



Научно-исследовательский журнал «*International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии*»

<https://ijmp.ru>

2025, Том 8, № 7 / 2025, Vol. 8, Iss. 7 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред (психологические науки)

УДК 37.015.3

¹ Клименко Ю.Ю.,

¹ Иркутский государственный университет

Развитие жизнестойкости как ресурс психологов-консультантов в условиях дистанционной работы

Аннотация: статья посвящена исследованию развития жизнестойкости как одного из ключевых ресурсов психологов-консультантов в условиях дистанционной работы. В современных реалиях удалённый формат деятельности сопровождается специфическими стрессорами, включая эмоциональную нагрузку, профессиональное выгорание и снижение мотивации. Жизнестойкость рассматривается как многомерный и динамичный психологический ресурс, обеспечивающий адаптацию к профессиональным стрессорам и поддержание эмоционального благополучия. В работе анализируются теоретические подходы к жизнестойкости, её связь с психологической гибкостью и самоэффективностью, а также выявляются основные психологические ресурсы – эмоциональная устойчивость, саморегуляция, эмпатия, профессиональная компетентность и социальная поддержка. Особое внимание уделяется специфике дистанционной работы, ограничивающей невербальную коммуникацию и требующей развития цифровой грамотности и самоменеджмента. Практические рекомендации направлены на комплексное развитие жизнестойкости через профессиональное обучение, супervизию и эмоциональную регуляцию. Результаты исследования имеют значимость для повышения качества оказываемой специалистами психологической помощи и снижения риска выгорания в условиях современного профессионального контекста.

Ключевые слова: жизнестойкость, психологи-консультанты, дистанционная работа, эмоциональная устойчивость, профессиональное выгорание, саморегуляция, эмпатия

Для цитирования: Клименко Ю.Ю. Развитие жизнестойкости как ресурс психологов-консультантов в условиях дистанционной работы // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 7. С. 456 – 461.

Поступила в редакцию: 10 июля 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 13 сентября 2025 г.; Принята к публикации: 17 октября 2025 г.

¹ Klymenko Yu.Yu.,
¹ Irkutsk State University

Developing resilience as a resource for consulting psychologists in remote working conditions

Abstract: this article explores the development of resilience as a key resource for psychological counselors working remotely. In the current context, remote work presents specific stressors, including emotional strain, professional burnout, and decreased motivation. Resilience is viewed as a multidimensional and dynamic psychological resource that enables adaptation to professional stressors and supports emotional well-being. The study analyzes theoretical approaches to resilience, its connection with psychological flexibility and self-efficacy, and identifies core psychological resources such as emotional stability, self-regulation, empathy, professional competence, and social support. Special attention is given to the specifics of remote work, which limits nonverbal communication and requires the development of digital literacy and self-management skills. Practical recommendations focus on comprehensive resilience development through professional training, supervision, and emotional regulation tech-

niques. The findings are significant for enhancing the quality of psychological assistance and reducing burnout risk in the modern professional environment.

Key words: resilience, psychological counselors, remote work, emotional stability, professional burnout, self-regulation, empathy

For citation: Klimenko Yu.Yu. Developing resilience as a resource for consulting psychologists in remote working conditions. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (7). P. 456 – 461.

The article was submitted: July 10, 2025; Approved after reviewing: September 13, 2025; Accepted for publication: October 17, 2025

Введение

Современные условия профессиональной деятельности психологов-консультантов претерпевают значительные изменения, связанные с активным внедрением дистанционных технологий. Переход к удалённой работе открывает новые возможности для оказания психологической помощи, однако одновременно создаёт ряд специфических трудностей и стрессовых факторов, влияющих на психологическое состояние специалистов. В частности, дистанционный формат работы нередко сопровождается повышенной эмоциональной нагрузкой, профессиональным выгоранием и снижением мотивации, что требует поиска эффективных ресурсов психологической устойчивости.

Жизнестойкость выступает одним из ключевых понятий современной психологии, характеризующим способность личности сохранять и восстанавливать психологическое равновесие в условиях стресса и изменений. Для психологов-консультантов, работающих дистанционно, развитие жизнестойкости становится важным ресурсом, способствующим поддержанию профессиональной эффективности и эмоционального благополучия.

