

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(КГУ)**

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

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА – ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
«Социально – психологическая профилактика профессионального  
выгорания сотрудников приграничного вуза»**

**Разработчики (составители):**

Беляева Елена Вячеславовна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»

Котелевцев Николай Александрович, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»

Логвинова Маргарита Игоревна, кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры психологии ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»

Лобков Юрий Леонидович, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»

Скорикова Екатерина Ивановна, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии ФГБОУ ВО «Курский государственный университет»

Олешицкая Арина Сергеевна, ассистент кафедры психологии ФГБОУ ВО «Курский государственный университет», руководитель психологической службы вуза, e-mail: [kharlamova.ari@ya.ru](mailto:kharlamova.ari@ya.ru)

**Раздел 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ  
– ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
«Социально – психологическая профилактика профессионального  
выгорания сотрудников приграничного вуза»**

**1.1. Нормативные правовые основания разработки программы**

Нормативные правовые основания для разработки дополнительной профессиональной программы – программы повышения квалификации «Социально – психологическая профилактика профессионального выгорания сотрудников приграничного вуза» (далее – программа) составляют:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 20 августа 2013 г., регистрационный № 29444);

Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Методические рекомендации-разъяснения по разработке дополнительных профессиональных программ на основе профессиональных стандартов, направленные письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2015 г. №ВК-1032/06;

Методические рекомендации по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов, утвержденные Минобрнауки России 22 января 2015 №ДЛ-1/05вн;

Методические рекомендации по проектированию и организации работы сенсорных комнат (комнат психологической разгрузки, психологической регуляции) в психологических службах образовательных организаций высшего образования / [коллектив авторов; Брель Е.Ю., Колесник Т.О.]; Министерство науки и высшего образования; Российская академия образования. — М.: РАО, 2025. — 64 с.

Программа разработана на основе Единого квалификационного справочника должностей, раздел «Квалификационные характеристики должностей руководителей и специалистов высшего профессионального и

дополнительного профессионального образования», утв. Приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 11 января 2011 г. N 1н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей руководителей и специалистов высшего профессионального и дополнительного профессионального образования».

#### **1.1.1. Обоснование практической актуальности**

Профессиональное выгорание – одно из наиболее острых и распространенных психологических состояний у представителей помогающих профессий, особенно в условиях нестабильной социальной и политической обстановки. В приграничных вузах России (Курская область) сотрудники испытывают **дополнительное психоэмоциональное напряжение**, связанное с фактором близости к зоне СВО, частыми информационными вызовами, организационными изменениями и необходимостью сохранять устойчивость в образовательном процессе.

#### **Программа призвана:**

- Оказывать поддержку вуза как стратегически значимого учреждения региона.
- Повысить уровень психологической устойчивости сотрудников.
- Предотвратить отток квалифицированных специалистов вуза из-за профессионального истощения.

#### **1.1.2. Требования к слушателям**

Программа рекомендуется к освоению лицам, имеющим среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Категория слушателей: сотрудники вуза.

#### **1.1.3. Особенности адаптации образовательной программы для лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Разработка адаптированной образовательной программы для лиц с ОВЗ и/или инвалидностью или обновление уже существующей образовательной программы определяются индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии) и осуществляются по заявлению слушателя (законного представителя).

**1.1.4. Форма обучения:** очно-заочная, с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

**1.1.5. Трудоемкость освоения:** 36 академических часов, включая все виды контактной и самостоятельной работы слушателя.

**1.1.6. Период освоения:** не менее 7 календарных дней.

**1.1.7. Форма документа, выдаваемого по результатам освоения программы:** лицам, успешно освоившим дополнительную профессиональную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

**1.2. Цель реализации программы:** совершенствование профессиональной компетенции педагога в области профилактики синдрома профессионального выгорания.

### 1.3. Планируемые результаты обучения

| Знать  | Уметь   | Владеть   |
|--|---|---|
| -ключевые симптомы эмоционального выгорания, стадии и факторы риска;<br>-направления профилактической деятельности профессионального выгорания педагогов | -определять симптомы и стадии эмоционального выгорания;<br>- применять методы саморегуляции в профессиональной деятельности | - различными техниками саморегуляции;<br>- методами диагностики и самодиагностики;<br>-техниками релаксации и арт-терапии |

