

Интернет-журнал «Мир науки» ISSN 2309-4265 <http://mir-nauki.com/>

Выпуск 3 - 2015 июль — сентябрь <http://mir-nauki.com/issue-3-2015.html>

URL статьи: <http://mir-nauki.com/PDF/31PSMN315.pdf>

УДК 159.9

**Тарасова Екатерина Владимировна**  
ГБУЗ НО «Городская Клиническая Больница №39»  
Россия, Нижний Новгород  
Медицинский психолог  
E-mail: tarkatrin@yandex.ru

## **Жизнеспособность психотерапевтов: анализ проблемы**

**Аннотация.** В статье рассматривается актуальность исследования проблемы жизнеспособности в профессии психотерапевта. Автор проводит анализ отечественных и зарубежных источников посвященный изучению понятие «жизнеспособность». В статье сделан вывод о том, что в отечественной литературе исследования жизнеспособности психотерапевта не проводились, изучались лишь личностные качества психотерапевта и психолога-консультанта, интерактивное обучение в процессе формирования жизнестойкости у студентов-психологов. Таким образом, анализ литературы выявил недостаточное количество исследований феномена жизнеспособности психотерапевтов.

**Ключевые слова:** жизнеспособность психотерапевта; актуальность проблемы жизнеспособности психотерапевтов.

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Тарасова Е.В. Жизнеспособность психотерапевтов: анализ проблемы // Интернет-журнал «Мир науки» 2015 №3 <http://mir-nauki.com/PDF/31PSMN315.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

В кризисных условиях развития общества, сопровождаемых безработицей и другими экономическими тяготами, проблема профессиональной жизнеспособности приобретает особую остроту (Кондратенко).

Потребность в профессиональной психотерапевтической помощи в настоящее время является крайне актуальной в связи с социальной нестабильностью, отсутствием ценностных ориентиров и смыслов в семье и обществе, природными катаклизмами.

В связи с этим очевидно актуализируется потребность человека в специальном изучении условий сохранения устойчивости человека в весьма неустойчивом обществе [9, 3].

С проблемой сохранения устойчивости человека напрямую связано изучение устойчивости специалиста-психотерапевта, поскольку именно эта профессия зачастую является стрессогенной. Специалисты этой профессии часто подвержены эмоциональному выгоранию, поскольку работа с людьми, имеющими разнообразные психологические проблемы, а нередко и психические расстройства, требует достаточно большого количества ресурсов (оптимизм, креативность, стрессоустойчивость, решительность и др.). «Умение выстоять в критических условиях профессиональной деятельности» (Рыльская, 2009) [4] важное качество, которым должен обладать психотерапевт, поскольку специалисту в сфере охраны психического здоровья часто приходится сталкиваться с людьми в период кризиса.

Само понятие «жизнеспособность» имеет достаточно большое количество значений и часто они настолько разнообразны, что порой бывает трудно выделить релевантную черту жизнеспособности.

