

## **РОЛЬ ІНТЕРВІЗІЙНОЇ ГРУПИ У ВІДНОВЛЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ШКІЛЬНИХ ПСИХОЛОГІВ**

**Анотація.** Визначена актуальність проблеми відновлення психологічного благополуччя шкільних психологів в умовах соціальних змін, нововведень в навчальні заклади системи інклюзивної освіти. Проаналізовані дослідження складових психологічного благополуччя особистості. Представлені методи проведення інтерв'язійної групи для шкільних психологів. Окреслені напрямки психологічної допомоги шкільним психологам в їх професійній діяльності. Підібрані ефективні методики проведення інтерв'язійної групи для відновлення психоемоційного стану психологів, більш змістовного та багатостороннього уявлення про події у сфері їх діяльності. Приведені приклади застосування технік, вправ, методик проведення групової суперв'язії.

**Ключові слова:** інтерв'язія, суперв'язія, шкільний психолог, психологічна допомога, психологічне благополуччя.

**Аннотація.** Определена актуальность проблемы восстановления психологического благополучия школьных психологов в условиях социальных изменений, нововведений в учебные заведения системы инклюзивного образования. Проанализированы исследования составляющих психологического благополучия личности. Представлены методы проведения интервизорской группы для школьных психологов. Очерчены направления психологической помощи школьным психологам в их профессиональной деятельности. Подобраны эффективные методики проведения интервизорской группы для восстановления психоэмоционального состояния психологов, более содержательного и многостороннего представления о событиях в сфере их деятельности. Приведены примеры применения техник, упражнений, методик проведения групповой супервизии.

**Ключевые слова:** інтервизия, супервизия, школьний психолог, психологическая допомога, психологічне благополуччя.

*Постановка проблеми та її зв'язок з важливими практичними завданнями* . Починаючи з 2018 року в школах з'явилися суперізатори для вчителів, які допомагають вчителям долати професійні труднощі, протидіяти стресу, запобігати професійному вигоранню та зміцнювати позитивну самооцінку. Супервизори не здійснюють перевірку роботи вчителя чи контроль його роботи. Супервизор – це наставник і консультант, який допоможе, підтримає, навчить новому та поділиться досвідом. Для шкільних психологів теж важлива психологічна підтримка, тому надання супервизії шкільним психологам на сьогоднішній день вельми важливе. Ситуація соціальних змін в суспільстві вимагає активної психологічної допомоги постраждалим від цих змін. А це в свою чергу потребує відновлення психоемоційного стану психологів. Особливо це стосується диференціації проблемної поведінки учнів, оскільки визначення її «анормальності» має певну «розмитість». Необхідно враховувати, в якій мірі відхилення від норми наносить шкоду розвитку дитини. Однією з форм психологічної підтримки психологів є проведення інтервизійних груп. Саме на зустрічах груп психологи отримують не тільки супервизію на конкретні запити їх клієнтів, але й підтримку групи в індивідуальних запитах самих членів групи. Це можуть бути проблеми професійного вигорання, підтримка у проблемах взаємин у власних сім'ях, стосунків з дітьми та інших життєвих труднощів. Однією з важливих завдань в психологічній допомозі шкільним психологам є визначення і диференціація основних чинників, що впливають на стан їх психологічного благополуччя, зокрема, участь в інтервизійних групах.

*Останні дослідження і публікації, виділення невирішених питань загальної проблеми, якій присвячується стаття.* Останні дослідження відновлення психоемоційного стану шкільних психологів пов'язані з питанням введення в навчальні заклади системи інклюзивної освіти. Це, в першу чергу, питання психологічної підтримки у випадках конфліктних

