Обратная связь в групповой психотерапии

Введение

Одним из способов оценки эффективности групповой психотерапии является получение обратной связи от участников и предоставление обратной связи руководителем группы. Независимо от специфики и типа группы, продвижение участника будет зависеть от того, как его воспринимает руководитель группы. Если положительные психотерапевтические отношения не были установлены, участник группы с большой долей вероятности будет проявлять сопротивление и может принять решение покинуть группу. Для достижения поставленной цели каждому из участников необходима адекватная обратная связь от руководителя группы. В данном исследовании рассматривается, как обратная связь от участников и от руководителя группы влияет на результаты лечения.

«Предположение о том, что мы можем прочесть мысли других членов группы или почувствовать, как каждый участник ощущает влияние групповой терапии, всегда поражало меня. Я часто задавался вопросом, какие чувства испытывал другой участник. Мне хотелось бы иметь больше времени, чтобы расспросить участников об их мыслях и чувствах относительно работы группы. Иногда я искренне полагал, что каждый из участников будет показывать положительный результат, однако находились те, кто начинал пропускать сеансы или говорил о своем желании прервать работу. Я полагаю, что большинство ведущих групп имели аналогичный опыт и хотят знать, по каким причинам участники решают покинуть группу. Большинство из них не собирают письменные отзывы членов группы, предпочитая полагаться на то, что они узнают от участника во время сеанса», - пишет психотерапевт С.Л. Мармарош.

Тридцать лет назад Райт, Инграхам, Хемтоб и Перес-Арсе (1985) попросили участников группы обменяться впечатлениями после окончания сессии и обнаружили несколько интересных вещей относительно работы группы, которые они не были выявлены в ходе сессий. Особенно полезными оказались индивидуальные интервью с каждым из участников, которые помогали больше узнать о целях и потребностях каждого из них. Анализ письменных отзывов о ходе психотерапевтической работы в группе кажется очевидным методом оценки эффективности групповой терапии, однако только немногие ученые изучают обратную связь в группах, например Райт и др. (1985). Это связано, прежде всего, с тем, что лишь немногие групповые терапевты просят участников предоставить обратную связь и сами предоставляют отчеты о проделанной работе. Кроме того, не многие программы обучения психотерапевтов предполагают обучение работе в группе и получению обратной связи, несмотря на то, что многие стажеры и молодые специалисты в области психического здоровья становятся руководителями групп.

«Даже если вы прошли курс групповой терапии, преподаватель, возможно, не обучал вас оценке обратной связи со стороны участников групп. Я преподаю групповую психотерапию уже более 20 лет и не смог научить своих учеников тому, как осуществлять мониторинг обратной связи в психотерапии, как следить за прогрессом участников (изменение симптоматики или разрешение волнующих их проблем) или за психотерапевтическим процессом (восприятие отношений с терапевтом и другими участниками, климат внутри группы).

Только посетив презентацию Гэри Берлингейма и его коллег из Американской ассоциации психотерапии, я полностью понял преимущества мониторинга обратной связи в группах. Во время конференции я обсудил с Гэри возможность издания специального выпуска, посвященного мониторингу обратной связи в групповой психотерапии, аналогичному недавнему специальному

изданию «Психотерапия», опубликованному в 2015 году, в котором подчеркивалось, что регулярный мониторинг прогресса отдельных клиентов способствует эффективному лечению. Я думал, что идея была своевременной и что групповые терапевты извлекут выгоду из изучения того, как обратная связь и мониторинг могут уменьшить неудачи лечения и поддержать участников, подверженных риску. Вскоре после этого мы анонсировали специальный выпуск, в котором основное внимание будет уделено как эмпирическим данным, так и клиническим примерам обратной связи в групповом лечении. Мы получили одну новаторскую статью, в которой рассматривался более широкий ландшафт и влияние мониторинга обратной связи не только на группу, но и на общество здравоохранения в целом (Whittingham & Graham, 2018).

