

*Міщенко Марина Сергіївна,  
викладач кафедри психології  
Уманського державного педагогічного  
університету імені Павла Тичини,  
м. Умань*

## **СУПЕРВІЗІЯ ЯК МЕТОД ПРОФІЛАКТИКИ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ**

Синдром емоційного вигорання є невід'ємною частиною професійної діяльності фахівців «допомагаючих» професій (лікарів, практичних психологів, соціальних працівників, юристів і т.д.). Вони мають справу з негативними переживаннями людей та особистісно залучені в них, піддаючи ризику власне емоційній стійкості. Переживання негативних емоцій негативно позначається на всьому організмі людини. Якщо їх стримувати, то вони переходять на соматичний рівень, призводячи до виснаження.

Емоційне вигорання – це синдром, що розвивається внаслідок хронічного стресу і веде до виснаження емоційно-енергетичних і особистісних ресурсів фахівця. Супервізія – професійне консультування та аналіз як доцільності і якості використовуваних практичних підходів і методів психотерапії, так і терапевтичних відносин, що виникають між клієнтом і терапевтом.

Останнім часом супервізія має велике значення, оскільки стали дуже поширеними психологічні консультативні послуги. В реальній практичній діяльності супервізія часто ігнорується, внаслідок чого проявляються симптоми емоційного вигорання практичних психологів. Практичні психологи повинні вивчати симптоми емоційного вигорання, посттравматичного стресу, вчитися диференціювати їх з метою своєчасного надання допомоги собі. Майбутній фахівець повинен сам пройти курс психотерапії або консультування у досвідчених професіоналів для того, щоб вирішити свої власні проблеми, а не переносити їх на своїх клієнтів. Цей процес є найважливішою складовою, без якої майбутній консультант не зможе стати справжнім професіоналом. Супервізія є професійною

підготовкою консультанта до практичної консультативної роботи. Супервізія багато в чому може допомогти консультанту і в плані збереження основного інструменту своєї діяльності – власної особистості. В даному випадку можна говорити про супервізію як метод профілактики синдрому емоційного вигорання практичних психологів. Завдання супервізії не тільки психологічна підтримка консультанта в емоційній розрядці почуттів, але і розвиток його певних професійних навичок, розширення розуміння та можливостей.

Синдром емоційного вигорання є динамічним процесом, отже, його рівень змінюється після закінчення певного часу за умови цілеспрямованого впливу. Організація супервізії дозволяє знизити рівень емоційного вигорання практичних психологів. Супервізія допомагає фахівцеві навчитися визнавати свої обмеження і помилки, ставати впевненим в собі і не боятися труднощів, а також отримувати задоволення від своєї роботи, незважаючи на її складний характер.

#### Література

1. Кулаков С.А. Практикум по супервизии в консультировании и психотерапии / С. А. Кулаков. – Спб.: Речь, 2002. – 236 с.
2. Старшенбаум Г.В. Работа психолога над собой: техники внутренней супервизии / Г. В. Старшенбаум. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 269 с.
3. Ховкинс П. Супервизия. Индивидуальный, групповой и организационный подходы / П. Ховкинс, Р. Шохет. – Спб.: Речь, 2002. – 352 с.