторные методики (например, ММРІ). Методы, связанные с оценкой личности, по тем или иным параметрам также могут применяться для планирования тактики психотерапевтического вмешательства.

Научно-исследовательская работа на кафедре медицинской психологии и психотерапии ведется в направлении создания психометрически обоснованных диагностических инструментов, в том числе для планирования и оценки эффективности психотерапии, что делает возможным проведение научных исследований, удовлетворяющих современным требованиям доказательной медицины

Достаточно многообещающей представляется методика STIPO, применяемая для оценки уровня личностной организации. Данное интервью позволяет оценить клинически важные переменные, в том числе с целью планирования и оценки эффективности психотерапии. Методика имеет в своей основе теоретические положения О.Кернберга, одной из важных заслуг которого является применение научного метода в психоанализе и психоаналитико-ориентированной психотерапии.

#### **Литература:**

1. Тукаев, Р. Д. Оценка эффективности психотерапии с позиции медицины, основанной на доказательствах / Р. Д. Тукаев // Социальная и клиническая психиатрия, 2004. - №1. – С. 87-96.

2. Leichsenring, F. Effectiveness of long-term psychodynamic psychotherapy. A meta-analysis // JAMA. 2008. Vol. 300, N 13. P.1551–1565.