

## ПЛЕНАРНОЕ ЗАСЕДАНИЕ

---

*Сучкова О.В. доцент кафедры «Психология»*

*Руководитель студенческого научного общества факультета психологии  
г. Тверь, ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»*

### **К ВОПРОСУ О ФОРМАТЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ**

**Аннотация:** В данной статье предлагается два варианта формата исследования в психологическом консультировании: разработка средств для психологического просвещения и разработка/модификация психологических техник. В статье даётся обоснование данных видов дизайна исследования. Автор приводит примеры реализации этих исследовательских схем.

**Ключевые слова:** исследование, психологическое консультирование, психологическое просвещение, методика, модификация.

Каждый исследователь, будь то человек с большим опытом научной работы, имеющий учёную степень или начинающий студент, задаётся вопросом о дизайне эмпирического исследования. Какие выбрать методы? Как выстроить процедуру сбора данных? Как сконструировать выборку? Как переложить исследовательские гипотезы на язык математики и как – обратно, интерпретируя статистические показатели языком психологии.

«Консультативная психология трактуется как раздел знания, содержащий систематическое описание процесса оказания психологической помощи (консультирования). Консультативная психология исходит из представления о том, что с помощью специально организованного процесса общения у обратившегося за помощью актуализируются дополнительные психологические силы и способности, которые, в свою очередь, могут обеспечить отыскание новых возможностей выхода из трудной жизненной ситуации. От классической психотерапии консультирование отличается отказом от концепции болезни, большее внимание к ситуации и личностным ресурсам» [3, с. 3].

Предлагаем следующие варианты формата исследования в психологическом консультировании:

**Вариант 1.** Выявление мишеней воздействия и разработка средств для психологического просвещения.

**Вариант 2.** Разработка/модификация психологических техник.

**Вариант 1. Выявление мишеней воздействия и разработка средств для психологического просвещения**

Как известно, одна из целей консультирования – это информирование. Возможно, клиент в целом в жизни адаптирован, справляется, но порой ему не хватает информации. Не хватает психологической грамотности.

Принцип – идти от конкретной практической проблемы.

Основная идея – разработать материал для психологического просвещения конкретной группы, например, научно-популярные статьи в соответствии с запросом клиентов. Доказать, что материал «работает». Разработке средств воздействия предшествует основательный анализ проблемы.

Нужно выбрать определённую социальную группу, с которой будет проводиться работа. Далее – выбрать форму и направление консультирования.

Возможный дизайн исследования.

#### **Этапы**

1 этап – анализ информационной среды.

2 этап – очный опрос.

3 этап – разработка продукта для психологического просвещения: научно-популярных статей, вебинаров, лекций.

4 этап – апробация и оценка продукта клиентами и экспертами.

Пример темы: Разработка средств для психологического просвещения турагентов в контексте организационного консультирования.

Например, профессиональная группа – турагенты. Они продают туры, общаются напрямую с туристами.

Предполагается организационное консультирование и групповая работа.

Рассмотрим этапы подробнее на примере предложенной темы.

1 этап – анализ информационной среды. Это может быть анализ форумов, сообществ в социальных сетях, поиск запросов, связанных с психологическими проблемами.

Методы анализа данных: контент анализ, частотный анализ, вычисление процентов, тематический анализ.

Как вариант можно изучить 5 сообществ, разделы «обсуждения», «часто задаваемые вопросы», объём – 200 – 300 комментариев.

Например, анализ информации в сообществах турагентов показал, что наиболее встречающиеся проблемы турагентов это: конфликты с туристами, стресс в ситуациях неопределённости, сложности в коммуникации со «скидочниками».

2 этап – очный опрос.

На основе обобщённой информации, полученной на предыдущем этапе разработать опросный инструментарий – интервью или фокусированное групповое интервью.

Найти респондентов, опросить.

Цель опроса – выявить наиболее значимые проблемы и потенциальные мишени для психологического просвещения.

