

Хараджи М. В.
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри менеджменту, практичної психології
та інклюзивної освіти Університету Григорія Сковороди в Переяславі

Івашенко А. І.
кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри менеджменту, практичної психології
та інклюзивної освіти
Університету Григорія Сковороди в Переяславі

СУПЕРВІЗІЯ ЯК МЕТОД ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ ПСИХОЛОГА

SUPERVISION AS A METHOD OF PSYCHOLOGIST PROFESSIONAL DEVELOPMENT

Стаття присвячена актуальній проблемі психологічної практики – супервізії як методу професійного зростання. У статті проаналізовано різні наукові підходи до трактування терміну «супервізія», зміст якого акцентує увагу на тому, що супервізія – погляд згори на професійну ситуацію. Не тільки іншого професіонала, а насамперед свій власний погляд. Власний погляд на те, як психолог живе у своєму професійному просторі, на власне емоційне благополуччя в ньому. Чи може він віднайти стійкість в ситуації невизначеності та швидких змін в ньому, чи може проявляти асертивність, щоб відстоювати свої кордони, чи може достатньо про себе попідкуватися. Обґрунтовано важливу роль супервізії у професійному зростанні як психолога-початківця, так і досвідченого психолога. Встановлено, що супервізія впливає на практику психотерапії та практичну діяльність психолога більше, ніж всі інші аспекти підготовки разом взяті і формує професійну поведінку. Досліджено, що позитивними результатами участі психолога в роботі супервізійної групи є: перш за все, практичне закріплення теоретичних знань та відпрацювання практичних умінь і навичок у роботі; підвищення рівня професійної компетентності, забезпечення якісно нового рівня психологічної культури спеціаліста; розвиток умінь адекватної психологічної перцепції, оцінки та рефлексії себе, своїх професійних дій і взаємодії з клієнтами в процесі професійної діяльності; розвиток гнучкості мислення, самоконтролю і оперативності у прийнятті рішень під час професійної практики; формування навичок самоаналізу, стимулювання процесів самоактуалізації та самореалізації. Аналіз наукових пошуків в дослідженні супервізії констатує, що супервізія спрямована на супровід та підтримку конкретного спеціаліста в його роботі з конкретним клієнтом. Тобто допомога в усвідомленні власних професійних дій та розумінні свого клієнта. Відповідно, основні наукові дослідження супервізії проводяться з точки зору її ефективності як методу навчання, супроводу практичної діяльності психолога та його професійного зростання.

Ключові слова: супервізія, супервізор, супервізуючий, професійне зростання, професійний розвиток, психолог, професіоналізм.

An article is devoted to the current problem of psychological practice supervision as a method of professional growth. The article analyzes various scientific approaches to the definition of term "supervision", its meaning emphasizes supervision to be a top view of the professional situation not only by another professional, but first and foremost own view on how a psychologist lives in his/her professional space, his/her own emotional well-being. Possibility to find resilience in a situation of uncertainty and rapid change in it, possibility to be assertive to defend borders, possibility to take enough own care. The important role of supervision in the professional development of both psychologists-beginners and experienced psychologists is substantiated. It has been established that supervision influences the practice of psychotherapy and the practical activity of a psychologist more than all other aspects of training together and makes professional behavior. It is researched that the positive results of the psychologist's participation in the work of the supervision group are: first of all, the practical consolidation of theoretical knowledge and the development of practical skills in the work; raising the level of professional competence, providing a qualitatively new level of psychological culture of the specialist; development of skills of adequate psychological perception, evaluation and reflection of oneself, one's professional actions and interaction with clients in the process of professional activity; development of flexibility of thinking, self-control and efficiency in decision-making during professional practice; formation of skills of self-analysis, stimulation of processes of self-actualization and self-realization. Analysis of scientific research in the study of supervision states that supervision is aimed at supporting and supporting a particular specialist in his/her work with a particular client. It means to help psychologists to understand their professional actions and understand their client. Accordingly, the main research of supervision is conducted in terms of its effectiveness as a method of teaching, support the practical activities of the psychologist and his professional development.

