

## ПРОБЛЕМА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

Афанасьєва Н.Є., кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах

*Національний університет цивільного захисту України*

e-mail: [Afanaseva\\_Natali@ukr.net](mailto:Afanaseva_Natali@ukr.net)

У статті представлено аналіз проблеми використання емпіричних і експериментальних методів у психологічному консультуванні. Обґрунтована необхідність використання даних методів з метою: психодіагностики клієнта; моделювання ситуацій для більш цілісного переживання клієнтом досвіду; оцінки ефективності процесу консультування. Проаналізовано ситуації, в яких слід використовувати психодіагностичні методи і методи психологічного моделювання. Визначено критерії оцінки результативності консультативної взаємодії.

**Ключові слова:** психологічне консультування, методи, психодіагностика, психологічне моделювання, ефективність консультування, фахівці екстремального профілю діяльності.

В статье представлен анализ проблемы использования эмпирических и экспериментальных методов в психологическом консультировании. Обоснована необходимость использования данных методов с целью: психодиагностики клиента; моделирования ситуаций для более целостного переживания клиентом опыта; оценки эффективности процесса консультирования. Проанализированы ситуации, в которых следует использовать психодиагностические методы и методы психологического

моделирования. Определены критерии оценки результативности консультативного взаимодействия.

**Ключевые слова:** психологическое консультирование, методы, психодиагностика, психологическое моделирование, эффективность консультирования, специалисты экстремального профиля деятельности.

Afanasyeva N.E. PROBLEM IN THE CONTEXT EMPIRICAL STUDIES COUNSELLING.

In the article the analysis of problem of the use of empiric and experimental methods is presented in the psychological advising. The necessity of the use of these methods is reasonable with an aim: psych activators of client; designs of situations for more integral experiencing by the client of experience; estimations of efficiency of process of advising. Situations in that it is necessary to use psych diagnostic methods and methods of psychological design are analyses. The criteria of estimation of effectiveness of consultative cooperation are certain.

**Key words:** psychological advising, methods, psych activator, psychological design, efficiency of advising, specialists of extreme activity profile.

**Постановка проблеми.** Консультативна психологія є не тільки науковим напрямком, але і системою психологічних технологій. При цьому вона, спираючись на вже існуючі та апробовані теорії, дає можливість кожному консультанту сформулювати свою систему координат для розуміння поведінки клієнта і надання йому ефективної психологічної допомоги.

Ми визначаємо психологічне консультування як процес продуктивної взаємодії, спрямований на надання допомоги психічно здоровій особистості в дослідженні, проясненні та вирішенні актуальних труднощів в емоційній, когнітивній, поведінкової і комунікативній сферах; метою якого є усвідомлення і зміна деструктивних, ірраціональних переконань, почуттів, станів, поведінки; формування нових підходів до переробки досвіду для профілактики рецидивів та підвищення якості життя.

Кінцева мета консультування – навчити людей допомагати самим собі і таким чином навчити їх бути своїми власними консультантами. Особливо актуальним є психологічне консультування для осіб, які виконують професійну діяльність в екстремальних умовах (пожежних-рятувальників, працівників спецпідрозділів міліції, учасників бойових дій тощо).

Специфіка консультування фахівців екстремального профілю діяльності, зокрема пожежних-рятувальників, вимагає розробки спеціального підходу, що враховує наступні аспекти:

- короткостроковість;
- допомога повинна мати результат «тут-і-тепер»;
- відсутність мотивації клієнта на отримання психологічної допомоги (як правило);
- особливість контексту психологічної роботи.

Для здійснення консультування даної категорії клієнтів необхідно знаходити:

- актуальні (найбільш значущі зараз) проблеми для даного клієнта;
- психологічні аспекти, на які можна вплинути безпосередньо і відносно швидко;
- психологічні підходи і методи для найбільш ефективної роботи в даних умовах.

Важливим кроком роботи з будь-яким клієнтом є вивчення його психологічного анамнезу. Іншими словами, психолог повинен виявити джерела, чинники та механізми, які суттєво вплинули на виникнення даної проблеми, актуальної ситуації, емоційного стану, простежити причинно-наслідкові зв'язки недавніх і віддалених подій, врахувати специфіку життєдіяльності та її реальні умови на даному етапі. Тут проводиться робота з особистісним матеріалом клієнта: переживаннями, відносинами, почуттями, снами, ціннісними смислами і т.п. Це простір для виникнення і прояву специфічних психологічних феноменів, властивих консультативній роботі.