В этом выпуске я собираю работы исследователей групп и клиницистов, которые изучают, как реакция членов группы влияет на лечение. Эти клиницисты и исследователи призваны помогать ведущим группы отмечать изменения состояния и динамику их участников. Они также напоминают нам о том, что члены группы не всегда знают, на чем они должны сосредоточиться во время сессии, а также могут спроецировать на себя оценку со стороны. Для оценки эффективности психотерапии требуется не только слушать участников на группе, но и спрашивать их, как они чувствуют себя после окончания сеанса.

Текущая работа разделена на два раздела: первый раздел посвящен теории и эмпирическим доказательствам эффективной обратной связи в групповой терапии, а второй - клиническим примерам, которые подчеркивают пользу обратной связи в группах», - пишет Мармарош.

Изучение влияния мониторинга обратной связи в групповой терапии

Гэри Берлингейм и его коллеги разработали систему отслеживания, которая позволяет руководителям групп одновременно контролировать каждого участника и выявлять возможные риски. После сеанса лидер группы может увидеть, как каждый отдельный член группы ведет себя по сравнению с остальной группой, и сопоставляет его поведение и поступки с тем, что происходило на предыдущих сеансах. Первая статья в этом выпуске (Janis, Burlingame и Olsen, 2018) дает прекрасный обзор литературы по обратной связи при работе в группе, их исследование фокусируется на разработке системы мониторинга «терапевтических отношений» в групповом лечении. Вместо того чтобы спрашивать членов группы об их симптомах или межличностном функционировании после каждой сессии, исследователи задают участникам вопросы о качестве взаимоотношений и их участии в группе, используя опросник для группы (ОГ) (Burlingame et al., 2016). ОГ уникален тем, что он является единственным опросником для оценки процесса группы, позволяющим определить сопротивление одного из участников, тем самым давая ведущему возможность вмешаться на раннем этапе. Это один из важных способов обнаружить проблемы в группе и предупредить их повторное возникновение.

Мониторинг и результаты обратной связи

Вторая статья Бурлингема и других (2018) использует ОГ в рандомизированном клиническом исследовании, которое анализирует эффективность обратной связи членов группы. Авторы тщательно объясняют процесс рутинного мониторинга результатов как в индивидуальной, так и в групповой терапии и обобщают результаты исследований. Они описывают смешанные результаты, при этом некоторые из них не демонстрируют значительного положительного влияния регулярного мониторинга результатов. Из-за этих противоречивых результатов ученые решили провести еще одно исследование, которое учитывает состояние участников группы. Таким образом, они могут видеть динамику участников. Результаты их исследования указывают на то,

что ведущие групп могут заметить и предотвратить проблемы, возникающие у участников групп с намного большей вероятностью по сравнению с руководителями, работающими без обратной связи. Эти выводы могут быть интересны руководителям групп, учитывая важность получения обратной связи от членов группы, которые испытывают сопротивление.

Содействие использованию мониторинга обратной связи

Виткомб, Вудлэнд и Бурлингейм (2018) провели качественный анализ с целью определить, насколько хорошо руководители групп используют обратную связь в групповой терапии. Результаты показывают, что руководители групп по-разному используют обратную связь в зависимости от состава группы и запросов ее участников.

По данным исследования, в некоторых группах не проводится подведение итогов по причине нехватки времени после групповой работы. Дженсен и Берлингем (2018) создали ОГ с 12 пунктами, сократив изначальный опросник, содержащий 30 пунктов. Затем ученые оценили эффект от сокращения ОГ в целях выделения его клинической полезности и психометрической целостности. Наличие надежных и удобных методов сбора отзывов от членов группы важно, так как они побуждают ведущих группы собирать эти данные от участников.

