

Аплашова А.Ж.,
Демиденко Р.Н.,
Кабакова М.П.

**Супервизия как метод
профилактики
профессионального выгорания
педагогов-психологов**

Aplashova A.Zh.,
Demidenko R.N.,
Kabakova M.P.

**Supervision as a method of
prevention of professional
burnout of the educational
psychologists**

Аплашова А.Ж.,
Демиденко Р.Н.,
Кабакова М.П.

Супервизия педагог-психологтардың кәсіби күйінің алдын алу әдісі ретінде

В статье поднимается проблема синдрома выгорания и супервизия как метод профилактики профессионального выгорания педагогов-психологов. Проводится теоретический анализ проблемы, начиная с появления данного феномена до сегодняшних дней. Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Целью данного исследования было создание системы профилактики выгорания, профессиональной поддержки и обмена опытом среди педагогов-психологов через организацию пространства супервизии. Супервизор выступает в роли посредника-преподавателя во взаимоотношениях студента с реальными клиентами, за чье благополучие студент несет определенную долю профессиональной, этической и моральной ответственности. Супервизия является профессиональной подготовкой консультанта к практической консультативной работе. Супервизия во многом может помочь консультанту и в плане сохранения основного инструмента своей деятельности – собственной личности. И в данном случае мы можем говорить о супервизии как методе профилактики профессионального выгорания психологов.

В ходе исследования было выявлено, что эмоциональное выгорание является динамическим процессом, следовательно, его уровень изменяется по истечении определенного времени при условии целенаправленного воздействия. Организация супервизорского пространства позволяет снизить уровень профессионального выгорания педагогов-психологов. Данная проблема требует дальнейшего рассмотрения

Ключевые слова: синдром выгорания, профессиональное выгорание, супервизия, педагог-психолог, балинтовская группа, эмоциональное выгорание, посттравматический стресс.

The features of the development of views on socio-psychological problems of people with disabilities and the basis of socio-psychological support of disabled people with psychoneurological diseases are discussed in this article. The authors try to explain the socio-psychological phenomenon of reality. Theoretical analysis of the problem is conducted since the appearance of this phenomenon until today. In the Republic of Kazakhstan there are various organizations in charge of people with psycho-neurological diseases: a psycho-neurological dispensary, rehabilitation centers, and homes for chronic mental patients, psychiatric services and hospitals. In these organizations persons with persistent and gross violations of mental health are served. Unfortunately, these facilities are not reaching all those in need of special care. There are difficulties in finding sources of Kazakh scientists on the issue of support of disabled chronic mental patients. At the moment, approaches to the study of the theoretical aspects are of a legislative nature. There is contradiction between the service problem and its theoretical justification. People suffering from psycho-neurological diseases of mild degree are "cut off" from society, because the presence of psychopathology is a contraindication for education and employment. Limitations in communication, in communion with the spiritual and cultural values, attention impairs emotional-behavioral sphere, causes stress and prolonged depression. The family members of the disabled person also undergo emotional feelings. This formulation of the problem defined our research interest. The empirical data of psychological research are in the article. People with neuropsychiatric diseases (with disability with mental illness) and registered in Department on rendering of special social services of the "Center of social service of the population" of Pavlodar took part in the research. The purpose of this research is study of features of social and psychological support of people with disabilities in the condition of home care services in the Republic of Kazakhstan. Posed hypothesis in the course of the study: "If disabled people suffering from psycho-neurological diseases, regularly have individual and group remedial classes, it would greatly improve the emotional state and will accelerate the process of integration into society" was confirmed.

Key words: psychological support, disabilities, persons with disabilities, special psychology.