Проведення емпіричних і експериментальних досліджень у психологічному консультуванні пов'язане з великими труднощами в силу множинності теорій і значної складності предмета вивчення. Це пов'язано з тим, що неможливо контролювати і ізолювати всі релевантні змінні таким чином, щоб це задовольняло вимогам традиційного наукового методу. Тим не менш, такі дослідження необхідні. Психологи-консультанти несуть моральну відповідальність перед клієнтами та суспільством і тому зобов'язані знати міру впливу і обмеження методів, які вони використовують.

Ми вважаємо за необхідне використання емпіричних і експериментальних методів дослідження в процесі консультування з метою: психодіагностики клієнта; моделювання ситуацій для більш цілісного переживання клієнтом досвіду; оцінки ефективності процесу консультування.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У своєму дослідженні ми спираємося, в першу чергу, на роботи сучасних українських психологів з теорії та практики надання психологічної допомоги (А.Ф. Бондаренко, П.П. Горностай, С.В. Васьковська, Н.В. Чепелева, Т.С. Яценко та ін.), а також психології діяльності в особливих умовах (М.І. Томчук, Ю.А. Олександровський, Г.А. Балл, М.Д. Левітов, Ю.М. Швалб, М.С. Корольчук, Л.А. Перелигіна, А.М. Столяренко, О.В. Тімченко та ін.).

**Метою** статті є аналіз проблеми використання емпіричних методів у психологічному консультуванні.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Існує цілий ряд ситуацій у психологічному консультуванні, що вимагають використання психодіагностичних методів:

1. Оцінка ступеня вираженості психологічних проблем. Це завдання є найбільш актуальним у наступних ситуаціях:

а) Визначення необхідності психологічної допомоги. Використання психодіагностики для вирішення даного завдання найбільш важливо, коли необхідно вирішити питання про доцільність надання психологічної допомоги даному клієнту. Для оцінки рівня вираженості психологічних проблем перевага

повинна віддаватися тестовим методам, насамперед, методам оцінки психічного стану (тривоги, депресії та ін.).

б) Визначення форми допомоги, наприклад, короткострокова або тривала, індивідуальна або групова робота, допомога психолога або лікаря, залежно від характеру і вираженості порушень.

в) Оцінка ефективності психологічної допомоги. Для вирішення даного завдання зіставляються результати виконання клієнтом тестів і методик на початку і в кінці роботи з ним. Позитивна динаміка порівнюваних показників свідчить про ефективність проведеної роботи.

2. Отримання змістовної інформації. При вирішенні даного завдання можуть використовуватися психодіагностичні, тестові і експертні методи. Вибір методів визначається кваліфікацією психолога, його теоретичною орієнтацією, а також особливостями конкретного клієнта і актуальними завданнями. За допомогою психодіагностики можуть бути виявлені:

- Проблеми, наявні у клієнта.
- Можливі причини виявлених проблем.
- Конфлікти і протиріччя.
- «Уразливі місця», тобто такі індивідуальні особливості клієнта, які можуть сприяти виникненню проблем і труднощів.
- Ресурси клієнта, на які можна спиратися у роботі з ним.

Необхідно зазначити, що отримання змістовної інформації на основі психодіагностичних методів є елементом цілісної оцінки клієнта; це означає, що результати психодіагностики, як правило, інтерпретуються не ізольовано, а разом з іншими даними про клієнта. При цьому основною функцією психодіагностики стає висунення гіпотез, які як правило перевіряються за допомогою інших (не пов'язаних з психодіагностикою) даних і методів.

3. Психодіагностика як засіб взаємодії між психологом і клієнтом. Психодіагностичні методики мають психотерапевтичний потенціал і можуть використовуватися для вирішення різних завдань психологічного консультування.