ситуацій в адміністрації школи, вчителів та у стосунках з батьками учнів. В таких ситуаціях шкільні психологи частіш виступають у ролі активного модератора по вирішенню конфліктних ситуацій, але й вони можуть опинитись в епіцентрі конфлікту. Саме підтримка колег необхідна психологу і у вирішенні критеріїв та норм поведінки особистості. На перший погляд, відрізнити психічно нормальну поведінку від ненормальної, з певними відхиленнями не складно. Однак, не завжди це очевидно, і навіть професіонали не в змозі розмежувати норму і психічні аномалії. Парадокс сучасних уявлень про особистість полягає в тому, що ми значно більше маємо інформації про аномалії особистості, її патологічні відхилення, ніж про те, що з точки зору психології є нормою. Нові погляди на норму та відхилення у поведінці є поки що недостатньо обґрунтованими. На сьогоднішній день найбільш розповсюджений є підхід, у відповідності до якого норма розуміється, як відсутність певних виражених патологічних симптомів. Самим поширеним для багатьох психологів залишається поняття «норми» як чогось середнього, усталеного, як чогось найбільш пристосованого до оточуючого середовища. Це – статистично-адаптаційний підхід, який відводить від власне психологічних проблем розвитку особистості.

Звертаючись за підтримкою, психолог отримує відповіді на невирішені питання, підвищуючи свій професійний рівень і власну самооцінку, які впливають на їх психологічне благополуччя. Вітчизняні вчені досліджуючи умови роботи вчителів в сучасних умовах кризи, військового конфлікту розробили рекомендації щодо відновлення емоційного їх стану (О.Бурлака, Л. Кондратенко, Л. Манилова, О.Чекстере) [1,2,3,4]. Ними розглядаються особливості адаптації до стресу вчителів, які опинились в кризових ситуаціях (м.Слов'янськ). Залишається проблема відновлення психоемоційного стану шкільних психологів, підбір методик розвитку психологічного благополуччя.

***Формулювання цілей і постановка завдань статті.***

**Метою** дослідження - визначення аспектів психологічної підтримки шкільним психологам за допомогою інтерв'язійних груп.

**Завдання.** 1. Визначення основних чинників, що впливають на стан психологічного благополуччя шкільних психологів. 2. Підбір методик суперв'язійної роботи в інтерв'язійних групах.

**Обговорення результатів.** Професійна діяльність шкільного психолога стикається з багатьма вимогами з боку взаємодії з адміністрацією школи, з батьками дітей (які проходять психокорекцію), з колегами. Конфліктні ситуації у цих стосунках можуть впливати на психоемоційний стан психолога. Психологу, який знаходиться в нестабільному емоційному стані, має свою гіпотезу, яка пояснює цей стан. В інтерв'язійній групі можуть бути застосовані методи :децентралізації, переформулювання, когнітивної реатрибуції, планування діяльності, що корегують психоемоційний стан психолога.

Будь-які явища, з якими стикається людина, мають для неї емоційно-почуттєвий зміст, значення та цінність. Емоційно-афективні прояви взаємопов'язані з іншими психічними механізмами, компонентами і детермінантами почуттів, що формують психологічне благополуччя особистості, а також відображають певний життєвий контекст життєвих цілей, перспектив. Зміни в плануванні діяльності психолога, цілях, цінностях впливають на почуття благополуччя особистості. Підвищення чуттєвості особистості, зміни життєвих перспектив, актуалізація особистістю своїх переживань, емоцій, розуміння контексту життєвої ситуації наближує її до реальності, змінює бачення того, що відбувається і наслідки цього. Усвідомлення і розуміння перспектив своєї поведінки, зовнішніх факторів, що впливають на це, активізують пошук нових смислів, з'являються більш реалістичні очікування, цілі. Саме такий підхід дає можливість розглядати психологічне благополуччя психолога у контексті його почуттів, цінностей та життєвих перспектив. Колегіальність у стосунках в інтерв'язійній групі підтримує самооцінку шкільного психолога.

