

Интернет-журнал «Мир науки» ISSN 2309-4265 <http://mir-nauki.com/>

2016, Том 4, номер 3 (май - июнь) <http://mir-nauki.com/vol4-3.html>

URL статьи: <http://mir-nauki.com/PDF/45PSMN316.pdf>

Статья опубликована 08.07.2016

Ссылка для цитирования этой статьи:

Моров А.В., Макарычева И.Н. Профессиональная рефлексия как инструмент психологической супервизии // Интернет-журнал «Мир науки» 2016, Том 4, номер 3 <http://mir-nauki.com/PDF/45PSMN316.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

УДК 159.955.4

Моров Алексей Васильевич

ЧОУ ВО «Восточно-Европейский институт», Россия, Ижевск
Проректор по науке и инновациям
Заведующий кафедрой «Психологии»
Кандидат педагогических и филологических наук
E-mail: a.morov@mveu.ru

Макарычева Ирина Николаевна

ЧОУ ВО «Восточно-Европейский институт», Россия, Ижевск
Заместитель заведующего кафедрой «Психологии»
E-mail: makarycheva@mveu.ru

Профессиональная рефлексия как инструмент психологической супервизии

Аннотация. В статье рассматривается актуальная проблема профессиональной подготовки практических психологов с использованием супервизии. Дается краткий обзор подходов к супервизии. Представлено авторское понимание супервизии, определены ее рамки и правила. Разграничение личной терапии психолога и его профессионального становления является важным моментом организации учебного процесса на многочисленных факультетах психологии. Понимание особенностей профессиональной супервизии крайне необходимо как начинающему практику, так и его супервизору. Именно грамотная и продуманная супервизия способна максимально снизить риски, традиционно существующие в психологической практике, а именно субъективный и эмоционально окрашенный подход к решению профессиональных задач. Авторами предлагается алгоритм супервизии в рамках подготовки психологов-консультантов и рабочий инструментарий, позволяющий супервизору максимально объективно выстроить процесс работы с супервизируемым. Разработанный лист-опросник «Профессиональной экспресс-рефлексии» может быть использован как обучающий элемент при подготовке психологов, способствуя формированию и закреплению навыка профессиональной рефлексии, как важнейшей профессиональной компетенции психолога-практика. Представленный в статье подход, основанный на реальном опыте работы со студентами, представляет интерес, как в области методологического обоснования супервизии в практической психологии, так и ее методического обеспечения.

Ключевые слова: практическая психология; супервизия; психологическое консультирование; профессиональная подготовка; профессиональные компетенции; профессиональный навык; рефлексия; метапрофессиональный уровень; самоанализ; профессиональная диагностика

Супервизия, являющаяся сейчас неотъемлемым элементом профессиональной подготовки психологов-консультантов, появилась не в психологии, а в промышленности, где решала вопросы надзора за качеством продукции и ходом производства товаров. В психологию она пришла в момент интенсивного развития психологических практик, связанных с взаимодействием «специалист – потребитель». В отличие реального сектора в психологической работе появились дополнительные факторы, а именно двойственность (субъективность) позиции профессионала и его личное отношение как к пациенту, так и к процессу взаимоотношений с ним [1].

Психологическая супервизия начала оформляться в рамках психоаналитической традиции в 20-е годы прошлого века и стала одним из элементов классического психоаналитического обучения. В 1924 г. супервизия была официально признана необходимой составной частью подготовки кандидатов в психоаналитических институтах. Даже будучи формально отделенной от основного курса психоанализа, супервизия была включена в структуру клинической стажировки будущих психоаналитиков как инструмент контроля за этой стажировкой. Такой подход к супервизии, ставший известным как «венско-берлинская» или «педагогическая» модель, стал впоследствии применяться в большинстве психоаналитических институтов, где развивалась идея разделения личного психоанализа и работы под руководством супервизора как различных этапов и форм обучения психоанализу [2]. Такой подход развивался известнейшими психоаналитиками, такими как К. Хорни, Ф. Александер, К. Абрахам.

Наряду с этой моделью развивалась и альтернативная, так называемая «венгерская» модель супервизии, основной функцией которой понимается не обучение, а личная терапия будущего психоаналитика. Представители данного подхода, например, С. Ференци и О. Ранк, полагали, что супервизорский анализ является естественным продолжением личного психоанализа [2].

