Методи роботи психолога

Перш ніж приступитися до розгляду теоретичної психології й використовуваних у ній методів дослідження, ми зупинимося на тій категорії психологів, з якої найчастіше можна зустрітися в повсякденному житті, тобто на психологах-практиках.

Прикладні області

Серед психологів, що безпосередньо обслуговують своїх ближніх, одні займаються проблемами окремих людей у випадках емоційних або соціальних криз, інші прагнуть допомогти рішенню проблем, що виникають у галузі освіти або виробничої діяльності, треті створюють програми для залучення уваги людей до різних суспільних заходів або безпосередньо беруть участь у таких заходах.

Деякі працюють у власних приватних кабінетах, а інші в шкільних керуваннях, у суспільних, урядових або часток установах. Крім того, не можна забувати про всіх тих, хто викладає психологію в середніх спеціальних навчальних закладах, інститутах і університетах, іноді сполучаючи це з науково-дослідною роботою або за допомогою суспільству.

Клінічний психолог

Його роль не слід плутати з роллю психіатра. Клінічні психологи працюють головним чином у лікарнях і центрах психічного здоров'я або в консультаційних кабінетах. Найчастіше вони мають справу з людьми, які скаржаться на стан тривоги, що виражається у функціональних розладах емоційного або сексуального плану, або ж на труднощі в подоланні безладдя повсякденного життя. Психолог повинен усвідомити собі проблему шляхом бесід з пацієнтом або психологічним обстеженням, для того щоб вибрати й в остаточному підсумку застосувати найбільш підходящу терапію.

Психолог-Консультант

Головне завдання психолога-консультанта полягає в тому, щоб допомогти людям, що не потребують психотерапії; до нього в основному звертаються із проблемами, що стосуються відносин між людьми, найчастіше подружніх або сімейних. У таких випадках він повинен полегшити налагодження конструктивного діалогу між чоловіками або між батьками й дітьми, для того щоб вони могли розв'язати свої проблеми.

Сексолог намагається надати допомогу людям, стурбованим сексуальними проблемами. Залежно від серйозності цих проблем він може або просто допомогти клієнтові усвідомити якісь психологічні бар'єри, або у випадку більше складних дисфункцій психологічного походження - запропонувати відповідне лікування.

Більшу роботу проводять і психологи-консультанти, що беруть участь у роботі різних центрів по попередженню самогубств і різного роду організацій по боротьбі з наркоманією або злочинами проти особистості, жертвами яких найчастіше виявляються жінки й діти. Роль такого психолога полягає в тому, щоб допомогти суспільству усвідомити виниклі проблеми, націлитися на них і постаратися вирішити.

Шкільний і промисловий психолог

Ці психологи-консультанти, що працюють у двох різних областях, виконують у сутності досить подібні функції: допомагають учням або службовцям вибрати спеціальність або роботу, найбільш відповідним їхнім інтересам і здатностям. Найчастіше їхні рекомендації бувають засновані на результатах співбесід або психологічних тестів.

Шкільному психологові іноді доводиться надавати психологічну підтримку учнем, у яких виникають труднощі, пов'язані із процесом адаптації; психолог або допомагає учневі розв'язати своїх проблеми, або рекомендує відповідну психотерапію.

Що ж стосується промислового психолога, то йому іноді доручають організацію програм навчання, спрямованих на підвищення продуктивності праці й почуття причетності до справи підприємства в службовців і робітників. Він може виступати також у ролі консультанта як робітників, так і підприємців і відігравати важливу роль у дозволі конфліктів між ними.

У майбутньому його все частіше й частіше будуть залучати до пробудження добросердя в людей при розподілі роботи й поділі часу, пов'язаних з реорганізацією діяльності підприємств.

З іншого боку, нагромадження знань про мотивації споживачів приводить до того, що керуючі підприємство з виробництва й торгівлі споживчими товарами звертаються до психологів за допомогою в прагненні створити оптимальні умови для просування товарів на ринок, для реклами й найкращого використання торговельних площ.