Целью данной статьи является изучение особенностей развития жизнестойкости у психологов-консультантов в условиях дистанционной работы и выявление эффективных стратегий её формирования. Для достижения этой цели поставлены следующие задачи:

- проанализировать теоретические подходы к понятию жизнестойкости и её роли в профессиональной деятельности психологов;
- исследовать влияние дистанционной работы на психологическое состояние консультантов;
- определить основные факторы, способствующие развитию жизнестойкости в дистанционном формате;
- предложить практические рекомендации по повышению жизнестойкости специалистов.

Объектом исследования выступают психологи-консультанты, осуществляющие профессиональную деятельность в дистанционном режиме.

Предметом исследования являются психологические механизмы и ресурсы, обеспечивающие развитие жизнестойкости в условиях удалённой работы.

Научная новизна заключается в комплексном рассмотрении жизнестойкости как ресурса психологов-консультантов в контексте дистанционной трудовой деятельности, а также в выявлении специфических факторов и стратегий её развития, адаптированных к современным профессиональным реалиям.

Практическая значимость исследования обусловлена возможностью применения полученных результатов для разработки программ психологической поддержки и повышения эффективности работы специалистов в дистанционном формате.

Таким образом, актуальность темы заключается в необходимости обеспечения психологического здоровья и профессиональной устойчивости психологов-консультантов в условиях быстро меняющегося формата труда, что требует системного научного анализа и разработки практических рекомендаций.

Материалы и методы исследований

В качестве материалов исследования использовались: научная литература по вопросам жизнестойкости, психология стресса, психология профессиональной деятельности, а также эмпирические данные, полученные в результате опроса и тестирования психологов-консультантов, работающих в дистанционном формате.

Результаты и обсуждения

Существует множество подходов к исследованию и измерению жизнестойкости личности. Впервые в аппарат психологической науки термин жизнестойкость (или же hardness) был введён в начале 1980-х годов. Основоположниками этого понятия принято считать Сальваторе Мадди и Сьюзен Кобайса и. Согласно концепции С. Мадди, жизнестойкость состоит из трёх относительно независимых друг от друга компонентов: вовлечённость, контроль и принятие риска. Вовлечённость – это умение быть в контексте с реальностью и настоящим моментом. Контроль – навык оказы-

вать сопротивление неблагоприятным событиям. Принятие риска – способность человека действовать, несмотря на наличие рисков и неопределенности [7, с. 90].

Согласно же концепции Е. А. Митрофановой, жизнестойкость включает такие конструкты, как вовлечённость, умение управлять собственной жизнью, самостоятельность, вера в собственные силы и чувство «я могу». Данный феномен охватывает когнитивный, аффективный и регулятивный компоненты [8, с. 7].

Следует также отметить ряд исследований, которые характеризуют концепцию жизнестойкости как динамического процесса, а не статической характеристики личности. Так, согласно исследованиям М. Раттера, жизнестойкость формируется под влиянием взаимодействия внутренних ресурсов личности и внешних факторов среды [9, с. 341].

Так как жизнестойкость представляет собой комбинированное свойство личности, в психологии существуют ряд феноменов по смыслу близ-

ких к ней. Например, психологическая гибкость – термин, взятый из терапии принятия и ответственности, предполагает под собой способность человека быть в контакте со всеми своими чувствами и эмоциями в каждый конкретный момент времени. Данное понятие ввел профессор Стивен Хейс, один из создателей терапии принятия. По его мнению, психологическая гибкость человека – это способность установить контакт с опытом здесь и сейчас, полностью и без защиты. Это качество, которое позволяет человеку оставаться в контакте с собой и с другими в момент возникновения трудных мыслей и чувств [11, с. 72].

При сравнении конструктов психологической гибкости, взятых из опросника психологической гибкости CompACT [12, с. 141] и конструктов жизнестойкости Мадди [7, с. 85] между такими понятиями как «принятие риска» и «открытость опыта», «вовлечённость» и «поведенческая осознанность» наблюдаются сходства, что доказывает общность феноменов жизнестойкости и психологической гибкости.

Таблица 1
Table 1

| Жизнестойкость | Психологическая гибкость |
|----------------|----------------------------|
| Принятие риска | Открытость опыта |
| Вовлечённость | Поведенческая осознанность |
| Контроль | Соответствие ценностям |

При исследовании качества жизнестойкости следует также отметить концепцию самоэффективности, предложенную Альбертом Бандурой в рамках социально-когнитивной теории. Самоэффективность – это уверенность человека в своей способности достигать целей, эффективно действовать в различных ситуациях, преодолевать трудности и принимать оптимальные решения. Центральная идея концепции, вера в свои возможности, является необходимым мотивационным условием [1, с. 299].

