

ПСИХОТЕРАПИЯ К. Р. РОДЖЕРСА КАК УПРАВЛЯЮЩИЙ ПАРАМЕТР ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

K.R. RODGERS' PSYCHOTHERAPY AS A GOVERNING PARAMETER FOR PREVENTION OF PROFESSIONAL BURNOUT

УДК 159.972

DOI: 10.15372/PEMW20190323

Ю. Н. Белокопытов

Сибирский федеральный университет,
Красноярск, Российская Федерация,
e-mail: iura.belov@yandex.ru)

Belokopytov, Yu. N.

Siberian Federal University,
Krasnoyarsk, Russian Federation,
e-mail: iura.belov@yandex.ru)

Г. В. Панасенко

Сибирский федеральный университет,
Красноярск, Российская Федерация,
e-mail galina-panasienko@mail.ru)

Panasenko, G. V.

Siberian Federal University,
Krasnoyarsk, Russian Federation,
e-mail galina-panasienko@mail.ru)

Аннотация. Цель исследования – обосновать психотерапевтический параметр для профилактики и предотвращения профессионального выгорания личности, так как в последние годы возникла острая проблема, препятствующая успешной деятельности лиц, занятых в определенном ряде профессий. Это профессии сферы «человек – человек», а именно: преподаватели, учителя, воспитатели, врачи и т.д. Все те, кто в процессе делового общения взаимодействует по информационно-энергетическим каналам. Со временем человек начинает быстро уставать, теряет интерес не только к своей работе, но и к межличностным отношениям. У него появляется синдром «профессионального выгорания». Обычно причины его появления связывают со стрессами, конфликтами. На наш взгляд, причина кроется в нарушении целостности системы человеческих отношений, их дисгармонии и сколах. Поэтому мы предлагаем психотерапию К.Р. Роджерса как управляющий параметр предотвращения выгорания личности. В содержании статьи психотерапия К.Р. Роджерса обосновывается с точки зрения теории хаоса. Раскрываются принципы взаимодействия на модели нелинейных систем, при переходе от хаоса к порядку. Таким образом, акцент переносится с диадного взаимодействия психотерапевта и клиента на системное взаимодействие группы встреч и клиента. Анализ

Abstract. The purpose of the study is to substantiate the psychotherapeutic parameter for the prophylaxis and prevention of professional burnout of the individual. For in recent years, an acute problem has arisen that hinders the success of those engaged in a certain number of professions. These are professions of the «person-person» sphere, namely, teachers, educators, doctors, etc. All those who interact through information and energy channels in the process of business communication. Over time, a person begins to tire quickly, loses interest not only in their work, but also in interpersonal relationships. They have a «professional burnout» syndrome. Usually, the causes of its appearance are associated with stress, conflicts. In our opinion, the reason lies in the violation of the system of human relations integrity, their disharmony and chipping. Therefore, we offer the psychotherapy by K.R. Rogers, as a control parameter to prevent burnout of a person. In the article, psychotherapy by K.R. Rogers, is explained in terms of the theory of chaos. The principles of interaction are revealed on the model of nonlinear systems, during the transition from chaos to order. Thus, the emphasis is shifted from the dyadic interaction between the psychotherapist and the client to the system interaction of the meeting group and the client. Analysis of the reasons for the success of group meetings in Europe, the USA and Japan showed that in the process of the psychotherapeutic group self-organization, socio-psy-

причин успешности групп встреч в Европе, США и Японии показал, что в процессе самоорганизации психотерапевтической группы возникают социально-психологические феномены. Именно они оказывают оптимальное влияние на глубинные психологические процессы, упорядоченную структуризацию личности клиента. В самоорганизации групп по К.Р. Роджерсу можно выстроить ряд моделей взаимодействия. Они проявляются стихийно. Каждый руководитель группы встреч разрабатывает свою систему психотерапевтических техник. В статье также раскрывается индивидуальная психотерапия, которая является частным случаем групповой психотерапии. Выделяются необходимые условия эффективной психотерапии, выстраивания гармонии человеческих отношений. Это конгруэнтность, позитивное отношение и эмпатия. Обосновываются рекомендации по психологическому консультированию личности с возникшим симптомом «профессионального выгорания».

Ключевые слова: Выгорание и психотерапия, психотерапия Роджерса, феномены влияния, условия психотерапии.

Для цитаты: Белокопытов Ю.Н., Панасенко Г.В. Психотерапия К.Р. Роджерса как управляющий параметр предотвращения профессионального выгорания // Профессиональное образование в современном мире. 2019. Т. 9, №3. С. 3112–3120

DOI: 10.15372/PEMW20190323

chological phenomena arise. They have the optimal influence on the deep psychological processes, the ordered structuring of the client's personality. In self-organization groups by k. Rogers, you can build a series of interaction models. They appear spontaneously. Each meeting team leader develops their own system of psychotherapeutic techniques. The article also reveals individual psychotherapy, which is a special case of group psychotherapy. The necessary conditions for effective psychotherapy and building the harmony of human relations are singled out. They are: congruence, positive attitude and empathy. The recommendations on psychological counseling of the person with the resulting symptom of «professional burnout» are substantiated.

