

ВИКОРИСТАННЯ СУПЕРВІЗІЇ ТА ІНТЕРВІЗІЇ ДЛЯ ЗАПОБІГАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У РОБОТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Постановка проблеми. Під час роботи педагогічні працівники часто зустрічаються з проявами синдрому професійного вигорання. На емоційний стан педагогічних працівників впливає багато чинників: вік, стать, професійний стаж, сімейний статус, кількість дітей у родині, інформаційне перевантаження, пов'язане з інтенсивним розвитком ІКТ і здійсненням реформ в освітній галузі. В Україні до цих чинників додається економічна ситуація та війна на Сході країни.

ЮНІСЕФ у 2016 році провів оцінювання стану захисту дітей в 15-ти км зоні від лінії зіткнення. Під час оцінювання директори, педагоги, психологи та батьки повідомляли про симптоми у дітей, що знаходяться уздовж лінії зіткнення, такі як занепокоєння, нічні страхи, нічний енурез, збільшення ризикованої форми поведінки, агресивність, гіперактивність, соціальна самоізоляція, депресія і паніка, викликана гучними звуками або несподіваним дотиком. Першими, хто надає допомогу дітям у цій ситуації, є вчителі та шкільні психологи. Але й самі вони потребують постійної підтримки, щоб мати певні внутрішні та професійні ресурси надавати допомогу. Зарубіжний і вітчизняний досвід свідчить, що ефективними формами роботи у цьому напрямку є організація та проведення для вчителів і шкільних психологів супервізії та інтервізії.

Текст. Емоційне вигорання тісно пов'язане з професійним вигоранням. Ми погоджуємось з американською дослідницею К. Маслач, яка визначає професійне вигорання як синдром фізичного та емоційного виснаження, яке має такі складові: розвиток негативної самооцінки, пасивне ставлення до роботи, втрата розуміння й співчуття. На думку вченої, професійне вигорання – це не втрата творчого потенціалу, а емоційне виснаження, що виникає на тлі стресу у процесі міжособистісного спілкування [1, с. 107].

Для того, щоб запобігти виникненню таких синдромів у педагогів, варто використовувати такі форми психосоціальної підтримки та, водночас, навчання, як супервізія та інтервізія.

Концепція *супервізії* (лат., *super* — зверху, *visio* — бачення) виникла і міцно утвердилася в галузі психологічного консультування, охорони здоров'я, широко використовується у соціальній роботі. В українській мові у змістовному плані найближчим поняттям є «наставництво», у значенні допомоги, професійного спілкування з досвідченішими колегами. Супервізор (куратор, наставник) має давати поради і направляти.

Супервізія є необхідним напрямком у професійній діяльності. Ми розглядаємо супервізію як форму підтримки педагога, який може сфокусуватись на своїх труднощах у роботі з учнями, колегами, керівництвом, зрозуміти їх причину, можливість поділитися своїми думками, сумнівами, занепокоєнням, знайти шляхи вирішення, розділити відповідальність за ухвалення рішень із супервізором або групою. Саме супервізія може підштовхнути до пошуку нових знань, можливостей, і вмотивувати піклування про себе. Якщо ігнорувати супервізійну підтримку, то з'являється велика вірогідність виникнення синдрому «вигорання» як емоційного, так і професійного. За формою проведення супервізії можуть бути індивідуальними та груповими.

Огляд зарубіжного досвіду показує, що супервізія, як форма навчання під час роботи з вчителями, використовується в багатьох розвинутих країнах, таких як Великобританія, Голландія, Ізраїль, Канада, Німеччина та ін.

Наприклад, у канадській провінції Альберта супервізія для вчителів у школі прописана в документі з освітньої політики «Права вчителів, обов'язки та юридичні зобов'язання» в окремій главі «Професійне зростання вчителя, супервізія та оцінювання».

Таким чином, канадські педагоги розглядають супервізію більше як форму оцінювання якості роботи педагога, ніж його психологічну підтримку.

Досвід європейських країн відрізняється від канадського. У Великобританії супервізії для вчителів спрямовані на: розвиток найкращої практики шляхом рефлексії; управління емоційним і психологічним впливом роботи на людину; забезпечення зниження рівня стресу; скорочення робочого часу через захворювання, пов'язані зі стресом; покращення умов для утримання персоналу; розроблення компетентних і конфіденційних окремих практик; висвітлення системних питань у навчальному закладі, які потребують відповідей; переконання в тому, що учні продовжують отримувати якісну освіту.

