

Номинация: программы по профилактике профессионального выгорания преподавателей

Программа «Профилактика эмоционального выгорания у сотрудников вуза»

Халифаева Ольга Алексеевна

ФГБОУ ВО «Астраханский государственный университет им. В.Н. Татищева»

руководитель психологической службы, кандидат психологических наук, доцент

Халифаева О.А. olha78@yandex.ru

1. Актуальность

В современных условиях непрерывной модернизации системы высшего образования, а с 2026 года переход на новую модель подготовки специалистов, повышается рост требований к профессорско-преподавательскому составу, увеличивается психоэмоциональная нагрузка на педагогов, в результате чего у большинства сотрудников появляется риск развития профессионального выгорания. В связи с чем, можно говорить об особой актуальности данной проблемы у преподавателей высшей школы.

В последние годы возросло количество исследований, связанных с профессиональным выгоранием профессий социномического типа, так как они больше всего подвержены стрессовым ситуациям. Ученые Г. С. Никифоров, Н. Е. Водопьянова, Р. А. Березовская, Е. С. Старченкова в проведенных исследованиях определили факторы риска профессионального здоровья преподавателя, к ним они отнесли во-первых, постоянно обновление контингента студентов в каждом учебном семестре, это в свою очередь приводит к необходимости построения с новыми студентами эффективной коммуникации; во-вторых, из года в год снижается уровень учебной мотивации и познавательной активности студентов, преподаватель затрачивает много энергии и сил, чтобы вовлечь студентов в образовательный процесс; в-третьих, необходимость совмещать научную, педагогическую, методическую, организационную работу в вузе, и, в-четвертых, многие преподаватели дополнительно берут часы, сверх учебной ставки, в связи с финансовой необходимостью, сокращающая время на отдых, все это повышает уровень тревожности и эмоционального напряжения [3].

Исследования, проведенные учеными Е.М. Мессиневой, Н.Б. Мануйловой, А.Г. Фетисовым в период с 2008 по 2012 годы в 4 Федеральных округах, количество преподавателей ВУЗов составило 615 человек, выявило еще ряд дополнительных факторов, это: преподавателям регулярно приходится разрабатывать новые и обновлять существующие учебные планы и материалы, зачастую выполняя такую работу вне рабочего времени, чаще всего дома. Это создает трудности с распределением времени между профессиональной деятельностью и личной жизнью семьи, особенно остро данная проблема проявилась начиная с марта 2020 года, когда возникла необходимость перехода на удаленные формы образовательного процесса [2].

В результате проведенных исследований, все ученые сходят во мнении, что проблеме профессионального выгорания преподавателей необходимо уделять особое внимание в профилактической работе вуза, так как здоровье, особенно психологическое, является основополагающим во всех сферах жизнедеятельности человека, его благополучии, активности, качестве жизни, способности быть стрессоустойчивым. Также в методических рекомендациях по организации работы психологических служб образовательных организациях

высшего образования указано, что одним из направлений деятельности психологической службы является оказание психологической поддержки обучающимся и работникам Организации, находящимся в состоянии стресса, конфликта, сильного эмоционального переживания, сложной жизненной ситуации [5].

В связи с этим Психологическая служба «Равновесие» Астраханского государственного университета им. В. Н. Татищева решили направить усилия на сохранение психологического здоровья профессорско-преподавательского состава и сотрудников вуза и разработали программу профилактики синдрома эмоционального выгорания у сотрудников вуза, в данной программе представлены теоретические подходы в изучении проблемы, а также практические методы, способы, техники и рекомендации, способствующие снижению «выгорания».

2. Контингент

(профессорско-преподавательский состав, сотрудники различных управлений и отделов).

3. Цели и задачи программы

На основании разработанных рекомендаций по организации психологической профилактики в образовательных организациях высшего образования наша психологическая служба следует цели осуществления психопрофилактической работы с феноменом эмоционального выгорания работников образовательной организации рассматривая ее в плоскости психологического неблагополучия. Этот факт диктует необходимость усиления работы психологической службы вуза в части профилактики профессионального стресса работников образовательной организации, направленной на сохранение, укрепление или восстановление психического здоровья педагогических и иных работников [5].