Педагогічний психолог і психолог-ергономіст

Якщо роль шкільного або промислового психолога складається головним чином у тім, щоб допомогти індивідуумові пристосуватися до шкільного або виробничого середовища, то у функції педагогічного психолога й психолога-ергономіста, навпроти, входить поліпшення умов навчання або праці, для того щоб вони якнайкраще відповідали потребам і здатностям учнів або робітників.

Педагогічний психолог займається розробкою найбільш ефективних методів навчання; зокрема, він використовує при цьому відкриття когнітивних психологів і теоретиків, що займаються дослідженням процесів навчання.

Останнім часом деякі педагогічні психологи стали спеціалізуватися в області «керування класом», допомагаючи викладачам виробити в собі такі психологічні й соціальні навички, які дозволяють створити в школі приємну й продуктивну атмосферу.

Зі своєї сторони психологи-ергономісти на основі накопичених знань про поводження людей дають рекомендації конструкторам машин і інших пристроїв, з якими будуть мати справу робітники. У цьому змісті психолог-ергономіст повинен однаково добре судити про найкраще розташування як важелів керування ротаційною машиною, так і кнопок і циферблатів на приладовій дошці в кабіні пілота або ж уміти оцінювати інтенсивність шуму й освітленість, прийнятні для людини в даних умовах.

Інші розділи практичної психології

У різні області людської діяльності усе більше й більше проникають і психологи інших спеціальностей.

Психологія реклами займається оцінкою потреб або очікувань споживачів, створюючи, якщо представиться випадок, попит на підлягаючому збуту продукт, будь те зубна паста або виборча програма політичного діяча.

Юридична психологія прагне покращити взаємини між виправними установами й ув'язненими або між останніми і їхніми родинами. Знання про поводження людини, якими володіють фахівці, дають їм можливість допомагати судам призначати злочинцям такі міри покарання, які сприяли б їхньому поверненню в суспільство.

Військова психологія розробляє головним чином способи вдосконалювання методів командування або зміцнення зв'язків між різними групами. Вона займається також вивченням методів, застосовуваних партизанами, і способів впровадження у війська агентів супротивника.

Психологія релігії намагається зрозуміти й пояснити поводження віруючих у цілому або представників різних сект.

Екологічна психологія займається вивченням найбільш ефективних способів поліпшення умов у населених пунктах і різних місцях, де протікає діяльність людини. Особлива увага вона приділяє проблемам шуму, забруднення середовища токсичними речовинами й нагромадження покидьків, характерного для нашого суспільства споживання.

Існують також фахівці із психології творчості, що прагнуть зрозуміти досвід художника і його формування в індивідуума.

У всіх цих областях важко відокремити теоретиків від практиків: нерідко ті самі люди змінюють і свої погляди на дану проблему, і використовувані методи залежно від одержуваних результатів.

Область наукових пошуків

Щодня виявляються нові факти, застосовуються нові методи, створюються й випробовуються нові способи оцінки результатів. З них лише деякі відразу знаходять собі застосування, тоді як інші залишаються в тіні або ж взагалі забуваються залежно від моди або потреб суспільства. Призначення науки - накопичувати факти незалежно від того, як їх можна буде використовувати. Шляхи пізнання несповідимі.

Психологічні дослідження можуть проводитися в рамках ряду типових тим: психічний розвиток індивідуума, базові властивості особистості і її еволюція, соціальні й міжособистісні взаємодії. Все це цілком чітко обкреслені розділи, знання яких буде збагачуватися даними досліджень, проведених по більшій частині в природній обстановці.

Проводяться також фундаментальні дослідження, що не ставляться до якої-небудь конкретної області психології. Їх проводять найчастіше в лабораторії, використовуючи звичайно експериментальний метод, на якому ми зупинимося наприкінці цієї глави. Розмаїтість досліджуваних тим і новизна гіпотез визначаються при цьому допитливістю, уявою й винахідливістю дослідників, а також волею, що надає керівник своїм співробітникам.