Установить – в какой именно психологической информации нуждаются турагенты. Какие проблемы у них возникают при общении с туристами в процессе профессиональной деятельности.

3 этап – разработка продукта для психологического просвещения.

На основе собранных данных разработать средства просвещения. Это может быть научно-популярная статья по проблеме.

В ВКР представляется собственно текст статьи в том виде, в котором она будет дана клиентам, цель и задачи статьи, рассматриваемые вопросы.

Например, статья на тему «Стратегии поведения в конфликте при общении с туристом». Описывается в доступной форме содержание стратегий (избегание, компромисс, сотрудничество и т.д.). Приводится пример конфликта в сфере туризма и конкретные варианты поведения – что можно сделать. Вариант – семинар по рассмотрению случаев, консультирование.

4 этап – апробация и оценка продукта клиентами и экспертами.

На этом этапе ставятся следующие задачи:

Найти клиентов, апробировать средство психологического просвещения.

Разработать анкету обратной связи (лучше с количественными оценками), опросить клиентов.

Определить, насколько клиенты, во-первых, понимают материал, насколько он полезен, интересен, актуален, можно ли применять в реальной практике.

Дать оценить средство психологического просвещения экспертам – профессиональным психологам.

#### Обоснование данного дизайна исследования

1. Информирование – это одна из целей консультирования.
2. Психологическое просвещение является одной из форм психологической помощи.
3. Сбор информации, определение психологической проблемы – это этапы консультирования [1,3]. Диагностическое интервью можно применять как инструмент работы с клиентом на данном этапе.
4. Масштабная работа по написанию ВКР, исследователь может показать различные умения и навыки. Контент-анализ, разработка инструментария для интервью, проведение интервью, разработка апробация средства воздействия.
5. Наличие данных количественного и качественного характера.
6. Создание продуктов, которые можно применять в работе практического психолога: интервью по конкретной проблеме и научно-популярных статей.

7. Перспектива исследования: на основе собранных данных и реализации средств просвещения можно разрабатывать кейсы, программы тренингов, семинаров и вебинаров.

### **Вариант 2. Разработка/модификация психологических техник**

Принцип – идти от конкретной практической проблемы.

Основная идея – разработать/модифицировать психологическую технику/методику, доказать, что она работает в консультировании.

Нужно выбрать определённую социальную группу, с которой будет проводиться работа. Также выбрать форму и направление консультирования.

Возможный дизайн исследования

#### **Этапы**

1 этап. Диагностический – описание и обоснование проблемы.

2 этап. Разработка/модификация средств воздействия.

3 этап. Экспериментальный – реализация средств воздействия, оценка результатов.

*Пример темы:*

Разработка когнитивных техник для психологического сопровождения адаптации выпускников вузов к профессиональной роли.

Этапы подробнее на примере предложенной темы

1 этап. Диагностический.

Доказать, что проблема существует и что есть необходимость в создании новых средств её решения. Поиск терапевтических мишеней.

Методы: тестирование, интервьюирование, анкетирование.

Разработать опросный инструментарий – интервью или фокусированное групповое интервью.

Найти респондентов, опросить. Обработать данные, в том числе математически.

Цель диагностического этапа – выявить наиболее значимые проблемы и потенциальные мишени для психологического воздействия.

*Пример:*

Исследовать способности к адаптации выпускников вузов, выявить наличие проблем с адаптацией к профессиональной роли «работник», умение переключаться с учебной деятельности на трудовую. Изучить личностные особенности, связанные с адаптацией, например, гибкость, ответственность, жизнестойкость, склонность к риску. Выявить иррациональные, деструктивные мысли и убеждения выпускников.

Опросить: студентов выпускных курсов, молодых специалистов с опытом работы меньше и около 1 года, специалистов по персоналу, руководителей структурных подразделений, где работают «новички».

2 этап. Разработка/модификация средств воздействия

Провести аналитический обзор имеющихся средств воздействия по работе с данной проблемой.