Key words: supervision, supervisor, supervised person, professional growth, professional development, development, psychologist, professionalism.

Постановка проблеми. У теперішній час більшість вчених стверджує, що супервізія є успішною передумовою майбутньої професійної діяльності психологів-початківців. Аналіз проведених досліджень підтверджує те, що фундаментальна психологічна освіта не гарантує готовності психолога до

вирішення конкретних актуальних завдань психологічної допомоги. Зазвичай психолог обирає декілька напрямів роботи і не може бути компетентним у всіх. Це стосується і молодих психологів-початківців, і фахівців, які мають певний досвід роботи. Навіть досвідчені психологи досить часто зіштовхуються

з проблемами: не знають як продіагностувати певний запит, як побудувати консультацію чи корекційну роботу. Та перед кожним з них, не зважаючи на досвід, стоїть завдання правильного позиціонування, постійного самовдосконалення якості послуг, що ними надаються.

У цьому контексті можна виділити два можливі шляхи професійного розвитку. Природний шлях – за рахунок накопичення знань, умінь та навичок та інтенсивний шлях – професіоналізація, розвиток компетентності здійснюється за рахунок осмислення свого професійного досвіду, набування знань саме із власної психологічної практики. І це можливо переважно в контексті супервізії – особливого виду психологічної практики, що фокусується на професійному мисленні спеціаліста, на його способах отримання концептуалізації та асиміляції професійного досвіду. Досвідченість професіонала-психолога визначається не скільки кількістю років у практичній діяльності, а вмінням рефлексувати власну практику. Тобто осмислювати її та транслювати. Про це свідчать останні тенденції в професійній психології – зміщення наукового інтересу до вивчення професійної свідомості та самосвідомості, розвиток яких розуміється як основа процесу професіоналізації.

Вищевикладене акцентує увагу на необхідності навчатися психологу в постійному інтерактивному режимі. Сенс науково-методичного та професійного супроводу – не безсистемне забезпечення спеціаліста новими методиками, а конструювання індивідуальної траєкторії індивідуального шляху, розвитку його компетентності.

Супервізія сягає витоків психоаналізу і активно розвивається в його межах. З плином часу вона була запозичена і трансформована як процес удосконалення консультативної роботи з клієнтами в інших напрямках психологічної практики.

Аналіз вітчизняних наукових праць дає підставу визнати недостатню розробленість теоретичних і практичних аспектів супервізії та малодослідженість питань професійної підготовки психологів до супервізійної діяльності. Можна виділити таких сучасних вітчизняних психологів, які працювали над дослідженнями з теорії та практики психологічної допомоги О. Бондаренко, В. Москалець, Н. Чепелева, С. Яковенко, Т. Яценко.

Аналіз попередніх досліджень. Зарубіжні вчені активніше ведуть роботу з дослідження феномену супервізії та супервізійних взаємин. Більшість науковців, зокрема Д. Джейкобс, П. Девід, Дж. Меєр, П. Ховкінс, Р. Шохет, розглядають супервізію як метод навчання психологів-початківців. С. Гледдінг, С. Зонненберг, К. Краутер, С. Лазар, Р. Урсано трактують, що супервізія – метод, який сприяє підвищенню якості роботи досвідчених психологів-практиків. І тому є однією із важливих складових професійного зростання. Дж. Бернارد у своїх працях обґрунтовує роль супервізора як лідера. А М. Ронестед і Т. Скоухолд провідне значення в супервізії надають підтримці та навчання супервізованих. Праці П. Хоукінса та Р. Шохета присвячені відпові-

дальності у супервізії. С. Рейдж, В. Воскет, М. Керол приділили досить часу дослідженню проблеми контракту в супервізії. Варто виділити дослідження таких вчених як В. Бауман, З. Фрейд, Л. Бредлі, В. Мюллер, Б. Келл, що працювали над питаннями опору в супервізії та його подолання [3].