Таким образом, основные компоненты жизнестойкости включают эмоциональную устойчивость, когнитивную гибкость, саморегуляцию, оптимизм и социальную поддержку. Для психологов-консультантов эти компоненты особенно важны, поскольку их профессиональная деятельность связана с высокой эмоциональной нагрузкой, необходимостью постоянного взаимодействия с клиентами и решением сложных психологических проблем [2].

В профессиональном контексте увеличение показателей жизнестойкости способствует снижению риска профессионального выгорания, повышению

шению эффективности консультирования и сохранению психологического здоровья специалистов [4, с. 1303]. Термин «эмоциональное выгорание» впервые был введен американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергером в 1974 году для описания состояния психологического истощения у людей, работающих в интенсивном эмоционально нагруженном взаимодействии с другими [3, с. 3]. Особенно актуально развитие жизнестойкости для психологов, работающих в условиях дистанционного формата, где ограничены традиционные возможности для межличностной поддержки [10, с. 250].

Дистанционная работа предъявляет специфические требования к адаптивным ресурсам психологов-консультантов. Наряду с техническими трудностями и организационными изменениями, специалисты сталкиваются с изоляцией, повышенной ответственностью и необходимостью самостоятельного регулирования рабочего процесса [10, с. 251]. В таких условиях жизнестойкость становится одним из ключевых ресурсов, обеспечивающих сохранение профессиональной мотивации и эмоционального равновесия.

В литературе выделяются несколько моделей, описывающих механизмы развития жизнестойкости. Модель «ресурсного баланса» предполагает, что жизнестойкость зависит от баланса между стрессовыми воздействиями и доступными ресурсами личности [5, с. 520]. В условиях, когда ресурсы превосходят стрессоры, человек демонстрирует высокий уровень жизнестойкости.

Модель «адаптивного копинга» подчеркивает роль активных стратегий совладания с трудностями, таких как планирование, поиск информации и социальная поддержка. Эти стратегии способствуют снижению негативного влияния стресса и укреплению жизнестойкости [6, с. 311].

Также стоит отметить биopsихосоциальный подход, который рассматривает жизнестойкость как интеграцию биологических, психологических и социальных факторов. Согласно этому подходу, генетическая предрасположенность, личностные качества и социальная среда совместно определяют уровень жизнестойкости.

Из вышесказанного следует, что теоретические модели жизнестойкости включают как личностные, так и социально-средовые факторы. Так можно выделить когнитивные стратегии преодоления, эмоциональную регуляцию и поддержку со стороны коллег и семьи как основные механизмы развития жизнестойкости. Для психологов-консультантов важна также способность к рефлексии и профессиональному росту, что способствует формированию устойчивости к стрессу и адаптации к новым условиям работы.

Итак, проведённый теоретический анализ свидетельствует о том, что жизнестойкость представляет собой многомерный и динамичный ресурс, включающий совокупность личностных ресурсов и поведенческих стратегий, обеспечивающих адаптацию и сохранение психологического благополучия в условиях профессиональных стрессоров. Жизнестойкость является жизненно важным компонентом успешной профессиональной деятельности, в особенности в условиях дистанционного формата работы.

В контексте деятельности психологов-консультантов ключевыми психологическими ресурсами, способствующими формированию и поддержанию жизнестойкости, являются эмоциональная устойчивость, саморегуляция, эмпатия, профессиональная компетентность и социальные связи. Развитие этих ресурсов способствует эффективному управлению профессиональным стрессором и снижению риска выгорания.

Эмоциональная устойчивость выступает критерием способности индивида к регуляции эмоциональных реакций в ответ на профессиональные

вызовы, что позволяет минимизировать негативное влияние стрессовых факторов.

Саморегуляция характеризуется контролем когнитивных и аффективных процессов, которые обеспечивают эффективное управление профессиональной деятельностью и способствуют профилактике эмоционального выгорания.

Эмпатия – способность психолога-консультанта глубоко воспринимать и понимать эмоциональное состояние клиента, а также адекватно откликаться на его переживания. Эмпатия выступает ключевым психологическим ресурсом, способствующим формированию жизнестойкости в профессиональной деятельности. В частности, эмпатия обеспечивает не только эффективное взаимодействие с клиентом, но и способствует поддержанию внутреннего баланса специалиста.