## Раздел 2. Содержание программы

### 2.1. Учебно-тематический план

| № п/п               | Наименование разделов (модулей) тем  | Всего часов | Виды учебных занятий, учебных работ |                                    | Самостоятельная работа, час | Форма контроля |
|---------------------|--|-------------|-------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|----------------|
|                     |  |             | Лекция, час                         | Интерактивное (прак. занятие), час |                             |                |
| <b>1<br/>МОДУЛЬ</b> | <b>ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ И В ЗАТРУДНЕННЫХ УСЛОВИЯХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ПРОЖИВАНИЕ В РЕГИОНЕ, ПРИГРАНИЧНОМ К ЗОНЕ ПРОВЕДЕНИЯ СВО)</b> | <b>4</b>    | <b>2</b>                            |                                    | <b>2</b>                    |                |
| 1.1.                | Ситуация неопределенности. Типологии совладания с ситуацией неопределенности.  | 2           | 2                                   |                                    |                             | собеседование  |

|                     |   |           |          |           |          |               |
|---------------------|---|-----------|----------|-----------|----------|---------------|
| 1.2                 | Модель психологических ресурсов устойчивости психических состояний личности в затрудненных условиях жизнедеятельности | 2         |          |           | 2        | собеседование |
| <b>2<br/>МОДУЛЬ</b> | <b>ПОНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО (ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ)</b>   | <b>8</b>  | <b>6</b> |           | <b>2</b> |               |
| 2.1.                | Эмоциональное выгорание как вид неспецифической профессиональной деформации   | 2         | 2        |           |          | собеседование |
| 2.2.                | Фазы и симптомы эмоционального выгорания. Факторы эмоционального выгорания педагогов                                  | 2         | 2        |           |          | собеседование |
| 2.3.                | Диагностика и самодиагностика эмоционального выгорания  | 4         | 2        |           | 2        | собеседование |
| <b>3<br/>МОДУЛЬ</b> | <b>ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ</b>   | <b>22</b> | <b>4</b> | <b>10</b> | <b>8</b> |               |
| 3.1.                | Методы профилактики профессионального выгорания педагогов   | 4         | 2        |           | 2        | собеседование |
| 3.2.                | Принципы управления стрессом  | 4         |          | 2         | 2        | собеседование |

|       |   |    |    |    |    |               |
|-------|---|----|----|----|----|---------------|
| 3.3.  | Повышение стрессоустойчивости и снижение риска профессионального выгорания  | 4  |    | 2  | 2  | собеседование |
| 3.4.  | Техники саморегуляции   | 4  |    | 2  | 2  | собеседование |
| 3.5.  | Техники релаксации и арт-терапии в сенсорной комнате как инструменты для профилактики профессионального выгорания | 6  | 2  | 4  |    | собеседование |
| 4.    | Итоговая аттестация   | 2  |    |    |    | Тестирование  |
| Всего |   | 36 | 12 | 10 | 12 |               |

## 2.2. Календарный учебный график

Аудиторные занятия проводятся очно с использованием ДОТ 3 раза в неделю по 2-4 часа в день. Точный порядок реализации модулей обучения определяется в расписании занятий.

## 2.3. Рабочая программа (содержание)

### **МОДУЛЬ 1. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ И В ЗАТРУДНЕННЫХ УСЛОВИЯХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ПРОЖИВАНИЕ В РЕГИОНЕ, ПРИГРАНИЧНОМ К ЗОНЕ ПРОВЕДЕНИЯ СВО)**

**Тема 1.1.** Ситуация неопределенности. Типологии совладания с ситуацией неопределенности.

**Тема 2.2.** Модель психологических ресурсов устойчивости психических состояний личности в затрудненных условиях жизнедеятельности.

### **МОДУЛЬ 2. ПОНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО (ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ)**

**Тема 2.1.** Эмоциональное выгорание как вид неспецифической профессиональной деформации. Эмоциональное выгорание как ответная реакция на длительные профессиональные стрессы межличностных коммуникаций. Компоненты: эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция персональных достижений.

**Тема 2.2.** Фазы и симптомы эмоционального выгорания. Факторы эмоционального выгорания педагогов. Профессиональное выгорание:

ключевые симптомы, стадии и факторы риска. Фазы и симптомы профессионального выгорания по В.В. Бойко (фаза истощения, фаза напряжения, фаза резистенции). Модель эмоционального выгорания Дж. Гринбергера.

**Тема 2.3. Диагностика и самодиагностика эмоционального выгорания.** Социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска выгорания. Выгорание педагогов и модели преодолевающего поведения. Диагностические методики: диагностика профессионального выгорания: (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой); диагностика эмоционального выгорания личности (В. В. Бойко); тесты на выявление уровня личностной и ситуативной тревожности; «Шкала организационного стресса» (Маклин), проективные методики.