В Україні вперше програму психосоціальної підтримки, яка включає в себе регулярні супервізії, для вчителів і шкільних психологів у східних областях країни розробили та впроваджують фахівці Національного університету «Києво-Могилянська Академія». Програма реалізується Центром психічного здоров'я і психосоціального супроводу НаУКМА у вигляді проектів «Комплексна психосоціальна допомога дітям, підліткам та родинам, які постраждали внаслідок конфлікту в Україні» (серпень 2015 р. – грудень 2016 р.), «Комплексна психосоціальна підтримка та допомога найуразливішим групам населення поблизу лінії зіткнення» (лютий - липень 2017 р., вересень 2017 – квітень 2018р). Проекти реалізовані у партнерстві з ЮНІСЕФ та Міністерством освіти і науки України.

Програма передбачає проведення 3-х денного тренінгу, щотижневі індивідуальні супервізії по телефону або скайпу та щомісячні очні групові супервізії протягом 3-х годин. Під час супервізій розглядаються складні ситуації, з якими зіткнулись вчителі та шкільні психологи, супервізори надають відповідні поради.

У звіті з оцінки результатів проекту НаУКМА/ЮНІСЕФ, який підготували міжнародні експерти К. Телбот і М. Весселс, підкреслено, що вчителі та заступники директорів дуже високо оцінили програму, зазначивши, що вона сприяли підвищенню їхньої впевненості, поліпшенню розуміння та розвитку практичних навичок надання психосоціальної підтримки дітям, що постраждали в результаті війни. Вчителі зазначили, що до початку програми вони були не готові відповідним чином реагувати на збройний конфлікт, тому що ніколи раніше не стикалися з такими подіями. Крім того, вчителі говорили, що тренінги ініціювали процес глибоких особистісних змін, завдяки якому вони навчилися позитивно спілкуватись, обговорювати власні почуття, бути спокійнішими, уникати «професійного вигорання», поводитися менш авторитарно, співпереживати та підтримувати дітей.

Програму оприлюднено у вигляді навчально-методичного посібника «Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах» [2], який має стати ресурсом для вчителів і шкільних психологів. Він є синтезом існуючого сьогодні в Україні досвіду й представляє комплекс теоретичних і практичних матеріалів, який можуть використовувати викладачам інститутів післядипломної педагогічної освіти та вчителя ЗНЗ, які зацікавлені в тому, щоб отримати і застосовувати під час своїх уроків знання щодо прояву стресу у дітей та педагогів, отримати навички роботи зі стресом на уроці, розвивати навички створення «безпечного середовища» в класі, навчитись самостійно відновлювати свої сили, щоб запобігти професійному та емоційному вигоранню тощо. На основі матеріалів посібника, створено он-лайн курс для вчителів, яким можуть вільно користуватися всі бажаючі (<http://disteduold.ukma.edu.ua/course/view.php?id=284>).

З огляду на те, що в нашій країні практика супервізії ще не отримала широкої підтримки та розповсюдження, вважаємо, що в школі вона має виконувати такі завдання: створювати простір підтримки та взаємодії; ефективно справлятися з труднощами і конфліктами, що виникають у союзі «учитель – учень»; з'ясовувати внутрішні труднощі, що заважають відкритій комунікації з учнем; знаходити нові ефективні методи роботи з травмованим учнем.

Ще однією формою навчання і професійної підтримки педагога та шкільного психолога є *інтервізія* (лат., inter — між, visio — бачення). Інтервізію розглядають як форму

роботи у групі рівних за досвідом і статусом спеціалістів, що здійснюється під керівництвом ведучого [3]. Інтерв'язію можна визначити як взаємну консультацію та обмін досвідом між колегами.

Використання педагогічної інтерв'язію позитивно впливає на роботу педагогічного колективу тому, що полегшує встановлення стосунків між колегами (базується на прийнятті), підкреслює важливість прояву емпатії (ґрунтується на визнанні ресурсів), представляє відкритий процес (тримається на основі системи самоактуалізації та самоорганізації), дозволяє здійснити оцінювання (базується на підставі будь-якого досвіду).