Методологический спор о том, какой должна быть супервизия и какие задачи она решает, продолжается до сих пор. Более того, проникновение супервизии в подготовку специалистов не только психоаналитического направления, но и других психологических школ, привело к появлению еще большего количества трактовок и подходов, что усложняет для современных психологических факультетов задачу выбора форм включения супервизии в процесс подготовки будущих психологов-консультантов. Актуальность нашей статьи, таким образом, объясняется, с одной стороны, острой профессиональной необходимостью включить супервизию в общую систему подготовки будущих психологов и актуальным запросом на методическую базу супервизии, а с другой стороны – недостаточной проработкой данной тематики в современной отечественной психологической науке и малым количеством информации, обобщающей успешную практику.

В зависимости от направления психологического знания методология супервизии исторически строилась на основе специфических для данного направления подходов. Тем не менее, в рамках отдельных направлений развивались идеи, способные быть универсально полезными для практической психологии. Так, в психоанализе сформировалось глубокое понимание того, что сам психолог остается человеком со своими переживаниями, травмами, конфликтами, и перенос собственных проекций на терапевтические случаи происходит довольно часто. Умение конфронтировать свой внутренний мир и мир пациента – часть подготовки психоаналитика. Эмоциональная составляющая неизбежно присутствует в подавляющем большинстве терапевтических и консультативных случаев, что вызвало необходимость расширения подходов к супервизии в практике психологической помощи в любом из направлений психологии. Одним из них стала так называемая балинтовская группа, основным предметом работы в которой стал не столько сам клинический случай, сколько отношения «психолог – клиент». Акцент на разборе взаимоотношений в терапевтической паре

и эмоциональных переживаний психолога относительно этого взаимодействия позволяет вывести в сферу сознания многие неосознаваемые и вытесняемые вещи, что, безусловно, повышает эффективность работы. Созвучие проблемы клиента проблемам психолога, неприятие каких-либо личностных качеств клиента, культурные и даже этнические различия – все это снижает качество консультативной и терапевтической помощи. Грамотная работа в балинтовской группе позволяет увидеть и прочувствовать подобного рода помехи. А групповой характер супервизии предполагает снятие неизбежных психологических барьеров при работе с собственными трудностями и ошибками.

Трудности в понимании и реализации супервизии в среде психологов-практиков привели к реализации когнитивно-поведенческого подхода к данной деятельности. Эволюция подхода позволила сформулировать принципы и дидактические правила супервизии:

1. Думать поведенчески (Think behavior).
2. Думать решенчески (Think solution).
3. Думать позитивно (Think positive).
4. Думать шажками (Think in small steps).
5. Думать флексибельно (Think flexible).
6. Думать фьючерно (Think future) [3].

Необходимость супервизии практически не вызывает сомнения в психологическом сообществе. Однако до сих пор нет четкого понимания назначения, целей, ограничений и собственно ее процедуры. Увеличение количества учебных заведений, выпускающих психологов, распространение психологических практик и отсутствие механизмов контроля, сопровождения и поддержки специалистов приводят к актуализации проблемы супервизии. Участие отечественных психологов в супервизионных сессиях с зарубежными специалистами становится распространенной практикой. Предпринимаются попытки разработки интегративных техник супервизии с учетом разных направлений психологической науки для преодоления методологических искажений восприятия позиции супервизируемого. [4, 5, 6]. Анализ опыта супервизии приводит к необходимости ответить на ключевые вопросы: что такое супервизия, какова ее цель, границы применения, основные техники и инструменты, ожидаемый результат.

Трехлетняя практика подготовки психологов-консультантов в Восточно-Европейском институте с применением супервизии показала эффективность подобного подхода к обучению практиков психологической помощи. Мы понимаем супервизию как анализ, профессиональную оценку и коррекцию деятельности психолога-консультанта, происходящие под руководством более опытного коллеги, что является необходимым и обязательным компонентом учебной и профессиональной деятельности психолога. Такая трактовка строго разграничивает работу с личными проблемами специалиста и с его профессиональной деятельностью. Обращение за психологической помощью психологом является исключительно его индивидуальным делом и определяется его системой ценностей, правилами и условиями его повседневного существования. Кроме того, практика подготовки специалистов и изучение опыта супервизии показывают, что искажения, переносы и проекции в ходе личного консультирования психологом коллег усиливаются в силу нахождения консультанта и клиента в едином понятийном поле. Например, одна из психологических «помех» данного процесса – это «недоговаривание» или не проговаривание каких-то важных составляющих проблемы, которые консультант считает очевидными для коллеги-специалиста, упуская тот факт, что перед ним коллега в роли клиента со всеми вытекающими отсюда последствиями. Еще одна распространенная ошибка личного консультирования психологов – сворачивание процесса. Опять же консультант считает, что клиент-коллега

