

## **ЗНАЧЕННЯ СУПЕРВІЗІЇ ПРИ ПРОФЕСІЙНОМУ ВИГОРАННІ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА**

Незважаючи на те, що зараз наука психологія досягла розквіту та популярності, в свідомості нашого суспільства ще досі існує безліч стереотипів щодо особистості психолога. Одна з таких помилкових думок – це те, що психолог здатний в будь-якому випадку впоратися зі своїми труднощами без сторонньої допомоги, що це ніби «надлюдина», котрій не потрібні поради, думки, ідеї та підтримка інших людей. Насправді все зовсім не так, адже для того щоб психолог-консультант міг ефективно виконувати свою роботу, щоб він міг надавати кваліфіковану допомогу іншим та професійно зростати йому необхідна така людина як «супервізор».

Насамперед, школа супервізорства більш розвинена в зарубіжній психології. Вона представлена працями А. Хесс, Л. Ховкінс, Р. Шохет, Дональд Л. Барлет та ін. У вітчизняній практиці ця область роботи психолога досі не достатньо вивчена.

Супервізія – це взаємна робота двох професіоналів (більш досвідченого і менш досвідченого психолога чи рівних за досвідом), в ході якого консультант може в умовах цілковитої конфіденційності та анонімності проаналізувати свою професійну діяльність [2].

Основна мета супервізії – допомогти психологу-консультанту забезпечити найбільш повну відповідність потребам клієнта. Дана мета визначає основні завдання супервізорства, що полягає у задоволенні професійних, організаційних та особистісних потреб психолога-консультанта.

Супервізія як одна зі сфер діяльності практичного психолога має три основні функції [1]:

- освітницька (формуюча) - розвиток знань умінь, навичок, та здібностей щодо професії;
- підтримуюча – полягає у підвищенні стійкості впливу зі сторони проблем клієнтів;

- спрямовуюча - контроль психолога над власною особистістю (недоліки, слабкі сторони, страхи, тощо).

Однією з найбільш поширених проблем з якими зустрічаються психологи-консультанти під час професійної діяльності це процес психологічного вигорання. Професійне вигорання – це комплексне явище, яке включає безліч симптомів і вражаючи всі сфери життєдіяльності людини. Вперше термін «психічне вигорання» був запропонований у 1974 році американським психіатром Дж. Фейденбергом. Він описав даний феномен і дав йому назву «burnout» – для характеристики психологічного стану здорових людей, які знаходяться у тісному спілкуванні з клієнтами в емоційно напруженій атмосфері при наданні професійної допомоги [4].

Найбільш широко даний феномен був описаний в роботі В. Шауфелі та Д. Ензманну (W. Schaufeli та D. Enzmann) і відповідно до цього було визначено 132 симптоми вигорання, об'єднані в 5 основних груп: афективні, фізичні, когнітивні, поведінкові, мотиваційні. Всі ці симптоми заважають консультанту в ефективному виконанні своїх професійних обов'язків, а також завдають шкоди психічному здоров'ю психолога.

Тому значення супервізії для практикуючого психолога, котрий зіштовхнувся з професійним вигоранням в своїй діяльності, складно переоцінити, адже вона дозволяє консультанту поділитися своїми почуттями, емоціями, визначити проблеми під час роботи з клієнтами, проаналізувати причини цих труднощів, отримати зворотній зв'язок, підтримку, отримати нові знання в даній області знань.

Взагалі, супервізія психологів-початківців – один з найважливіших кроків для формування терапевтичної ідентичності і вироблення індивідуального стилю [3]. Також варто пам'ятати, що професійне вигорання як і будь-яке негативне психічне явище, легше і краще попередити, ніж боротися як з його проявами, так і з наслідками.

### **Список літератури:**

1. Браун А. Супервізор у соціальній роботі: Супервізія догляду в громаді, денних та стаціонарних установах / А. Браун, А. Боурн; [пер. з англ. Т. Семигіної]. – К. : Унів. вид-во «Пульсари», 2003. – 240 с.
2. Соловейчик М. Я. Супервізія. / Мастерство психологического консультирования. Под ред. Бадхена А.А., Родиной А.М. – СПб.: Европейский дом, 2002.

3. Сытник С., Моховиков А., Повереннова А, Калитеевская Е. «ГЕШТАЛЬТ-ОБЗОР». // Сборник материалов №1. Периодическое издание украинского филиала программы МГИ. – Одесса, 2012. – С.117.

4. Freundberger H.J. Staff burnout // Social Sciences. — 1974. — P. 159-166.

*Науковий керівник: Проскурка Н.М.,  
ст. викладач*