



МГППУ

Супервизия в практической деятельности психолога (часть 2)

Красило Дарья Александровна, кандидат психологических наук, доцент
кафедры «Возрастная психология им. профессора Л.Ф.Обуховой» факультета
«Психология образования» МГППУ (г.Москва)

09.10.2026, МГППУ



Термин «супервизия» произошел от supervidere и означает «обозревать сверху».

Можно дать следующее определение психологической супервизии: это деятельность супервизоров, направленная на оказание помощи психологическими средствами специалистам, которые профессионально оказывают помощь клиентам, пациентам (супервизируемым) при решении профессионально-личностных или личностно-профессиональных проблем.

- **Главная цель супервизии** заключается в том, чтобы один человек, супервизор, встретился с другим, супервизантом, и организовал **условия для профессионального роста** последнего, чтобы он стал более эффективным в помощи своим клиентам.

Супервизия рассматривается как форма поддержки и создания условий для недирективного формирования «гибких навыков» (профессионально важных личностных качеств), а также совершенствования и активного становления профессиональных знаний и навыков психолога-практика.

Индивидуальная супервизия



Это формат профессионального саморазвития, сопровождения и повышения квалификации, в рамках которого психолог/психотерапевт получает профессиональную поддержку более опытного коллеги-супервизора через индивидуальное взаимодействие в диаде супервизор-супервизант. Супервизор — более опытный коллега с соответствующей квалификацией, который выполняет роль наставника и эксперта.

В контексте обучающих закрытых/открытых супервизий существует практика представления случая, когда аудитория выступает в роли пассивных наблюдателей супервизии, с возможным обсуждением ее итогов и самого процесса в конце супервизии: аудитория задает вопросы супервизору.



Феноменология, содержание и цели индивидуальной супервизии



МГППУ

В ходе сессий супервизируемый:

- разбирает сложные случаи из практики (в т.ч. с анализом аудио или видеозаписей сессий с клиентами);
- обсуждает трудности во взаимодействии с конкретными клиентами;
- анализирует свои эмоциональные реакции на работу (перенос и контрперенос);
- формулирует терапевтический план и корректирует стратегию работы;
- проясняет свою роль в терапевтическом процессе;
- получает обратную связь по используемым методам и техникам.

Индивидуальная супервизия направлена на:

- профессиональное развитие — освоение новых подходов, повышение компетентности;
- разбор сложных кейсов — поиск оптимальных стратегий работы с трудными ситуациями;
- профилактику выгорания — снижение стресса через проговаривание трудностей и эмоциональную поддержку;
- соблюдение этических норм — проверку границ взаимодействия с клиентами, предотвращение профессиональных ошибок;
- осознание «слепых зон» — выявление неочевидных проблем в работе, которые сложно заметить самостоятельно.

Отличия от других форматов и практик и польза индивидуальной супервизии



- **От групповой супервизии:** нет влияния групповой динамики, фокус только на запросах одного специалиста.
- **От личной терапии:** фокус на профессиональной деятельности, а не на личных проблемах психолога. Если в ходе супервизии выявляются личные трудности, супервизор может порекомендовать обратиться к терапевту.
- **От интервизии:** присутствует эксперт-супервизор, который даёт структурированную обратную связь, а не просто коллеги обсуждают кейсы на равных.

Индивидуальная супервизия рекомендована:

- начинающим специалистам — для формирования профессиональной опоры;
- опытным психологам — при работе с «тяжёлыми» случаями или смене специализации;
- частным практикующим специалистам — для профилактики изоляции и самоконтроля;
- тем, кто проходит сертификацию — для подтверждения компетентности.



**ПРЕДСТАВЛЕНИЕ
СЛУЧАЯ (КЕЙСА)**

1. Методики и техники работы
2. Их результат
3. Терапевтическая метафора
4. Фон (что в терапии происходило до проблемного момента)
5. Проблемная сессия или тема
6. Фокус супервизии (клиент, супервизант, отношения клиент-супервизант, гипотезы, интервенции, интерпретации, эмоции и т.п.)