понимает «изнанку» процесса, а сам он, в свою очередь, боится показаться некомпетентным и ускоряет процесс, пропуская целые этапы консультации. Стоит упомянуть и директивность рекомендаций, если речь идет о консультировании молодого коллеги более опытным. Так или иначе, а личное консультирование психологов – это отдельная тема, требующая как более полного теоретического осмысления, так и разработки методических приемов самой консультации.

Супервизия – это совершенствование профессиональных навыков молодым специалистом под руководством опытного коллеги и дальнейшая система специального сопровождения психолога, сталкивающегося с профессиональными рисками, такими как проекции, переносы, профессиональное выгорание, недостаточная компетентность в решении определенного круга задач. Начинается супервизия в рамках изучения основ психологического консультирования. Студенты еще в ходе практикумов должны научиться анализировать ход консультации с точки зрения:

- этапности;
- особенностей анализа ключевого конфликта или точки возникновения психологической проблемы;
- адекватности применения той или иной техники консультирования;
- особенностей развертывания и проработки гипотез относительно причин возникшей у человека проблемы;
- соответствия рекомендаций запросу клиента и итоговому психологическому заключению;
- завершенности консультации;
- прогноза разрешения проблемы у клиента [7].

При этом анализ консультативных случаев на этапе обучения строится в двух аспектах – самоанализ и разбор консультаций коллег. Теоретической основой супервизии при сегодняшнем многообразии психологических направлений нам представляется целесообразным принять принципы клиент-центрированного подхода, разработанные К. Роджерсом. Безусловное принятие личности, в данном случае коллеги, позволяет снять эмоциональные барьеры и избежать оценочных суждений при обсуждении профессиональных вопросов, которые могут иметь различную методологическую базу. Отзеркаливание рассуждений по поводу консультативного случая также снижает субъективность, нивелирует оценочность и решает более глобальную задачу – не снятия эмоционального напряжения, а стимулирования профессиональной рефлексии консультанта. Принимая за аксиому, что супервизируемый обучен основам консультирования, заинтересован в результате своей профессиональной деятельности, мы обозначаем основной задачей супервизии именно совершенствование профессиональных навыков специалиста, важнейшим из которых является его способность отрефлексировать собственный профессиональный опыт.

Рефлексия – мысле-деятельностный или чувственно-переживаемый процесс осознания субъектом своей деятельности [8]. По мнению А.В. Карпова, рефлексия – это умение реконструировать и анализировать понимаемый в широком смысле план построения собственной или чужой мысли, умение выделять в этом плане состав и структуру, а затем объективировать их, прорабатывать соответственно ставящимся целям [9]. Именно такое определение рефлексии позволяет утверждать, что профессиональная рефлексия в супервизии является одним из ключевых механизмов. Задача супервизора не оценить деятельность супервизируемого, не анализировать за последние его действия, а выступать в роли своеобразного проводника на метапрофессиональный уровень. Супервизор лишь

профессиональное «зеркало» для специалиста. На первых этапах отзеркаливание может носить довольно активный характер, когда старший коллега может направлять процесс и обозначать «коридоры» анализа, но при этом он должен учитывать указанные выше вопросы для обсуждения и границы конкретного случая. В ходе работы позиция самого супервизируемого должна становиться все более активной, что является также задачей супервизора.

Для того чтобы систематизировать работу супервизора, ускорить формирование навыка профессиональной рефлексии у супервизируемого нами разработан лист-опросник «Профессиональная экспресс-рефлексия». Опросник включает в себя семь вопросов, специальным образом ориентированных во времени – анализ проведенного случая и собственных действий в ходе консультации и планирование будущих действий с точки зрения долгосрочной эффективности профессиональной деятельности.