Генетична психологія

Учені, що займаються генетичною психологією, намагаються зрозуміти, як відбувається психічний розвиток людини з перших годин його життя й до смерті.

Донедавна головна увага приділялася дитинству й отроцтву, які здавалися основними етапами в розвитку людини. Однак поступово центр ваги усе більше переміщався на аспекти життя, зв'язані зі зрілістю, старістю й наближенням смерті етапами, які в неменшій мері породжують кризи й напруженість у людей відповідних віків. Незабаром з'явився також цілий ряд досліджень, що показали, що дев'ять місяців внутрішньоутробного життя - дуже важливий етап психологічного розвитку; значна частина сприйняттів дитини і його зв'язків з миром зароджується ще в утробі матері.

Генетична психологія намагається зрозуміти, як розвивається поводження з раннього внутрішньоутробного періоду до самого кінця життя.

Психологія особистості

Залежно від того, чи буде це біхевіоризм, психоаналіз або гуманістичний напрямок, роль кожного конкретного фактора в становленні різних властивостей особистості оцінюється по-різному.

Так, наприклад, розвиток жорстокості в дитині одні вважають результатом наслідування «моделям» - дорослим людям або персонажам телевізійних передач, тоді як на думку інших це «розрядка» напруги, що накопичуються, або ж синдром «важкої» дитини, психічний розвиток якого гальмується середовищем.

Число таких прикладів, що стосується прийняття чоловічих або жіночих ролей, сексуальних орієнтацій, що відхиляються форм поводження або будь-яких інших аспектів особистості, можна помножити. До них ми будемо не один раз вертатися в інших главах.

Соціальна психологія

Область соціальної психології вже була нами раніше обкреслена. Щоб дати подання про складність взаємин, що складаються між людьми, досить додати, що соціальна психологія виробила цілий ряд своїх власних методів, для застосування яких нерідко потрібна чимала винахідливість. У цьому можна переконатися на прикладі експерименту, проведеного Милгремом.

Фундаментальні дослідження

Довідавшись про психологів, зайнятих фундаментальними дослідженнями, люди, стурбовані проблемою рентабельності, завжди задають собі питання: навіщо це потрібно?

Найбільш численні дослідження стосуються головним чином таких явищ, як научання і його закони, дія мотиваційних факторів, розвиток таких когнітивних процесів, як сприйняття, пам'ять, мислення, мова або рішення завдань. Деяка частка (5-10%) досліджень проводиться винятково з метою поглибити наші знання про поводження.

Для деяких досліджень необхідне застосування особливих методів або висока кваліфікація, і тому ними займаються більше вузькі фахівці.

Так, психофізіологія вивчає фізіологічні й біохімічні зміни, що відбуваються в нервовій системі. Вона намагається встановити зв'язок між ними й різними аспектами людської активності: функціонуванням пам'яті, регуляцією емоцій, сном і сновидіннями. Методи досліджень тут досить різноманітні - від уживляння електродів у головний мозок до використання приладів, що вимірюють частоту серцевих скорочень, що реєструють електричну активність головного мозку або шкірні реакції й т.п.

Психофармакологія покликана випробовувати лікарські речовини й активні фактори, синтезовані у фармакологічних лабораторіях, для того щоб описати їхнього впливу на поводження піддослідних тварин. Лише після проведення незліченних випробувань і аналізу отриманих результатів та або інша речовина може бути передане для випробувань на людях і тільки потім випущено в продаж.

Зоопсихологія використовує методи, прийняті в психології, щоб доповнити дані етологів про поводження різних видів тварин. Вона намагається краще зрозуміти те, що становить специфіку людської природи, установлюючи родинні зв'язки людини із тваринним миром. Що стосується парапсихології, те тут дослідник занадто часто буває змушений працювати на самій границі офіційно визнаної науки. Ціль його полягає в тому, щоб перевірити, чи існують у дійсності ті психологічні явища, які неможливо пояснити на сучасному рівні наших знань. Якщо є можливість. він намагається виявити елементи, що дозволяють знайти місце цих проявів у рамках нормальної життєдіяльності організму, і встановити умови, у яких вони виникають. При проведенні експериментів в області парапсихології треба ретельне перевіряти методологію й проявляти крайню обережність в інтерпретації результатів.