Keywords: Burnout and psychotherapy, Rogers' psychotherapy, Phenomena of influence. Conditions of psychotherapy.

For quote: Belokopytov Yu. N., Panasenko G. V. [Psychotherapy KR Rodgers as a governing parameter for prevention of professional ignition]. *Professionalnoe obrazovanie v sovremennom mire = Professional education in the modern world*, 2019, vol. 9, no. 3, pp. 3112–3120

DOI: 10.15372/PEMW20190323

Введение. В последнее время интерес ученых, практиков, психологов и психотерапевтов направлен на феномен психологического выгорания личности, в процессе профессиональной деятельности. Обеспокоены данной проблемой не только люди многих профессий сферы «человек – человек», но и менеджеры различных социальных организаций, которые теряют прибыль и озабочены повышением эффективности деятельности.

В научном плане синдром выгорания впервые появился в 1974 г. и предложил его Фроуденбергер. Оказалось, что в большей степени выгоранию подвержены преподаватели, врачи, учителя, воспитатели, социальные работники, менеджеры, торговые агенты, сотрудники, работающие на телефоне и еще длинный ряд работников других профессий, например, следователи. Всех их объединяет одно: они работают в системе социально-психологического взаимодействия.

Мы будем придерживаться рабочего определения выгорания, предложенного исследователями Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой. По их мнению, данный феномен «представляет собой комплекс психических переживаний и поведения, которые сказываются на работоспособности, физическом и психологическом самочувствии, а также на интерперсональных отношениях работника. Синдром «профессионального выгорания» – ответная реакция на длительные рабочие стрессы межличностного общения» [1, с. 40].

Глубокие и всесторонние исследования выявили довольно широкий спектр отрицательных последствий выгорания. Это результаты в межличностном плане, когда деструктивные напряжения после работы переносятся на общение в самые различные группы, друзей, семью. У человека начинают появляться негативные установки к окружающим людям. Это в свою очередь влечет за собой формирование неэффективных моделей поведения, которые сказываются на показателях работы, микроклимате в социальной организации. При длительном выгорании появляются психофизиологические последствия. У человека возникают головные боли, бессонница, психосоматические расстройства. Внешние прояв-

ления психологического выгорания могут проявляться у ряда сотрудников в многочисленных жалобах на усталость, неудовлетворенность работой и межличностными отношениями. У них начинается структурная личностная деформация. Таким образом, возрастает риск выгорания работников ряда массовых профессий. Конечный результат такого процесса – это «сгорание дотла», ухудшение здоровья человека [2].

Естественно за рубежом были разработаны методики в виде опросников для различных групп профессий и соответствующие ключи к ним. Подобная диагностика позволяла определить уровень выгорания личности тестируемого. Российский ученый Д. Р. Мерзлякова с помощью комплекса методик провела тестирование 730 педагогов и воспитателей. На основе обработки полученных результатов исследователь пришла к выводу о том, что авторский опросник самооценки профессионального «выгорания» может быть использован в практической деятельности психологов для профилактики и коррекции профессионального «выгорания» [3, с. 53–71].

Ряд современных научных исследований показывают, что последствия выгорания личности можно свести к минимуму [4–11]. Достигается это не только оптимизацией факторов окружающей среды и труда, но и актуализацией личностных ресурсов. В данной статье мы хотим поставить акцент на последнем, личностном направлении, когда выгорание личности можно остановить. Так, К. Роджерс убежден, что развитие психологической эмпатии является успехом личности во всех видах деятельности, так как данный феномен требует при общении с собеседником не только понимания его переживаний, но и чувствования внутреннего мира партнера. Многочисленные зарубежные исследования показали, что «способность вчувствования и сопереживания выступает в качестве некоторого буфера, препятствующего выгоранию» [1, с. 63].

Попытаемся изменить предвзятое отношение к психотерапии в нашей стране, как важному средству предотвращения профессионального выгорания. За рубежом психотерапевты пользуются не только престижным авторитетом, но и оказывают весьма ощутимую помощь менеджерам, преподавателям, юристам по преобразованию выгорания в «продуктивное горение». Таким образом, используя методику психотерапии К. Роджерса, а также самооценки профессионального «выгорания» до и после психотерапии, мы можем оказывать влияние на уровень профессионального выгорания личности.

Постановка задачи. Цель исследования – обосновать психотерапевтический параметр для профилактики и предотвращения профессионального выгорания личности.