Обосновать, что существует необходимость в создании новых средств решения проблемы. Теоретическое обоснование психологической техники/методики. Выбор теоретического направления, например, когнитивной психологии, гештальт, позитивной психотерапии и т.д.

Привлечение экспертов, применение креативных методов экспертных опросов для разработки и оценки когнитивных техник (можно привлекать представителей работодателей).

Оценка инструментария экспертами.

*Пример*

Когнитивная терапия предполагает работу с представлениями, в данном случае, о трудовой деятельности, о профессиональной роли, с иррациональными, деструктивными мыслями, убеждениями.

Упражнение «Знаки улучшения» (Позитивная психотерапия)

1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 10

Хуже не бывает сегодня \_\_\_\_\_ цель \_\_\_\_\_ идеально

«В технике шкальных оценок вычерчивают графическую 10-балльную шкалу, где 10 баллами обозначен идеальный результат, а начало шкалы – наихудшее положение дел. Пациента просят отметить на этой шкале сегодняшнюю ситуацию, а затем описать, какой должна быть его жизнь, чтобы он смог оценивать свою жизнь на один балл больше» [2, с. 826].

Можно модифицировать данную технику для решения проблемы адаптации к профессиональной роли.

3 этап. Экспериментальный – реализация средств воздействия, оценка результатов. Содержательно можно выделить следующие задачи:

Апробация нового средства воздействия – психологической техники/методики.

Формирование экспериментальной группы – подбор носителей проблемы.

Консультативная работа с клиентами в индивидуальной или групповой форме.

Измерения и опрос после воздействия, анализ обратной связи клиентов. Описание случаев: встреч, процедуры, приведение цитат из речи клиентов.

*Пример:*

Психологическое сопровождение – одна из форм психологической помощи.

Если работать со студентами, можно решить задачи психологической профилактики – предотвратить сложности в адаптации молодых специалистов.

Сформировать экспериментальную группу – студентов выпускных курсов без опыта работы с низкими показателями способности к адаптации.

Осуществить серию встреч, где реализовать разработанные/модифицированные когнитивные техники, направленные на повышение способностей к адаптации, готовности к изменениям, установок, описывающих компоненты жизнестойкости.

#### Обоснование данного дизайна исследования

1. Помощь в активизации психических сил, нахождении внутренних ресурсов и помощь клиенту в развитии и изменении себя являются целями консультирования [1].

2. Сбор информации, определение психологической проблемы – это этап консультирования.

3. Наличие данных количественного и качественного характера. Возможность математической обработки данных.

4. Исследователь может показать различные умения и навыки. Разработка инструментария для интервью, проведение интервью, разработка и апробация средства воздействия.

5. Создание продуктов, которые можно применять в работе практического психолога: интервью и психологические техники.

Консультативная психология является специфической прикладной областью научного знания, она описывает работу практиков консультантов, обосновывает методы и принципы работы психолога. Не зря консультирование иногда метафорически приравнивают к искусству. От профессионала требуется рациональность, логическое мышление и в то же время гуманитарные способности, умение увидеть за научными теориями и терминами *человека*, нуждающегося в помощи, и умение построить с ним общение.

#### **Список литературы:**

1. Линде Н.Д. Психологическое консультирование: Теория и практика: Учеб. пособие для студентов вузов / Н. Д. Линде. – М.: Аспект Пресс, 2011. – 255 с.

2. Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых. – 2-е изд, испр. и доп. – М.: Эксмо, 2010. – 848 с.

3. Меновщиков В.Ю. Введение в психологическое консультирование. 2-е изд. стереотипное. М.: Смысл, 2000. — 109 с.

*Suchkova O.V., docent, candidate of psychological Sciences  
Tver, Tver state University*

## **ABOUT THE FORMAT OF RESEARCH IN PSYCHOLOGICAL COUNSELING**

Annotation. This article offers two options for the format of research in psychological counseling: the design of tools for psychological education and the development / modification of psychological techniques. The article substantiates these types of research design. The author gives examples of the implementation of these research schemes.

**Keywords:** *research, psychological counseling, psychological education, method, modification.*