1. Что происходило в ходе консультации?
2. В чем смысл консультации – ключевой запрос клиента?
3. Что я делал в ходе консультации?
4. Какие мои действия и решения оказали наибольшее влияние на ход консультации?
5. Насколько успешной оказалась моя деятельность в ходе консультации?
6. Что я мог бы сделать еще/иначе, чтобы моя деятельность стала более успешной?
7. Что я планирую изменить в дальнейших консультациях, чтобы добиться своих целей?

Следует обратить внимание, что рефлексия проводится строго в режиме устного проговаривания, а не ведения протокола или дневника, что позволяет дополнительно работать с комплексами и барьерами самого психолога. Супервизор отмечает следование существу вопроса и при необходимости прорабатывает с подопечным эмоциональные проявления, переводя их в сферу осознания и объективируя относительно ситуации и клиента. Предложенный лист-опросник основан на том, что специалист должен уметь вычленять свои профессиональные действия и подвергать их анализу. Именно поэтому первый вопрос направлен на описание ситуации, далее идет переход к осмыслению полученного результата деятельности и переход к перечислению собственных действий. И только потом, после фиксирования для себя и супервизора деятельностного компонента супервизируемый переходит к оценочным суждениям. Заканчивается рефлексивный момент оценкой действий с точки зрения их эффективности в настоящем и будущем и планом по совершенствованию консультации как целостной индивидуальной профессиональной системы. В ходе всей супервизионной сессии супервизор обращает внимание на объективные стороны проведенной консультации – этапы, действия и оценки самого консультанта, соответствие содержания консультации заявленной технологии консультирования. Итоговым результатом супервизии должна стать развитая и ставшая привычкой профессиональная рефлексия. Таким образом, данный подход к вопросу супервизии позволяет избежать тех рисков, которые существуют в практике психологической помощи, оснащает будущего и действующего профессионала необходимой профессиональной компетенцией, а именно профессиональной рефлексией, позволяющей существенно повысить качество его работы. Стоит также обратить внимание на тот факт, что такой подход к подготовке специалистов в области психологического консультирования выполняет и функцию своеобразного профессионального отбора. Пройдя через супервизию, сочетающую в себе анализ и самоанализ случаев, далеко не все психологи продолжают свою деятельность в качестве консультантов, выбирая для себя другие виды психологической работы.

Разработанный алгоритм супервизии позволяет разрешить противоречие, существующее в сегодняшней практике и заключающееся в необходимости стандартизации процедуры супервизии и неизбежности личного и личностного воздействия и эмоционального сопровождения процедуры психологического консультирования. Давно известно, что психолог оказывает помощь не только техниками, которыми владеет, но и своей личностью. В описываемом подходе данный постулат присутствует дважды. Во-первых, снимая фактор оценочности и стандартизируя процедуру супервизии, мы сохраняем субъектность консультанта, позволяем ему не бояться собственных личностных проявлений и, в то же время, достаточно строго устанавливаем профессиональные рамки и требования к ходу консультации и пониманию консультантом собственных действий и их последствий. Во-вторых, при работе в паре супервизор-супервизируемый особые требования предъявляются к личности ведущего супервизию. Его квалификация, компетентность, эрудированность и развитая рефлексия не должны вызывать сомнений у его подопечных. По сути супервизор выступает идеальной моделью психолога-консультанта с точки зрения способности выстраивать собственную профессиональную деятельность с минимальными личными рисками и максимальной эффективностью для клиента. Таким образом, мы выходим на ступенчатость подготовки психологов-консультантов и возможность разработки квалификационных требований как к собственно психологам-практикам, так и к супервизорам, в которых личностные качества, как например развитая рефлексивность, будут занимать не последнее место.