Методология и методика исследования. Нами рассматривается пример практической реализации описываемой психотерапевтической модели. Психотерапия представлена как сложная развивающая система, с учетом нелинейных скачкообразных процессов. Поэтому мы гипотетически предполагаем, что принципы становления, функционирования и развития сложных систем в естественных науках можно по аналогии перенести на социальную психологию и психотерапию. При этом существует управляющий параметр, который приводит социально-психологическую структуру личности в устойчивое динамическое равновесие и тем самым предотвращает катастрофу ее выгорания [12].

Для описания этого феномена мы вводим гипотетическое «эмоционально-интеллектуально-волевое» поле. Это поле можно интерпретировать в двух ипостасях. Во-первых, как аналог «этнического поля» Л. Н. Гумилева или пока мало признаваемого «морфогенного поля» Р. Шелдрейка. Итальянский психолог А. Менегетти ввел в психологию «семантическое поле». Посредством его осуществляется коммуникация между людьми на бессознательном уровне. За этот теоретический конструкт он получил ученую степень «почетного доктора» в области ядерной физики в Нью-Йоркском университете [13]. Во-вторых, поле как исследовательский концепт, предложенный в свое время физиком-психологом К. Левиным.

В данной статье речь пойдет о новом методологическом подходе теории хаоса к изучаемому сложному феномену – психотерапии [14]. В частности процессов психотерапии К. Р. Роджерса. Мы наблюдаем параллели и аналогии между теорией человекоцентрированного подхода, теорией хаоса и теорией самоорганизации. Это дает нам возможность сконструировать новую картину исследуемого явления как самоорганизацию структуры личности в процессе развития психотерапевтической группы, т.е. рассматривать «Я» как элемент большей общности, где оно обусловлено первичностью системы отношений.

Функционирование и развитие системы «психотерапевт – клиент» К. Р. Роджерса дает нам возможность глубже понять и объяснить социально-психологический феномен психотерапии в русле становления, функционирования и развития группы встреч К. Р. Роджерса. В процессе встреч участников группа самоорганизуется и превращается в высокоэффективный коллектив.

Стержнем индивидуальной и групповой психотерапии выступает принцип понимания и чувствования всей полноты и сложности межличностных отношений. Это актуальнейший аспект воспитания в современном обществе, которому необходимо учить. В свое время великий педагог А. С. Макаренко

предложил стержневой метод воспитания в коллективе и через коллектив, а также четыре уровня развития коллектива. Дифференцировал он их по воздействию и влиянию субъекта. Первый уровень обусловлен воздействием на личность руководителя. Так как в ходе взаимодействия в группе параллельно идут процессы управления и самоорганизации, в результате чего образуется второй уровень коллектива, где вокруг руководителя образуется актив. На третьем уровне каждый член коллектива предъявляет требования к другому. Особенностью четвертого уровня является то, что каждая личность в коллективе предъявляет требования к себе.

Такова диалектика становления, функционирования и развития коллектива, если рассматривать самоорганизацию психотерапии с точки зрения группы как системы. А именно взаимодействующих элементов, связей и отношений между ними, а также самоорганизующего синергетического эффекта. Именно в самоорганизующейся группе мы можем наблюдать как особенности индивидуальной психотерапии, так и специфику групповой психотерапии. Первый путь является частным случаем второго, а последний в свою очередь является более успешным и эффективным, чем парная психотерапия. Достигается это за счет неисследованных до конца энергетических и информационных феноменов динамики самоорганизации группы в более высокий уровень самоорганизации – коллектив. Он находится в континууме от хаоса до порядка. И все перечисленные ранее принципы будут присущи нелинейной социально-психологической системе. Необходимо отметить то, что именно здесь проявляется красота человеческих отношений и самоорганизация внутренней структуры личности. Эти явления исследует новая наука синергетика [15, с. 248–276].

Результаты. Феномен психотерапевтических групп широко распространился в различных странах Европы и США. Особую популярность они приобрели в Японии. Это вызвано тем, что модель управления в первых странах ориентирована на результаты дела, а в стране восходящего солнца Японии во главу угла ставятся человеческие отношения. Именно они в дальнейшем определяют деловые результаты. Они повторили опыт прививки кружков качества именно в Японии, а не в США. И затем американцы учились у японцев, хотя сам У.Э. Деминг, изобретатель кружков качества жил в США. Препградой их самоорганизации явилась управленческая культура страны.

Сам К.Р. Роджерс много лет придерживался феноменологического подхода в опытной работе. Особое внимание уделял понятию «Я» и процессу изменения. Со временем он переставил акценты с терапевтических взаимоотношений «один на один» на интерес к группе. Где происходят более быстрые и явные изменения. Предметом его исследований стало осознание скрытых внутренних переживаний во взаимоотношениях. Объектом исследования – широкий спектр систем от групп встреч, семейных групп, административных групп, до более обширных социальных систем, основанных на межрасовых, межкультурных и межнациональных отношениях [16, с. 239–240]. Параллельно ему, в США в это же время проводил свои исследования П. Сорокин. Он также интересовался культурой различных социальных групп.