а) Структурування початкового контакту. Ця функція психодіагностики значуща, якщо клієнт насилу йде на контакт або не схильний говорити про свої проблеми. У подібній ситуації виконання психодіагностичної методики може стати способом структурування процесу взаємодії з клієнтом. Експертні методики, які передбачають таку взаємодію, у подібній ситуації доречніші, ніж тестові. Зокрема, для цього підходять методики, використовувані для самоопису та оцінки минулого досвіду.

б) Підвищення довіри. Дане завдання вдається виконати, якщо при обговоренні результатів психодіагностичного обстеження клієнт чує те, що він розцінює як вірне, цікаве, важливе для нього і разом з тим, неочевидне, таке, про що, за думкою клієнта, не можна здогадатися на основі попередньої взаємодії. Якщо це вдається, клієнт переконується: психолог дійсно розуміє його і є компетентним фахівцем, що збільшує довіру і сприяє формуванню позитивних очікувань. Для цього завдання найкраще підходять рисункові проєктивні методи, в яких для неспеціалістів зв'язок малюнка та інтерпретації мало очевидний, а також особистісні опитувальники.

в) Поглиблення уявлення клієнта про себе.

г) Створення та зміцнення мотивації для психологічного консультування. З'ясування та обговорення проблем, виявлених за допомогою психодіагностики, дозволяє клієнту разом з психологом визначити цілі та завдання спільної роботи. Найбільш актуальним є використання психодіагностики для створення мотивації у двох ситуаціях. Перша з них виникає, коли клієнт, частково усвідомлюючи свої проблеми, ще не прийшов до рішення про необхідність психологічної допомоги. У цьому випадку може виникнути запит на тестування, психологічно більш прийнятний для клієнта, який насправді є замаскованим запитом на надання допомоги. Обговорення результатів психодіагностики та виявлених проблем може допомогти клієнтові прийняти рішення про звернення до психолога-консультанта.

Друга ситуація виникає, коли клієнт приходить не за своєю ініціативою і не вербалізує ніяких проблем. У цьому випадку також має сенс виявити

проблеми за допомогою психодіагностичного дослідження і обговорити їх з клієнтом.

До переваг психодіагностики у процесі надання психологічної допомоги можна віднести:

- Об'єктивність даних, їх відносна незалежність від особистого досвіду і вражень психолога.
- Швидкість отримання інформації.
- Можливість додаткової оцінки.
- Можливість отримання надійних і достовірних результатів.

Для розуміння можливостей психодіагностики, на наш погляд, має принципове значення те, які методи використовує психолог у своїй роботі – тестові або експертні. Тестові методи припускають використання тестів як відносно коротких стандартизованих випробувань, що дозволяють дати кількісну та якісну оцінку психологічних особливостей людини. Експертні методи не припускають стандартизації. Процедура їх проведення та аналізу задана не так жорстко, як для тестів, і може бути змінена психологом, якщо він вважатиме це за доцільне. Їх результатом є якісна оцінка психологічних особливостей клієнта. Однак при роботі з експертними методами слід враховувати, що ефективність їх застосування залежить від досвіду та інтуїції психолога. Чим менше досвід застосування методики, тим менше інформації вона дає психологу, тим більша ймовірність неправильних висновків.

Висновок за результатами психодіагностичного обстеження – це особлива форма повідомлення і, отже, при його проведенні слід керуватися принципами і правилами психологічного консультування. За нашими даними, в якості основних позитивних ефектів психодіагностичного обстеження з подальшим обговоренням можна відзначити підвищення самооцінки, прийняття рішень чи вибір одного з декількох рішень, а також позитивні життєві зміни. На нашу думку, основними чинниками, що визначають ефективність психодіагностичного дослідження, є:

- Самоаналіз, який відбувається у процесі психодіагностики і дає можливість задуматися над темами і проблемами, над якими клієнт раніше не думав, отримати цінну інформацію навіть без обговорення результатів.

- Наочність інформації, що отримується в результаті психодіагностичного дослідження, її надання у вигляді чисел, графіків і ін., можливість порівняти свої результати зі статистичною нормою.

- Об'єктивність тестів: їх результати часто сприймаються клієнтами як більш значуща і достовірна інформація, ніж слова психолога.