Аморфность терминологического поля, семантическое неравенство русскоязычных и иноязычных лексических вариаций приводит к тому, что понятие «жизнеспособность» перекрывается многочисленными родственными понятиями с похожими референтами. В обиходе наших зарубежных коллег широко используются следующие категории: чувство связности (the sense of coherence, A. Antonovsky, 1979, 1987; M. Bergstein, A. Weizman & Z. Solomon, 2008; M. England & B. Artinian, 1996; A. Dilani, 2008; J. Golembiewski, 2009, 2010, 2012), расцветание (thriving, V. O'Leary & J. Iscovich, 1992; M. Seligman, 1996), неуязвимость (invulnerability, N. Garmezy, 1980; D. Clarke, 1995), жизнестойкость, когнитивная жизнестойкость (hardiness, cognitive hardiness, K. Allred & T. Smith, 1989; R. Brooks, 1994; D. Evan, J. Pellizzari, B. Culbert & M. Metzen, 1993; E. Florian, M. Mikulincer & O. Taubman, 1995; D. Koshaba & S. Maddi, 1999; S. Kobasa, S. Maddi & S. Kahn, 1982), сопротивляемость (self-resistance, Ж. Ионеску, 2007; C. Carver, 1989), гибкость, пластичность, резильентность (resilience, M. Bernard, 2003, 2004; U. Bronfenbrenner, 1979; N. Carrey, 2007; D. Hellerstein, 2012; A. Hunter, 1989; F. Johnson, 1999; J. Kidd, 2006; A. Masten, 2001, 2007; H. McCubbin & M. McCubbin, 1986; M. Neenan, 2009; J. Richman & M. Fraser, 2001; G. Richardson, 2002; M. Rutter 1985, 2007; M. Ungar, 2004, 2005, 2006, 2008; E. Werner, 1993, 1995 etc.), самоэффективность (self-efficacy, A. Bandura, 1977, 1989) и проч. Тем самым концепт «жизнеспособность» влечет за собой шлейф неоднозначных, порой противоречивых ассоциаций, основанных на расходящихся мнениях о феноменологической сущности релевантных концептов [9, 8]. Множественные значения термина «жизнеспособность» свидетельствуют о его неоднозначном восприятии в психологической науке. Разнообразие смыслов подчёркивает совокупность различных качеств личности, которые характеризует устойчивость человека в жизни, его способности справляться с трудными жизненными ситуациями, а так же отсутствие ясности в определяемом феномене.

В монографии Рыльской Е.А. появляется новый термин «профессиональная жизнеспособность», что означает наличие определенного уровня профессиональных знаний, умений, опыта, которые обеспечивают возможности выживания в трудной жизненной или

профессиональной ситуации (Рыльская, 2009) [4], это «способность личности обретать индивидуально-личностный способ существования в профессии» [4]. Кондратенко О.А. выделяет психологические составляющие профессиональной жизнеспособности такие, как: профессиональная адаптация, саморегуляция, саморазвитие, смысл профессии как смысл жизни [4]. Указанные компоненты имеют важное значения для сохранения жизнеспособности в профессии психотерапевта. Жизнеспособность психотерапевта обозначает устойчивость специалиста в профессиональной деятельности. Его способность благополучно реализоваться в профессии, снизить риск эмоционального выгорания.

Вопрос о жизнеспособности человека сегодня – это не только вопрос о том, как выжить в смутное время перемен и кризисов, сопровождающееся снижением уровня материального благополучия, но и вопрос о том, как не утонуть в болоте перманентно возрастающего и возрастающего потребления материальных благ [9, 8]. Это касается и профессиональной жизнеспособности психотерапевтов, где «вознаграждение» за предоставленные услуги является одной из составляющих психотерапевтического процесса и в ситуации получения средств важно сохранить профессионализм.

По нашим данным в настоящее время проводится сравнительно малое число исследований, посвященных изучению жизнеспособности психотерапевта.

В исследованиях «указывается на высокую перегрузку психотерапевтов в нашей стране, обусловленную стремлением специалиста компенсировать недостаточно высокую оплату его труда, и вместе с тем – на необходимость восстановления ресурсов психотерапевта, как средства его труда» [6, 268].

В ряде исследований отмечалась высокая эмоциональная напряжённость труда психотерапевта (Братченко, Леонтьев, 2002; Ялом, 1999; Guy, Liaboe, 1986), риск возникновения эмоционального выгорания (Нарицын, Орёл, 2001), профессиональная деформация (Трунов, 2004) [6, 257], которые не зависят от подхода к психотерапии (Махнач, Горобец, 2010). В связи с высокой значимостью труда психотерапевта изучение жизнеспособности психотерапевта в современном мире является важной проблемой, требующей комплексного решения не только со стороны психологии и психотерапии, но и со стороны медицины.

Тематика жизнеспособности, жизнестойкости психологической устойчивости психотерапевта преимущественно рассматривается в области профилактики психических нарушений, возникающих в результате воздействия экстремальных факторов [1].