Весьма интересно мнение самого К.Р. Роджерса о том, что группа встреч является самым успешным изобретением современности. В современном мире изолированности существования, обезличенности, нереальности, дистанции между людьми, именно группа встреч помогает справиться с этими страшными феноменами [17, с. 467].

Весьма емко К.Р. Роджерс характеризует суть группы: «Относительно неструктурированная, обеспечивающая климат максимальной свободы для выражения личности, исследования чувств и межличностной коммуникации. Акцентируются интеракции между членами группы в атмосфере, которая поощряет каждого отказаться от своей защищенности и фасадов и таким образом дает ему возможность относиться к другим членам группы прямо и открыто... Индивидуумы приходят к познанию себя и каждого другого более полному, чем это возможно в обычных социальных или рабочих отношениях; климат открытости, принятия, риска и честности порождает доверие, которое позволяет личности осознать и изменить установки к самозащите, проверить и принять обновленные и конструктивные формы поведения и в последствии в ситуациях повседневной жизни относиться к другим более адекватно и эффективно» [18, с. 120].

В истории психотерапии существует множество разновидностей и форм групп. Остановимся на процессе самоорганизации психотерапевтической группы. В ней идут пространственно-временные встречные процессы самоорганизации и дезорганизации, определяемые многочисленными социально-психологическими факторами. В процессе самоорганизации могут ярко проявляться два процесса. С одной стороны, руководство и организация руководителя, с другой стороны, самоуправление и самоорганизация самой группы. Чаще всего они идут параллельно. В разных направлениях групповой психотерапии акцент на их взаимодействии проявляется по-разному.

Для нас представляет интерес группы встреч К.Р. Роджерса. Здесь авторитет и давление психотерапевта проявляется в меньшей степени. Суть динамики групповой психотерапии можно кратко отраз-

ить следующим образом. На первых встречах в группе отсутствует внутренняя структура. Необходимо для ее дальнейшего функционирования установить внутренние контакты с другими и самим собой. Внутреннее «Я» каждого, обычно скрыто за внешней оболочкой. Свои истинные чувства участники проявляют очень осторожно. Затем стена отчуждения тает, каждый отдает друг другу частичку неподдельных чувств. Возникает ощущение истинного общения. Участники начинают понимать друг друга. Возникает атмосфера доверия и теплоты. Близость и единение участников становится необычайно сильным. Каждая личность раскрывается внутренне для окружающих, что является весьма перспективным для повседневной жизни.

В самоорганизации группы К. Р. Роджерс [19, с. 4–37], на основе своего опыта, выделил несколько моделей и ступеней. Эти модели возникают и проявляются стихийно, без определенной последовательности в разных группах.

1. **Замешательство.** Модель взаимодействия возникает, когда участники узнают, что ими никто управляет и неизвестна задача функционирования группы. Начинает проявляться порядок на уровне хаоса, малопонятный для участников.

2. **Нежелание раскрыться или высказаться.** Обычно участники показывают друг другу свою «оболочку», свой внешний образ. Внутреннее «Я» в постоянных сомнениях, вместе со страхами и опасениями.

3. **Описание пережитого.** В беседе, в группе участников описываются чувства переживаний в данный момент, но относятся они к прошлому, то есть «пережитого там и тогда». Они отличаются от пространственно-временных переживаний «здесь и сейчас».

4. **Выражение отрицательных эмоций.** Отрицательные чувства проявляются первыми. Они негативно окрашены. Эти эмоции относятся к другим членам группы или посреднику. К. Р. Роджерс считает, что положительные чувства выражать труднее и опаснее, чем отрицательные. Человек после этого становится открытым и ранимым. Кроме того, это способ проверки доверия в группе и реальной свободы. При реализации же чувств описанного второго плана можно лишь подвергнуться ответному нападению и защищаться.

5. **Выражение и исследование важного для личности материала.** Эта ступень предоставления группе важной информации о самом себе. Участник помогает развитию группы, так как психологически она принадлежит ему. На этом временном интервале возникает относительная свобода. Устанавливается атмосфера доверия. Участники начинают раскрывать свое внутреннее «Я». Хотя этот процесс весьма болезненный.

6. **Выражение спонтанности чувств между участниками группы.** Здесь идет процесс возрастающего доверия. Участники открыто выражают свои переживания и чувства, как положительные, так и отрицательные, по отношению к окружающим.

7. **Развитие в группе способности исцелять.** Речь идет о группе психотерапии. Именно в этой группе реализуется ее основная функция – спонтанность утешать, облегчать и исцелять боль и страдания окружающих.

8. **Самопринятие и начало изменений.** Это начало процесса изменений в групповой психотерапии подобным образом психотерапии индивидуальной. Группа учит снятию «оболочки» и самопринятию своей внутренней сущности, со всеми достоинствами и недостатками. Человек становится самим собой. Он сближается с собственными чувствами и открыт для изменений. Это начало коренных структурных изменений личности.

