

DOI: 10.21626/j-chr/2022-2(31)/6
EDN: KQWQTY
УДК: 159.944.4:364.4

Социологические науки

СУПЕРВИЗИЯ КАК ИНСТРУМЕНТ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ

45

© Куприянова Э.Р., Шульгина Т.А.

Куприянова Э.Р. – студент, ФГБОУ ВО КГМУ Минздрава России

Шульгина Т.А. – зав.кафедрой социальной работы и безопасности
жизнедеятельности, кандидат психологических наук, доцент, ФГБОУ ВО КГМУ
Минздрава России

E-mail: shulginata@kursksmu.net

Адрес: 305041, Курск, ул. К. Маркса, 3, Российская Федерация

АННОТАЦИЯ

В данной статье представлены результаты изучения и обоснование положительного эффекта супервизии как технологии, направленной на профилактику профессионального выгорания специалистов по социальной работе. Супервизия рассматривалась нами как способ борьбы с профессиональным выгоранием. В статье представлена программа супервизий, направленная на укрепление и поддержание профессионального здоровья будущих специалистов.

Ключевые слова: супервизия; профессиональное здоровье; профессиональное выгорание; эмоциональное выгорание; профилактика выгорания; выгорание в «помогающих профессиях».

№2 (31) 2022
www.j-chr.com

Профессиональное здоровье — один из важнейших компонентов, из которых складывается общая работоспособность специалиста. От того, насколько здоров человек, насколько он счастлив, доволен своей профессией, зависит то, как сильно он вовлечён в рабочий процесс, как влияет на него профессиональная среда, а также какой вклад вносит он в её совершенствование.

Профессиональное здоровье можно определить, как способность организма выносить трудовые условия человека, воспринимать их положительно и не позволять им негативно влиять на самочувствие.

Противоположностью профессионального здоровья является профессиональное выгорание. Это такое состояние человека, при котором работоспособность снижается и появляются затруднения при выполнении привычных, касалось бы, рабочих манипуляций.

Иностранные ученые в ходе своих исследований выявили несколько обобщённых групп факторов, которые могут являться причинами выгорания в профессиональной сфере: во-первых, индивидуально-психологический подход рассматривает столкновение ожиданий человека и реальности профессиональной деятельности. Это происходит в случае, если человек долго не может продвинуться по карьерной лестнице, либо если его обязанности сильно отличаются от тех, к которым его готовили в процессе обучения. Социально-психологический подход упоминает о том, что в специфику «помогающих профессий» входит тесный контакт с людьми, находящимися в трудных жизненных ситуациях. Постоянное пребывание в коммуникативном и эмоциональном взаимодействии с такими людьми приводит к стрессу, страху перед своей бесполезностью, вторичным травмам. А организационно-психологический называет причиной выгорания проблемы специалиста в организационной структуре. К ним можно отнести конфликты на работе, плохие отношения с начальником, неадекватные требования, низкий уровень поощрения труда, слишком строгая дисциплина и т.д. [2].

Профессиональная деятельность должна реализовывать призвание человека и обогащать его жизненный опыт, а не отнимать жизненные силы и приводить к выгоранию [6].

Специалисты «помогающих профессий» сталкиваются с эмоциональным выгоранием чаще других работников. Это не только снижает уровень их профессионального и личного здоровья, но и влияет на работоспособность, взаимоотношения с клиентами, делает их работу менее эффективной.

К выгоранию может привести слишком высокая изначальная мотивация. Если успешная профессиональная деятельность являлась основной целью человека долгое время, разрушение мотивации повлечёт за собой апатию и кризис смысла жизни.

В сфере социальной работы специалист может столкнуться с тем, что те знания, которые он получил во время учёбы, не совсем соответствуют работе, которую он должен выполнять. Это может быть продиктовано недостатком практики в студенческие годы, слишком узкой специализацией той сферы, в которой он трудится, сложным контингентом, с которым специалист вынужден контактировать и совершать обмен энергией.

К тому же, в сфере социальной работы специалисты редко получают высокое вознаграждение, при том, что финансовая мотивация одна из самых сильных при выборе профессии любым человеком.

Столкновение разрушенных ожиданий, эмоционально тяжёлой работы и недостатка положительных эмоций, испытываемых в профессии, вызывает профессиональное выгорание.