Рассматривая проблему жизнеспособности в отношении профессии «психотерапевт», актуальными вопросом так же являются: изучение вторичной травматизации у психотерапевта, адаптации психотерапевта к условиям труда.

Современные исследователи проблемы жизнеспособности обращаются к материалу, который накоплен в области изучения сходных по смысловому содержанию феноменов: адаптации, саморегуляции и самоуправления, самоактуализации, совладания, самоорганизации, жизнеосуществления и жизнотворчества человека, стрессоустойчивости и стрессогенности, процессов преодоления экзистенциальных кризисов, становления человека в контексте его жизненного пути (Г.Г. Горелова, Л.Г. Жедунова, В.Е. Ключко, Т.Л. Крюкова, Н.О. Логинова, В.И. Моросанова, С.Т. Посохова, А.О. Прохоров, Ю.П. Поваренков, Н.П. Фетискин, Р.Х. Шакуров, Е.Ф. Яценко и др.) [9, 3].

В настоящее время в отечественной психологии проблему жизнеспособности человека изучают: А.В. Махнач (2012), А.И. Лактионова (2013), Е.А. Рыльская (2014), А.А. Нестерова (2011), Е.Г. Шубникова (2013).

Профессиональную адаптацию в стрессогенных условиях изучали В.И. Лебедев, Л.Г. Дикая, Г.Ю. Крылова и др. [4]

Исследования жизнеспособности проводятся преимущественно в психологии развития, где рассматривается жизнеспособность детей-сирот, подростков (Махнач, 2013), изучение факторов жизнестойкости у детей (Арчакова, 2009). Следует отметить, что на данном этапе изучения жизнеспособности отсутствуют аналогичные целостные разработки в сфере общепсихологической проблематики человека в период зрелости [8].

В зарубежной психологии проводятся исследования, касающиеся изучения следующих аспектов жизнеспособности психотерапевтов: ресурсы и устойчивость психотерапевтов (Jesse et al., 2005) [10], обучение жизнестойкости клиентов в процессе психотерапии ПТСР (Meichenbaum, 2014; и др.) [11]. Путь к повышению устойчивости в неблагоприятных жизненных событиях рассматривали В. Франкл, Н. Мандела, М. Ангеллоу, М. Фокс и др. (Meichenbaum, 2012). В ряде работ на разных экспериментальных группах изучалась устойчивость (Meichenbaum, 1996, 2006, 2012; Reich et al., 2011; Southwick, Charney, 2012; Southwick et al., 2011) [11].

По нашим наблюдениям в отечественной литературе исследования жизнеспособности психотерапевта не проводились, изучались личностные качества психотерапевта и психолога-консультанта (Махнач, Горобец, 2003, 2010; Дмитриенко, 2008; и др.), интерактивное обучение в процессе формирования жизнестойкости у студентов-психологов (Рудина, 2009).

Таким образом, анализ литературы выявил недостаточное количество исследований феномена жизнеспособности психотерапевтов.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии // Сибирская психология сегодня: сб. науч. тр. Вып. 2. Кемерово: Кузбассвузиздат. 2003. С. 82-90.
2. Горобец Н.Л., Махнач А.В. Роль личности психотерапевта в медицинской и психологической парадигмах психотерапии // Научный поиск. Вып. 4. Ярославль: изд-во Ярославского ун-та, 2003. С. 27-33.
3. Дикая Л.Г. Социальная психология труда: теория и практика / Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. 488 с.
4. Кондратенко О.А. Психологическая структура профессиональной жизнеспособности личности // Актуальные вопросы современной науки. 2010. №16. С. 143-151.
5. Махнач А.В. Жизнеспособность как междисциплинарное понятие // Психологический журнал. 2012. Т. 33. №5. С. 87-101.
6. Махнач А.В., Горобец Н.Л. Психологический анализ деятельности и личности психотерапевта // Социальная психология труда: Теория и практика. Т. 1. / отв. ред. Л.Г. Дикая, А.Л. Журавлев. Изд-во «Институт психологии РАН», 2010. С. 255-278.
7. Махнач А.В. Жизненный опыт и выбор специализации в психотерапии // Психологический журнал. 2005. Т. 26. №5. С. 86-97.
8. Нестерова А.А. Социально-психологическая концепция жизнеспособности молодёжи в ситуации потери работы: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. М., 2011.
9. Рыльская Е.А. Психология жизнеспособности человека: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Ярославль, 2014.
10. Jesse D., John C. (Eds.). The Psychotherapist's Own Psychotherapy: Patient and Clinician Perspectives. N.Y.: Oxford University Press, 2005.
11. Meichenbaum D. Ways to Bolster Resilience in Traumatized Clients: Implications for Psychotherapists // Journal of Constructivist Psychology. 2014. V. 27 (4). P. 329-336.