9. **Разрушение «оболочки».** На этой стадии развития группы возникает множество сложных социально-психологических явлений. Налаживается обратная связь между участниками явлений, например, нетерпимость к защите. Подсознательно группа требует, чтобы каждый ее участник был самим собой. Группа срывает маски с участников, так как здесь необходим свободный и откровенный обмен мнениями, так как он составляет реальное, истинное общение.

10. **Налаживается обратная связь между участниками.** Она может быть как положительной, так и отрицательной. Суть этой стадии заключается в том, что каждый участник свободного общения в психотерапевтической группе получает большой объем информации о том, каким его видят другие. Как в положительном, так и отрицательном свете.

11. **Столкновение.** Иногда взаимодействие участников может быть очень жестким, как в положительном, так и в отрицательном смысле. Это не только возникшая конфликтная ситуация, но и спонтанный энергетический процесс. Суть которого напоминает, открытый А. С. Макаренко, метод взрыва, когда за очень короткое время происходит внутренняя ломка структуры личности.

12. **Взаимопомощь вне встреч группы.** При высоком уровне самоорганизации группы, помощь ее участников распространяется шире, за пределы самой группы. Здесь никто не заставляет любить

другого. Поток взаимодействия идет в плоскости истинных спонтанных порывов между теми, кто ведет себя естественно и искренне, делится сокровенными мыслями и личным опытом. В этом, коренное отличие групповой психотерапии от индивидуальной.

13. Истинное общение. Через все очерченные этапы проходит стержень динамики психотерапевтической группы. Его отличительная особенность в прямом и очень тесном контакте между участниками. В результате возникает единое целое сопереживаний взаимодействующих личностей. Так называемые «Я – ты» отношения. Истинное общение и взаимоотношения устанавливались после отрицательных энергетических высказываний, в адрес друг друга. Неприязнь сменяется пониманием и глубоким принятием, что в конечном итоге и приводит к подлинным структурным изменениям личности.

14. Выражение положительных чувств и близости. В процессе развития группы встреч самоорганизация достигает своего апогея. Единство участников начинает базироваться на реальности, включающей в себя как положительные, так и отрицательные чувства. Здесь происходит утверждение самого себя, как измененной и обновленной личности.

15. Поведенческие изменения в группе. В процессе встреч в группе участников происходят изменения вербального и невербального поведения. Меняются эмоции, тон беседы, жесты, мимика, отношения друг к другу. Происходят резкие изменения в отношениях на работе, семье, отдыхе и досуге. Участники группы встреч во всех сферах деятельности как бы излучают поток удивительно заботливых отношений друг к другу. Вероятнее всего этот поток под внешним социальным воздействием ослабевает, но ядро кристаллизации обновленной личности остается.

Каждый руководитель группы встреч разрабатывает свою систему психотерапевтических техник, упражнений и методов для реализации цели взаимодействия участников [20, с. 321–327]. В виде примеров кратко охарактеризуем синергию некоторых упражнений, используемых в группах встреч.

Встреча. Интервал времени работы в группе в пределах пяти минут. Принцип реализации данного упражнения: жить настоящим, говорить о своих чувствах, быть честным и открытым.

Одиночество. Упражнение помогает углубить взаимопонимание членов группы. Каждый вспоминает ситуацию, когда он более всего чувствовал себя одиноким. Каждый переживает, подобные моменты в течение двух минут, а затем делятся своими переживаниями друг с другом.

Впечатление. В группе, каждый участник рассказывает партнеру, какие чувства он у него вызывает и как он его воспринимает. Мнение должны слышать все. По очереди эту процедуру выполняет каждый. Старайтесь не отвечать, а узнать как можно больше о себе через своих партнеров.

Мудрец. Необходимо представить зеленый луг, закрыв глаза. На лугу, под дубом сидит мудрый старик. Он отвечает на любой поставленный вопрос. Можно спрашивать, о чем пожелаешь и выслушивать ответы. К дубу прикреплен календарь, с указанием астрономической даты. Открыв глаза важно поделиться своей фантазией с группой.

Остановимся на индивидуальной психотерапии, которая является частным случаем групповой психотерапии. Ее возможности заключены не в феноменах группы, а в феноменах парного взаимодействия психотерапевта и клиента. В научной литературе выделяются три условия эффективного влияния на клиента [21, с. 30–60]. Отношения консультанта, при определенных условиях, могут оказывать влияние на отношения клиента. Раскроем более подробно каждое из трех условий успешной психотерапии.