Робота інтерв'язіюної групи в школі може допомогти перетворити дискусію між вчителями на корисні інструменти для щоденної роботи. Виглядає це так: збирається група фахівців (від двох до восьми осіб), обговорюють складні ситуації, з якими стикаються на практиці, обмінюються власним досвідом, шукають шляхи вирішення, отримують емоційну підтримку. Як правило, це мотивовані фахівці, які мають бажання розвиватись і самовдосконалюватись.

Зарубіжний досвід показує, що практика інтерв'язію в школах є досить розвиненою, здійснюється систематично, спрямована на створення особливого та безпечного простору для отримання професійної підтримки, обміну досвідом та інформацією, запобігає емоційному та професійному вигоранню.

Варто зауважити, що частково інтерв'язію між колегами відбувається і в українських школах: на методичних об'єднаннях, під час підготовки відкритих уроків, перевірки деяких робіт, обговорення складних ситуацій з дітьми або батьками, в учительській кімнаті після уроків тощо. Вони виглядають як консультація з колегою, але при цьому вчителі не враховують емоційну складову кожної людини, її почуття, як це впливає на неї та інших членів суспільства. Проведення інтерв'язію може включати в себе чотири складові частини:

1. **Представлення проблеми.** Вчитель (психолог, соціальний педагог) представляє складний випадок з практики.

2. **Сприйняття.** Всі учасники діляться своїми враженнями.

3. **Оброблення інформації.** Можливість поділитись ідеями, думками, власним досвідом, не даючи порад. При цьому «головний замовник» мовчить і слухає.

4. **Заклучна частина.** Фахівець, який представляв складний випадок, ділиться своїми враженнями: як усе сприйняв? що було для нього корисне? які методики використовуватиме у подальшій роботі? Наприкінці всі присутні коротко діляться власними загальними враженнями.

Під час інтерв'язію вчителі мають можливість обмінятися досвідом, перевірити рівень розуміння проблеми, інтерпретації знань, дискутувати, надавати приклади з власного досвіду, представляти проблеми, що виникають із спостереження під час роботи, роз'яснювати проблеми, обмінюватися думками, побоюваннями, генерувати ідеї, проводити дидактичні ігри, розігрувати ролі, моделювати і симулювати ситуації, організувати мозковий штурм.

Узагальнення результатів наукового пошуку дає змоги дійти таких **висновків**.

1. Використання суперв'язію та інтерв'язію у професійній діяльності вчителів дають змогу ефективно запобігати їхньому емоційному і професійному вигоранню.
2. В Україні вперше програму психосоціального супроводу, яка включає в себе регулярні суперв'язію, для вчителів і шкільних психологів розробили та впроваджують фахівці Національного університету «Києво-Могилянська Академія» у східних областях країни. Але серед вчителів по всій країні ця практика не використовується, бо немає системи з підготовки суперв'язіорів, більшість вчителів взагалі не знайома з цим поняттям.
3. Практика інтерв'язію в зарубіжних школах є досить розвиненою, здійснюється систематично, спрямована на створення особливого та безпечного простору для отримання професійної підтримки, обміну досвідом та інформацією, запобігає емоційному та професійному вигоранню. В українських школах інтерв'язію між колегами відбувається частково. Тому ця форма роботи потребує підтримки та розвитку з боку керівництва

загальноосвітніх навчальних закладів та фахівців системи інститутів післядипломної педагогічної освіти.

Література

1. Maslach C., Leiter M. Understanding the burnout experience recent research and its implications for psychiatry // C. Maslach, M. Leiter // World psychiatry. – 2016. – №15 (2). – Рр.103 – 111.
2. Богданов С. О. Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості / стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах / С. О. Богданов, А. М. Гірник, О. В. Залеська, І. В. Іванюк, В. В. Соловійова, В. А. Чернобровкіна, В. М. Чернобровкін. – К.: Пульсари, 2017 — 208 с.
3. Траутманн Ф. Руководство по проведению интервизии [Электронный ресурс]. Управление Организации Объединенных наций по наркотикам и преступности / Ф. Траутманн. — 2010. —
— Режим доступу:
https://www.unodc.org/documents/balticstates//Library/PharmacologicalTreatment/IntervisionGuidelines/IntervisionGuidelines_RU.pdf. — Назва з екрана.