Виклад основного матеріалу. Сьогодні поняття супервізії входить досить активно в професійне життя не тільки психотерапевтів, а й психологів-консультантів, соціальних працівників та педагогів. Її розглядають як навчання професійній культурі, як спосіб підвищення кваліфікації, як коучинг. Супервізія – спосіб активізації професійної компетентності. А стосунки, які складаються в контексті супервізії розглядаються як взаємини, в яких один професіонал сприяє розвитку професійної компетенції іншого. Така форма професійного супроводу може використовуватися в ситуації цілеспрямованого навчання новим методам та технологіям психологічної практики, також може супроводжувати процес професійної діяльності психолога впродовж досить тривалого періоду. Супервізія перш за все фокусується на спеціалісті, його особистісних особливостях та труднощах, що виникають під час психологічної практики.

Супервізія – погляд згори не тільки іншого професіонала, а насамперед свій власний погляд. Власний погляд на те, як психолог живе у своєму професійному просторі, на власне емоційне благополуччя в ньому. Чи може він віднайти стійкість в ситуації невизначеності та швидких змін в цьому просторі, чи може проявляти асертивність, щоб відстоювати свої кордони, чи може достатньо про себе попіклуватися. Ну і звичайно як психолог бачить себе – самоцінною особистістю або безперервно доводячи свою компетентність різним важливим «компетентним професіоналам».

Отже, підсумовуючи вище викладене, супервізія – це метод теоретичного і практичного підвищення кваліфікації спеціаліста в галузі психології у формі професійного консультування і аналізу доцільності та якості використання практичних методів роботи.

Г. Хембелі вважав, що головними у супервізії є довіра та щирість між двома та більше людьми. На його думку, хороший супервізор – це людина, яка вірить в унікальність та потенційні можливості супервізуемого. Це людина, яка високо цінує якість людських стосунків та формує чесність, відкритість і турботу, окрім того, він застосовує різноманітні методи, щоб дати можливість спеціалісту проаналізувати та оцінити власну діяльність.

Науковець стверджував, що важливі людські стосунки завжди приводять до конфлікту. Ініціатором конфлікту є тривога або емоційна напруга. Супервізія ж забезпечує особливу форму людських взаємин, яка включає вивчення ефективного використання власних почуттів супервізуемого, динаміки клієнта та принципів консультування. Тривога, що виникла на будь-якій стадії консультування, повинна стати відправним моментом супервізії та точкою росту консультанта [3].

На думку Д. Трунова супервізор визначає труднощі, з якими зіштовхується психолог-консультант у розумінні проблеми клієнта. Супервізора цікавлять відповіді на наступні питання: як зрозумів консультант клієнта; навіщо клієнт звернувся за допомогою; якої допомоги він очікує безпосередньо від консультанта; який запит озвучено клієнтом, а який ні і т.д. У цій ситуації супервізор може побачити деякі міфи психолога, які сам спеціаліст найчастіше не усвідомлює. Ці міфи виникають у зв'язку із використанням стандартних професійних схем, власних домислів, перенесення власних проблем. Проте супервізору варто утриматися від прямих спонукань психолога до об'єктивності, оскільки конфронтація на початку розмови завжди небажана та негативно впливає на всю супервізійну сесію. Варто знайти місце у розмові, коли можна буде обережно розвіяти міфи супервізуючого [6].

Е. Шерер у своїх наукових пошуках звертався до таких запитань: чи є супервізія невід'ємною частиною психотерапевтичної практики, певною формою саморефлексії чи це особливе мистецтво, яке можна теоретично вивчати і ціленаправлено використовувати; чи існує спільне між різними теоретичними школами чи у кожній з них є своє особливе розуміння завдань супервізії. Підсумовуючи свої дослідження Е. Шерер стверджував, що супервізія – це процес, під час якого супервізор і супервізуючий спільно навчаються: дізнаються про клієнтів, один про одного і про себе. Супервізор також є уважним спостерігачем, що направляє спеціаліста по безпечному шляху і одночасно контролює результативність супервізійного процесу. Важливо, щоб кожен практик виражав свою власну інтелектуальну, психологічну, набуту досвідом реальність [7].