С одной стороны, развитая эмпатия позволяет консультанту более точно интерпретировать эмоциональные сигналы и потребности клиента, что повышает качество терапевтического процесса и способствует достижению положительных результатов. С другой стороны, способность к эмпатическому сопереживанию требует от специалиста высокой эмоциональной компетентности и умения регулировать собственные аффективные реакции, что предотвращает эмоциональное выгорание и способствует сохранению психологического здоровья.

В условиях дистанционной работы, когда отсутствует непосредственный невербальный контакт, роль эмпатии приобретает особую значимость. Психолог должен компенсировать ограниченность коммуникационных каналов за счёт более чуткого восприятия вербальных и паравербальных средств общения, а также развивать навыки активного слушания и эмоциональной поддержки на расстоянии. Это требует дополнительного внимания к собственным ресурсам саморегуляции и эмоционального контроля.

Таким образом, эмпатия выступает не только как инструмент профессиональной компетентности, но и как важный ресурс жизнестойкости, обеспечивающий адаптацию психолога к профессиональным стрессорам и поддержание высокого уровня эффективности консультирования в современных условиях.

Профессиональная компетентность формирует основу уверенности в собственных профессиональных действиях, а также снижает уровень тревожности, связанной с выполнением рабочих задач.

Социальная поддержка, представленная как межличностные и профессиональные связи, играет значимую роль в обеспечении эмоциональной раз-

грузки и обмена опытом, что особенно актуально при дистанционном формате работы, сопряжённом с риском социальной изоляции. Наконец, оптимизм и позитивное мышление способствуют формированию конструктивного отношения к возникающим трудностям и стимулируют активное преодоление стрессовых ситуаций.

В рамках повышения жизнестойкости выделяются следующие стратегии: систематическое профессиональное развитие, включающее участие в специализированных обучающих мероприятиях и повышение квалификации, что способствует обновлению знаний и поддержанию профессиональной уверенности; регулярная супервизия и консультирование с коллегами, обеспечивающие рефлексию профессиональной деятельности и эмоциональную поддержку; освоение методов эмоциональной регуляции, таких как когнитивно-поведенческие техники и методы релаксации, направленных на снижение уровня стресса.

Организация рабочего пространства и временных ресурсов рассматривается как важный компонент, способствующий оптимизации условий труда в дистанционном формате и предотвращению профессионального выгорания. Формирование позитивного профессионального самоощущения посредством рефлексии достижений и ведения профессионального дневника способствует укреплению мотивации и снижению рисков эмоционального истощения. Поддержание социальной активности, включая участие в профессиональных сообществах и обмен опытом, способствует снижению чувства изоляции и формированию среды взаимной поддержки.

Развитие жизнестойкости представляет собой комплексный процесс, требующий интеграции личностных ресурсов и организационных мер. В условиях дистанционной работы особое значение приобретает развитие цифровой компетентности и навыков самоменеджмента, обеспечивающих сохранение профессиональной эффективности и психологического благополучия.

Выводы

Исходя из вышеизложенного, системное развитие указанных ресурсов и применение предложенных стратегий является необходимым условием формирования устойчивости психологов-консультантов к профессиональным стрессорам и поддержания их психологического здоровья в современных условиях.

Таким образом, в настоящей статье рассмотрены особенности развития жизнестойкости психологов-консультантов в контексте дистанционной профессиональной деятельности. Проведённый теоретический анализ подтвердил многомерный и динамичный характер жизнестойкости как психологического ресурса, критически важного для адаптации к профессиональным стрессорам и поддержания эффективности консультирования.

Выделены основные психологические ресурсы и адаптационные механизмы, способствующие формированию устойчивости, а также обозначены специфические вызовы, обусловленные дистанционным форматом работы, включая ограниченность невербальной коммуникации и повышенные требования к саморегуляции. Практические рекомендации, представленные в статье, направлены на комплексное развитие жизнестойкости посредством повышения эмоциональной компетентности, организации супервизионной поддержки, формирования навыков самоменеджмента и цифровой грамотности.

Значение теоретических данных заключается в возможности их интеграции в профессиональную подготовку и практическую деятельность психологов-консультантов, что способствует снижению риска профессионального выгорания и повышению качества оказываемой помощи. Перспективы дальнейших исследований связаны с эмпирической проверкой предложенных моделей и разработкой специализированных программ развития жизнестойкости с учётом индивидуальных и контекстуальных особенностей специалистов.