**I. Сведения о
супервизанте**

**II. Сведение о
клиенте**

III. Динамика работы

1. Уровень образования и направление подготовки/специализация
2. Опыт консультирования/психокоррекционной деятельности
3. Парадигма/направление работы
4. Опыт супервизий
5. Сеттинг

1. Анамнез
2. Жалоба
3. Запрос
4. Социальная ситуация развития
5. Динамика состояний
6. Внешний вид и телесные феномены

Общие правила проведения супервизии



- Презумпция здоровья супервизанта
- Анонимность и конфиденциальность
- Осознанность и этичность
- Право супервизанта на выбор фокуса/фокусов и ведение записи
- Соблюдение сеттинга (в зависимости от подхода): время, место, правила оплаты, этапы (структура)

Для группового формата:

- Правило открытых вопросов
- Правило «кругов» (внутренний и внешний круг)
- Правило «термина»
- Правило «стоп»

Терапевтическая метафора — образ, история или аналогия, которая помогает супервизанту посмотреть на возникшую профессиональную ситуацию под новым углом, лучше ее понять, снизить тревогу и нащупать решение возникшей проблемы.



ТМ звучит мягче, чем прямой совет, менее директивно, и помогает снизить защитную реакцию (сопротивление).

ТМ в форме образа помогает лучше понять суть, когда проблему сложно сформулировать рационально.

ТМ дает новый ракурс восприятия проблемы («тупик» или «лабиринт»).

ТМ создает безопасное пространство для заблуждений, ошибок (метафорическая история про «другого терапевта» позволяет обсуждать сложности без стыда за свой кейс).

ТМ усиливает рефлексию при работе с деталями образа (цвет, размер, движение, звуки).

- Не навязывать интерпретацию. Метафора — это приглашение к размышлению, а не готовый диагноз.
- Спрашивать согласие на образ. «Тебе комфортно подумать об этом через образ моста? Если нет, можем остаться на словах».
- Сохранять конфиденциальность. Если используются истории про других терапевтов, из них убирают узнаваемые детали.
- Держать фокус на профессиональной задаче. Метафора должна помогать терапевту лучше работать с клиентом, а не становиться самоцелью.
- Связь с открытыми вопросами

Супервизорские высказывания и интервенции



МГППУ

Интервенции

Предписывающая (Вы должны восстановить этичность в работе!)

- **Информативная** (Есть статьи по этой теме. Я предоставляю Вам материалы).
- **Конфронтующая** (Обратная связь о бессознательной защите супервизируемого).
- **Катартическая** (разрядка, уменьшение напряжения, напр.: «Что на самом деле тебя раздражает в молчании клиента?»).
- **Каталитическая** (побуждение к самоисследованию: «Как это ощущается сейчас?»)
- **Поддерживающая** (признание ценности, сопереживание)

Высказывания

- Реакция на кейс
- Реакция на супервизанта
- Запрос
- Фокусные точки
- Интуиция
- Отклик
- Заземление реальностью
- Отсыл к теории

Шестифокусная модель супервизии Э. Уильямса



Система терапевт-клиент

Фокус на клиенте. Изучение истории клиента, его личности, симптомов, контекста жизни и того, что именно клиент приносит в терапию.

Фокус на терапевте. Анализ действий, стратегий, методов и техник терапевта, его понимания ситуации, сильных и слабых сторон, а также влияния его личного опыта на работу.

Фокус на процессе терапии. Исследование динамики отношений между терапевтом и клиентом, особенностей сессий, изменений и метафорах, которые помогают описать ход терапии.

Система терапевт-супервизор

Фокус на состоянии супервизируемого. Внимание к внутренним ощущениям, эмоциям, затруднениям и ресурсам самого терапевта в процессе супервизии, включая анализ влияния его личного опыта.

Фокус на супервизорском процессе. Рассмотрение того, как строится взаимодействие между супервизором и супервизируемым, отражение психотерапевтической работы в супервизии, процессы обмена и обучения.

Фокус на впечатлениях супервизора. Исследование бессознательных и сознательных чувств, образов и мыслей супервизора, которые могут выявить незамеченные аспекты случая и динамики терапии.

- П. Ховкинс и Р. Шохет позже дополнили шестифокусную модель седьмым фокусом — вниманием к широкому контексту (организационному, социальному), в котором проходят и терапия, и супервизия.