Супервизия — один из способов укрепления профессионального здоровья. Это интервенции, позволяющие улучшить профессиональные качества специалиста, повысить его мотивацию и обеспечить лучшую резистентность к стрессу.

Для того чтобы научиться справляться со сложными жизненными событиями, необходимо их осознавать и прорабатывать, следует понимать, что происходит в данный

момент времени, что нужно сделать для того, чтобы эти события предотвратить [4].

Сохранение и укрепление профессионального здоровья специалистов «помогающих профессий» предполагает заботу о нем с двух сторон: заказчика услуг работника (государства, учебных заведений, готовящих специалистов «помогающих профессий», администрации учреждения, где осуществляет свою деятельность специалист) и непосредственно самого работника. Организация деятельности должна быть устроена таким образом, чтобы побуждать специалистов относиться к своему здоровью рационально и правильно, развивать культуру профессионального здоровья [5].

Эмпирическое исследование включало в себя три этапа. Кратко охарактеризуем каждый этап.

Содержанием первого этапа стало разведывательное анкетирование среди специалистов по социальной работе ОБУСО «Центр социального обслуживания «Участие» города Курска Курской области». В исследовании также приняли участие студенты 2–4 курсов факультета социальной работы ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Минздрава России. Целью анкетирования было изучение осведомленности лиц, относящихся к помогающей профессии, выявление причин, возможных симптомов профессионального выгорания, а также способах профилактики, в том числе, супервизии как об одном из таких способов. Кроме того, анкета содержала ряд вопросов мотивации к профессиональной деятельности респондентов. На наш взгляд, анализ результатов ответов позволит описать факторы, влияющие на психологическое самочувствие специалиста социальной работы, что послужит основанием для постановки задач программы супервизии.

Результаты анкетирования показывают, что 53,0% опрошенных мотивированы на выполнение профессиональной деятельности «желанием помогать людям» и «делать мир лучше». Между тем, важной составляющей в оценке мотивации к данному типу профессий респонденты выделяют «низкую заработную плату» и «престиж профессии» (87,5%).

Большая часть опрошенных осведомлены о концептах «профессиональное здоровье» (62,0%) и «профессиональное выгорание» (97,0%). По мнению опрошенных, основными причинами профессионального выгорания является переутомление (43,8%) и «работу в сфере, к которой не лежит душа» (37,5%). 81,2% респондентов отметили у себя какие-либо признаки профессионального выгорания. Между тем, только 37,5% респондентов знают о способах профилактики профессионального выгорания. При этом 50,0% респондентов, не имеющих этих знаний, уже работают в социальной сфере. По нашему мнению, это может свидетельствовать о недостаточной компетентности в области профессионального здоровья, применении эффективных копинг-стратегий, понимания важности сохранения профессионального здоровья.

62,5% респондентов, заметив у себя эти признаки, «обратились бы к психологу», 21,9% испытуемых «не обратились бы за помощью вообще». Следует отметить, что респонденты не отметили вариант ответа — «возможность обращения за помощью к коллегам или начальству». Можно предположить, что профессиональное выгорание рассматривается как нечто предосудительное. Возможно, специалисты считают это своей личной проблемой, которая, в случае ее «обнародования», может вызвать сомнение в их компетентности, а также недовольство начальства и коллег. В целом о супервизии знает 53,0% опрошенных, при этом 14,0% уже работающих специалистов не имеют представлений о супервизии. Респонденты отмечают, что супервизия нужна для успешной деятельности в сфере «человек-человек». В большинстве своем, респонденты готовы обратиться к супервизору только в крайнем случае, когда исчерпают «все силы борьбы» с профессиональным выгоранием, будут «ощущать полную беспомощность» и «отсутствие мотивации к работе».

Полученные ответы свидетельствуют о понимании людьми практической пользы супервизии, но отсутствии культуры серьезного и обстоятельного подхода к собствен-

ному здоровью в профессиональном сообществе.

Вторым этапом исследования являлась подготовка программы и проведение серии супервизий со студентами вторых, третьих, четвертых курсов факультета социальной работы ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Минздрава России. Основной целью программы являлось знакомство студентов с технологией супервизии, обсуждение проблем профессионального здоровья в контексте профессиональной деятельности.