Конгруэнтность. Это наиболее важное условие отношений. Консультант, с использованием обратной связи, разделяет чувства клиента. При условии, что они искренние. Благодаря этому улучшаются чувства клиента. В консультировании противопоставлен интеллектуальный подход, когда с клиентами общаются как с объектами. С рациональной точки зрения поведение консультанта является несколько странным, импульсивным. Его сознание слегка изменяется, в большей мере проявляется внутреннее, интуитивное «Я». Клиент и консультант достигают измененного состояния сознания, как бы оба попадают в осознаваемый эволюционный поток. Его можно интерпретировать как поток энергии, благодаря чему имеет место глубинный рост и исцеление клиента. В свою очередь консультант восстанавливает свой энергетический потенциал. В случае психотерапевтической группы, отношения «консультант – клиент» выходят за свои пределы и становятся частью большего, а именно атмосферы группы. Следовательно, к углубленной сущности первого условия конгруэнтности следует добавить такие синонимы как подлинность, присутствие, реальность, открытость, прозрачность.

Безусловное позитивное отношение. Оно предполагает готовность консультанта по отношению к клиенту в данный момент отразить всю гамму чувств, которая включает в себя замешательство, негодование, гнев и явно противоположные чувства, такие как любовь, гордость, отвагу. С точки зрения волновой концепции синергетики устанавливается контакт в отношениях «консультант – клиент». В образовавшейся целостной системе возникает резонанс определенного энергетически-информационного потока. Необходимо только верить в конструктивные изменения клиента, при соответствующих вос-

питающих условиях. Продвижение клиентов вперед увеличивается, если они испытывают чувства безопасности и свободы, а также, если их хвалят за гуманность. Такова магическая сила позитивного отношения – если. Для основательной интерпретации вышеприведенного второго условия к нему следует добавить такие синонимы как забота, бескорыстная теплота, принятие, уважение, высокая оценка.

Эмпатия. Это третье условие имеет место как при индивидуальной работе с клиентами, так и в группе встреч. Очень тонко подметил его суть К. Р. Роджерс, используя связку «как будто». Это ощущение внутреннего мира клиента, как своего собственного. Консультантам приходится использовать разнообразные приемы и техники для того, чтобы понять внутренний, субъективный мир клиента. В каждый конкретный момент времени необходимо быть очень чувствительным к потоку переживаний, как клиентов, так и самих себя. Надо даже поставить более точный акцент: то, что не могут почувствовать клиенты, обязан ощущать консультант, во всех его проявлениях и нюансах. Консультант должен передавать свое личное восприятие внутреннего мира и личностных смыслов клиентов. Случайные замечания консультанта, а также паузы клиента на раздумье, все это позволяет более адекватно уточнять палитру глубинных чувств в процессе консультирования.

Таким образом, можно подвести некоторые итоги данной статьи. Углубить познание глубинных процессов перестройки личности в процессе психотерапии К. Р. Роджерса, можно с одной стороны основываясь на теории хаоса, а с другой стороны на теории самоорганизации социально-психологических структур. Развитие структуры личности в процессе взаимодействия клиента с психотерапевтом и взаимодействия с группой встреч имеет много общих принципов и механизмов. На тонкой грани при переходе от хаоса к порядку и от порядка к хаосу возникает очень сложный, но эффективный процесс самоорганизации и развития структур личности [22]. Для этого необходима руководящая роль психотерапевта и соответствующая интеграция сопутствующих условий.

Система «психотерапевт – клиент» или «группа встреч – клиент» становится нелинейной и очень восприимчивой к начальным воздействиям и влияниям [23, с. 46–53]. Благодаря функционированию странного аттрактора в личности происходит самообразование и развитие новых структур. Посредством положительных и отрицательных обратных связей психотерапевт нащупывает точки акупунктуры и бифуркаций для коренных изменений личности клиента в необходимую сторону [24, с. 313–335]. Более эффективен этот процесс идет в самоорганизующейся группе встреч по принципу «здесь и теперь».

При своем движении от хаоса к порядку в группе можно условно выделить несколько уровней. На первом уровне центром самоорганизации является психотерапевт, его воздействия определяют психотерапевтический эффект. На втором уровне появляется актив группы, действующий в унисон с руководителем или фасилитатором. На третьем уровне каждый член группы влияет на других. И, наконец, четвертый уровень самоорганизации психотерапевтической группы определяется процессом влияния и самоорганизации самого себя. К такому явлению можно отнести медитацию личности.

Выводы. Окружающая нас реальность представлена бесконечным множеством самых разнообразных динамических систем, в самом широком континууме от хаоса до порядка. Существующая проблема заключается в том, что если упорядоченные системы и структуры в естественных и гуманитарных науках являются более или менее изученными, так как свой вклад в науку внесли теория управления и теория организации, то хаотические системы и структуры остаются для исследователей все еще малопонятными. На примере социально-психологического взаимодействия людей, как хаотической системы, выстраивается их упорядоченная структура контактов, связей и отношений.