В основі моделей психологічного благополуччя, які представлені у роботах зарубіжних дослідників Е. Діннера, Н. Бредьерна, К. Ріфф [5,6,7], сформовані сучасні уявлення про суб'єктивне благополуччя як систему, що складається з підсистем: когнітивної та емоційної. Когнітивна підсистема включає в собі уявлення особистості про власне буття, емоційна ж – домінуючий емоційний фон відносно різних аспектів свого життя, позитивний емоційний настрій. Американські вчені Ф. Ендрюс, С. Уитні [8] вивчали суб'єктивне переживання задоволеності життям, як емоційного благополуччя. Вони вважали гедоністичні переживання активізуються творчістю, творчість допомагає шукати нові асоціації і підходи до внутрішніх проблем, а з іншої сторони представляє присутність розвинутого самоконтролю, організованості, умінням себе дисциплінувати. М. Аргайл [9] до чинників, що впливають на позитивні і негативні емоції та задоволеність особи, відносить соціальні стосунки (дружба, кохання та шлюб, батьківщина), роботу та занятість (рівень оплати праці), наявність почуття гумору, дозвілля, прибутку, соціальний статус, вік, стать, особистісні характеристики, релігію, національні відмінності. Саме баланс позитивних і негативних емоцій і створює почуття психологічного благополуччя. М. Селигман та К. Петерсен [10] класифікували позитивні риси характеру особистості, які формують психологічне благополуччя. У дослідженнях вітчизняних вчених зазначаються сфери впливу на психологічне благополуччя особистості, що вмістили в себе: мотиваційну сферу, потребу, моральну, ціннісну, смислову, творчу, афективну сферу життя, М. Шаміонов, Л.З. Сердюк, Володарська [11,12,13] та інші. Психологічними ознаками суб'єктивного благополуччя за Г.Пучковою, є: суб'єктивність (суб'єктивне благополуччя як складова індивідуального досвіду кожного суб'єкта); позитивність виміру (суб'єктивне благополуччя не лише як констатація факту відсутності негативних факторів. Необхідність наявності позитивних показників); глобальність виміру (зазвичай для адекватної оцінки суб'єктивного благополуччя особистості слід включити оцінку всіх аспектів

життя людини за певний тривалий період часу). Отже, поняття «благополуччя» розглядається як багатофакторний конструкт, що являє собою взаємопов'язані та тісно сплетені культурні, соціальні, психологічні, фізичні, економічні та духовні чинники. Також висвітлюються питання структури суб'єктивного благополуччя, впливу на суб'єктивне благополуччя, гендерних особливостей в переживанні суб'єктивного благополуччя. Проводячи інтерв'їзійні групи зі шкільними психологами (60 психологів м. Києва впродовж 2017-2019 р.р.), були визначені ефективні методи психологічної підтримки.

В групі психологи отримували зворотній зв'язок від колег психологів (перевірялись гіпотези, стратегії психокорекції, терапії з учнями в школі). При розгляді матеріалів терапії конкретного випадку, визначались методи терапії, аналізувались відгуки вчителів, батьків, колег. Для шкільного психолога це важливо. Для цього ефективною є техніка переформулювання. Завдяки цій техніці психолог бачить по-іншому проблему, над якою він працює. Особливо це продуктивно у випадках, коли психолог має власні проблеми. Звертаючись до членів інтерв'їзійної групи він говорить: «Ніхто не звертає на мене уваги», його просять переформулювати фразу на «Мені потрібно тепло, яке не отримую у своєму житті. Для цього мені потрібно протягнути руку іншим, щоб про мене зрозуміли». Також ефективна техніка «децентралізації». Метод звільнення точки бачення проблеми, з позиції зосередження в собі точки усіх подій, що відбуваються. Це допомагає змінити бачення власних проблем, ставлень інших до його проблеми. Розширенню власного бачення проблеми допомагає техніка когнітивної атрибуції. Ця методика роботи в групі націлена на зміну усталеного алгоритму «послідовності думок» психолога в аналізі терапевтичної роботи з клієнтом. Техніка атрибуції спрямована по перевірку реальності подій, що відбуваються з клієнтом. Розглядаються альтернативні причини подій, які відбуваються в терапії з психологом, з клієнтом. Це важливо для аналізування факторів, які впливають на виникнення проблемних ситуацій.

Ця техніка включає три групи методів: - перевірка наповненості когніцій психолога реальним змістом. Відбувається перехід до більш змістовного та багатостороннього уявлення про події у сфері діяльності, «Я»-образі, стосунках з іншими; реатрибуція – допомога у виявленні незбігу у баченні причин виникнення проблеми у стосунках, судженнях Об'єктом впливу стають судження, які пред'являє психолог, аналізуючи свої страхи, тривогу, сумніви, невпевненість у свої знання, сили, можливості; закріплення нових атрибуцій в (в дискусії, рольовій грі, в повсякденному власному житті).