Психологічна діагностика дозволяє консультанту не тільки виявити вразливі сторони особистості клієнта, його слабкі місця, а й визначити сильні сторони, на які можна спиратися у процесі психологічної роботи – психологічні ресурси, адаптивні та компенсаторні можливості особистості. У процесі психологічного консультування відбувається навчання клієнта найбільш ефективному використанню його психологічних резервів, навичок психологічного захисту і копінгової поведінки, оволодіння різноманітними прийомами і методами психічної саморегуляції [1].

Крім психодіагностичного дослідження у психологічному консультуванні можливе використання експериментальних методів, як спеціально створених ситуацій, призначених для більш цілісного переживання клієнтом власного досвіду, тобто методів психологічного моделювання.

Моделювання як метод застосовується у тому випадку, коли дослідження явища, що цікавить консультанта, шляхом спостереження або психодіагностики ускладнене або неможливе через складність або важкодоступність. Тоді вдаються до створення штучної моделі досліджуваного феномена, що повторює його основні параметри і передбачувані властивості. На цій моделі детально досліджують дане явище і роблять висновки про його природу.

Зіставляючи вихідні умови психогенної ситуації з параметрами поведінки об'єкта, можна, по-перше, отримати непрямі дані про організацію та роботу психіки, які можуть бути використані для її вивчення і моделювання, по-друге, виявляти кореляційні, причинно-наслідкові, а іноді й функціональні зв'язки між



психогенними впливами і особливостями поведінки, що дає підстави для виведення психологічних закономірностей, і, по-третє, розробити ефективні прийоми впливу на людей з метою надання їм психологічної допомоги. Проте слід враховувати, що в процесі психологічного консультування існують межі моделювання психогенних ситуацій травмуючого характеру.

Наступна сфера застосування емпіричних методів дослідження в психологічному консультуванні – оцінка його ефективності. У деяких випадках психологічне консультування відрізняється недостатньо високою результативністю. Тобто реальні підсумки консультування виявляються менше очікуваних, або результати консультування загалом відповідають очікуванням клієнта, але не повністю вирішують його проблему. Останній з випадків виникає тоді, коли або саме консультування не в змозі реально допомогти клієнту, або психолог-консультант через недостатню підготовленість до проведення консультування не в змозі надати дієву допомогу клієнту, або ж сам клієнт з тих чи інших причин не може виконати рекомендації, отримані від психолога-консультанта.

Для оцінки ефективності консультування використовуються наступні методи:

1. Аналіз продуктів діяльності та експертна оцінка. В якості продуктів діяльності можуть аналізуватися тексти казок, біографічних наративів, проєктивних історій, малюнків і т.п. У ролі експертів можуть бути задіяні люди з найближчого оточення клієнта: рідні, близькі, товариші по службі та ін., а також – супервізор консультанта.

2. Оцінка клієнтом ефективності консультативних послуг (зворотний зв'язок від клієнта). Цей метод передбачає відповіді клієнта на питання інтерв'ю – безпосередньо після сесії консультування або через деякий час. Використовуючи структуроване інтерв'ю, клієнтів просять оцінити аспекти сесії за різними шкалами. Клієнт має найбільш повне розуміння того, допомогли йому чи ні.

3. Самооцінка консультанта. Проблема цього підходу – суб'єктивна природа зворотного зв'язку, часто зосередженої на навичках консультування та відхиленнях, пов'язаних з індивідуальністю консультантів. Представляє інтерес перевірка відповідності оцінок консультанта і зворотного зв'язку від клієнта.

4. Дослідження з використанням стандартизованих вимірювань і контрольних груп. У психологічному консультуванні можливо використовувати вимірювання до і після закінчення процесу консультування, групи контролю та стандартизовані психологічні тести. У більшості подібних досліджень використовується класична схема експерименту із застосуванням контрольної групи, замірами певних показників за допомогою тестів до та після проведення консультування, а також через деякий час потому [4].

Таким чином, критерії ефективності консультативного процесу лежать в чотирьох площинах: професійні та особистісні характеристики фахівця; індивідуально-психологічні характеристики клієнта; особливості процесу взаємодії між фахівцем і клієнтом; стійкість, тривалість і значущість змін у клієнта [2].