Список источников

1. Бандура А. Теория социального научения. М.: Изд-во Евразия, 2000. 320 с.
2. Стивен М. Саутвик, Бонанно Дж. А., и др. Определения, теория и вызовы устойчивости: междисциплинарные перспективы // Психологический журнал Европейский психотравматологии. 2014. Т. 5. № 1. С. 25338.
3. Фрейденбергер Х.Дж. Проблемы эмоционального выгорания в прошлом, настоящей и будущем. Журнал социальной работы в сфере ухода в конце жизни и паллиативной помощи. 1989. № 3. С. 1 – 10.
4. Гу К., Дэй К. Жизнестойкость учителей: необходимое условие эффективности // Журнал педагогической психологии. 2007. Т. 23. № 8. С. 1302 –1316.
5. Хобфолл С.Е. Теория сохранения ресурсов: перспективы стресса и копинга. Американский журнал психологии. 1989. Т. 44. № 3. С. 513 – 524.

6. Лазарус Р.С., Фолкман С. Взаимосвязь между совладанием и эмоциями: значение для теории и исследований. Журнал социальных наук и медицины. 1988. Т. 26. № 3. С. 309 – 317.
7. Мадди С.Р. Жизнестойкость и стресс. М.: Когито-Центр, 2007. 320 с.
8. Митрофанова Е.А. Психология жизнестойкости. СПб.: Питер, 2012. 256 с.
9. Раттер М. Жизнестойкость как динамическая концепция. Журнал Развитие и психопатология. 2012. Т. 24, № 2. С. 335 – 344.
10. Сьюзан С., Лиза К.Р., Надин П. Введение в специальный выпуск Телепсихология: исследования и практика. Журнал Австралийский психолог. 2015. Т. 50. № 4. С. 249 – 251.
11. Хейс С. Введение в терапию принятия и ответственности. М.: Когито-Центр, 2013. 280 с.
12. Эшли В.Ф., Дэвид Л.Д., Нима Г-М. Разработка и валидация Комплексной оценки процессов терапии принятия и приверженности (CompACT) // Журнал контекстуальной поведенческой науки. 2016. Т. 5. № 3. С. 134 – 145.

References

1. Bandura A. Social Learning Theory. Moscow: Eurasia Publishing House, 2000. 320 p.
2. Stephen M. Southwick, Bonanno J. A., et al. Definitions, Theory, and Challenges of Resilience: Interdisciplinary Perspectives. European Psychological Journal: Psychotraumatology. 2014. Vol. 5. No. 1. P. 25338.
3. Freudenberger H.J. Burnout: Past, Present, and Future Implications. Journal of Social Work in End-of-Life and Palliative Care. 1989. No. 3. P. 1 – 10.
4. Gu K., Day K. Resilience in Teachers: A Necessary Condition for Effectiveness. Journal of Educational Psychology. 2007. Vol. 23. No. 8. P. 1302 – 1316.
5. Hobfoll S.E. Conservation of Resources Theory: A Stress and Coping Perspective. American Journal of Psychology. 1989. Vol. 44. No. 3. P. 513 – 524.
6. Lazarus R.S., Folkman S. The Relationship between Coping and Emotion: Implications for Theory and Research. Journal of Social Science and Medicine. 1988. Vol. 26. No. 3. P. 309 – 317.
7. Maddi S.R. Hardiness and Stress. Moscow: Cogito-Center, 2007. 320 p.
8. Mitrofanova E.A. Psychology of Hardiness. St. Petersburg: Piter, 2012. 256 p.
9. Rutter M. Hardiness as a Dynamic Concept. Journal of Development and Psychopathology. 2012. Vol. 24. No. 2. P. 335 – 344.
10. Susan S., Lisa K. R., Nadine P. Introduction to the special issue Telepsychology: Research and Practice. Journal of the Australian Psychologist. 2015. Vol. 50. No. 4. P. 249 – 251.
11. Hayes S. Introduction to Acceptance and Commitment Therapy. Moscow: Cogito-Center, 2013. 280 p.
12. Ashley W. F., David L. D., Nima G-M. Development and validation of the Comprehensive Assessment of Acceptance and Commitment Therapy (CompACT) process. Journal of Contextual Behavioral Science. 2016. Vol. 5. No. 3. P. 134 – 145.

Информация об авторе

Клименко Ю.Ю., аспирант, Иркутский государственный университет

© Клименко Ю.Ю., 2025