

## **СУПЕРВИЗИЯ КАК МЕТОД ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ СППС**

Погодина Е.К.

БГПУ им. М.Танка, г.Минск

В настоящее время актуальной является проблема профессионального выгорания в среде специалистов, вынужденных по роду своей деятельности осуществлять многочисленные и интенсивные контакты с другими людьми. Синдром выгорания является неотъемлемой частью профессиональной деятельности специалистов «помогающих» профессий, так как они имеют дело с негативными переживаниями людей и оказываются лично вовлеченными в них, подвергая риску собственную эмоциональную устойчивость. В своей работе они испытывают большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в постепенном эмоциональном утомлении и опустошении, развитии стресса. К числу данной группы риска относятся сотрудники социально-педагогических и психологических служб средних школ – педагоги-психологи, педагоги социальные.

Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Выгорание – относительно устойчивое состояние, в результате которого происходят изменения отношения специалиста к предмету профессиональной деятельности и к самому себе.

Симптомами профессионального выгорания являются: усталость, утомление, истощение после активной профессиональной деятельности, психосоматические проблемы (колебания артериального давления, головные боли, заболевания пищеварительной и сердечно-сосудистой системы, неврологические расстройства, бессонница), появление негативного отношения к клиентам, отрицательная настроенность к выполняемой деятельности; агрессивные тенденции, функциональное, негативное отношение к себе, тревожные состояния, пессимистическая настроенность,

депрессия, ощущение бессмысленности происходящих событий, чувство вины.

Синдром профессионального выгорания включает в себя три основные составляющие: эмоциональную истощенность, деперсонализацию и редукцию профессиональных (снижение личных) достижений: эмоциональное истощение- чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой; деперсонализация- циничное, безразличное отношение к труду и объектам своего труда; редукция профессиональных достижений - возникновение чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней.

Симптомы синдрома выгорания строго индивидуальны и не проявляются одновременно, представляя собой индивидуальные вариации. Развитие синдрома зависит от комбинации профессиональных, организационных и личностных факторов стресса.

Последствия синдрома выгорания не ограничиваются только профессиональной сферой профессиональной деятельности, а могут проявлять себя в различных аспектах жизнедеятельности человека. Синдром выгорания приводит к психическому и физическому неблагополучию, потере удовлетворенности качеством жизни, утрате смысла жизни и профессиональной деятельности. В результате синдрома выгорания теряется чувствительность к переживаниям других людей, способность сочувствовать и сопереживать, утрачивается чувствительность к собственным эмоциям и переживаниям. В результате длительного пребывания в подобном состоянии негативных переживаний, человек теряет ощущение смысла жизни, способность к самореализации, личную перспективу.

Проведенное исследование среди сотрудников СППС средних школ г. Минска показало, что 59 % педагогов социальных / педагогов-психологов – постоянно испытывают психологический дискомфорт при исполнении своих профессиональных обязанностей, 61% опрошенных подвержены устойчивым

стрессам, 42 % специалистов считают, что их профессиональная деятельность негативно влияет на семейные отношения, у 56% респондентов выявлена начальная стадия развития синдрома профессионального выгорания, а у 18% - наличие синдрома. Главной причиной профессионального выгорания опрошенные специалисты назвали эмоциональную перегрузку в результате работы.

Одним из эффективных методов профилактики профессионального выгорания и повышения качества профессиональной деятельности специалистов СППС является супервизия. Супервизия — регулярно практикуемая форма сохранения качества профессиональной деятельности специалистов, работающих в сфере «помогающих профессий». Супервизия представляет собой профессионально-ориентированную позицию помощи, сконцентрированную на требованиях профессиональной рабочей ситуации, анализ, рефлексия и отработку этой ситуации, улучшение профессиональной компетентности, разрешение межличностных конфликтов, эмоциональную поддержку и т.д. Участие в супервизии позволяет выявить и обозначить затруднения, возникшие в работе, получить обратную связь, проанализировать причины своих затруднений, наметить стратегию и пути дальнейшей работы. Целью супервизии является увеличение целенаправленности профессиональных действий, повышение профессионального мастерства, степени удовлетворенности собственной работой и профилактика профессиональных рисков.

Ключевым пунктом в процессе супервизии является профессиональная рефлексия. Профессиональная рефлексия помогает специалисту выйти из состояния «погружения в профессию» и посмотреть на нее с позиции «стороннего наблюдателя» для суждения о ней. Профессиональная рефлексия определяет отношение специалиста к самому себе как к субъекту деятельности, предвидения себя в конкретной рабочей ситуации.

Профессиональная рефлексия тесно связана с общей рефлексивной способностью, в частности, со способностью субъекта к осознанию

собственного жизненного опыта, своих чувств, мыслей и действий в различных ситуациях жизнедеятельности. Так необходимая специалисту СППС способность проникать в личностную суть других людей, настраиваться на другого человека и выбирать наиболее адекватный обстоятельствам способ поведения зависит, не столько от знания этого человека, сколько от знания прежде всего самого себя, от умения сознательно управлять своим поведением в различных ситуациях общения. Профессиональная деятельность сотрудников СППС требует развития этой способности как одной из ключевых профессиональных компетенций.

Профессиональная рефлексия в процессе супервизии как система методов и средств изучения профессионального уровня специалиста создает основу для выявления затруднений в работе, способствует осознанию и поиска оптимальных путей их преодоления. Вместе с тем, она позволяет определить сильные стороны специалиста и конкретные способы их развития и укрепления в индивидуальном стиле профессиональной деятельности, что обеспечивает актуализацию потребностей личностного развития супервизованного, повышение мотивированности и качества профессиональной деятельности. С помощью технологии супервизии супервизор помогает специалисту выстроить комфортное рефлексивное пространство для решения профессиональных задач и проблемных ситуаций. В процессе супервизии целесообразным является использование интерактивных рефлексивных технологий, построенных по принципу: вхождение в проблемную ситуацию - анализ стандартных способов взаимодействия - выход за пределы проблемы в рефлексивную позицию - реализация найденного принципа решения.

Таким образом, формирование рефлексивной компетентности специалистов СППС в процессе супервизии является эффективным средством профилактики профессионального выгорания и повышения качества их профессиональной деятельности.