Задачи:

- сохранение и укрепление психологического здоровья сотрудников;
- формирование навыков саморегуляции психоэмоциональных состояний;
- развитие эмоциональной стрессоустойчивости у сотрудников;
- формирование навыков эффективного взаимодействия в образовательном процессе.

4. Научные, методологические и методические основания программы

Основными принципами, которыми мы руководствуемся проводя профилактическую деятельность являются:

- принцип научности, через тщательный отбор современных научных исследования, методов диагностики, форм профилактики;

- принцип системности, материал подбирается исходя из взаимосвязи различных психологических теорий, понятий, закономерностей, исследований в области изучения синдрома эмоционального выгорания;

- принцип гуманистичности, основанный на общечеловеческих ценностях психологического взаимодействия;

- принцип рациональности, отборе оптимально информативных форм, техник и методов профилактической работы в преодолении синдрома эмоционального выгорания;

- принцип деятельности, профилактические мероприятия основываются на организации активной деятельности сотрудников, позволяющие сохранять и укреплять психологическое здоровье;

- принцип интеграции, использование разнообразных техник, методов, приемов для профилактики эмоционального выгорания;

- принцип активности в обучении, применяется для формирования потребности в получении психологических знаний и использовании широкого спектра практических методов по профилактике эмоционального выгорания.

Реализации профилактической деятельности предполагает использование интерактивных форм, которые способствуют эффективному усвоению знаний, получению умений и отработке навыков, которые направлены на решение проблем, связанных с синдромом эмоционального выгорания, на эффективное поведение в стрессовой ситуации, в ситуации неопределенности; на способы предотвращения и преодоления психоэмоциональных состояний; формирование навыков саморегуляции, а также использовании в повседневной жизни активизирующих техник и методов релаксации.

5. Сроки и этапы реализации программы (2024-2025 учебный год).

6. Ожидаемые результаты от программы

В результате проведения профилактической работы с сотрудниками будут иметь представления:

- о проблеме эмоционального выгорания, особенностях протекания и стадиях эмоционального выгорания.

Знать:

- признаки возникновения эмоционального выгорания, стадии проявления тревоги, способы и методы профилактики эмоционального состояния.

Уметь:

- преодолевать стрессовые состояния, тревогу;
- применять приемы и методы саморегуляции;
- устанавливать контакты с окружающими людьми, успешно решать конфликтные ситуации.

Владеть:

- восстановительными техниками и приемами, которые могут применяться даже на рабочем месте.

Профилактическая работа будет способствовать развитию стрессоустойчивости личности, сохранению психологического здоровья, снижению уровня тревожности, обучение навыкам саморегуляции, повышение уровня самооценки и эффективности в профессиональной деятельности.

7. Критерии оценки планируемых результатов

Увеличение количества сотрудников, посещающих мастер-классы, тренинги, способствующие профилактике синдрома эмоционального выгорания.

Тематический план на 2024-2025 учебный год

№	месяц	мероприятие	Мероприятия (Формы)
1.	декабрь	Стресс-менеджмент: управляй тревогой (для молодых сотрудников)	Мастер-класс
2.	Ноября-июнь	Профилактика эмоционального выгорания у сотрудников вуза	Мастер-класс
3.	Май-июнь	«Твоя сила спокойствия! Управляй тревогой, достигай целей!»	Чек-лист

8. Содержание программы

Программа по профилактике синдрома эмоционального выгорания у сотрудников включала в себя два комплекса мероприятий: 1. Мастер-класс с молодыми сотрудниками, которые в новом учебном году устроились на работу, тема: «Стресс-менеджмент: управляй тревогой» и 2. Мастер-класс с профессорско-преподавательским составом и сотрудниками вуза, которые долгие годы работают в организации.

