

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**Программа профилактики выгорания преподавателей вуза
«Источник»**

*Номинация 3. Программы по профилактике профессионального
выгорания преподавателей.*

Разработчик программы: Абдуллина Галия Султановна - руководитель
психологической службы
АНОВО МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Контактное лицо:

*Абдуллина Галия Султановна - руководитель психологической службы;
Эл.адрес g.abdullina@mtu.ru*

**г. Москва
2025г.**

Эта программа представляет собой комплексный подход к профилактике выгорания преподавателей, сочетающий теоретические знания, практические навыки и современную систему мотивации. Регулярная реализация мероприятий программы позволит создать поддерживающую и развивающую среду для преподавателей, способствуя их профессиональному росту и благополучию.

Обоснование практической актуальности.

Профессиональная деятельность педагога является одной из самых интенсивных и включена в группу профессий с большим количеством стрессовых факторов. В современных условиях преподаватели вузов сталкиваются с многочисленными вызовами, которые повышают риск развития эмоционального выгорания. Повышенные требования к квалификации, высокая учебная нагрузка и сложности в общении со студентами увеличивают риски профессионального выгорания¹.

Эмоциональное выгорание преподавателей имеет негативные последствия не только для личного благополучия, но и профессиональной деятельности и качества образования, а значит и репутации и привлекательности вуза.

Создание позитивной и поддерживающей среды, в которой преподаватели чувствуют себя ценными и востребованными является необходимым условием повышения внутренней и внешней мотивации, развития чувства самоэффективности и улучшения климата в коллективе.

Благоприятные условия для работы и профессионального развития привлекают и удерживают талантливые кадры и повышают качество образования².

¹Бодров В.А. Информационный стресс / В.А. Бодров // М.: ПЭР, 2000. – 352 с.

²Андреева А.А. Стressоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов: Автореферат дисс. ... канд. психол. наук / А.А. Андреева // Тамбов, 2009. – 27 с.

Участники программы: преподаватели вуза, в том числе дистанционной формы обучения.

Цель программы: профилактика и снижение уровня эмоционального выгорания преподавателей вуза, повышение внутренней и внешней мотивации, развитие чувства самоэффективности, улучшение климата в коллективе и профессиональная поддержка молодых преподавателей.

Задачи программы:

- составление анкеты с закрытыми и открытыми вопросами для преподавателей;
- анонимный сбор информации о трудностях преподавателей;
- составление сборника рекомендаций от психолога по результатам анкетирования;
- создание программы профилактики профессионального выгорания;
- повысить вовлеченность преподавателей в мероприятия программы;
- выполнение плана работы по созданию необходимых условий для создания позитивной и поддерживающей среды и повышения качества образования.

Научные, методологические и методические основания программы:

- Концепция эмоционального выгорания (Маслач, Джексон, Лейтер).
- Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) (Бек, Эллис): фокус на взаимосвязи между мыслями, чувствами и поведением. Изменение дисфункциональных убеждений, вызывающих стресс и выгорание.
- Теория самодетерминации (Деси, Райан): поддержка автономии, компетентности и связаннысти как основы мотивации.
- Позитивная психология (Селигман): развитие сильных сторон, оптимизма и удовлетворенности жизнью.

- Андрогогика: принцип обучения взрослых (активность, практическая направленность, опыт).

Превратить профессиональное развитие в увлекательный процесс, повысить вовлеченность преподавателей в мероприятия программы помогут методы геймификации:

1. Начисление баллов за участие в мероприятиях (тренинги, семинары, публикации, менторство, спортивные мероприятия и т.д.).
2. Рейтинг участников (турнирная таблица) – анонимный или с согласия участника.
3. Знаки отличия – за выполнение определенных заданий, достижение целей.
4. Уровни (звания) – повышение звания при накоплении определенного количества баллов (от «новичка» до «магистра»).
5. Призы и поощрения:
 - Цифровая доска почета: раздел на сайте вуза, где размещаются:
 - Фотографии и краткие достижения преподавателей, получивших знаки отличия (с согласия).
 - Публикации, статьи и научные работы, отмеченные коллегами и студентами.
 - Положительные отзывы студентов (с разрешения).
 - Истории успеха преподавателей (с разрешения).
6. Методы развития внешней мотивации:
 - Персонализированные письма с благодарностью от руководства.
 - Публикация достижений преподавателей в социальных сетях вуза.
 - Устное признание на собраниях кафедры/ученого совета.
 - Возможность участия в престижных конференциях.
7. Материальные поощрения (в соответствии с возможностями вуза):
 - Премии и надбавки к зарплате.

- Оплата участия в конференциях и семинарах.
- Оплата повышения квалификации.
- Подарки с логотипом вуза.

Сроки и этапы реализации программы:

Программа рассчитана на 2025/2026 учебный год.

Этапы реализации программы:

| | Отвествен ный | Содержание | Форма | кол- во | мин | Сроки |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------|-----|--------------------------|
| Блок 1: Диагностика и подготовка | | | | | | |
| 1. Анкетирование | Психолог | Определение трудностей, удовлетворенности жизнью и вовлеченности | Онлайн - опросник | 1 | 10 | Ноябрь Февраль Май |
| 2. Индивидуальные консультации (по запросу) | Психолог | Индивидуальная помощь преподавателям, испытывающим трудности. | Индивидуальная беседа | 1-2 | 50 | В течение года |
| 3. Онлайн-вебинар «Портрет первокурсника» | Психолог | Рекомендации по результатам диагностики первого курса | Группа | 1 | 50 | Октябрь 2025 |
| Блок 2: Развитие внутренней мотивации | | | | | | |
| 3. Тренинг “Осознанность и ресурсность” | Психолог | Развитие навыков осознанности, поиска внутренних ресурсов, снижения стресса. | Тренинг (см. ниже) | 1 | 50 | Октябрь 2025 |
| 4. Тренинг “КПТ для преподавателей: Измени мышление – измени жизнь!” | Психолог | Изучение основ КПТ, работа с дисфункциональными убеждениями, развитие позитивного мышления. | Тренинг (см. ниже) | 2 | 50 | Ноябрь 2025 |
| 5. Тренинг “Самоэффективность: Верю в себя!” | Психолог | Развитие уверенности в себе, постановка реалистичных целей, работа с перфекционизмом. | Тренинг (см. ниже) | 2 | 50 | Январь 2026 |
| 6. Эффективная коммуникация в вузе | Психолог | Развитие навыков эффективной коммуникации | Тренинг (см. ниже) | 1 | | Февраль 2026 |
| Блок 3: Улучшение климата в коллективе | | | | | | |
| 6. Спортивные состязания между кафедрами, командное участие в городских | | Сплочение, управление настроением | | 4 | | В течение года |

| | | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----|--------------------------|
| спортивных мероприятий, групповые спортивные тренировки, командные игры. | | | | | | |
| 7. Тимбилдинг “Вместе мы сила!” (выезд на природу) | Отдел воспитания | Укрепление командного духа, развитие взаимопонимания и поддержки в коллективе. | Игры, упражнения, квесты, мотивационное эссе на тему «Я — преподаватель . Как я выбрал свой путь» | 4 | | Сентябрь 2025 и май 2026 |
| 8. Корпоративные вечеринки в честь праздников: день преподавателя вуза день рождения вуза новый год | | Концерт от студентов/конкурсы и викторины/ вручение наград преподавателям с высоким рейтингом | | | | В течение года |
| Блок 4: Развитие компетентности молодых преподавателей | | | | | | |
| 8. Мастер-класс “Современные образовательные технологии” | Кафедра | Ознакомление с новыми методами обучения, использование интерактивных технологий. | Мастер -класс | 4 | | В течение года |
| 9. Семинар “Психология студенческого возраста” | Психолог | Изучение особенностей психологии студентов, построение эффективного взаимодействия. | Семинар | 4 | 30 | Сентябрь 2025 |
| 10. Менторство для молодых преподавателей | Кафедра | Закрепление за опытными преподавателями роли наставников для молодых коллег, оказание помощи и поддержки. | Индивидуальные консультации | 8 (в течение года) | 50 | В течение года |
| Блок 5: Поддержка и поощрение | | | | | | |
| 11. Поощрение участников программы | Отдел по работе со студенческой молодежью | Повышение мотивации и признание достижений преподавателей. | Награждение | - | - | В течение года |