### **МОДУЛЬ 3. ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ.**

**Тема 3.1. Методы профилактики эмоционального выгорания педагогов.** Принципы профилактики выгорания. Формирование навыков профессиональной устойчивости. Социальная поддержка и социальная интеграция как защита от выгорания. Модели профилактических программ. Направления профилактической деятельности: информирование, эмоциональная поддержка, повышение значимости педагогической профессии.

**Тема 3.2. «Принципы управления стрессом».** Физиологические основы стресса: как организм реагирует на стрессоры. Когнитивно-поведенческие методы управления стрессом: техники переоценки ситуации. Роль здорового образа жизни в снижении стресса: сон, питание, физическая активность.

Эффективные методы релаксации: дыхательные практики, медитация, прогрессивная мышечная релаксация. Тайм-менеджмент как инструмент профилактики стресса: приоритезация и делегирование задач.

Социальная поддержка и её влияние на стрессоустойчивость: важность коммуникации. Профессиональный стресс: стратегии совладания в рабочих условиях. Психологические границы и их роль в предотвращении эмоционального выгорания

**Тема 3.3. «Повышение стрессоустойчивости и снижение риска профессионального выгорания».** Физиологические и психологические механизмы стрессоустойчивости: как формируется сопротивляемость стрессу.

Роль эмоционального интеллекта в управлении стрессом и предотвращении выгорания.

Организационные меры профилактики выгорания: корпоративные программы и поддержка сотрудников. Самодиагностика уровня стресса и выгорания: инструменты и методики. Роль наставничества и супервизии в поддержании психологического благополучия профессионалов.

**Тема 3.4. Техники саморегуляции.** Физиологические основы саморегуляции: связь между дыханием, мышечным тонусом и эмоциональным состоянием. Дыхательные техники для экстренного снижения стресса: метод 4-7-8, диафрагмальное дыхание. Когнитивная саморегуляция: работа с автоматическими мыслями и когнитивными искажениями.

Телесно-ориентированные практики: прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону.

Визуализация и управляемые образы как инструменты эмоциональной саморегуляции.

Роль рефлексии и дневниковых практик в осознании и коррекции эмоциональных состояний. Применение методов саморегуляции в профессиональной деятельности: адаптация техник под рабочий процесс.

### **3.5. Техники релаксации и арт-терапии в сенсорной комнате как инструменты для профилактики профессионального выгорания.**

Релаксационные техники. Освоение дыхательных практик. Проведение сеансов медитаций-визуализаций в сенсорной комнате («Мудрец из храма», «Судно, на котором я плыву», «Горная вершина») с задействованием светового оборудования (сенсорный уголок, зеркальный шар с источником света, настенный модуль «Галактика» и др.

Арт-терапевтические техники. Освоение приемов расслабления и снятия напряжения в ходе ознакомления с песочной анимацией, рисованием по воде, контакта с тактильными дорожками, элементами музыкальной терапии (работа с такими музыкальными инструментами, как калimba и глюкофон), ароматерапии.

### **2.4. Итоговая аттестация – 2 ч.**

Процедура итоговой аттестации слушателей проводится в форме выполнения итогового тестирования.

## **Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы**

### **Текущий контроль**

Текущий контроль знаний проводится на занятиях в форме собеседования с преподавателем, обсуждения рассматриваемых вопросов.

### **Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация проводится в форме собеседования.

### **Итоговая аттестация**

**Форма:** тестирование.

**Описание, требования к выполнению:** Для прохождения итоговой аттестации по результатам обучения осуществляется тестирование.

Время выполнения 2 ак. час.

**Критерии оценивания:** итоговая аттестация является пройденной при правильном выполнении от 70% заданий.

**Количество попыток:** 2.

### **Примерный перечень вопросов для итогового контроля (курсивом выделены правильные ответы)**

**1. Какой фазы эмоционального выгорания согласно концепции В.В. Бойко нет?**

- А) Фаза «напряжения»
- Б) Фаза «резистенции» (сопротивления)
- В) Фаза «истощения»



Г) Фаза «расслабления»

**2. Какой признак не характерен для профессионального выгорания?**

- А) Безразличие к результатам своей работы
- Б) Забывчивость
- В) Равнодушие и потеря инициативы
- Г) *Отношения к педагогам со стороны родителей*

**3. Для синдрома самозванца характерно:**

- А) Чувство вины
- Б) Повышенный эмоциональный фон
- В) *Чувство неуверенности в своих профессиональных компетенциях*
- Г) Невнимательность