Первый этап мастер-класс для молодых сотрудников «Стресс-менеджмент: управляй тревогой»

Эмоциональному выгоранию подвержены не только сотрудники, которые долгое время работают в организации, но и молодые специалисты, которые только, что трудоустроились.

По данным распоряжения Правительства РФ об утверждении и размещении государственной программы РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг. примерно треть российской молодежи испытывает трудности в процессе приспособления к современным экономическим реалиям и реализации своего профессионального потенциала [4]. Большинство молодых специалистов и выпускников вузов трудоустроясь на работу сталкиваются со стрессом, вызванный противоречием между идеальными представлениями выпускников вузов о будущей трудовой деятельности и реальной обстановкой на рабочем месте. Поэтому мы решили организовать для них мастер-класс.

Цель: повышение эмоциональной устойчивости, создание благоприятной атмосферы в коллективе, мобилизация адаптационных ресурсов личности.

Блок 1. Знакомство с понятием стресса. Мини-лекция.

Упражнение «Какое настроение?».

Цель: снятие эмоционального напряжения в начале встречи.

Здравствуйте, рада вас видеть! Давайте познакомимся!

Я предлагаю каждому из вас по очереди сказать, какого цвета у него сейчас настроение. Я начну!

«Меня зовут *Имя ведущего*, мое настроение сейчас цвета заката перед первыми морозами – красно-оранжевое».

На мастер-класс мы поговорим про стресс. А именно:

- Что такое стресс?
- Виды стресса.
- Когда он возникает?
- Как научиться им управлять? Разберем рабочие техники саморегуляции, самовосстановления.
- Поговорим про стрессоустойчивость и его развитие.

1.2. Что такое стресс?

Участникам мастер-класса можно предложить самим дать определение стресса.

Стресс — это состояние эмоционального и физического напряжения, возникающее в ответ на внешние или внутренние раздражители, известные как стрессоры.

Виды стресса.

Стресс классифицируется на несколько типов в зависимости от его природы и продолжительности:

- Эмоциональный стресс: возникает после сильных эмоций, как положительных, так и отрицательных, и может приводить к психосоматическим расстройствам.
- Физиологический стресс: вызван внешними факторами, такими как физическая нагрузка или температура, влияющими на тело.
- Кратковременный стресс: возникает из-за внезапных обстоятельств, например, травматичных событий.
- Хронический стресс: развивается под воздействием постоянных стрессоров и может привести к серьезным заболеваниям.

Также выделяют эустресс (положительный) и дистресс (отрицательный), влияющие на психоэмоциональное состояние.

Примеры эустресса:

- Начало новой работы: ожидание новых возможностей и вызовов.
- Подготовка к свадьбе: радостные эмоции и волнение от предстоящего события.
- Путешествие в новую страну: чувство приключения и открытия нового.
- Участие в спортивных соревнованиях: мотивация и азарт перед выступлением.

Примеры дистресса:

- Проблемы на работе: постоянный стресс из-за недостатка ресурсов или конфликтов.
- Финансовые трудности: беспокойство о деньгах и будущем.
- Развод или утрата близкого человека: глубокая эмоциональная травма и чувство потери.

Как мы можем определить есть ли у вас стресс или нет?

Во-первых, это физиологические симптомы, которые проявляются в учащенном сердцебиении, головных болях и мышечном напряжении, повышенном потоотделении, во-вторых, в тревожности, раздражительности, переменчивом настроении, нарушении когнитивных функций, в-третьих, в поведении, социальной изоляции, избегании общения, увеличении конфликтов.

На все это влияют наши внешние и внутренние стрессоры:

Внешние стрессоры:

- Социальные изменения: переезд, смена работы, развод, утрата близкого человека.
- Финансовые проблемы: долги, нехватка денег.
- Рабочие трудности: конфликты с коллегами, высокая нагрузка.
- Экологические условия: шум, загрязнение, экстремальные температуры.

Внутренние стрессоры:

- Личностные убеждения: перфекционизм, негативные мысли, низкая самооценка.
- Эмоциональные состояния: тревога, страхи, депрессия.
- Физиологические аспекты: хронические заболевания, усталость.