Ці техніки допомагають укріпити впевненість у власні сили психолога, але й допомагають управляти проявами емоцій у тій формі, яка для нього найбільш адаптивна. Це такі емоції, як гнів, образа, агресія. Найбільша проблема стримувати такі емоції у стосунках конфлікту з колегами, адміністрацією школи, батьками дітей. В рамках етики психолога має бути певна форма прояву їх, пред'явлення переживань психолога. Іноді важко їх пред'являти в конфліктній ситуації. Завдяки групи психологу легше усвідомити ставлення інших до прояву роздратування, нетерпимості до певних проявів агресії з боку батьків та інших.

Специфіка роботи шкільних психологів включає взаємодію не тільки з учнями, але й з класними керівниками, вчителями, завучем по виховній роботі, директором школи, батьками учнів. Коли розглядається певний проблемний, конфліктний випадок взаємин, психологу складно утримуватись в нейтральній позиції, незаангажованій власним баченням ситуації. Саме супервізія певного представленого шкільним психологом випадку надає інше бачення, інші напрямки її вирішення і стратегії роботи з учасниками конфлікту. Особливо це цінним становиться у випадках. Коли психолог сумнівається у діагностики випадку, він демонструє матеріали сесій терапії з учнем. Це можуть бути малюнки, твори, матеріали бесід. Аналізуючи в групі ці дані про учня, психолог порівнює різні точки зору, різні гіпотези щодо причин виникнення проблеми. В такому разі йому легше підбирати стратегії роботи з учнем. Якщо випадок повторно розглядається, то простежується

динаміка змін в поведінці учня, його характеристиках. Це допомагає контролювати процес терапії, консультування батьків учня. В групі є можливість аналізу проєктивних методик, які були використані психологом в терапії, Поради колег, щодо впровадження інших проєктивних методик, допомагають підібрати більш доцільні у кожному конкретному випадку.

Психоемоційний стан психолога залежить від певного ставлення до вирішення конфліктів, до себе і до своїх дій, щодо вирішення конфлікту. Коли емоційна оцінка проведеної діяльності позитивна, то настрій поліпшується, впевненість збільшується, рівень тривоги зменшується. Наприклад, психолог, який вважає, що він постійно знаходиться у тривожному стані, побачивши іншу оцінку своєї діяльності членами групи, впевнюється в тому, що сила емоційної напруги може змінюватись. Асиміляція нового досвіду, знань про себе (очима інших), змінює його самоставлення, самооцінку. В групі він набуває нове бачення свого стану. Метод звільнення точки бачення проблеми, з позиції зосередження в собі точки усіх подій, що відбуваються допомагає змінити бачення власних проблем шкільного психолога, ставлень інших до його проблеми. Розширенню власного бачення проблеми допомагає техніка когнітивної атрибуції.

### **Висновки.**

Індивідуально-типологічні особливості особистості, суб'єктивна активність, мотиваційно-потребової сфери, середовища, в якому вона живе, є взаємопов'язаними факторами в переживанні суб'єктивного благополуччя. Саме на ці фактори спрямовуються психотерапевтичні методи, вправи, стратегії впливу.

Психологічна підтримка інтерв'язійної групи шкільним психологам надається як на певний приведений психолог випадок з його практики, так і індивідуальну терапію власних проблем психолога. Особливою формою підтримки є методи групової супервізії. Колеги діляться власним досвідом вирішення проблем їх практики.



Підтримка організується через емоційне відреагування пред'явленої проблеми психолога, його практики, взаємодії з батьками учнів.

Підтримка надається членами групи їх гіпотез по конкретному випадку з практики психолога.

Підтримка відбувається за допомогою системних питань по проблемі пред'явленого випадку, які змінюють фокус бачення проблеми.

