

Байдик В. В.,
кандидат психологічних наук,
ст. науковий співробітник
Українського науково-методичного центру
практичної психології і соціальної НАПН України

СУПЕРВІЗІЙНА ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІВ ЯК РЕСУРС ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Постанова проблеми. Сьогодні в Україні відбувається процес реформування всієї освітньої галузі, зокрема загальної середньої освіти. Відповідно до Концепції «Нова українська школа» мета сучасної освіти – не надання знань, а здобуття компетентностей, тобто комплексу знань, умінь і навичок, які допоможуть використовувати отриману в школі інформацію в реальному житті [2]. Уже не викликає сумніву той факт, що в умовах оновлення змісту освіти, необхідності забезпечення реалізації компетентнісного підходу до навчання школярів перед психологічною службою постають нові завдання. Перебуваючи в центрі освітньої реформи, психологи фасилітують дії всіх суб'єктів освітнього простору через організацію та здійснення відповідного психологічного супроводу на новому рівні.

Професійна діяльність фахівця психологічної служби нині стає однією з найбільш емоційно напружених, оскільки він постійно перебуває в емоційно насиченій атмосфері під час інтенсивної міжособистісної взаємодії з колегами, учнями, їхніми батьками. Для ефективного виконання своїх обов'язків психологу варто проявляти відкритість і повагу до поглядів, цінностей іншої людини, терпимість до невизначеності, здатність до самоконтролю, професійну креативність тощо [3]. Одним із проявів професійного впливу на особистість може стати синдром «емоційного вигорання» (англ. *burnout*), який набув значного поширення в психології.

Стан розробленості проблеми. Актуальність вивчення феномену «емоційного вигорання», для якого характерні прояви психофізичного виснаження, не викликає сумніву, про що свідчать численні дослідження у вітчизняній і зарубіжній психології. Наукові пошуки в цьому напрямі ведуться як у психології стресових станів, так і в межах психології професійної діяльності й екзистенціальної психології (В. Бойко, Н. Булатевич, Н. Водоп'янова, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, К. Маслач, Е. Морроу, Г. Мешко, Н. Самоукіна, Г. Фрейденберг, Т. Форманюк тощо). Науковці намагаються знайти ефективні засоби щодо профілактики та подолання цього синдрому. Просвітницькі, профілактичні заходи мають сприяти зняттю емоційної напруги, підвищенню професійної мотивації, установленню балансу між витраченими зусиллями й одержаним результатом. Необхідно зрозуміти, що емоційне вигорання – негативне

психічне явище, яке легше попередити, ніж боротись із його проявами й наслідками.

Водночас важливим постає пошук і розробка нових інтерактивних форм та методів навчання психологів, які б охоплювали елементи психологічного самопізнання й розвитку, надавали техніки самодопомоги, допомагали усвідомлювати власні професійні помилки, коригувати стратегії поведінки.

Мета дослідження – розглянути супервізію як одну з інтерактивних форм професійної кооперації психологів-практиків, яка може допомогти в практичній діяльності й особистих психоемоційних проблемах. Обираючи професію психолога, людині необхідно самостійно працювати з власними проблемами, а в разі потреби – звертатись по допомогу до своїх колег.

Виклад основного матеріалу. За визначенням Хесса (Hess, 1980), супервізія – це «насичена міжособистісна взаємодія, основна мета якої полягає в тому, щоб одна людина, супервізор, зустрілася з іншою, супервізованою, і спробувала зробити останню ефективнішою в допомозі людям» [4].

У сучасному житті супервізія стала синонімом «наставництва». Її ще називають «терапією терапії», адже вона є смисловим і ціннісним ядром будь-якої професійної психотерапевтичної підготовки. Це не тільки можливість з боку оцінити себе як фахівця, але й спосіб сформувати свою професійну ідентичність. Супервізія може бути як індивідуальною, так і груповою. Важливо зазначити, що це обов'язкова ланка професійної підготовки психологів і психотерапевтів згідно з європейськими стандартами [1]. Яким би професійним не був спеціаліст, він насамперед людина, тому йому ніколи не завадить допомога та професійна підтримка з боку колег.

Процес супервізії буде більш ефективним, якщо зустрічі супервізора й супервізованого (або супервізованих) будуть регулярними. Професійний супервізор допомагає краще використовувати власні ресурси, планувати обсяг роботи та змінювати незадовільні патерни поведінки, що впливає на задоволеність роботою, яка є одним з найважливіших ресурсів профілактики емоційного вигорання.

На жаль, в Україні немає державного інституту супервізії, проте існують різні психотерапевтичні програми в межах професійних спільнот, у яких учасники отримують допомогу спеціалістів-психологів. Інститути післядипломної освіти мають усвідомлювати переваги практичних методів роботи з групою психологів над традиційними лекційно-семінарськими формами та якомога частіше використовувати цю форму професійної підтримки психологів. Такі супервізійні моделі занять у системі підвищення кваліфікації фахівців психологічної служби, де суб'єктом аналізу виступають самі учасники групи (на зразок «груп рівних»), найбільш ефективно створюють стабільну атмосферу довіри й безпеки.

Водночас треба розуміти, що проводити такі форми роботи можливо лише тоді, коли в навчальній групі створені всі необхідні умови терапевтичних взаємин, а викладач має достатню кваліфікацію психолога-консультанта, постійно вдосконалює свою майстерність відповідно до європейських стандартів.

Висновки. Отже, варто зауважити, що повністю вилучити з роботи психолога професійний стрес та емоційне вигорання в сучасних умовах реформування освіти майже неможливо, але цілком імовірно істотно зменшити їхній руйнівний вплив на психологічне й фізичне здоров'я особистості.

Кожен психолог закладів освіти повинен розуміти, що в професійній діяльності його підтримує професійне співтовариство, досвідчені помічники та колеги, а це мінімізує ризик помилок і неоптимальних рішень, а також сприяє максимальній продуктивності, підвищенню самооцінки, підтриманню меж професійної ідентичності. Форма супервізійної підтримки свідчить про перспективність цієї роботи та необхідність широкого впровадження в практику такого досвіду. Супервізія в системі освіти має бути достатньо розвиненою, спрямованою на отримання професійної підтримки, обмін досвідом та інформацією, а також проводитись систематично, що в результаті сприятиме профілактиці емоційного вигорання.

Література:

1. Гончарова-Чагор А. О. Інтервізія та супервізія як форми методичного супроводу професійного розвитку фахівців психологічної служби. URL: <https://osvita.cv.ua/interviziya-ta-superviziya-yak-formy-metodychnogo-suprovodu-profesijnogo-rozvytku-fahivtsiv-psyhologichnoyi-sluzhby/> (дата звернення 09.05.2019).

2. Концепція Нової української школи. URL: <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainska-shkola-compressed.pdf> (дата звернення 09.05.2019).

3. Психологічний супровід і підтримка учасників освітнього процесу в умовах упровадження Нової української школи (з досвіду роботи фахівців психологічної служби) : метод. посібник / уклад. В. В. Байдик. Харків : «Друкарня Мадрид», 2018, 102 с.

4. Траутманн Ф. Руководство по проведению интервизии. URL: https://www.unodc.org/documents/balticstates/Library/PharmacologicalTreatment/IntervisionGuidelines/IntervisionGuidelines_RU.pdf. (дата звернення 09.05.2019).