У цих спеціалізованих розділах фундаментальних досліджень все частіше й частіше можна зустріти психологів, зайнятих проблемою штучного інтелекту. Вони намагаються методом моделювання на обчислювальній машині краще зрозуміти, як відбувається процес мислення в людини, а також використовувати машину для розвитку в працюючих на ній дітей нових навичок мислення й дослідження завдань.

Методи психології

Як ми переконалися, психологію можна вважати наукою, оскільки вона використовує наукові методи, щоб описувати й пояснювати поводження. Найчастіше використовуються описові методи, з одного боку, і експериментальний метод-з іншої.

Описові методи

Як показує їхню назву, описові методи відводять дослідникові роль спостерігача. Він ніколи не втручається в спостережуване явище, а обмежується тим, що описує його як можна більш об'єктивно.

Спостереження в природних умовах

Спостереження в природних умовах - найпростіший, але й самий нудний метод. Спостерігач повинен триматися осторонь, щоб залишатися непоміченим, або ж так добре змішатися із групою, щоб не залучати до себе уваги. При цьому він повинен зауважувати й оцінювати всі події, що мають відношення до явища, що підлягає опису.

Самі більші труднощі пов'язана з тим, що можна легко змішати істотне із другорядним або ж інтерпретувати деякі події, виходячи з того, що очікує побачити спостерігач, а не з того, що відбувається насправді. Один зі способів уникнути цього полягає в тому, щоб озброїтися магнітофоном, фотоапаратом або відеокамерою, що дозволить реєструвати поводження і якщо буде потреба багаторазово демонструвати запису різним спостерігачам.

При систематичному спостереженні увага повинне бути зосереджене на одному певному аспекті поводження, для того щоб як можна точніше описати саме ті його характеристики, вивченню яких присвячене дане дослідження.

Для цього часто використовують опитувачі або карти спостереження, у які включені різні елементи, що вимагають уваги: частота даної форми поводження (скільки разів вона виникає в певний проміжок часу), його інтенсивність (з урахуванням умов, у яких вона проявляється), як вона виникає і як зникає й т.п. Такого роду спостереження дозволяють сконцентрувати увагу дослідника на істотних моментах, не відволікаючи його на другорядні деталі.

Анкети й тести

Більше структурований спосіб рішення тієї або іншої проблеми пов'язаний з використанням, якщо це можливо, засобів, обираних залежно від досліджуваного явища.

Анкети дають можливість одержати інформацію про більші групи людей шляхом опитування якоїсь частини цих людей, що становлять репрезентативну (представницьку) вибірку. Звичайно, анкети дають достовірні результати тільки при ретельній розробці пропонованих питань і за умови, що вибірка досить точно відбиває популяцію в цілому. Великі фірми, що займаються зондуванням суспільної думки, одержують звичайно результати, що відхиляються від результатів опитування всієї популяції не більше ніж на 3-4% в обидва боки.

Що стосується тестів, те це стандартизований метод, використовуваний для виміру різних характеристик окремих осіб, що служать об'єктами спостереження. Передбачається, що вони дозволяють оцінювати інтелектуальні здатності, рухові функції або особистісні особливості, поріг виникнення тривоги або досади в певній ситуації або інтерес, що проявляється до того або іншого виду активності.

Проте при використанні тестів виникає багато проблем. Одна з них, і немаловажна, зв'язана зі способом нормалізації тесту. Безсумнівно, результати, отримані для одного випробуваного або для однієї популяції, можна інтерпретувати лише при зіставленні їх з результатами, отриманими для вибірки людей, що пройшли перевірку за допомогою тих же тестів, і адекватно представляють даного індивідуума або популяцію. Ми побачимо, однак що ця вимога виконується не завжди. Справді, метод тестів, що виявляється іноді дуже ефективним, нерідко використовують для підтвердження ідей, що ставляться скоріше до області політики, чим науки.

