

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@mmu.ru](mailto:g.abdullina@mmu.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 выгорания<sup>1</sup>.

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 образования<sup>2</sup>.

---

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

<sup>2</sup>Андреева А.А. Стрессоустойчивость 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 (Масlach, 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 связанности 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:

	Отвественный	Содержание	Форма	кол-во	мин	Сроки
<b>Блок 1: Диагностика и подготовка</b>						
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
<b>Блок 2: Развитие внутренней мотивации</b>						
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 “Самоеффективность: 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
<b>Блок 3: Улучшение климата в коллективе</b>						
6. Спортивные состязания между кафедрами, командное участие в городских		Сплочение, управление настроением		4		В течение года

спортивных мероприятиях, 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
<b>Блок 4: Развитие компетентности молодых преподавателей</b>						
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
<b>Блок 5: Поддержка и поощрение</b>						
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:*

- «АВС - 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 самооэффективности»: оценка уровня самооэффективности 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 перфекционистских 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.