Эти стрессоры могут действовать как по отдельности, так и в комбинации, усиливая стрессовую реакцию организма.

Сейчас предлагаем вам пройти небольшой тест на определение вашего уровня стрессоустойчивости. Для этого прошу вас перейти по Q – коду (<https://psytests.org/stress/krssl-run.html?ysclid=macb42nyh4104908285>) тест на самооценку стрессоустойчивости личности И.В. Киршева, Н. В. Рябчикова. Результаты увидите только вы, поэтому рекомендую отвечать правдиво.

Возможно кто-то хочет поделиться своим результатом?

Следующее задание. Интерактив!!! «Человек под дождем».

А теперь, когда вы знаете свой общий уровень стрессоустойчивости, предлагаю вам пройти персональную экспресс- диагностику, чтобы вы увидели, как вы реагируете на стресс.

На листе бумаге, расположенном горизонтально, разделите его на две части.

В левой части листа нарисуйте человека. В правой части листа нарисуйте человека под дождем. А теперь сравните их.

Что важно учесть при анализе рисунка?

Изменение фигуры человека под дождём. Дождь символизирует стресс, а фигура отражает вашу реакцию на него. Увеличенная и детально прорисованная фигурка свидетельствует о способности активизироваться и справляться со сложностями. Уменьшение размера показывает склонность уходить от трудностей. Проанализируйте этот аспект своей личности.

Изображение дождя. Характер изображения осадков (обильный ливень, слабый дождик, гроза) отображает ваше восприятие жизненных ситуаций. Например, небольшой дождь обозначает осознание незначительной сложности,

тогда как буря демонстрирует серьезное чувство опасности. Оцените, насколько объективна ваша оценка действительности.

Присутствие облаков. Облака служат знаком ожиданий негативных событий, возникающих вследствие жизненного опыта.

Отражены ли лужи. Наличие луж символизирует эмоциональные следы прошедших тревог и переживаний. Форма, глубина, состояние поверхности показывают степень значимости этих последствий. Расположение луж относительно персонажа также имеет значение: слева — воспоминания о прошлых проблемах, справа — опасения будущих испытаний. Стоять в луже — признак внутреннего дискомфорта и утраты уверенности.

Средства защиты от дождя. Использование зонта, обуви или плаща сигнализирует о готовности получать поддержку извне. Отсутствие защитного инвентаря подчеркивает стремление решать всё самостоятельно, хотя иногда разумней попросить помощи.

Дополнительные элементы композиции. Все второстепенные объекты, такие как здания, растения, транспорт или личные вещи человека (сумочки, букеты цветов), указывают на потребность в дополнительном внешнем ресурсе, стремлении отвлечься от текущих забот путём занятия другой деятельностью или желании поддержки окружающих.

Блок 2. Методы саморегуляции и самовосстановления при остром ощущении стресса

2.1. Техники релаксации

Сейчас мы с вами ознакомимся с техниками, с помощью которых можно противостоять стрессу, который охватил вас здесь и сейчас.

Обращение к участникам мастер-класса – «Может быть кто-то из вас знает рабочие техники и успешно их использует? Поделитесь с нами опытом».

1. Самые простые техники саморегуляции – это дыхательные техники.

Общие правила всех дыхательных упражнений:

- Принять удобное положение. Можно сидеть или стоять.
- Расслабиться. Отключиться от тревожного триггера.
- Положить правую руку на грудь, левую – на живот. Это поможет контролировать режим. Грудная клетка не должна подниматься. Живот стоит медленно надувать и сдувать.

- Вдыхать через нос. Это важный паттерн дыхания. Здесь срабатывает ринокардиальный рефлекс — контроль ритма сердечных сокращений.
- Выдыхать через рот. Губы можно сложить трубочкой.
- По длине вдоха, выдоха и задержки ориентироваться на предусмотренный техникой счёт.
- Выполнять порядка 5-10 циклов, наблюдая за самочувствием.
- Делать упражнение осознанно.