Программа рассчитана на 3 встречи с супервизируемыми группами, каждая из которых была представлена студентами одного курса. Всего было проведено 9 встреч. Каждая сессия имела определенную структуру и тематику. Темы подбирались в соответствии с гипотезой данного исследования при учете запросов участников встреч.

Традиционно супервизия может проходить в форме групповой, индивидуальной и коллегиальной деятельности [1]. Коллегиальная супервизия является разновидностью групповой и предполагает отсутствие ведущего, то есть, специалиста, признанного супервизором. Группа при этом выступает коллективным органом рассмотрения запросов, участие в котором принимают все специалисты, опираясь на мнение более опытных коллег [3]. Именно эта форма работы была использована для проведения исследования.

На встречах обсуждались следующие темы: «Сохранение профессионального здоровья», «Барьеры в профессиональной сфере», «Посттравматическое стрессовое расстройство». Студентам было предложено участие в дискуссиях, тренинговые упражнения и возможность рефлексии, как групповой, так и индивидуальной.

48

По итогам обсуждения можно отметить следующее: чем выше участники групп находятся на ступенях образования, тем более конструктивны их стратегии борьбы со стрессом, и тем они более заинтересованы в поддержании высокого уровня профессионального здоровья. В качестве примера следует отметить работу в группах студентов четвертого курса. Так, по результатам пройденных часов супервизии студенты более четко и структурированно описывали источники возможного стресса, демонстрировали навыки нейтрализации их негативного влияния.

Изучение супервизии в рамках учебной дисциплины положительно сказалось не только на отношении студентов к своему профессиональному здоровью, но и на способах и стратегиях его поддержания. На практике было проверено и подтверждено позитивное влияние изучения методик, способствующих самопознанию специалиста, его осознанию себя, как части профессионального сообщества, повышению ответственности за принимаемые решения как в отношении клиента, так и в отношении себя, как специалиста.

Супервизия оказала влияние на студентов, ранее не участвующих в работе супервизионных групп. Студенты отметили приобретение новых знаний, а также уверенность в собственных ресурсах. Сравнение в процессе работы студентов этих двух категорий позволяет свидетельствовать о пользе супервизии среди будущих специалистов социальной работы. Студенты, заинтересованные в успешной профессиональной деятельности, по завершении сессий были активно настроены на расширение компетенций в данной области практики в рамках данной технологии, что позволяет сделать вывод о востребованности супервизии среди будущих специалистов «помогающих профессий».

Третий этап исследования — сравнение и оценка результатов проведенной работы. Нами был разработан опрос с целью выявления динамики отношения к профессиональному здоровью среди участников супервизорских групп, повышения уровня знаний о мерах профилактики профессионального выгорания.

Анализ результатов анкетирования показал, что 95,8% респондентов отметили повышение уровня знаний о профессиональном здоровье и профессиональном выгорании. При этом 91,7% респондентов получили новые знания о способах профилактики профессионального выгорания. По результатам работы в супервизируемых группах, 83,3% опрошенных отметили, что их отношение к своему профессиональному здо-

ровью изменилось. Таким образом, можно заключить, что серия супервизий оказала влияние на повышение осведомленности респондентов о профессиональном здоровье специалистов.

Большая часть студентов (87,5%), принявшие участие в программе, отметили, что «узнали о супервизии новое». Между тем, 12,5% опрошенных студентов четвертого курса, отметили, что новой информации о проблемах профессионального здоровья и профессионального выгорания не было», что может свидетельствовать об эффективности приобретенных компетенций при изучении дисциплины «Супервизия». Опрошенные респонденты выделили следующие приобретенные компетенции в рамках супервизорской программы: меры профилактики профессионального выгорания; способы оказания помощи в обретении уверенности; консультативная поддержка со стороны супервизора; способы минимизации влияния стрессовых факторов и др.

По результатам проведенного исследования, 95,8% опрошенных отметили, что при наличии профессиональных проблем обратились бы к супервизору. Этот показатель увеличился на 83,3% по сравнению с результатом анкетирования, проведенного до супервизорских сессий (12,5%). Данный показатель может свидетельствовать о результативности и эффективности примененной программы. По мнению, 87,7% опрошенных, супервизию необходимо популяризировать среди специалистов социальной работы как метод сохранения профессионального здоровья.