Не супервизировать
своих родственников,
знакомых, а также -
общих с
супервизантом
знакомых

Нельзя сочетать роли
супервизора и личного
терапевта супервизанта

Не развивать
личные
отношения с
супервизантом

Границы индивидуальной супервизии

Супервизор и
супервизант могут
состоять в одном
профессиональном
сообществе и
пересекаться на его
мероприятиях

Осторожность в
использовании материала
супервизионных сессий
супервизором

Допускаются деловые и
общечеловеческие
отношения

Групповая супервизия



МГППУ

Это формат профессионального сопровождения, направление подготовки и повышения квалификации, в рамках которого психолог/психотерапевт получает профессиональную поддержку и средства для профессионального саморазвития через обсуждение и анализ клиентских случаев в кругу единомышленников под руководством более опытного коллеги (супервизора).



Главная цель групповой супервизии — повышение качества и эффективности работы супервизантов



мгппу

Дополнительные цели:

- обучение психологов новым навыкам и техникам;
- формирование профессиональной идентичности;
- обмен опытом и идеями между коллегами;
- профилактика профессионального выгорания;
- снижение уровня стресса у специалистов (особенно начинающих);
- выстраивание терапевтических отношений с клиентами;
- создание сети профессиональных контактов;
- развитие коммуникативных навыков и навыков публичных выступлений.

Важные условия эффективности:

- регулярность встреч (для поддержания динамики группы);
- структурированность (чёткое следование этапам);
- конструктивная обратная связь (поддержка вместо критики);
- психологическая безопасность (доверительная атмосфера);
- соблюдение конфиденциальности (защита данных клиентов и коллег).

Основные задачи групповой супервизии



Получение знаний и навыков:

усовершенствование подходов в работе;
освоение новых методов и техник;
анализ ошибок и поиск способов их предотвращения.

Решение практических задач:

поиск решений для сложных клиентских случаев;
проработка разных вариантов работы с клиентом;
рассмотрение проблемы с разных точек зрения.

Психологическая поддержка:

снижение эмоционального напряжения;
преодоление чувства неуверенности и страха некомпетентности;
поддержка в период профессионального становления.

Развитие профессиональных компетенций:

улучшение навыков рефлексии и осознанности;
развитие способности к анализу собственной работы;
укрепление профессиональных границ.

Соблюдение этических норм:

обсуждение этических дилемм;
контроль за соблюдением профессиональной этики;
обеспечение безопасности клиента.

Этапы групповой супервизии



1. Подготовительный этап:

формирование группы (обычно 5–12 человек);
выбор супервизора (опытного специалиста с хорошими коммуникативными навыками);
установление правил работы (конфиденциальность, уважительное общение, активное участие и т. д.);
планирование графика встреч (регулярные — раз в 2–4 недели, или ситуативные — по запросу).

2. Вводный этап (начало сессии):

представление участников;
краткое описание опыта и ожиданий от супервизии;
отбор заявок на разбор случаев (определение очерёдности и времени для каждого);
распределение ролей (активные участники и наблюдатели).

3. Основной этап (разбор кейса):

представление случая: супервизант описывает ситуацию с клиентом, трудности в работе, используемые методы;
этап вопросов: участники и супервизор задают уточняющие вопросы для прояснения деталей;
обсуждение и анализ: участники делятся мнениями, чувствами, гипотезами, предлагают стратегии решения;
экспертная оценка: супервизор резюмирует идеи, выделяет ключевые моменты, указывает на риски и преимущества подходов с учётом своего опыта.

4. Этап обратной связи:

супервизант делится впечатлениями: что было полезным, какие идеи он планирует применить;
участники кратко рассказывают, что они вынесли для себя из разбора случая.

5. Завершающий этап:

супервизор подводит общие итоги сессии;
формулируются рекомендации для дальнейшей работы; при необходимости — интерпретация групповой динамики (как взаимодействие участников повлияло на процесс);
планирование следующей встречи (темы, время, формат).

План и регламент проведения групповой супервизии в формате онлайн



МГППУ

- 1) Этап организационный. Модератор собирает заявки/ вопросы/пожелания от аудитории, или самостоятельно организует тему супервизии (в рамках возможных сфер деятельности психолога-практика), устанавливая контакт с потенциальным супервизором.
- 2) Объявляется регистрация на супервизию по теме, которую будет вести конкретный супервизор.
- 3) Потенциальные участники при регистрации имеют возможность занести в специальную гугл-форму свои случаи, которые там же по форме кратко описывают).
- 4) отбирает 1-2 наиболее интересных случая, Супервизор и модератор сообщает об этом супервизируемым.
- 5) Супервизируемые готовятся представить свои случаи на онлайн встрече по схеме-плану супервизии, которая им высылается.
- 6) Супервизия проходит онлайн (специфика организации зависит от сеттинга и парадигмального клинического подхода супервизора, который заранее объявляется вместе с темой и супервизором). Запись супервизии доступна только в личных кабинетах зарегистрировавшихся в течение 1-3 суток. Далее запись становится недоступной (правила супервизии объявляются заранее).