На підставі власного досвіду консультативної роботи ми можемо виділити наступні універсальні критерії ефективності психологічного консультування

- ✓ у сфері індивідуальних характеристик консультанта: емпатія, рівень особистісної опрацьованості проблем, інтерес до клієнтів;
- ✓ у сфері індивідуальних характеристик клієнта: мотивація до змін, рефлексивність, відкритість, відповідальність;
- ✓ у сфері особливостей взаємодії консультанта і клієнта: довіра, контакт, відкритість, ясний контракт;
- ✓ у сфері стійкості, тривалості і значущості змін у клієнта: підвищення усвідомленості щодо себе, проблеми, способу її вирішення, що зберігає стійкість на все життя, і оптимальна кількість сесій / консультацій від 2 до 10.

При психодіагностичному дослідженні пожежних-рятувальників були виявлені їх особистісні та поведінкові особливості, а саме:

- ❖ пожежні-рятувальники є «умовно готовими» до переживання надзвичайних ситуацій, тобто ефект несподіванки по суті відсутня, вони знаходяться у постійній напрузі;
- ❖ у пожежних-рятувальників відсутній запит на психологічну допомогу – «рятувальник не повинен бути хворим і слабким»;
- ❖ у пожежних-рятувальників високий рівень самоконтролю.

У процесі консультативної роботи підтвердилися особливості психологічного портрета рятувальників, описані М.А. Ларцевою (1996): нею відзначався явно декларований і підкреслено чоловічий стиль поведінки, помірна агресивність, деяке перебільшення труднощів своєї професійної діяльності, заперечення психологічних реакцій на стрес [3]. Рятувальники посилено підтримують романтичний образ сильного і благородного чоловіка, який ні на що не скаржиться – образ рятувальника з великої літери, в найвищому сенсі цього слова, чітко декларують своєрідну обраність – «ми там були, а ви ні і, отже, вам не дано зрозуміти, що це таке». Вищевказані особливості значно утруднюють проведення психологічного консультування. Нами була сформована тактика роботи, підібрані спеціальні методи і психотехнічні прийоми, що враховують специфіку особистості та поведінки пожежних-рятувальників. У психологічному консультуванні нами використовувалася наступна стратегія:

- створення зони довіри, встановлення безпечного контакту;
- створення ресурсного стану;
- відреагування психотравмуючого матеріалу;
- усвідомлення психотравмуючого досвіду, інтеграція травмованої частини особистості з цілісною особистістю, переформування системи переконань і цінностей, реальне бачення ситуації, знаходження позитивних сторін події;

- формування нової моделі поведінки, соціальна адаптація, побудова нової картини майбутнього.

**Висновки і перспективи подальшого дослідження.** Незважаючи на наявні труднощі методологічного плану, емпіричні та експериментальні дослідження у галузі психологічного консультування не тільки можливі, але і дають науково обґрунтовані результати.

Перспективу подальшого дослідження ми бачимо у вивченні критеріїв ефективності у конкретній діяльності фахівців, що займаються психологічним консультуванням, а саме особливостей їх взаємодії з клієнтом, стійкість і тривалість цілеспрямованих змін як результату даної взаємодії з метою виявлення критеріїв ефективності психологічного консультування, що включають універсальні фактори взаємодії консультанта і клієнта. Це дасть можливість визначити оптимальні напрями у підготовці психологів і забезпечити безпеку участі клієнтів у консультативному процесі.

#### **ЛІТЕРАТУРА:**

1. Барлас Т. В. Психодиагностика в психологическом консультировании : задачи и подходы / Т. В. Барлас // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2003. – № 1. – С. 32.
2. Бобкова М. Г. Критерии эффективности психологического консультирования / М. Г. Бобкова, В. В. Гараева // Вестник Тюменского государственного университета. – 2011. – № 9. – С. 248–255.
3. Ларцев М. А. Психофизиологический профессиональный отбор и периодический психофизиологический контроль персонала аварийно-спасательных формирований : [методические рекомендации] / Ларцев М. А. – М. : ВЦМК «Защита», 1996. – 60 с.
4. Меновщиков В. Ю. Исследования дистантного консультирования: методологические трудности и возможности / В. Ю. Меновщиков // Экспериментальная психология в России : Традиции и перспективы. – 2010. – С. 700-704.