Мақалада күйіп кету синдромы және супервизия педагог-психологтардың кәсіби күйіп кетудің алдын алу әдісі ретіндегі мәселесі қарастырылады. Осы феноменнің пайда болуынан бастап қиындықтардың теориялық талдануы бүгінгі күнге дейін жүргізіледі. Кәсіптік күй – бұл дамып келе жатқан созылмалы стресстің және жетекші эмоционалды-энергетикалық таусылуынан, жұмыс істейтін жеке тұлғаның ресурстарының сарқылуынан пайда болған синдром. Психологтардың теориялық және практикалық біліктіліктерін арттыру әдістерінің бірі супервизия болып табылады. Супервизия деп кәсіптік кеңес беру және талдау орындылығы мен практикалық психотерапия тәсілдері мен әдістерін сапалы пайдаланатын, сондай-ақ клиент пен терапевт арасындағы туындайтын қарым-қатынастарды атайды. Зерттеудің мақсаты супервизия кеңістігін ұйымдастыру арқылы педагог-психологтардың арасында тәжірибе алмасу, күйіп кетудің алдын алу жүйесін құрастыру болып табылады.

Түйін сөздер: күйіп кету синдромы, кәсіби күй, супервизия, педагог-психолог, балинтовтық топ, эмоционалдық күй, посттравматикалық стресс.

СУПЕРВИЗИЯ КАК МЕТОД ПРО- ФИЛАКТИКИ ПРО- ФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГО- ГОВ-ПСИХОЛОГОВ

Введение

Синдром выгорания является неотъемлемой частью профессиональной деятельности специалистов «помогающих» профессий (врачей, психологов, педагогов, социальных работников, юристов и т.д.), они имеют дело с негативными переживаниями людей и оказываются лично вовлеченными в них, подвергая риску собственную эмоциональную устойчивость. Но если наряду с этим идет процесс умножения знаний и совершенствования навыков в ходе систематических супервизий, тематических занятий и различных тренингов, то синдром выгорания может быть успешно предотвращен. Максимальная психологическая грамотность консультантов в вопросах, связанных с синдромом выгорания, с необходимостью заботы о главном инструменте работы психолога – его личности, с организацией супервизорского пространства является важным шагом для его профилактики [1].

За прошедшие годы резко возросла роль супервизии. В частности, это связано с широким распространением консультативных услуг, а консультирование предполагает супервизию; но сейчас признается и значимость супервизии как таковой. Необходимость в подготовленных и высокопрофессиональных психолого-педагогических кадрах, обученных супервизорах, в хорошей подготовке для супервизоров, а также в теоретических и практических исследованиях в этой области растет гораздо быстрее, чем обеспеченность всем этим. В настоящее время становится доступной литература по супервизии, но основную ее часть составляют переводы иностранных авторов: П. Ховкинса, Р. Шохета, Дж. Бернарда, С. Уоткинса, Д. Джейкоба. Разработкой данной темы занимаются российские ученые С.А. Кулаков, М.Я. Соловейчик, Э.Г. Эйдемиллер и др.

В задачу супервизии входит не только психологическая поддержка консультанту в отреагировании чувств, но и развитие определенных профессиональных навыков, расширение понимания и возможностей супервизируемого. Совмещение множества функций в супервизии – это сердцевина хорошей практической работы. Групповая супервизия обладает определенными преимуществами по сравнению с индивидуальной су-

первизией благодаря более широким возможностям обучения и разноплановым перспективам, которые дает группа [2].

Анализ ситуации в работе сообщества психологов города Павлодара показывает, что в реальной практической деятельности супервизия часто игнорируется, вследствие чего проявляются симптомы эмоционального сгорания педагогов-психологов, предложенные Е.П. Ильиным: «неудовлетворенность собой», «чувство загнанности в клетку», «редукция профессиональных обязанностей», «эмоциональная отстраненность» [3].

Термин «burn out» (эмоциональное сгорание) введен американским психиатром Х.Д. Фрейденбергом в 1974 году для характеристики психологического состояния здоровья людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами, эмоционально нагруженной атмосферой при оказании профессиональной помощи. Первоначально этот термин определялся как состояние истощения с ощущением собственной бесполезности [4, с. 7].

Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Синдром профессионального выгорания – самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, – всех, чья деятельность невозможна без общения. Неслучайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: «Эмоциональное сгорание – плата за сочувствие».

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. Оно ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. С точки зрения концепции стресса (Г. Селье), профессиональное выгорание – это дистресс или третья стадия общего адаптационного синдрома – стадия истощения.

