

УДК 159.9

Шорохов Александр Григорьевич

аспирант, врач-психотерапевт,
клинический психолог, аккредитованный супервизор,
Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига,
Донской государственный технический университет
solis882008@yandex.ru

Alexander G. Shorokhov

postgraduate student, psychotherapist,
clinical psychologist, accredited supervisor,
Russian league of professional psychotherapists,
Don State Technical University
solis882008@yandex.ru

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ПСИХОТЕРАПЕВТА В ПРОЦЕССЕ СУПЕРВИЗИИ

PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF A PSYCHOTHERAPIST DURING SUPERVISION

***Аннотация:** Актуальность исследования обусловлена современными условиями неопределенности, которые актуализируют важность обращения за психологической поддержкой, в том числе обращения психологов-практиков за супервизией. Супервизия выполняет образовательные, поддерживающие, направляющие функции и выступает важным звеном формирования профессиональной идентичности психолога-практика. Целью обзорной статьи выступает изучение особенностей профессионального развития психотерапевта в процессе супервизии. Подчеркнуто, что личностная трансформация при супервизии затрагивает различные стороны профессионального развития, выступая как его важный ресурс.*

***Ключевые слова:** супервизия, профессиональное развитие, супервизионный процесс, профессиональная идентичность, профессиональная компетентность, психологи-консультанты, психологи-практики, профессиональный рост*

***Abstract:** Modern conditions of uncertainty actualize the importance of psychological support. Practicing psychologists can find support in the supervision, and this fact determines the relevance of the study. Supervision performs educational, supportive, guiding functions and it is necessary for the formation of the professional identity of a psychotherapist. The purpose of this review article is to study the features of the professional development of a psychotherapist during supervision. Personal transformation in supervision, that is its important resource, affects various aspects of professional development.*

Keywords: supervision, professional development, psychological counseling, professional identity, professional competence, consulting psychologists, psychotherapists, professional growth

Современные условия повышенных геополитических рисков, глобальных проблем и неопределенности определяют актуальность обращения за психологическим сопровождением и поддержкой. В том числе в ней нуждаются и практикующие психологи-консультанты, и многие аспекты психологического сопровождения предоставляются супервизией. Обращение к более опытному коллеге позволяет решить возникающие в ходе консультирования проблемы, обучиться новым техникам и приемам. Регулярная супервизия развивает у психолога-практика «мягкие» навыки – стрессоустойчивость, умение переключаться, осознанность к собственному поведению и чувствам; формирует конкретные профессиональные компетенции [10]; участвует в интеграции личностных качеств и формировании профессиональной идентичности [7].

Супервизия как универсальная форма взаимодействия с терапевтом позволяет психологу-практику (супервизируемому) объективно, «со стороны» проанализировать ситуацию и трудности работы с клиентами. Супервизия – центральное звено успешного обучения и профессионального развития психологов-консультантов [3], она обеспечивает интеграцию теоретических знаний и практических методов, разбор и обсуждение сложных при терапии случаев, что является эффективным способом повышения квалификации специалиста [8]. Особенно это актуально для начинающих психологов, у которых довольно распространены дисфункциональные убеждения [9]. Супервизия дает возможности оценить возникающие переносы и контрпереносы, отследить эмоциональные реакции на какие-либо проявления клиента и разделить часть ответственности за терапевтический процесс с более опытным специалистом – супервизором. В процессе супервизии анализируются актуализирующиеся в ходе психотерапевтической сессии поведенческие паттерны психолога-консультанта и выявляются дефициты в полученных им навыках и компетенциях [11]. То есть, супервизор производит мониторинг качества профессионального обслуживания клиента терапевтом [14].

Супервизия как особый вид деятельности, направленных на оказание супервизором помощи психологам-практикам в решении профессионально-личностных и личностно-профессиональных проблем [12], активизацию личностного и профессионального потенциала, выполняет ряд значимых функций, сочетающих административный, оценочный, клинический и поддерживающий компоненты психологической поддержки [14].

В процессе супервизии происходит обмен социокультурным и профессиональным опытом между супервизором и супервизируемым. Одной из главных целей процесса выступает поддержка внутренней согласованности, интегрированности и устойчивости «Я» психолога-практика, формирование и укрепление его идентичности как совокупности представлений о себе,

понимания и самоощущения, повышения осознанности к собственному пути развития. Одним из механизмов процесса супервизии может выступать смысловой диалог [14].

Образование и повышение квалификации, и, следовательно, качества работы, является одним из главных путей профессионального развития психотерапевта [14]. Профессиональное развитие, реализуемое в ходе наставничества, позволяет трансформировать теоретические принципы в практические навыки [14]. В образовательный компонент супервизии входят: профессиональная подготовка, тренинг, конструктивная обратная связь, профессиональная социализация и развитие профессиональной идентичности [12].