Ожидаемые результаты реализации программы.

Ожидаемые результаты можно разделить на несколько ключевых категорий:

- преподаватели смогут лучше справляться с профессиональными нагрузками, что приведет к уменьшению стресса и тревожности;
- программа может способствовать повышению уровня удовлетворенности работой и общему улучшению настроения;
- преподаватели, которые чувствуют себя менее выгоревшими, могут работать более эффективно, что положительно скажется на качестве преподавания.

В целом, реализация программы профилактики выгорания преподавателей вуза может значительно улучшить как личное благополучие преподавателей, так и общую атмосферу в вузе.

Критерии оценки планируемых результатов.

Для оценки эффективности программы будут использоваться следующие психологические тесты:

- Методика диагностики уровня профессионального выгорания Бойко
- Тест диагностики удовлетворенности жизнью (ТДУЖ) Белоусовой
- Многомерная шкала школьной вовлеченности (авторы: M. Wang et al., адаптация: Т. Г. Фомина, В. И. Моросанова)

Содержание программы:

Тренинги от психолога (1,5 часа каждый):

1. Онлайн-вебинар «Портрет первокурсника»:

Цель: Ознакомление с особенностями психологии студентов нового набора (по результатам личностной диагностики), построение эффективного взаимодействия.

Форма проведения: лекция, дискуссии, разбор кейсов.

2. Онлайн-вебинар «Осознанность и ресурсность»:

Цель: развитие навыков осознанности, поиска внутренних ресурсов, снижения стресса.

Задачи:

- Ознакомление с концепцией осознанности.
 - Обучение техникам медитации и осознанного дыхания.
 - Выявление и активизация внутренних ресурсов.
 - Развитие навыков саморегуляции и управления стрессом.
-
- Упражнения:

- «Сканирование тела»: медитация осознанности, направленная на осознание телесных ощущений.
- «Осознанное дыхание»: техника глубокого дыхания для снижения тревоги и стресса.
- «Ресурсное место»: визуализация безопасного и комфортного места, вызывающего положительные эмоции.

Домашнее задание:

- «Дневник благодарности»: ведение дневника, в котором каждый день записываются 3-5 вещей, за которые человек благодарен.
- «Осознанная прогулка»: прогулка на природе, направленная на осознание окружающего мира через органы чувств. Минутка осознанности»: техника для использования в течение дня: остановиться, почувствовать свои ощущения, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. (5 мин, несколько раз в день)
- Видеозанятия по йоге [ссылка](#)
- Обсуждение: обмен опытом, ответы на вопросы.

3. Проектный семинар КПТ преподавателей: «измени мышление – измени жизнь!»:

Цель: Изучение основ КПТ, работа с дисфункциональными убеждениями, развитие позитивного мышления.

Задачи:

- Ознакомление с моделью КПТ (мысли – чувства – поведение).
- Кейсы: Выявление и анализ дисфункциональных убеждений.
- Разработка альтернативных, реалистичных убеждений.
- Развитие навыков позитивного самовнушения.

Упражнения:

- «ABC - анализ»: кейсы ситуаций, вызывающих негативные эмоции преподавателя, с анализом мыслей и последствий. Поиск доказательств «за» и «против» негативной мысли, разработка альтернативной, более реалистичной мысли. Проигрывание ситуаций с использованием новых, адаптивных убеждений.
- «Позитивные утверждения»: разработка и повторение позитивных утверждений о себе и своих возможностях.