По определению Н.Е. Водопьяновой, это долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. Ее можно рассматривать в аспекте личностной деформации, происходящей под влиянием профессиональных стрессов.

Российский ученый В.В. Бойко выделяет синдром эмоционального выгорания следующим образом: «Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме исключения эмоций (понижение энергетике) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия; также расширение сферы отрицательных, негативных эмоций и уменьшение положительных эмоций» [4, с. 5].

Помимо эмоционального компонента, в синдром включается и психофизиологическая сфера: недомогание, физическая усталость, истощение, изнеможение.

Одним из последствий психологической травмы является утрата доверия к себе и другим людям. Как реакция на чувство беспомощности, которое может вызывать работа с травмой, у некоторых специалистов возникает потребность в гиперконтроле. У многих нарушаются отношения с близкими. Если близкий человек не имеет отношения к работе с травмой, нарастает чувство изоляции.

Мы считаем, что практикующие психологи должны изучать симптомы выгорания, посттравматического стресса, психологической травмы, учиться дифференцировать их с целью своевременного оказания помощи себе и коллегам.

Одним из методов повышения теоретической и практической квалификации психологов является супервизия. Супервизией называется профессиональное консультирование и анализ как целесообразности и качества используемых практических подходов и методов психотерапии, так и терапевтических отношений, возникающих между клиентом и терапевтом

Хесс определяет супервизию как «насыщенное межличностное взаимодействие, основная цель которого заключается в том, чтобы один человек, супервизор, встретился с другим, супервизируемым, и попытался сделать последнего более эффективным в помощи людям». Это определение сходно с другим, часто используемым определением Логанбилла: «Интенсивные отношения межличностной направленности, происходящие один на один, в которых один человек призван содействовать развитию профессиональной компетенции другого» [2, с. 91-92]. Лэйн определял супервизию как «терапевтический процесс, сосредоточенный на внутри- и межличностной динамике консультируемого и его отношениях с клиентами, коллегами, супервизорами и другими значимыми людьми» [1, с. 12].

Супервизия служит личностному и профессиональному росту, исследует перенос и контр-

перенос, защиты, аналитический процесс и использует себя (в качестве эмоциональной силы) в ходе работы (или лечения).

Супервизор – участник супервизорского процесса, а не сторонний наблюдатель. Как только фокус внимания психолога-консультанта смещается с клиента к диаде клиент – консультант, в супервизию включается триада клиент – супервизируемый – супервизор. Супервизия не является чистой терапией, но отношения между супервизором и супервизируемым имеют и терапевтический аспект. Психологическая (психотерапевтическая) сессия дает возможность клиенту отработать собственные проблемы на приеме у специалиста, а супервизия позволяет супервизируемому предоставить на сеанс выборочный материал консультации. Супервизируемый нередко приносит фрагмент сессии, зависящий и от его «бессознательного».

Супервизор действует в значительной степени как консультант, ориентированный на личность супервизируемого. Цель супервизора – способствовать росту супервизируемого в роли консультанта. В частности, супервизор в процессе консультирования и сеансов супервизии исследует чувства супервизируемого (включая чувства по поводу конкретных вмешательств), предоставляя ему возможности поработать с собственными аффектами и/или защитами. Супервизор облегчает самопознание супервизируемого и помогает ему выявить личностные проблемы и зоны развития.

Наш практический опыт по ведению групповой супервизии начинался в 2014 году во время работы на Телефоне Доверия и имел форму балинтовских групп. Балинтовская группа – одна из форм групповой супервизии [5].

Целью и задачами балинтовских групп являются: повышение компетентности в ходе профессионального межличностного общения, расширение представлений о возможностях телефонного консультирования, психопрофилактика синдрома сгорания консультантов-психологов, основанная на возможности проработки «неудачных случаев» в ситуации коллегиальной поддержки.

Основное назначение балинтовской группы заключается в помощи консультанту, испытывающему какие-либо неприятные, «тяжелые» эмоциональные переживания, связанные с ситуацией, случаем. В связи с этим цель балинтовской группы – помочь консультанту отреагировать на неприятные чувства, эмоции.