Полученные количественные и качественные результаты свидетельствуют о несомненном влиянии серии супервизий на повышение уровня знаний о профессиональном здоровье и его значимости специалистов «помогающих профессий».

ЛИТЕРАТУРА

1. Булюбаш, И. Д. Основы супервизии в гештальт-терапии / И. Д. Булюбаш . - М.: Изд-во Института; Психотерапии, 2003. - 226 с. – Текст : непосредственный.
2. Ермакова, Е. В. Изучение синдрома эмоционального выгорания как нарушения ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект) / Е.В. Ермакова // Культурно-историческая психология. — 2010. — Том 6. — № 1. — С. 27–39. – Текст : непосредственный.
3. Кулаков, С. А. Уровни, формы, варианты супервизии / С.А. Кулаков. — СПб: Речь, 2006. — 236 с. – Текст : непосредственный.
4. Михайлова, Е. С. К вопросу о копинг-стратегиях человека / Е. С. Михайлова, Н. М. Пинегина // Молодой ученый. — 2018. — № 48 (234). — С. 257-258. – Текст : непосредственный.
5. Печеркина, А.А. Сохранение и укрепление профессионального здоровья учителя // А.А. Печеркина, Р.Р. Муслумов // Народное образование. — 2017. — № 1-2 (1460)). — 105-110. – Текст : непосредственный.
6. Рогова, Е. И. Организационная психология. / Е.И. Рогова. – Москва: Юрайт, 2019. – 510 с. – Текст : непосредственный.

Получена: 06.04.2022 г.

Принята к публикации: 13.06.2022 г.

SUPERVISION AS A TOOL FOR PREVENTING PROFESSIONAL BURNOUT OF SOCIAL WORK SPECIALISTS

© Elina R. Kupriyanova, Tatiana A. Shulgina

Elina R. Kupriyanova — Student, Kursk State Medical University

Tatiana A. Shulgina — Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Head of Social Work and Life Safety Department, Kursk State Medical University
E-mail: shulginata@kursksmu.net

Address: 305041, 3, K. Marx street, Kursk, Russian Federation

50

ABSTRACT

This article presents the results of studying and substantiating the positive effect of supervision as a technology aimed at preventing professional burnout of social work specialists. Supervision was considered by us as a way to deal with professional burnout. The article presents a program of supervision aimed at strengthening and maintaining the professional health of future specialists.

Keywords: supervision; occupational health; professional burnout; emotional burnout; burnout prevention; burnout in “helping professions”.

REFERENCES

1. Bulyubash, I. D. Osnovy supervizii v geshtal't-terapii / I. D. Bulyubash . - M.: Izd-vo Instituta; Psihoterapii, 2003. - 226 s. — Tekst : neposredstvennyj.
2. Ermakova, E. V. Izuchenie sindroma emocional'nogo vygoraniya kak narusheniya cennostno-smyslovoj sfery lichnosti (teoreticheskij aspekt) / E.V. Ermakova // Kul'turno-istoricheskaya psihologiya. — 2010. — Tom 6. — № 1. — S. 27–39. — Tekst : neposredstvennyj.
3. Kulakov, S. A. Urovni, formy, varianty supervizii / S.A. Kulakov. — Spb: Rech', 2006. — 236 s. — Tekst : neposredstvennyj.
4. Mihajlova, E. S. K voprosu o koping-strategiyah cheloveka / E. S. Mihajlova, N. M. Pinegina // Molodoj uchenyj. — 2018. — № 48 (234). — S. 257-258. — Tekst : neposredstvennyj.
5. Pecherkina, A.A. Sohranenie i ukreplenie professional'nogo zdorov'ya uchitelya // A.A. Pecherkina, R.R. Muslumov // Narodnoe obrazovanie. — 2017. — № 1-2 (1460)). — 105-110. — Tekst : neposredstvennyj.
6. Rogova, E. I. Organizacionnaya psihologiya. / E.I. Rogova. — Moskva: YUrajt, 2019. — 510 s. — Tekst : neposredstvennyj.

Received: 06.04.2022

Accepted: 13.06.2022