Кореляційний аналіз

Використання описаних вище методів дозволяє провести більше глибокий аналіз даних, якщо їсти можливість зіставити один з одним результати по двох або декількох з характеристик, що спостерігалися. Це дозволить відповісти на питання начебто «чи можна вважати, що 14-літні дівчинки більше товариські, чим хлопчики того ж віку?» або «чи наділені інтелігентні люди одночасно й більшими творчими здатностями?»

Для того щоб відповісти на ці питання, досить установити залежність між різними даними, отриманими в результаті спостереження або за допомогою анкети, або ж піддати випробуваних тестам. У першому випадку треба зрівняти, наприклад, оцінки товариськості дівчинок з відповідними оцінками для хлопчиків; у другому - зіставити оцінки, отримані в тестах на рівень інтелекту, з оцінками творчих здатностей.

Подібні залежності оцінюються головним чином за допомогою статистичних методів. Найчастіше при цьому обчислюють коефіцієнт кореляції.

Переваги кореляційного аналізу очевидні: він дозволяє одержати за дуже короткий час безліч даних для значного числа випробуваних. Крім того, цей метод можна застосовувати в ряді особливих випадків, у яких експериментальний підхід сполучений із труднощами або навіть неможливий (головним чином по етичних міркуваннях); прикладами служить збір даних про самогубства, про наркоманію або про виховання дітей у несприятливих умовах. І нарешті, кореляційний аналіз дозволяє одержувати інформацію, засновану на більше різноманітних вибірках і більше близьку до існуючій у суспільстві реальності - на відміну від результатів експериментів, проведених у лабораторії, де часто використовують ту саму популяцію студентів.

Цей метод, однак, не дозволяє вирішити одну проблему, пов'язану з можливою інтерпретацією залежності, що існує між змінними. Наприклад, при вивченні агресивності в дітей виявилося, що жорстокі діти частіше інших дивляться телевізійні фільми зі сценами жорстокості. Чи означає це, що таке видовище породжує в них агресивність або, навпаки, жорстокі видовища залучають самих агресивних дітей? Як визначити, яка із цих двох змінних служить причиною, а яка - наслідком? Кореляційний аналіз не дає відповіді на подібні питання.

Трапляється також, що два фактори подібним образом варіюють і при відсутності між ними причинно-наслідкового зв'язку, а їхньої варіації залежать від якийсь третьої змінної. Розглянемо, наприклад, твердження, що чим більше людина споживає марихуани, тим вище ймовірність, що він виявиться п'яницею. Можливо, однак, що насправді причинного зв'язку між цими двома параметрами немає просто існує залежність між споживанням наркотиків взагалі й особистістю деяких молодих людей, які прибігають до наркотиків, щоб забути про свої проблеми.

Інтерпретація зв'язку між двома змінними дуже часто залежить також від змісту, що вкладають у використовувані терміни. Це, безумовно, ставиться до поняття «розуму». Чи можна, наприклад, затверджувати, що «чим даний школяр розумніше, тим більше в нього шансів досягти блискучих успіхів у навчанні»? Це вірно лише в тому випадку, якщо під «розумом» мається на увазі сукупність якостей, яких вимагає школа, де особливе значення має дисциплінованість. Прекрасним прикладом, що суперечить наведеному твердженню, служить Ейнштейн, що підлітком із працею адаптувався до шкільної системи.

У деяких класичних дослідженнях, наприклад у роботі Трайона (Tryon), методи описаного вище типу вже використовувалися для з'ясування залежності між спадковістю, розумовими здібностями й придбанням нових навичок або знань.

Література

1. Хессет Дж. Введення в психофізіологію. - К., 2003

2. Анастази А. Психологічне тестування. - К., 1999

3. Веккер Л.М. Психологічні процеси. - К., 1997

4. Пономарев Я.А. Психология творчества. – М., 1976

5. Соколова Е.Т. Проективные методы исследования личности. – М., 1980