В задачу супервизии входит не только психологическая поддержка консультанта в отреагировании чувств, но и развитие определенных профессиональных навыков, расширение понимания и возможностей супервизируемого. Совмещение множества функций в супервизии – это сердцевина хорошей практической работы. Групповая супервизия обладает определенными преимуществами по сравнению с индивидуальной супервизией благодаря более широким возможностям обучения и разноплановым перспективам, которые дает группа.

Основным принципом формирования группы является добровольность объединения профессионалов. Участники группы встречаются 1-2 раза в месяц. Продолжительность одного занятия, посвященного анализу одного случая, – 1,5 часа. Руководитель группы избирается участниками или специально приглашается для этой работы.

Основная часть

Целью нашего исследования является создание системы профилактики выгорания, профессиональной поддержки и обмена опытом среди педагогов-психологов через организацию пространства супервизии. Нами выделены следующие этапы исследования:

1. Диагностический этап.

Проверить уровень эмоционального выгорания можно с помощью использования разработанных диагностических методик. Исследование проводилось среди всех педагогов-психологов города Павлодара. Количество опрошенных составило 27 человек.

2. Коррекционно-профилактический этап.

На данном этапе была организована целенаправленная работа по коррекции и профилактике профессионального выгорания с использованием супервизии. Коррекционно-профилактическая работа осуществлялась с группой педагогов-психологов, регулярно посещающих супервизию.

3. Аналитический этап.

Он включал в себя проведение повторной диагностики по выявлению уровня эмоционального выгорания среди педагогов-психологов исследуемой и контрольной групп и анализ полученных результатов исследования.

В целях диагностирования уровня профессионального выгорания педагогов-психологов нами использовалась методика, предложенная В.В. Бойко – «Диагностика уровня

профессионального выгорания» в обработке Е.П. Ильина. Данная диагностика помогает испытуемым самостоятельно выявить формы своего поведения и способы реагирования на типовые рабочие ситуации, а также в целом оценить уровень профессионального выгорания.

В использованной нами методике раскрыта сущность некоторых симптомов профессионального выгорания.

Симптом «Неудовлетворенности собой»

В результате неудач или неспособности (невозможности) повлиять на обстоятельства человек обычно испытывает недовольство собой, избранной профессией, эффективностью своей работы. Действует механизм «эмоционального переноса» – энергетика направляется не только и не столько вовне, сколько на себя. Впечатления от внешних факторов деятельности постоянно травмируют личность и побуждают ее вновь и вновь переживать психотравмирующие элементы профессиональной деятельности.

Симптом «Загнанности в клетку»

Это состояние интеллектуально-эмоционального затора, тупика. Когда психотравмирующие обстоятельства очень давят и устранить их невозможно, то приходит чувство безысходности. Человек пытается что-то изменить, еще и еще раз обдумывает аспекты своей работы. Сосредоточение психической энергии достигает внушительных объемов, и, если она не находит выхода, если не сработало какое-либо средство психологической защиты, включая эмоциональное выгорание, то человек переживает ощущение «загнанности в клетку».

Симптом «Редукции профессиональных обязанностей»

Термин «редукция» означает упрощение. В профессиональной деятельности, предполагающей широкое общение с людьми, редукция проявляется в попытке облегчить или сократить обязанности, которые требуют профессиональных затрат.

Симптом «Эмоциональной отстраненности»

Личность почти полностью исключает эмоции из сферы профессиональной деятельности. Ее почти никто не волнует, почти ничего не находит эмоционального отклика – ни позитивные обстоятельства, ни отрицательные. Причем это не исходный дефект эмоциональной сферы, не

признак ригидности, а приобретенная за время работы эмоциональная защита. Человек постепенно научается работать как робот, как бездушный автомат. В остальных сферах он живет полнокровными эмоциями.

Реагирование без чувств и эмоций – наиболее яркий симптом «выгорания», он свидетельствует о профессиональной деформации личности и наносит ущерб окружающим. Партнер обычно переживает проявленное к нему безразличие и может быть глубоко травмирован.

