

Фахрутдинова Ирина Ризаитдиновна,

магистрант, Красноярский государственный педагогический университет

им. В.П. Астафьева, РФ, г. Красноярск

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХА У НАЧИНАЮЩИХ ПСИХОЛОГОВ-КОНСУЛЬТАНТОВ

Аннотация: в работе рассмотрены особенности преодоления страха перед консультационной деятельностью у начинающих психологов-консультантов. Описаны результаты экспериментального исследования, целью **которого** было апробация комплекса консультативных мер, которые обеспечивали начинающим консультантам преодоление страха перед новой деятельностью – психологическим консультированием.

Ключевые слова: психологическое консультирование, психолог – консультант, экспериментальное исследование, личностная тревожность, ситуационная тревожность, дискуссии, тренинги, практические ситуации.

Resume: The paper discusses the features of overcoming the fear of consulting activity among novice consultant psychologists. The results of an experimental study, the purpose of which was to test a set of advisory measures that allowed us to overcome the fear of a new activity - psychological counseling.

Keywords: psychological counseling, consultant psychologist, experimental research, personal anxiety, situational anxiety, integral indicator of fear, discussions, trainings, practical situations.

Психологическое консультирование представляет собой профессиональную помощь человеку в поиске разрешения жизненных трудностей, оказываемое квалифицированными специалистами – психологами,

социальными работниками, педагогами или врачами, прошедшими специальную подготовку. Групповое психологическое консультирование — разновидность психологического консультирования; форма консультативного и терапевтического воздействия, противостоящая индивидуальному психологическому консультированию [1, с. 20].

Начинающий психолог–консультант, в отличие от более опытного коллеги, в большей степени фокусирует внимание на себе. У него часто возникает чувство тревоги по поводу собственной компетенции. Присутствуют трудности в описании, концептуализации клиента. Сложности могут вызывать постановки клинического или процессуального диагноза. Поскольку собственный опыт еще отсутствует, а чужой не совсем понятен. Также отмечаются трудности в планировании шагов в консультировании. Одновременно с этим присутствует высокий энтузиазм. Психолог-консультант испытывает интерес к клиенту, хочет ощутить себя важным и значимым. Он склонен подражанию манерам своего наставника [2, с. 152].

Нами было проведено экспериментальное исследование с целью разработки и апробации комплекса консультативных мер, которые обеспечивают начинающим консультантам преодоление страхов перед новой деятельностью – психологическим консультированием. В исследовании приняли участие начинающие психологи - консультанты, которые проходят обучение в магистратуре, в возрасте 23 - 56 лет. В исследовании приняло участие 60 чел. Из участников исследования были сформированы две группы: экспериментальная (30чел.) и контрольная (30 чел.).

В ходе исследования использовались следующие методики: диагностика самооценки уровня тревожности Спилберга – Ханина [5]; «Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности» (ИСАС) Ю. Щербатых и Е. Ивлевой [3]; методика «С-Тест» В. Л. Леви [4] .

В ходе исследования был разработан комплекс консультативных мер, который обеспечивал начинающим психологам - консультантам преодоление страхов перед новой деятельностью – психологическим консультированием.

Данный комплекс был апробирован в экспериментальной группе. Целью комплекса консультативных мер стало развитие профессиональных компетенций начинающего психолога-консультанта посредством формирования целостных представлений о психологической готовности к новой деятельности – психологическому консультированию. Психологическая готовность предполагала ориентацию на личностно-доверительное взаимодействие, защиту личности от разрушительных влияний и предупреждение потенциальных угроз, нарушающих психологическую безопасность.

Содержание комплекса консультативных мер: общее представление о психологической безопасности личности; психологическая безопасность и защищенность; подходы к изучению психологической опасности в психологическом консультировании; анализ существующих моделей психологической безопасности в психологическом консультировании; технологии формирования безопасного психологического консультирования; критерии и показатели безопасного психологического консультирования; теоретико-методологические основы деятельности психолога в кризисной ситуации; взаимодействие психолога с субъектами психологического консультирования в кризисной ситуации; характер общения и взаимодействия субъектов психологического консультирования.

Основными формами работы на занятиях было использование интерактивных технологий и самостоятельная деятельность начинающих психологов-консультантов. Интерактивные технологии включали проведение дискуссий, упражнения и игры из различных тренингов, решение практических ситуаций и типовых задач.

С целью определения эффективности разработанного комплекса консультативных мер была проведена диагностика уровня ситуационной тревожности, личностной тревожности, интегрального показателя страха до и после апробации разработанного комплекса консультативных мер.

В результате исследования уровня ситуационной тревожности были получены следующие результаты (табл.1).

Таблица 1. Результаты диагностики уровня ситуационной тревожности

Уровень тревожности	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
Высокий	54%	32%	47%	40%
Средний	30%	40%	34%	32%
Низкий	16%	28%	19%	28%

Анализ результатов показал, что в экспериментальной группе уровень ситуационной тревожности в результате проведенной работы значительно снизился. Количество респондентов с высоким уровнем ситуационной тревожности уменьшилось на 22%, со средним уровнем увеличилось на 10%, с низким уровнем увеличилось на 12%. В контрольной группе значительных изменений не произошло. Количество респондентов с высоким уровнем уменьшилось на 7%, со средним уровнем уменьшилось на 2%, с низким уровнем увеличилось на 9%.