Упражнение «Дыхание по квадрату».

Сядьте в удобную позу, держите спину прямо. Начните вдыхать, про себя считая до четырёх, потом сделайте короткую паузу. После этого выдыхайте, также считая до четырёх. Всё время дышите через нос.

Упражнение «Дыхание с шагами».

Два шага — вдох, два шага — выдох. Постепенно увеличивайте продолжительность выдоха: два шага — вдох, три шага — выдох и так далее.

Упражнение «Дыхание по счету».

Прижмите кончик языка к нёбу и сделайте полный вдох через рот. Затем закройте рот и медленно вдохните через нос на 4 счёта. Задержите дыхание, считая до 7 и выдыхайте через рот на 8 счётов. Повторите весь круг минимум 4 раза.

2. Техника - прогрессивной мышечной релаксации.

1. Состоит в последовательном напряжении и расслаблении различных групп мышц, начиная с ног и заканчивая лицом, что способствует глубокому расслаблению.

2. Тот же принцип, только задействуем только мышцы рук.

Инструкция: «Примите, пожалуйста, удобное положение, положите руки на колени и закройте глаза. Сосредоточьте ваше внимание на руках. Вам нужно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми».

Какие чувства вызвало у вас это упражнение? Удалось ли вам расслабиться?

3. Когнитивно-поведенческие методы самопомощи.

Упражнение «16 слов».

Согласно психоаналитическим взглядам, большинство мыслей и поведение человека имеют бессознательную природу. И данное упражнение помогает выявить истинную суть волнующей проблемы, установки, не дающие ее решить.

Для теста вам понадобятся ручка и лист А4. На листе бумаги напишите 16 ассоциаций к проблеме. Включите на максимум свой собственный генератор случайных идей, ни в чем его не ограничивая. Пишите первое, что придет в голову.

Слова должны быть только именами существительными, без повторов на протяжении всего теста. Объедините их в пары и придумайте ассоциацию.

Такую процедуру проделывайте до конца теста, пока не останется 1 понятие. Обведите его в кружок цветным фломастером. Это ключ к вашему подсознанию, решению заданного вопроса.

Последнее слово — ключ к решению проблемы.

Блок 3. Ресурсы личности.

Ресурсы личности – это все те жизненные опоры, которые находятся в нашем распоряжении, и позволяют ему обеспечивать свои основные потребности: 1) выживание 2) физический комфорт, 3) безопасность 4) вовлеченность в социум 5) уважение со стороны социума 6) самореализацию в социуме.

Упражнение "Мои ресурсы".

Цель: Повышение уверенности в себе.

Инструкция:

- Разделите лист бумаги на две части: "Чем я могу похвастаться" и "Как это поможет мне".
- Запишите свои сильные стороны в первой части.
- В второй части укажите, как эти качества могут помочь вам в стрессовых ситуациях (у каждого она своя).
- Обсудите результаты с группой.

Упражнение «Рисование стресса».

Цель: Внешний выпуск негативных эмоций.

Возьмите бумагу и нарисуйте, как вы представляете свой стресс (может быть абстрактно или в виде образа). После этого перерисуйте его во что-то позитивное или приятное для вас. Это помогает освободиться от негативных мыслей.

Обратная связь.

Участники в конце мастер-класса высказывают, что нового, полезного они узнали и какие техники саморегуляции для них наиболее эффективные.

Рекомендации в конце мастер-класса.

Полностью убирать стресс из жизни нецелесообразно, поскольку он может иметь положительное влияние на организм и психику. Вот несколько причин:

1. Улучшение когнитивных функций: Умеренный стресс способствует улучшению памяти и концентрации, активируя мозговую деятельность и повышая интеллектуальные способности.
2. Развитие адаптивности: Стресс помогает развивать навыки преодоления трудностей, что делает человека более устойчивым к будущим вызовам.
3. Стимуляция творчества: Непредсказуемые ситуации, вызывающие стресс, могут способствовать появлению новых идей и нестандартных решений.