За счет поддерживающего компонента супервизии реализуется путь эмоционального взросления терапевта, повышения его психологических ресурсов, повышения жизнестойкости. Благоприятное воздействие на психологическое состояние психолога-практика оказывают эмоциональная поддержка в трудных профессиональных ситуациях, сопровождение, помощь при стрессе. Кроме того, супервизия выступает как значимый элемент профилактики профессионального выгорания, позволяет поддерживать психологический комфорт психолога-практика [10]. На повышение позитивного эффекта от супервизии влияет фактор взаимоотношений. Прочный супервизорский альянс и привязанность между супервизором и супервизируемым, обеспечение супервизором конструктивной обратной связи и использование им теоретически обоснованных подходов повышают эффективность супервизии [3]. Установление при супервизии основных условий, изложенных Карлом Роджерсом (1957), позволяет повысить позитивный эффект от супервизии. Они включают демонстрацию безусловного положительного отношения, эмпатии и конгруэнтности, содействие критическому осмыслению психологом-практиком своих мыслей, чувств и поведения при консультировании. Сопереживание и высокая эмпатия, в совокупности с искренностью и нахождением участников процесса «здесь и сейчас», позволяет супервизору и психологу-практику выступать «попутчиками в путешествии» [1], то есть формирует развивающие, побуждающие к исследованию отношения.

Проблемы, возникающие при супервизии, при должном внимании и правильно построенной методологии решения трансформируются в перспективы профессионального роста супервизируемого. Часто проявляется нежелание психолога-практика демонстрировать перед супервизором дефицит навыков и компетентности, возникающее в связи со страхом осуждения, критики, неуверенностью, то есть из-за ролевого конфликта [4]. Поэтому путем профессионального развития при такой проблеме будет выступать исследование чувств, концентрация на возникающих у психолога-практика переносах [5]. Даже если супервизор не дифференцирует психотерапию и супервизию, и дает больше критики, чем поддержки и объяснений, перед психологом-практиком будет стоять необходимость либо отстоять свои

границы, либо покинуть супервизора и найти более подходящего, и любой из вариантов поспособствует личностному развитию [8].

Особенно эффективно можно проследить профессиональное развитие терапевта, используя супервизию с видеозаписью. Она позволит объективно наблюдать за вербальным и невербальным поведением, получать супервизору «от первого лица» информацию о способности учащегося проводить психотерапию, о его реакциях, о целесообразности применяемых приемов. Со стороны супервизируемого использование видеосъемки может привести к усилению самонаблюдения, самоанализа и самосознания, к более объективному определению областей для улучшения, к тому же возможность в перспективе оценить улучшение собственных профессиональных навыков будет благоприятно влиять на профессиональное самосознание [5].

В процессе супервизии у психолога-практика потребность получить конкретные знания и техники замещается сосредоточенностью на том, чтобы принести пользу клиенту, максимально гармонично разрешить возникшую ситуацию [8]. Формируемые в супервизии осознание необходимости собственного развития, необходимое для применения знаний на практике, в совокупности с желанием помочь, формируют мотивационно-волевой вектор профессионального развития психолога-практика [12]. К тому же, набирает популярность онлайн-супервизия, что позволяет снизить географические барьеры и расширить выбор супервизора [9].

Итак, супервизия обеспечивает профессиональное развитие психолога-практика через развитие специальных навыков и компетенции для повышения качества работы [14], экспертизу профессиональной деятельности, побуждение специалиста к поиску ответов, стимулирующему профессиональное мышление [7], что, в конечном счете, формирует осознанное отношение психолога-практика к психологической деятельности, и становление его профессиональной личности и идентичности [14].

Литература

1. Guiffrida D. A constructive approach to counseling and psychotherapy supervision // *Journal of Constructivist Psychology*. – 2015. – Т. 28. – №. 1. – С. 40–52.
2. Hook J. N. Et al. Cultural humility in psychotherapy supervision // *American Journal of Psychotherapy*. – 2016. – Т. 70. – №. 2. – С. 149–166.
3. Knox S., Hill C. E. *Training and supervision in psychotherapy: What we know and where we need to go*. – 2021.
4. Ladany N., Friedlander M. L., Nelson M. L. *Supervision essentials for the critical events in psychotherapy supervision model*. – American Psychological Association, 2016.
5. Topor D. R. Et al. Using video recordings of psychotherapy sessions in supervision: Strategies to reduce learner anxiety // *Academic Psychiatry*. – 2017. – Т. 41. – С. 40–43.
6. Агальцова И. В., Кроян Г. Ф. Супервизия как метод профилактики профессионального выгорания консультантов телефона доверия // *Вестник*