По результатам полученных данных была проведена проверка статистической значимости различий в экспериментальной и контрольной группе на контрольном этапе исследования. Для этого мы использовали коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Коэффициента ранговой корреляции $r_s = 0.6$. Корреляция между показателями статистически значима. Таким образом, можно констатировать, что в экспериментальной и контрольной группе на контрольном этапе исследования существуют значимые различия в уровнях ситуационной тревожности.

В результате исследования уровня личностной тревожности были получены следующие результаты (табл.2).

Таблица 2. Результаты повторной диагностики уровня личностной тревожности

Уровень тревожности	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
Высокий	64%	44%	53%	50%
Средний	23%	25%	24%	25%
Низкий	13%	31%	23%	25%

Анализ результатов показал, что в экспериментальной группе отмечается значительное снижение уровня личностной тревожности. Количество респондентов с высоким уровнем тревожности стало на 20% меньше, со средним уровнем на 2% больше, с низким уровнем на 22% больше. В контрольной же группе значительных изменений не произошло. Количество респондентов с высоким уровнем стало на 3% меньше, со средним уровнем на 1% больше, с низким уровнем на 2% больше.

По результатам полученных данных была проведена проверка статистической значимости различий в экспериментальной и контрольной группе. Коэффициент ранговой корреляции $r_s = 0.42$. Корреляция между показателями статистически значима. Таким образом, можно констатировать, что в экспериментальной и контрольной группе на контрольном этапе исследования существуют значимые различия в уровнях личностной тревожности.

В результате исследования интегрального показателя страха респондентов были получены следующие результаты (табл.3).

Таблица 3. Результаты повторной диагностики интегрального показателя страха

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
пониженный	26%	35%	34%	34%

средний	37%	40%	51%	55%
повышенный	37%	25%	15%	11%

Анализ результатов показал, что в экспериментальной группе количество респондентов с пониженным уровнем интегрального показателя страха стало на 9% больше, в контрольной группе это количество не изменилось. С повышенным уровнем в экспериментальной группе стало на 12% меньше, в контрольной группе на 4% меньше. По результатам полученных данных была проведена проверка статистической значимости различий в экспериментальной и контрольной группе. Коэффициент ранговой корреляции $r_s = 0.66$. Корреляция статистически значима. Таким образом, можно констатировать, что в экспериментальной и контрольной группе на контрольном этапе исследования существуют значимые различия в уровнях интегрального показателя страха.

Для определения уровня страха мы использовали Тест «чего мы боимся» В. Леви (С-тест). Результаты исследования уровня страха респондентов отображены в таблице 4.

Таблица 4. Результаты диагностики уровня страха

Уровень	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Констатирующий этап	Контрольный этап	Констатирующий этап	Контрольный этап
Низкий	30%	50%	37%	40%
Средний	40%	45%	43%	45%
Высокий	30%	5%	20%	15%

По результатам полученных данных была проведена проверка статистической значимости различий в экспериментальной и контрольной группе. Расчет коэффициента ранговой корреляции показал, что результат $r_s = 0.57$. Корреляция достигает уровня статистической значимости. Таким образом, можно констатировать, что в экспериментальной группе уровень страха респондентов значительно понизился. Количество респондентов с низким

уровнем страха увеличилось на 20%, со средним увеличилось на 5%, с высоким уменьшилось на 25%. В контрольной группе значительных изменений не произошло, количество респондентов с низким уровнем увеличилось на 3%, со средним уровнем увеличилось на 2%, с высоким уровнем уменьшилось на 5 %.

Таким образом проведенное исследование доказало эффективность разработанного нами комплекса комплекс консультативных мер. Разработанный комплекс консультативных мер позволит активизировать развитие профессиональных компетенций в области предупреждения нарушений психологической безопасности в ходе психологического консультирования. Перспективным направлением дальнейших исследований является изучение эффективности представленной рабочей программы, расширение перечня рассматриваемых вопросов, обновление содержания практических заданий.

Библиографический список:

1. Андроникова О.О. Основы психологического консультирования: учеб. пособие. - М.: Вузовский учебник, 2018. - 414 с.-С.20.
2. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. - М.: ИОИ; Апрель Пресс, 2010. - С. 152.
3. Опросник иерархической структуры актуальных страхов личности» (ИСАС) Ю. Щербатых и Е. Ивлевой. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://psylist.net/praktikum/00253.htm>.
4. Тест «Чего мы боимся» В. Леви (С-тест). [Электронный ресурс]. Режим доступа: med-tutorial.ru.
5. Шкала самооценки. Тест Ч.Д. Спилбергера - Ю.Л. Ханина. [Электронный ресурс]. Режим доступа: psychologos.ru/articles/view/shkala-samoocenki-test-ch.d.-spilbergera.