Європейська асоціація психотерапевтів (ЄАП), покладаючись на Страсбурзьку декларацію, виділила обов'язкові елементи професійної освіти у сфері психологічної допомоги, які мають бути представлені в програмі післядипломного супроводу (підвищення кваліфікації), щоб підготувати спеціалістів до практичної діяльності, а також супровід їх професійного розвитку: 1) теорія; 2) професійний тренінг (майстер-класи); 3) супервізія; 4) клієнтський досвід; 5) самопізнання. На їх думку обов'язковим і важливим компонентом повної освіти в будь-якому психотерапевтичному напрямі є саме супервізія. Чому саме?

По-перше, кожному спеціалісту психологічної практики потрібен погляд з боку на його професійну діяльність. Стосунки, що виникли між ним та клієнтом незалежно від виду психотерапії, деформують його сприйняття і таким чином впливають на ефективність допомоги, що надається. По-друге, при освоєнні будь-якої професії необхідний етап стажування під керівництвом досвідченого «наставника». Цей етап важливий у освоєнні психотерапевтичного методу, коли супервізор допомагає кандидату удосконалювати його техніку. По-третє, особливістю психотерапевтичної допомоги є її конфіденційність, з чого випливає відсутність наглядності при

навчанні. Супервізія дозволяє побороти неможливість прямої демонстрації. По-четверте, аналізуючи спільно із супервізором у взаємостосунках з клієнтом, психолог стикається зі своїми особистими проблемами, які утруднюють роботу та стимулюють проходити особисту терапію [9].

Загальноприйнятою є думка, що супервізія впливає на практику психотерапії та практичну діяльність психолога більше, ніж всі інші аспекти підготовки разом взяті і формує професійну поведінку. Адже супервізія є формою консультування психолога в ході його роботи з більш досвідченим, спеціально підготовленим колегою, що дозволяє йому систематично спостерігати, усвідомлювати і аналізувати свої професійні дії та поведінку.

Результатами участі психолога в роботі супервізійної групи є: перш за все, практичне закріплення теоретичних знань та відпрацювання практичних умінь і навичок в роботі; підвищення рівня професійної компетентності, забезпечення якісно нового рівня психологічної культури спеціаліста; розвиток умінь адекватної психологічної перцепції, оцінки та рефлексії себе, своїх професійних дій і взаємодії з клієнтами в процесі професійної діяльності; розвиток гнучкості мислення, самоконтролю і оперативності у прийнятті рішень під час професійної практики; формування навичок самоаналізу, стимулювання процесів самоактуалізації та самореалізації.

А відсутність супервізії в практичній роботі психолога може призвести до наступних негативних наслідків: низька якість роботи; відсутність професійного зростання спеціаліста; скарги клієнтів; постійна зміна місця роботи; розвиток «синдрому професійного вигорання».

Особливу роль у процесі створення супервізійної практики відіграють професійні психологічні об'єднання. Обговорення складних випадків із практики психолога у балінтовських групах, супервізія процесу консультування. Підтримка колег дозволяє психологу зберегти здоров'я та професійне довголіття.

Порівняльний аналіз супервізії із навчанням, коучінгом, наставництвом та ко-терапією дозволили виокремити основні ознаки супервізії як методу професійної підготовки спеціалістів. Отже, до них відносять: недирективність, практична професійна орієнтація, наявність теоретично-методичної бази, активність процесу супервізії. Важливу роль у становленні професійної майстерності відіграє зворотній зв'язок супервізора. Такий зворотній зв'язок характеризується адекватністю, доцільністю і дозованістю. Встановлено, що супервізія стимулює зміни в професійному зростанні психолога та сприяє розвитку індивідуально-особистісних якостей. На початковій стадії супервізії у супервізуючого спостерігається підвищена тривожність, яка пов'язана із дестабілізацією його звичних способів мислення та поведінки. А вже на завершальній стадії супервізії можна побачити значні зміни, що виражаються у розвитку самосвідомості та професійній компе-

тентності. Серед цих змін також важливо виділити рефлексивність психолога [8].