- психологии и педагогики Алтайского государственного университета. – 2016. – №. 1.
7. Быстрай Е. Б., Сакаулова А. С. Краткий исторический обзор исследований проблемы супервизии // Вестник КГПИ. – 2018. – №1
 8. Варга А. Я. И др. Представления супервизоров и супервизантов о профессиональной супервизии // Клиническая и специальная психология. – 2022. – Т. 11. – №. 1. – С. 120–140.
 9. Денисова Е. Г., Мирошниченко С. С., Гомонова Е. Н. Характерологические корреляты дисфункциональных убеждений студентов-психологов // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2013. – Т.11. – №. 4. – С. 44–48.
 10. Дудник А. В. Супервизия в подготовке специалиста по работе с молодежью // Государственная молодежная политика: вызовы и современные технологии работы с молодежью. – Екатеринбург, 2021. – 2021. – С. 44–47.
 11. Полянина О. И. Супервизия в тьюторской практике: вопросы организации // Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review. – 2021. – №. 3 (37). – С. 213–220.
 12. Рощина О. Г., Занин Д. С. Опыт применения личностно-ориентированной супервизии в процессе профессиональной подготовки психологов // Мир науки. Педагогика и психология. – 2021. – Т. 9. – №. 4. – С. 9.
 13. Шарапа И. А., Агасиян А. А. Смысловой диалог как технология инициации межличностных смыслов в учебном процессе ВУЗа // Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. – Т. 2. – №. 2. – С. 95–105.
 14. Щукина Ю. В. Актуальные проблемы супервизорской практики // Теоретические и прикладные аспекты деятельности Центра экстренной психологической помощи МГППУ. – 2011.

Literature

1. Agaltsova I. V., Kroyan G. F. Supervision as a method of prevention of professional burnout of helpline consultants // Bulletin of Psychology and Pedagogy of the Altai State University. – 2016. – No. 1. (in Russ.).
2. Bystrai E. B., Sakaulova A. S. A brief historical review of research on the problem of supervision // Bulletin of KSPI. – 2018. – No. 1. (in Russ.).
3. Denisova E. G., Miroshnichenko S. S., Gomonova E. N. Characterological correlates of dysfunctional beliefs of psychology students // North Caucasian Psychological Bulletin. – 2013. – Vol.11. – No. 4. – pp. 44–48.
4. Dudnik A.V. Supervision in the training of a specialist in youth work // State youth policy: challenges and modern technologies of working with youth.—Yekaterinburg, 2021. – 2021. – pp. 44–47. (in Russ.).
5. Guiffrida D. A constructive approach to counseling and psychotherapy supervision // Journal of Constructivist Psychology. – 2015. – Vol. 28. – №. 1. – pp. 40–52.
6. Hook J. N. Et al. Cultural humility in psychotherapy supervision // American Journal of Psychotherapy. – 2016. – Vol. 70. – №. 2. – pp. 149–166.
7. Knox S., Hill C. E. Training and supervision in psychotherapy: What we know and where we need to go. – 2021.

8. Ladany N., Friedlander M. L., Nelson M. L. Supervision essentials for the critical events in psychotherapy supervision model. – American Psychological Association, 2016.
9. Polyanina O. I. Supervision in tutor practice: issues of organization // Scientific and pedagogical review. Pedagogical Review. – 2021. – №. 3 (37). – pp. 213–220. (in Russ.).
10. Roshchina O. G., Zanin D. S. The experience of using personality-oriented supervision in the process of professional training of psychologists // Mir nauki. Pedagogy and psychology. – 2021. – Vol. 9. – No. 4. – pp. 9. (in Russ.).
11. Sharapa I. A., Agasiyan A. A. Semantic dialogue as a technology for initiating interpersonal meanings in the educational process of a university // Innovative science: psychology, pedagogy, defectology. – Vol. 2. - No. 2. – pp. 95–105.
12. Shchukina Yu. V. Actual problems of supervisory practice // Theoretical and applied aspects of the activities of the Center for Emergency Psychological Assistance of MSPPU. – 2011. (in Russ.).
13. Topor D. R. et al. Using video recordings of psychotherapy sessions in supervision: Strategies to reduce learner anxiety // Academic Psychiatry. – 2017. – Vol. 41. – pp. 40–43.
14. Varga A. Ya. Et al. Views of supervisors and supervisors about professional supervision // Clinical and special psychology. – 2022. – Vol. 11. – No. 1. – pp. 120–140. (in Russ.).