**4. К трем группам симптомов профессионального выгорания относятся:**

- А) *Психофизиологические*
- Б) *Социально-психологические*
- В) *Поведенческие*
- Г) Регуляторные

**5. Кто из ученых впервые предложил термин «эмоциональное выгорание»?**

- А) *Г. Фрейденбергер*
- Б) Д. Дьюи
- В) Э. Торндайк

**6. Какой фазы эмоционального выгорания не существует:**

- А) Фаза напряжения
- Б) Фаза резистенции
- В) Фаза истощения
- Г) *Фаза ослабления*

**7. Типы людей, которым в большей степени грозит синдром выгорания:**

- А) «Эмотивный»
- Б) «Лабильный»
- В) «Педантичный»
- Г) «Демонстративный»

**8. Симптомы профессионального выгорания можно разделить на три следующие группы:**

- А) *Психофизиологические симптомы*
- Б) *Социально-психологические симптомы*
- В) *Поведенческие симптомы*
- Г) Эмоциональные симптомы

**9. Синдром профессионального выгорания относится к числу феноменов личностной деформации?**

- А) Да
- Б) Нет

**10. К группам жизненных ресурсов личности по их индивидуальной проявленности/ преобладанию не относятся:**

- А) Социально-психологический компонент
- Б) Ценностно-смысловой компонент
- В) Сочетание познавательного-интеллектуальных и эмоциональных компонентов
- Г) Физиологический компонент

## **Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **4.1. Организационно-методическое и информационное обеспечение программы**

#### **Нормативные документы**

1. Приказ Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам».

2. Распоряжение Губернатора Курской области от 07.08.2024 № 233 – рг «О введении режима чрезвычайной ситуации регионального характера и отмене режима повышенной готовности для органов управления и сил территориальной подсистемы РСЧС Курской области».

3. [Федеральный закон от 21.12.1994 N 68-ФЗ \(ред. от 08.08.2024\) "О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера"](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_5295/6ff5e98fee989a34bd9ce012f4b62cfa4d8ed1d0/?ysclid=m2eint3us5842269980). [Электронный ресурс] – Режим доступа: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_5295/6ff5e98fee989a34bd9ce012f4b62cfa4d8ed1d0/?ysclid=m2eint3us5842269980](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_5295/6ff5e98fee989a34bd9ce012f4b62cfa4d8ed1d0/?ysclid=m2eint3us5842269980)

4. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс] – Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174)

#### **Список литературы**

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. - М: Издательство «Ось-89». 1999.

2. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2025. – 299 с.

3. Водопьянова, Н. Е. Психология управления персоналом. Психическое выгорание: учебник для вузов / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2025. – 299 с.

4. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция: учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. – М.: Издательство Юрайт, 2025. – 213 с.

5. Психодиагностика: учебник и практикум для вузов / под редакцией А. Н. Кошелевой, В. В. Хороших. – М.: Издательство Юрайт, 2025. – 362 с.

6. Константинов, В. В. Профессиональная деформация личности: учебник для вузов / В. В. Константинов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2025. – 186 с.

7. Копытин А. И. Арт-терапия детей и подростков / А. И. Копытин, Е.Е. Свистовская. – М.: «КогитоЦентр», 2014. –197 с.

8. Методические рекомендации по проектированию и организации работы сенсорных комнат (комнат психологической разгрузки, психологической регуляции) в психологических службах образовательных организаций высшего образования / [коллектив авторов; Брель Е.Ю., Колесник Т.О.]; Министерство науки и высшего образования; Российская академия образования. — М.: РАО, 2025. — 64 с.

9. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. – М.: Издательство Юрайт, 2025.

10. Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: [монография] / [Борисова М. В. и др.; под ред. В. В. Лукьянова и др.]; Курский гос. ун-т. - Курск: Курский гос. ун-т, 2008. - 334 с.

11. Чутко, Л. С. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты / Л. С. Чутко, Н. В. Козина. – 2-е изд. – М.: МЕДпресс-информ, 2014. - 255 с.

#### **4.2. Материально-технические условия реализации программы** **Технические средства обучения**

Для реализации программы необходимо компьютерное и мультимедийное оборудование для использования видео- и аудиовизуальных средств обучения с подключением к сети интернет.

Используется сенсорная комната для проведения сеансов релаксации и методов арт-терапии.

Используется электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «Курский государственный университет» <https://my.kursksu.ru/>.

Применяется платформа Moodle, на базе которой реализуется обучение с использованием дистанционных образовательных технологий. В Moodle размещаются лекционные материалы, материалы практических и самостоятельных работ, оценочные материалы согласно разработанной программе повышения квалификации.