Варто враховувати, що навіть найдосвідченіший спеціаліст опиняється в дестабілізуючому стані, коли потрапляє в ситуацію супервізованого. Відповідно, першочерговим завданням супервізора постає вміння створити умови, в яких супервізія буде проходити комфортно і плідно. Цьому сприяють правила групи: безоцінне ставлення, не критикувати, не сперечатися і не вибудовувати гіпотез. Ще одним із важливих завдань, що постає перед супервізором є формування в учасників груп здатності відстежувати власні відчуття, почуття, усвідомлення. Також супервізору потрібно врахувати важливість зворотнього зв'язку. Коли всі ці аспекти будуть враховані, то супервізія стає підкріплюючим ресурсом для спеціаліста.

Висновки з проведеного дослідження. Дослідження показують, що у практикуючого психолога досить часто виникає потреба у регулярній супервізії, яка має відповідати наступним характеристикам: супервізія має бути обов'язковою; супервізія має бути зовнішньою по відношенню до організації, де працює спеціаліст; для гарантії якості до супервізії мають бути залучені кращі спеціалісти (авторитетні експерти), а також якісно розроблена система супервізуючого супроводу; основними цілями супервізії мають бути розвиток і формування професійного мислення, свідомості професіонала, підтримка самодостатності професіонала,

навчання технікам, здатність перетворювати попередньо набуті знання, вміння, навички в практику роботи; розвиток професійного мислення – вміння системно орієнтуватися в проблемній сфері, можливість нетрадиційно поглянути на проблемну професійну ситуацію та формування рефлексивної позиції; результатом супервізії очікується розвиток не тільки професійної діяльності, але і професійної особистості.

Під час супервізії можна розібратися, в чому причина професійних труднощів, яка зона найближчого професійного розвитку, як її досягти. Досягненню професійного розвитку можуть посприяти: додаткові спеціалізації; набуття спеціальних навичок на майстер-класах; стажування у конкретного експерта; супервізуючим консультуванням з приводу конкретного випадку в практиці або певних системних помилок самого спеціаліста; супервізуючої фасилітації страхів, тривог, ірраціональних переконань психолога-початківця, які здатні призвести до «синдрому професійного вигорання».

Аналіз наукових пошуків в дослідженні супервізії доводить, що супервізія націлена на супровід та підтримку конкретного спеціаліста в його роботі з конкретним клієнтом. Тобто допомога в розумінні своїх професійних дій та розумінні свого клієнта. Відповідно, основні наукові дослідження супервізії проводяться з точки зору її ефективності як методу навчання, супроводу практичної діяльності психолога та його професійного зростання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Астремська І.В. Групова супервізія як ефективна форма практичної підготовки до роботи із клієнтом. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. II (16), Issue: 33, 2014. Режим доступу: www.seanwdim.com.
2. Браун А., Боурн А. Супервізор у соціальній роботі: Супервізія догляду в громаді, денних та стаціонарних установах. пер. з англ. Т. Семигіної. Київ : Пульсари, 2003. 240 с.
3. Волкова О.П. Психологічна супервізія. Навч. посіб. Київ : Академія, 2019.
4. Горішна Н. Супервізія у практиці соціальної роботи та підготовки соціальних працівників у США. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія «Педагогіка. Соціальна робота»*. Ужгород : 2008. № 15. С. 8–18.
5. Карагодіна О.Г., Байдарова О.О. Запровадження супервізії у соціальній роботі: бар'єри та ресурси. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія: збірник Черніг. нац. технол. ун-т. Чернігів : ЧНТУ, 2014. № 1 (4). С. 29-36.*
6. Максименко С.Д. Психологічна супервізія. Навч. посіб. Київ : Кондор, 2020.
7. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії : навч. посіб. за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
8. Ушакова І.В. Супервізія: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Миколаїв : Вид-во ЧДУ ім. Петра Могили, 2011. 228с.
9. Bernard J. M., Goodyear R. K. (1992) *Fundamentals of clinical supervision*. Boston : Allyn&Bakon.