Симптом «Личностной отстраненности»

Полная или частичная утрата интереса к объекту своей профессиональной деятельности, который воспринимается как объект для манипуляции, тяготящий своими проблемами, потребностями; становится неприятен факт его обращения к профессионалу, сам факт его существования.

Вопросник состоит из 35-ти утверждений, на которые испытуемый отвечает «да» или «нет».

Анализ первичного уровня эмоционального выгорания педагогов-психологов (опрошено 54 человек) при использовании методики В.В. Бойко «Диагностика уровня профессионального выгорания» в обработке Е.П. Ильина позволил нам получить следующие результаты (указано количество человек с выявленным симптомом):

- Симптом «Неудовлетворенности собой» – 4 человека;
- Симптом «Загнанности в клетку» – 10 человек;
- Симптом «Редукции профессиональных обязанностей» – 24 человека;
- Симптом «Эмоциональной отстраненности» – 6 человек;
- Симптом «Личностной отстраненности» – 10 человека.

Однако, следует учесть, что в некоторых случаях один человек мог иметь два и более симптомов выгорания либо не иметь этих симптомов вообще.

Таким образом, в результате суммирования баллов по всем симптомам каждого из опрошенных выявилась следующая картина, представленная на рисунке 1.

У 45% опрошенных отсутствуют признаки эмоционального выгорания. У 48% – имеются признаки начала выгорания. 7% опрошенных имеют все признаки профессионального выгорания.

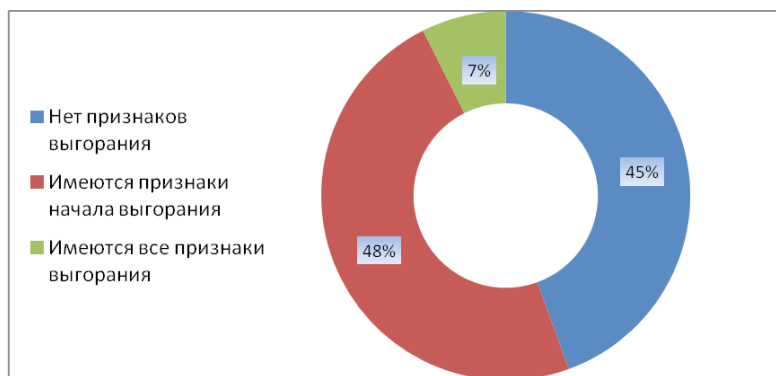


Рисунок 1 – Уровень профессионального выгорания среди педагогов-психологов

Таким образом, данная методика подтвердила наличие у испытуемых достаточно высоких показателей уровня профессионального выгорания и доказала необходимость психологической коррекции и организации работы по предотвращению развития выгорания.

После проведения коррекционно-профилактической работы с педагогами-психологами с целью снижения уровня профессионального выгорания нами была проведена повторная диагностика в контрольной и экспериментальной группах. Были получены следующие результаты:

В контрольной группе уровень профессионального выгорания изменился незначительно.

В экспериментальной группе наблюдается явное изменение уровня выгорания:

У 16 человек отсутствуют признаки эмоционального выгорания. У 6 человек имеются признаки начала выгорания. Участников, имеющих все признаки выгорания, не было выявлено.

Таким образом, можно наблюдать явное изменение уровня профессионального выгорания у участников супервизорских групп в сторону улучшения.

Представим общий сравнительный результат диагностирования с помощью диаграммы (см. рисунок 2).

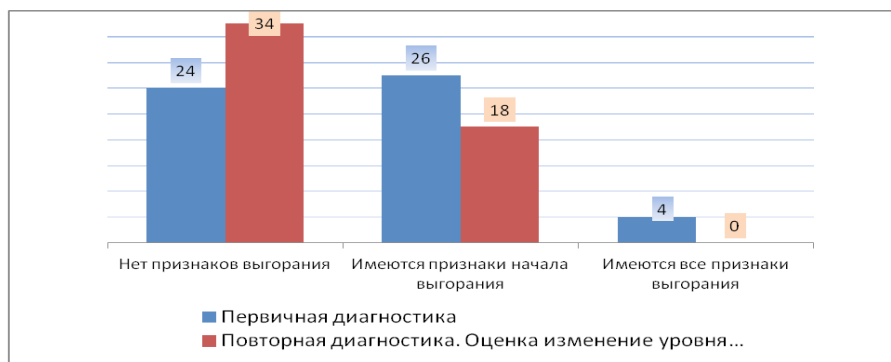


Рисунок 2 – Уровень профессионального выгорания среди педагогов-психологов

Выводы

В результате обработки полученных результатов контрольного диагностирования мы получили следующее, что эмоциональное сгорание является динамическим процессом, сле-