**Рецензент:** Статья рецензирована членами редколлегии журнала.

**Tarasova Ekaterina Vladimirovna**

Municipal Affordable Health Care Institution Nizhny Novgorod region «Municipal Hospital №39»

Russia, Nizhny Novgorod

E-mail: tarkatrin@yandex.ru

## **The viability of psychotherapists: an analysis of the problem**

**Abstract.** The article discusses the research of the problem of viability in the profession of psychotherapist.

**Keywords:** the hardiness of the therapist; the urgency of the problem of hardiness of psychotherapists.

## REFERENCES

1. Aleksandrova L.A. K kontseptsii zhiznestoykosti v psikhologii // Sibirskaya psikhologiya segodnya: sb. nauch. tr. Vyp. 2. Kemerovo: Kuzbassvuzizdat. 2003. S. 82-90.
2. Gorobets N.L., Makhnach A.V. Rol' lichnosti psikhoterapevta v meditsinskoj i psikhologicheskoj paradigmakh psikhoterapii // Nauchnyy poisk. Vyp. 4. Yaroslavl': izd-vo Yaroslavskogo un-ta, 2003. S. 27-33.
3. Dikaya L.G. Sotsial'naya psikhologiya truda: teoriya i praktika / L.G. Dikaya, A.L. Zhuravlev. M.: Izd-vo «Institut psikhologii RAN», 2010. 488 s.
4. Kondratenko O.A. Psikhologicheskaya struktura professional'noj zhiznesposobnosti lichnosti // Aktual'nye voprosy sovremennoj nauki. 2010. №16. S. 143-151.
5. Makhnach A.V. Zhiznesposobnost' kak mezhdistsiplinarnoe ponyatie // Psikhologicheskij zhurnal. 2012. T. 33. №5. S. 87-101.
6. Makhnach A.V., Gorobets N.L. Psikhologicheskij analiz deyatel'nosti i lichnosti psikhoterapevta // Sotsial'naya psikhologiya truda: Teoriya i praktika. T. 1. / otv. red. L.G. Dikaya, A.L. Zhuravlev. Izd-vo «Institut psikhologii RAN», 2010. S. 255-278.
7. Makhnach A.V. Zhiznennyy opyt i vybor spetsializatsii v psikhoterapii // Psikhologicheskij zhurnal. 2005. T. 26. №5. S. 86-97.
8. Nesterova A.A. Sotsial'no-psikhologicheskaya kontseptsiya zhiznesposobnosti molodezhi v situatsii poteri raboty: avtoref. dis. ... d-ra psikhol. nauk. M., 2011.
9. Ryl'skaya E.A. Psikhologiya zhiznesposobnosti cheloveka: avtoref. dis. ... d-ra psikhol. nauk. Yaroslavl', 2014.
10. Jesse D., John C. (Eds.). The Psychotherapist's Own Psychotherapy: Patient and Clinician Perspectives. N.Y.: Oxford University Press, 2005.
11. Meichenbaum D. Ways to Bolster Resilience in Traumatized Clients: Implications for Psychotherapists // Journal of Constructivist Psychology. 2014. V. 27 (4). P. 329-336.