#### **Список використаних джерел.**

1. Кондратенко Л.О. Особливості адаптації до стресу вчителів Києва та Слов'янська / Л.О.Кондратенко, Л.М.Манилова// Особистість в умовах кризових викликів сучасності: Матеріали методологічного семінару НАПН України (24 березня 2016 року) / За ред. академіка НАПН України С.Д. Максименка. – К., 2016. – с.299 – 306.
2. Kondratenko L.O. The impact of traumatic stress on a child's learning ability// Technologies of Shaping and Enhancing Health of Human and Society: Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2016 – pp. 31-36
3. Бурлака О.В., Кондратенко Л.О., Манилова Л.М. Вплив стресу "гібридної" війни на психічне та фізичне здоров'я вчителів/О.В.Бурлака, Л.О.Кондратенко, Л.М.Манилова// Technologies of intellect development.- Vol 2, No 2 (2016) - (Електронний ресурс) - Режим доступу:[http://psytir.org.ua/upload/journals/2.2/authors/2016/Burlaka\\_Olena\\_Vasylyvna\\_ta\\_in\\_Vplyv\\_stresu\\_gibrydnoi\\_vijny\\_na\\_psyhichne\\_ta\\_fizychne\\_zdorovyua\\_vchyteliv.pdf](http://psytir.org.ua/upload/journals/2.2/authors/2016/Burlaka_Olena_Vasylyvna_ta_in_Vplyv_stresu_gibrydnoi_vijny_na_psyhichne_ta_fizychne_zdorovyua_vchyteliv.pdf)
4. Кондратенко Л.О., Манилова Л.М., Чекстере О.Ю. Вплив психологічного стресу, викликаного гібридною війною в Україні на професійні спроможності педагогів // Фундаментальные и прикладные исследования в практиках ведущих научных школ. –2016. – № 1(13); URL: [fund-issled-intern.esrae.ru/15-280](http://fund-issled-intern.esrae.ru/15-280) – с.275-284.

5. Водяха С.А. Современные концепции психологического благополучия/С. Водяха. Журнал «Дискуссии». Серия .Психологические науки.2012.№3. – С.132-138.
6. Бредберн Н. Как правильно задавать вопросы. Введение в проектирование массовых исследований/Н.Бредберн. 2005. –382 с.
7. Рифф К. Шкала психологического благополучия / К.Рифф (адаптированный Шевельковой Т.Д., Фесенко П.П., 2005. –236 с.
8. Бенко Е.В. Обзор зарубежных публикаций, посвященных исследованию благополучия / Е.В.Бенко. Вестник Южно-Уральского Университета .Серия психология, 2015. Том 8,№2. –236 с.
9. Аргайл М. Психология счастья / М.Аргайл. – М.:Прогресс,1990. –336 с.
10. Психологическая диагностика /И.А. Буровихина, Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин / Сила характера как ресурс личности подростка: опыт применения опросник «Профиль личностных достоинств». 2007, № 7. – С. 107-127.
11. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия людей /Р.М.Шамионов // Мир психологии. - №2. 2012. – С.143- 148.
12. Сердюк Л.З. Структура и функция психологического благополучия /Л.З.Сердюк // Актуальні проблеми психології. 2017, №17 (5). – С. 124-133.
13. Володарська Н.Д. Почуття благополуччя у контексті психології цінностей особистості /Н.Д.Володарська // Актуальні проблеми психології. Зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Том 1: Психологія обдарованості. Випуск 15. Київ, 2019. – С.145–155.

***Spysok vykorystanykh dzherel.***

1. Kondratenko L.O. Osoblyvosti adaptatsii do stresu vchyteliv Kyieva ta Slovianska / L.O.Kondratenko, L.M.Manylova// Osobystist v umovakh kryzovykh vyklykiv suchasnosti: Materialy metodolohichnoho seminaru NAPN Ukrainy (24 bereznia 2016 roku) / Za red. akademika NAPN Ukrainy S.D. Maksymenka. – К., 2016. – s.299 – 306.
2. Kondratenko L.O. The impact of traumatic stress on a child's learning ability// Technologies of Shaping and Enhancing Health of Human and Society:

Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2016 – pp. 31-36

3. Burlaka O.V., Kondratenko L.O., Manylova L.M. Vplyv stresu "hibrydnoi" viiny na psykhychni ta fizychni zdorovia vchyteliv/O.V.Burlaka, L.O.Kondratenko, L.M.Manylova// Technologies of intellect development.- Vol 2, No 2 (2016) - (Elektronnyi resurs) - Rezhym dostupu