4. Тренинг «Самоэффективность: верю в себя!»:

Цель: Развитие уверенности в себе, постановка реалистичных целей, работа с перфекционизмом.

Задачи:

- Определение уровня самоэффективности.
- Изучение источников самоэффективности (успешный опыт, наблюдение за другими, вербальное убеждение, эмоциональное состояние).
- Постановка SMART-целей.

- Работа с перфекционизмом.
- Развитие навыков самоподдержки и позитивной самооценки.
- Упражнения:
 - «Колесо самоэффективности»: оценка уровня самоэффективности в различных сферах жизни.
 - «История успеха»: воспоминания и запись прошлых успехов, анализ факторов, способствовавших успеху.
 - «Вербальное убеждение»: получение поддержки и похвалы от коллег.
 - «Постановка смарт-целей»: разработка конкретных, измеримых, достижимых, релевантных и ограниченных по времени целей.
 - «Работа с перфекционизмом»: анализ префекционистских установок и разработка более реалистичных стандартов.
 - «Дневник достижений»: запись ежедневных достижений, даже самых маленьких.
 - «Моделирование»: наблюдение за успешными коллегами и выявление их стратегий. (Домашнее задание)

5. Семинар “Эффективная коммуникация в вузе”:

Цель: Развитие навыков эффективного общения с коллегами, студентами, руководством, разрешение конфликтов.

Задачи:

- Изучение принципов эффективной коммуникации.
- Развитие навыков активного слушания.
- Обучение техникам невербального общения.
- Развитие навыков разрешения конфликтов.
- Формирование культуры уважительного общения.

Упражнения:

- «Активное слушание»: практика активного слушания в парах, с использованием техник перефразирования, уточнения и отражения чувств.
- «Невербальная коммуникация»: анализ языка тела, мимики, жестов.
- «Ролевая игра»: проигрывание конфликтных ситуаций с использованием различных стратегий разрешения конфликтов.
- «Техника Я-сообщений»: формулирование своих чувств и потребностей в форме Я-сообщений».

Ресурсы, необходимы для эффективной реализации программы:

- высшее профильное образование специалистов; соответствие профессиональному стандарту;
- просторная аудитория с возможностью демонстрации слайдов презентации, выполнения двигательных упражнений;
- информационно-коммуникационная сеть «Интернет»;

- цифровые инструменты оценки образовательных результатов и регистрации участников.

Список литературы

1. Бек, Дж. С. (2011). Когнитивная терапия: Основные принципы и применение. Вильямс.
2. Бёрнс, Д. (1989). Хорошее самочувствие: Новая терапия настроений. Бек.
3. Гринбергер, Д., Падески, К. А. (2016). Управление настроением: Методическое руководство. Питер.
4. Деси, Э. Л., Райан, Р. М. (2017). Теория самодетерминации: Базовые психологические потребности в мотивации, развитии и благополучии. Смысл.
5. Дэвидсон, Р. Дж., Беглей, Ш. (2013). Эмоциональная жизнь мозга. Эксмо.
6. Кабат-Зинн, Дж. (2014). Куда бы ты ни шел – ты уже там: Осознанность как путь к мудрости и принятию. Альпина Паблишер.
7. Кейс, О. (2018). Эмоциональный интеллект 2.0. Манн, Иванов и Фербер.
8. Маслач, К., Джексон, С. Э., Лейтер, М. П. (1996). MBI: Manual. Consulting Psychologists Press.
9. Ноулз, М. (1980). The Modern Practice of Adult Education: From Pedagogy to Andragogy. Follett.
10. Практикум по арт-терапии / Под ред. А. И. Копытина. – СПб.: Питер, 2001. – 320 с.
11. Римский, В. П. Управление качеством воспитательной деятельности в вузе: Монография / В.П. Римский. – М.: Логос, 2005. – 456 с.
12. Селигман, М. (2006). Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. Альпина Бизнес Букс.