В психотерапии К. Роджерса математическим странным аттрактором выступает мозг психотерапевта [25]. Он кодирует и декодирует информационно-энергетические потоки полей между психотерапевтом и клиентом на сознательном и бессознательном уровнях. Таким образом, образуется сложная «диадная» система, но функционирующая по простой модели. Управляющим параметром выступает эмоциональная составляющая психотерапевта, которая настраивает континуум эмоциональных состояний клиента в нужном устойчивом направлении. Для поддержания модели адекватного поведения пациентов во время «групповой» психотерапии важно задействовать параметры порядка возникшей социально-психологической системы, которыми выступают интеллект и воля каждого из участников.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С.** Психология управления персоналом. Психологическое выгорание. М.: Юрайт, 2017. 343 с.
2. **Бак П.** Как работает природа: Теория самоорганизованной критичности. М.: ЛИБРОКОМ, 2014. 276 с.
3. **Мерзлякова Д. Р.** Разработка опросника самооценки профессионального «выгорания» // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. 2017. Т. 7, №3. С. 53–71. DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/2226-3365.1703.04>

4. **Baker M.** Burnout, sense of coherence and sources of salutogenesis in social work // *Journal Of Human Behavior*. 1997. Vol. 34 (1). P. 22–26.
5. **Beverly A.** Preventing job burnout: transforming work pressures into productivity. Menlo Park, California: Crisp Publications, 1996. 104 p.
6. **Brill P. L.** The need for an operational definition of burnout // *Family and Community Health*. 1984. Vol. 6. P. 12–24.
7. **Cordes S. L.** Patterns of burnout among managers and professionals: a comparison of models // *Journal of Organizational Behavior*. 1997. Vol. 18 (6). P. 685–701.
8. **Dolan S. L.** Individual, organizational and social determinants of managerial burnout: a multivariate approach // *Journal Of Social Behavior and Personality*. 1992. Vol. 7 (1). P. 95–110.
9. **Edelwich J.** Burn-out: Stages of disillusionment in the helping professions. New York: Human Science Press, 1980. 218 p.
10. **Firedman I. A.** Student behavior patterns contributing to teacher burnout // *Journal of Educational Research*. 1995. Vol. 88 (5). P. 281–289.
11. **Freudenberger H. J.** Burn-out: How to beat the high cost of success. New York: Bantam Books, 1980. 259 p.
12. **Арнольд В. И.** Теория катастроф. М.: Едиториал УРСС, 2004. 128 с.
13. **Серебряков Д. В.** Менегетти // Психоанализ: новейшая энциклопедия. Минск: Книжный Дом, 2010. С. 441.
14. **Деменок С. Л.** Просто хаос. СПб.: Страта, 2015. 228 с.
15. **Безручко Б. П., Короновский А. А., Трубецков Д. И., Храмов А. Е.** Путь в синергетику: Экскурсе в десяти лекциях. М.: ЛЕНАНД, 2015. С. 248–276.
16. **Первин Л. А., Джон О. П.** Психология личности: Теория и исследования М.: Аспект Пресс, 2000. С. 239–240.
17. **Фрейджер Р., Фейдимен Д.** Личность: теории, эксперименты, упражнения. СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2001. С. 467.
18. **Психотерапевтическая энциклопедия** / под общ. ред. Карвасарского Б. Д. СПб.: Питер Ком, 1998. С. 120.
19. **Роджерс К. Р.** О групповой психотерапии. М., 1993. С. 4–37.
20. **Рудестам К.** Групповая психотерапия. СПб.: Питер Ком, 1999. С. 321–327.
21. **Нельсон-Джоунс Р.** Теория и практика консультирования. СПб.: Питер, 2000. С. 30–60.
22. **Малинецкий Г. Г.** Математические основы синергетики. Хаос, структуры, вычислительный эксперимент. М.: КомКнига, 2005. 312 с.
23. **Деменок С. Л.** Динамический хаос. СПб.: Страта, 2016. С. 46–53.
24. **Thom R.** Topological models in biology // *Topology*. 1969. Vol. 8, №3. P. 313–335.
25. **Хакен Г.** Принципы работы головного мозга: Синергетический подход к активности мозга, поведению и когнитивной деятельности. – М.: ПЕР СЭ, 2001. 351 с.