довательно, его уровень изменяется по истечении определенного времени при условии целенаправленного воздействия. Организация супервизорского пространства позволяет снизить уровень профессионального выгорания педагогов-психологов.

Литература

- 1 Кулаков С.А. Практикум по супервизии в консультировании и психотерапии. – СПб.: Речь, 2002. – 236 с.
- 2 Ховкинс П. Супервизия. Индивидуальный, групповой и организационный подходы / П. Ховкинс, Р. Шохет. – СПб.: Речь, 2002. – 352 с.
- 3 Алешина Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. – Изд. 2-е. – М.: Независимая фирма «Класс», 2004. – 208 с.
- 4 Проблема эмоционального выгорания консультантов телефона экстренной психологической помощи: методическое пособие / сост. Е.П. Дусалина, И.П. Чернобаева, Н.А. Кононенко, Д.И. Давыдова, Б.Б. Алимбаева. – Оренбург, 2002.
- 5 Моховиков А.Н. Телефонное консультирование. – М.: Смысл, 1999. – 410 с.

References

- 1 Kulakov S.A. Workshop on supervision in counseling and psychotherapy. – SPb.: Rech, 2002.– 236 p.
- 2 Hawkins P. Supervision. Individual, group and organizational approaches / P. Hawkins, R. Shochet. – SPb.: Rech, 2002. – 352 p.
- 3 Aleshin Y.E. Individual and family counseling. – ed. 2nd. – M.: Independent Firm «Class», 2004. – 208 p.
- 4 The problem of burnout advisors emergency psychological assistance phone: manual /aut. E.P. Dusalina, I.P. Chernobaeva, N.A. Kononenko, D.I. Davydova, B.B. Alimbaeva. – Orenburg, 2002.
- 5 Mokhovikov A.N. Telephone counseling. – M.: Meaning, 1999.– 410p.

ҚазҰУ хабаршысы Психология және Әлеуметтану сериясының
Open Journal Systems жүйесіндегі жаңа сайты.

ВЕСТНИК КАЗНУ СЕРИЯ ПСИХОЛОГИИ И СОЦИОЛОГИИ

РАЗМЕР ШРИФТА



КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

высшее образование
глобализация
интеграция культура личность
модель **МОЛОДЕЖЬ** мотив
мотивация образование
развитие семья социализация
социальная защита
социальная работа **СТРЕСС**
университет ценности
ценностные ориентации
человеческий капитал

УВЕДОМЛЕНИЯ

Просмотреть
Подписаться

[ГЛАВНАЯ](#) [О НАС](#) [ВХОД](#) [ПОИСК](#) [ТЕКУЩИЙ ВЫПУСК](#) [АРХИВЫ](#)
[РЕДАКЦИЯ](#)

[Главная > Том 57, № 2 \(2016\)](#)

ВЕСТНИК КАЗНУ СЕРИЯ ПСИХОЛОГИИ И СОЦИОЛОГИИ

ТОМ 57, № 2 (2016): ВЕСТНИК КАЗНУ. СЕРИЯ
ПСИХОЛОГИИ И СОЦИОЛОГИИ

СОДЕРЖАНИЕ

ПСИХОЛОГИЯ

КОНТЕНТ ЖУРНАЛА

Поиск

Область поиска

Все

Просматривать

[По выпускам](#)

[По авторам](#)

[По названию](#)

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ

Имя

пользователя

Пароль

Запомнить меня

<http://bulletin-psysoc.kaznu.kz/index.php/1-psy>

Сайтта 2010ж. бастап журналдың архивіне қолжетімділік бар және де мақаланың толық нұсқасын PDF форматында жүктеуге болады.