[http://psytir.org.ua/upload/journals/2.2/authors/2016/Burlaka\\_Olena\\_Vasylivna\\_ta\\_in\\_Vplyv\\_stresu\\_gibrydnoi\\_vijny\\_na\\_psyhichne\\_ta\\_fizychni\\_zdorovya\\_vchyteli\\_v.pdf](http://psytir.org.ua/upload/journals/2.2/authors/2016/Burlaka_Olena_Vasylivna_ta_in_Vplyv_stresu_gibrydnoi_vijny_na_psyhichne_ta_fizychni_zdorovya_vchyteli_v.pdf)

4. Kondratenko L.O., Manylova L.M., Chekstere O.Iu. Vplyv psykholohichnoho stresu, vyklykanoho hibrydnoiu viinoiu v ukraini na profesiini spromozhnosti pedahohiv // Fundamentalnye y prykladnye yssledovanyia v praktykakh vedushchikh nauchnykh shkol. –2016. – № 1(13); URL: fund-issled-intern.esrae.ru/15-280 – S .275-284.

5. Vodiakha S.A. Sovremennyye kontseptsyy psykholohycheskoho blahopoluchyia. Zhurnal «Dyuskussyu». Seryia. Psykholohycheskye nauky. 2012.№ 3.-S.132-138.

6. Bredbern N. Kak pravylno zadavat voprosy. Vvedeniye v proektyrovaniye massovykh yssledovaniy, 2005. –382 s.

7. Riff K. Shkala psykholohycheskoho plahopoluchyia K. Ryff adaptirovannaia Shevelkovoï T. D., Fesenko P. P. , 2005. –236 s .

8. Benko E.V. Obzor zarubezhnykh publikatsiy, posviashchennykh yssledovaniyu blahorapoluchyia. Vestnyk Yuzhno-Uralskoho hosudarstvennoho unyversyteta .Seryia psykholohyia. 2015, Tom 8, №2. –S.5-13.

9. Arhail M. Psykholohyia schastia - Moskva: Prohress, 1990 - 336 s.

10. Psykholohycheskaia dyahnostyka Y.A. Burovykhyna, D.A. Leontev, E.N. Osyn Syl'a kharaktera kak resurs lychnosti pidrostka: opyt pryumeneniya oprosnyk «Profyl lychnostnykh dostoinstv». № 7 . 2QO7. –S. 107-127.

11. Shamyonov R.M. Psykholohyia sub'ektyvnoho blahopoluchyia liudei /R.M.Shamyonov // Myr psykholohyy. №2. 2012. – S.143- 148.

12. Serdiuk L.Z. Struktura ta funktsiia psykholohichnoho blahopoluchchia osobystosti./ L.Z. Serdiuk // Aktualni problemy psykholohii, Zb. nauk. prats Instytutu psykholohii imeni H.S.Kostiuka NAPN Ukrainy. 2017. 17 (5). stor. 124-133.

13. Volodarska N.D. Pochuttia blahopoluchchia u konteksti psykholohii tsinnosti osobystosti / N.D. Volodarska //Aktualni problemy psykholohii: Zb. nauk. prats Instytutu psykholohii imeni H.S.Kostiuka NAPN Ukrainy. Tom U1: Psykholohiia obdarovanosti. Vypusk 15. Kyiv, 2019. S.145–155.

**Abstract.** N.D. Volodarska. **Role of intervention group in restoration of the psychological well-being of school counselors.** The problem relevance is determined of the psychological well-being restoration of school counselors in conditions of social changes, innovations in educational institutions of the inclusive education system. Studies of components of the psychological well-being of individual are analyzed. Techniques are presented for carrying out an interview group for school counselors. Directions are determined of psychological assistance to school counselors in their professional activity. Effective techniques are selected for carrying out an interview group in order to restore the psycho-emotional state of psychologists and get more meaningful and versatile ideas about events in their field of activity. Examples are given of application of techniques, exercises, methods of group supervision. The individual-typological characteristics of individual were determined, as well as subjective activity, motivational-needy sphere and environment wherein he/she lives which are interrelated factors in the experience of subjective well-being. The psychotherapeutic techniques, exercises, and strategies of influence are directed to these particular factors. The technique for releasing the point of view of problem from the perspective of focusing in himself/herself of the point of all events that took place, helps to change the vision of own problems of school counselors, attitude of others to his/her problem. Cognitive attribution technique helps to expand own vision of the problem.

**Keywords:** intervission, supervision, school counselor, psychological assistance, psychological well-being.