REFERENCES

1. **Vodopyanova N. E., Starchenkova E. S.** *Psychology of personnel management. Psychological burnout*. Moscow, Yurait Publ., 2017, 343 p. (In Rus)
2. **Vak P.** *How Nature Works: The Theory of Self-Organized Criticality*. Moscow, LIBROCOM Publ., 2014, 276 p. (In Russ)
3. **Merzlyakova D. R.** Creating a questionnaire to measure the degree of professional burnout. *Novosibirsk State Pedagogical University Bulletin*, 2017, vol. 7, no. 3, pp. 53–71. DOI: <http://dx.doi.org/10.15293/2226-3365.1703.04> (In Russ)
4. **Baker M.** Burnout, sense of coherence and sources of salutogenesis in social work. *Journal Of Human Behavior*, 1997, vol. 34 (1), pp. 22–26.
5. **Beverly A.** Preventing job burnout: transforming work pressures into productivity. Menlo Park, California, Crisp Publ., 1996, 104 p.
6. **Brill P. L.** The need for an operational definition of burnout. *Family and Community Health*, 1984, vol. 6, pp. 12–24.
7. **Cordes S. L.** Patterns of burnout among managers and professionals: a comparison of models. *Journal of Organizational Behavior*, 1997, vol. 18 (6), pp. 685–701.
8. **Dolan S. L.** Individual, organizational and social determinants of managerial burnout: a multivariate approach. *Journal Of Social Behavior and Personality*, 1992, vol. 7 (1), pp. 95–110.
9. **Edelwich J.** *Burn-out: Stages of disillusionment in the helping professions*. New York, Human Science Press Publ., 1980, 218 p.

10. **Firedman I.A.** Student behavior patterns contributing to teacher burnout. *Journal of Educational Research*, 1995, vol. 88 (5), pp. 281–289.
11. **Freudenberger H.J.** *Burn-out: How to beat the high cost of success*. New York, Bantam Books Publ., 1980, 259 p.
12. **Arnold V.I.** *Catastrophe Theory*. Moscow, Editorial URSS Publ., 2004, 128 p. (In Russ)
13. **Serebryakov D.V.** Meneghetti. *Psychoanalysis: the latest encyclopedia*. Minsk, Book House Publ., 2010, pp. 441. (In Russ)
14. **Demenok S.L.** *Just chaos*. St. Petersburg, Strata LLC Publ., 2015, 228 p. (In Russ)
15. **Bezruchko B.P., Koronovsky A.A., Trubetskov D.I., Khramov A.E.** *Path to synergy: Excursion in ten lectures*. Moscow, LENAND Publ., 2015, pp. 248–276. (In Russ)
16. **Pervin L.A., John O.P.** *Personality Psychology: Theory and Research*. Moscow, The Aspect of Press Publ., 2000, pp. 239–240. (In Russ)
17. **Freyger R., Feidimen D.** *Personality: Theories, Experiments, Exercises*. St. Petersburg, Prime-Evroznak Publ., 2001, pp. 467. (In Russ)
18. **Psychotherapeutic encyclopedia**. Ed Karvasarsky B. D. St. Petersburg, Peter Kom Publ., 1998, pp. 120. (In Russ)
19. **Rodgers K.R.** *About group psychotherapy*. Moscow, 1993, pp. 4–37. (In Russ)
20. **Rudestam K.** *Group psychotherapy*. St. Petersburg, Peter Kom Publ., 1999, pp. 321–327. (In Russ)
21. Nelson-Jones R. *Theory and Practice of Counseling*. St. Petersburg, Peter Publ., 2000, pp. 30–60. (In Russ)
22. **Malinetsky G.G.** *Mathematical foundations of synergy. Chaos, structures, computational experiment*. Moscow, ComBook Publ., 2005, 312 p. (In Russ)
23. **Demenok S.L.** *Dynamic chaos*. St. Petersburg, Strata LLC Publ., 2016, pp. 46–53. (In Russ)
24. **Thom R.** *Topological models in biology. Topology*, 1969, vol. 8, no. 3, pp. 313–335.
25. **Hacken G.** *Principles of the brain: A synergistic approach to brain activity, behavior and cognitive activity*. Moscow, PER SE Publ., 2001, 351 p. (In Russ)

Информация об авторах

Белокопытов Юрий Николаевич – доктор психологических наук, профессор кафедры теории и методики социальной работы юридического института, Сибирский федеральный университет (Российская Федерация, 660 041, г. Красноярск, пр. Свободный, 79, e-mail: iura.belov@yandex.ru)

Панасенко Галина Васильевна – доктор философских наук, профессор кафедры теории и методики социальной работы юридического института, Сибирский федеральный университет (Российская Федерация, 660 041, г. Красноярск, пр. Свободный, 79, e-mail: galina-panasienko@mail.ru)

Принята редакцией: 24.05.19.

Information about the authors

Yuri N. Belokopytov – Doctor of Psychology, Professor at the Department of theory and methods of social work, the Law Institute of Federal State Autonomous educational institution of the Siberian Federal University (79 Svobodnyj Avenue, Krasnoyarsk, 660041, Russian Federation; e-mail: iura.belov@yandex.ru)

Galina V. Panasenko – Doctor in Philosophy, Professor at the Department of theory and methods of social work, the Law Institute of Federal State Autonomous educational institution of the Siberian Federal University (79 Svobodnyj Avenue, Krasnoyarsk, 660041, Russian Federation; e-mail: galina-panasienko@mail.ru)

Received: May 24, 2019.