Интервизия



МГППУ

Это формат профессионального сопровождения и саморазвития, в рамках которого его участники (как правило уже опытные профессионалы) активно задают вопросы по кейсу, предложенному одним из участников.

Супервизор при этом выступает в роли модератора. Участники группы приходят в ходе дискуссии к совместным выводам и итогам проведенной сессии.



Интервизия (от лат. inter — «между» и visio — «видение») — это формат профессионального взаимодействия психологов, предполагающий взаимные консультации и обмен опытом между коллегами равного статуса. В отличие от супервизии (где есть наставник и подопечный), интервизия строится на принципе «равный — равному».

Цели интервизии



МГППУ

Решение профессиональных задач: помощь в разборе сложных кейсов, когда терапия зашла в тупик или непонятно, что происходит в контакте с клиентом.

Прокачка навыков: выявление «слепых зон» и поиск «зон роста» через многогранный взгляд коллег.

Обмен опытом: обогащение методической копилки — участники делятся новыми техниками, метафорами, стратегиями работы.

Развитие личностных качеств: тренировка навыков слушания, восприятия иной точки зрения, конструктивной обратной связи.

Поддержка и валидация: преодоление чувства изоляции, получение эмоциональной опоры от тех, кто понимает специфику профессии.

Профилактика выгорания: возможность поделиться своим состоянием, «выдохнуть» в кругу единомышленников.

Укрепление профессиональной идентичности: для начинающих — формирование профессионального самосознания; для опытных — углубление экспертизы через обмен.

Расширение возможностей: нетворкинг — коллеги могут рекомендовать друг друга клиентам, если не могут взять случай сами.

Феноменология, содержание и задачи интервизии



МГППУ

Это безопасное и безоценочное пространство, где специалисты на равных:

- обсуждают сложные клиентские случаи;
- разбираются в профессиональных трудностях;
- получают поддержку от коллег;
- расширяют методический арсенал;
- предотвращают профессиональное выгорание.

Задачи интервизии

- анализ сложных клиентских случаев с разных точек зрения;
- поиск новых стратегий и техник работы с клиентом;
- рефлексия собственных реакций и контрпереносов специалиста;
- развитие навыков групповой работы и коммуникации;
- создание поддерживающего профессионального сообщества;
- обеспечение соблюдения этических норм и конфиденциальности;
- профилактика эмоционального истощения психологов.

Балинтовская группа

Это формат профессионального сопровождения и саморазвития назван в честь Михаэля Балинта — венгерско-британского психоаналитика и психиатра. Он разработал его в середине XX века, работая с врачами общей практики. Балинт обнаружил, что эффективность лечения часто зависит не столько от медицинских знаний, сколько от взаимоотношений врача и пациента. Сейчас организуются балинтовские группы расширенного формата, в том числе и как программы повышения квалификации для специалистов помогающих профессий

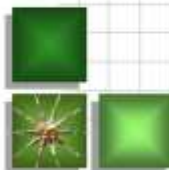


МГППУ

Сущность балинтовских групп

«Эмоционально - напряженный врач не может быть успешным целителем для своего пациента, поскольку сам нуждается в психологической поддержке».

Майкл Балинт.



Литературные источники



МГППУ

1. Кулаков С.А. Практикум по супервизии в консультировании и психотерапии. –СПб. «Речь», 2002. – 235 с.
2. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая супервизия. – Питер. «Мастера психологии», 2026. - 320 с.
3. Уильямс Э. Вы - супервизор ... : Шестифокусная модель, роли и техники в супервизии / Энтони Уильямс; [Пер. с англ. Т.С. Драбкиной]. — Москва : Независимая фирма "Класс", 2001. — 276 с.
4. Ховкинс П., Шохет Р. Супервизия. Индивидуальный, групповой и организационный подходы. –СПб. «Речь», 2002. – 352 с.



Супервизия в практической деятельности психолога

Красило Д.А., krasiloda@mgppu.ru

09.10.2026, МГППУ, 13:00