Противоречивые выводы и сложность мониторинга обратной связи

Хотя некоторые исследования показали, что мониторинг обратной связи может улучшить групповую динамику, были и противники, которые не обнаружили значительного улучшения результатов. Коементас-де-Вос, Нугтер, Энгельсбель и Де Йонг (2018) обнаружили, что для членов группы не было различий в результатах когнитивной поведенческой терапии или межличностной групповой терапии в случаях, когда не давалась обратная связь после каждой сессии. Интересно, что эти ученые исследовали не только влияние мониторинга обратной связи, но и то, как предоставление обратной связи участникам воздействует на результаты терапии.

Исследователи не обнаружили значительных различий в результатах групп, получавших обратную связь, по сравнению с теми группами, которые обратной связи не получали. Авторы описывают противоречивые выводы и обозначают необходимость в дополнительных исследованиях, необходимых для понимания того, как обратная связь влияет на групповую динамику. В групповой терапии имеется много взаимодействующих переменных, которые учитываются для определения выбора направления психотерапии (когнитивная поведенческая терапия/межличностная психотерапия). Очень важно учитывать диагноз клиента, предыдущее психотерапевтическое лечение, а также круг его общения и его позицию в группе. Учет этих факторов способствует лучшему мониторингу и динамике участника.

Практические примеры

Обратная связь и современные подходы к групповому лечению

В трех статьях рассматривается вопрос о том, как предоставление обратной связи членам группы используется для облегчения группового лечения в динамической групповой психотерапии (Hewitt, Mikail, Flett, & Dang, 2018), краткосрочной межличностной психотерапии (Whittingham, 2018) и группы поддержки для родителей детей с расстройством аутистического спектра (Tsyr et al, 2018). Все три статьи предоставляют теоретические и эмпирические данные, клинические примеры групп и описание того, как обратная связь действует на процесс лечения.

Мониторинг обратной связи: переход от личности к совершенствованию систем психического здоровья

В двух статьях описывается разнообразие способов мониторинга обратной связи. В первой статье основное внимание уделяется группе и руководителю, который получил обратную связь от пациентов, которые заполняют ОГ после сеансов (Griner et al., 2018). Авторы описывают, как лидер использовал отзывы клиентов, чтобы понять уровень сплоченности группы, отношение к групповым взаимодействиям и способы облегчения состояния каждого из участников групп.

Вторая статья рассматривает более общую картину создания эффективного группового лечения и ухода за пациентами в крупных психиатрических учреждениях. Уиттингем и Грэм (2018) описывают, как мониторинг обратной связи, осуществляемый в отдельных группах в стационаре, может помочь членам группы и одновременно поспособствовать более эффективному ведению группы. Авторы изучают, как обратная связь обеспечивает необходимую основу для улучшения качества лечения в больничных условиях, мотивирует психотерапевтов улучшать навыки групповой терапии и лечения для пациентов с тяжелыми и хроническими психическими заболеваниями и зависимостями.

Заключение

Обратная связь после проведения сеанса групповой терапии может потребоваться, прежде всего, для предотвращения сопротивления у пациентов. Предоставление обратной связи позволяет руководителям отслеживать изменения в группе и уровень сплоченности группы.

Следующей задачей является использование обратной связи от участников для предотвращения конфликтов внутри групп. Голд и Кивлиган (2018) отмечают, что руководители групп должны определить, какого рода вмешательства будут наиболее эффективны, учитывая полученную обратную связь. Руководитель группы должен уметь предоставлять корректную обратную связь членам группы и анализировать полученную от участников обратную связь. Подобные психологические интервенции позволят помочь отдельным пациентам и улучшить ситуацию в области охраны психического здоровья.

Оригинальная статья: Marmarosh C.L, — Introduction to Special Issue: Feedback in Group Psychotherapy, Professional Psychology Program, 2018

Автор перевода: Дегтева Алиса Алексеевна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович, Елисеева Маргарита Игоревна

Ключевые слова: групповая психотерапия, обратная связь, мониторинг, процесс, результат

Источник фото: MSWcareers.com