Безусловно, теория и практика супервизии должны разрабатываться более полно. Опыт кафедры психологии Восточно-Европейского института по использованию супервизии в подготовке психологов-консультантов показывает, что порядка 30% выпускников начинают успешную практику консультирования. У них сформирован навык анализа консультативного случая, они способны сформулировать профессиональный запрос к коллегам, не боятся обращаться за помощью. Тем не менее, необходимо продолжение работы по теоретическому обоснованию, методическому обеспечению и дальнейшей проработке процедуры супервизии, а также систематизированной и стандартизированной оценке эффективности супервизии в работе действующих психологов-консультантов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Психотерапевтическая энциклопедия. - С.-Пб.: Питер. Б.Д. Карвасарский. 2000.
2. Орлова А.Б., Орлова Н.А. Включенная супервизия как супервизия «rag excellence» // Консультативная психология и психотерапия. 2011. №4 (71). С. 5-24.
3. Залевский Г.В. В помощь психологу: исследователю и практику. Основные правила (девизы) психотерапии и супервизии в контексте современной бихевиорально-когнитивной терапии и консультирования // Сибирский психологический журнал, №16-17, 2002 г. – с. 110-116.
4. Залевский Г.В. Психологическая супервизия. Томск, Изд-во ТГУ, 2008 г.
5. Кулаков С.А. Супервизия в психотерапии // Учебное пособие для супервизоров и психотерапевтов. - Санкт-Петербург, 2004.
6. Ховкинс П., Шохет Р. Супервизия: индивидуальный, групповой и организационный подходы. СПб: Речь, 2002.
7. Макарычева И.Н. Основы психологического консультирования // Учебно-методическое пособие. – Ижевск, 2016 г.
8. Хуторской А.В. Современная дидактика. – СПб, 2001 г.
9. Карпов А. В. Психология сознания. Метасистемный подход. М., 2011 г.

Morov Aleksey Vasil'evich

East-European institute, Russia, Izhevsk
E-mail: a.morov@mveu.ru

Makarycheva Irina Nikolaevna

East-European institute, Russia, Izhevsk
E-mail: makarycheva@mveu.ru

Professional reflection as an instrument of psychological supervision

Abstract. The article deals with a vital issue of professional training of practical psychologists with the help of supervision. The authors provide an overview of existing approaches to supervision and their own understanding of it, along with its forms and rules. The authors underline the importance of separating personal therapy from the professional growth of a future psychologist. Understanding the basic principles and peculiarities of professional supervision is extremely important in the study process at psychological faculties, and it is necessary for both a future psychologist and his or her supervisor.

Well-organized supervision can decrease the traditional risks of psychological practice, namely subjective and emotionally-colored approach to professional tasks. The authors present an algorithm of professional supervision which can help a supervisor build a more efficient supervision process. Suggested questionnaire of “profession express-reflection” can be used as a study tool, capable of forming and developing the skill of professional reflection as a key competence of a practical psychologist. Ideas presented in the article are based on extensive educational experience and can be useful both for methodological and methodical support of supervision in practical psychology.

Keywords: practical psychology; supervision; psychological counseling; professional training; professional competences; professional skills; reflection; metaprofessional level; self-analysis; professional diagnostics

REFERENCES

1. Psikhoterapevticheskaya entsiklopediya. - S.-Pb.: Piter. B.D. Karvasarskiy. 2000.
2. Orlova A.B., Orlova N.A. Vkluchennaya superviziya kak superviziya «par excellence» // Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya. 2011. №4 (71). S. 5-24.
3. Zalevskiy G.V. V pomoshch' psikhologu: issledovatelyu i praktiku. Osnovnye pravila (devizy) psikhoterapii i supervizii v kontekste sovremennoy bikheviornokognitivnoy terapii i konsul'tirovaniya // Sibirskiy psikhologicheskiy zhurnal, №16-17, 2002 g. – s. 110-116.
4. Zalevskiy G.V. Psikhologicheskaya superviziya. Tomsk, Izd-vo TGU, 2008 g.
5. Kulakov S.A. Superviziya v psikhoterapii // Uchebnoe posobie dlya supervizorov i psikhoterapevtov. - Sankt-Peterburg, 2004.
6. Khovkins P., Shokhet R. Superviziya: individual'nyy, gruppovoy i organizatsionnyy podkhody. SPb: Rech', 2002.
7. Makarycheva I.N. Osnovy psikhologicheskogo konsul'tirovaniya // Uchebno-metodicheskoe posobie. – Izhevsk, 2016 g.
8. Khutorskoy A.V. Sovremennaya didaktika. – SPb, 2001 g.
9. Karpov A. V. Psikhologiya soznaniya. Metasistemnyy podkhod. M., 2011 g.