Таким образом, стресс в разумных пределах может служить катализатором личностного роста и развития.

Информация о мастер-классе <https://asu-edu.ru/news/17392-molodye-sotrudniki-agu-osvaivaut-tehniki-borby-so-stressom.html>

Второй этап Мастер-класс «Профилактика синдрома эмоционального выгорания»

(для профессорско-преподавательского состава)

Мастер-класс имеет два варианта, один для профессорско-преподавательского состава, другой для сотрудников различных управлений и отделов.

Первый вариант.

Цель: сохранение и укрепление психологического здоровья преподавателей, формирование навыков регуляции психоэмоциональных состояний, профилактика эмоционального выгорания.

Блок 1. Определение правил работы. Мини-лекция о синдроме эмоционального выгорания.

Основные правила работы:

1. Принцип «здесь и теперь» – говорим о том, что волнует в настоящий момент, и обсуждаем то, что происходит с членами группы.
2. Конфиденциальность всего происходящего в группе.
3. Активное участие в происходящем.
4. Уважение говорящего.
5. Принимать себя и других такими, какие они есть.
6. Быть искренним.
7. Недопустимость непосредственных оценок.

Мини-лекция. Впервые термин "эмоциональное выгорание" был предложен американским психиатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 году для описания состояния истощения, которое он наблюдал у волонтеров, работающих в бесплатных клиниках. Позже, Кристина Маслач разработала более детальную концепцию выгорания, выделив три основных компонента: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений.

Эмоциональное выгорание представляет собой глубокое состояние психологического, физиологического и эмоционального истощения, выходящее далеко за рамки обычной усталости. Оно характеризуется утратой человеком интереса к жизни, чувством собственной несостоятельности и отдаленностью от окружающих.

Это явление является результатом сформированного самим индивидом механизма психологической защиты, выражающегося в полном либо частичном подавлении эмоциональных реакций как реакция на повторяющиеся травмирующие обстоятельства.

Причины возникновения СЭВ у преподавателей

- большие нагрузки;
- несоответствие результатов затраченным силам;
- отсутствие похвалы, благодарности, одобрения и понимания со стороны руководства, коллег и близких людей;
- перфекционизм;
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния;
- недостаток баланса между работой и личной жизнью, когда работа занимает все время и энергию, не остается ресурсов для отдыха, восстановления и общения с близкими.

Эмоциональное выгорание развивается постепенно, проходя через несколько стадий:

1. Стадия "Медового месяца" (Идеализм):

- Энтузиазм, повышенная активность, высокая мотивация.
- Желание внести вклад, доказать свою ценность.
- Игнорирование усталости и переработок.
- Опасность: Недооценка рисков и перегрузка.

2. Стадия "Начало стресса" (Стресс):

- Первые признаки усталости, раздражительности и тревоги.
- Проблемы со сном, головные боли, мышечное напряжение.
- Снижение концентрации внимания, забывчивость.
- Опасность: Игнорирование симптомов и продолжение работы в том же темпе.

3. Стадия "Хронический стресс" (Хроническая усталость):

- Постоянное чувство усталости, апатия, истощение.
- Усиление раздражительности и тревоги.
- Проблемы с пищеварением, обострение хронических заболеваний.
- Цинизм и отчуждение от работы.
- Опасность: Развитие депрессии и других психических расстройств.

4. Стадия "Кризис" (Кризис):

- Полная потеря интереса к работе и жизни в целом.
- Чувство безнадежности, отчаяния и беспомощности.
- Проблемы в отношениях с коллегами и близкими людьми.
- Возможны суицидальные мысли.
- Опасность: Необходимость немедленного обращения за профессиональной помощью.

5. Стадия "Апатия" (Апатия):

- Эмоциональное опустошение, безразличие ко всему.
- Потеря смысла жизни.
- Социальная изоляция.
- Отсутствие энергии и мотивации.
- Опасность: Хроническое состояние, требующее длительной реабилитации.

Как результат эмоциональное выгорание бьет по телу, так называемая психосоматика, повышенное давление, головные боли, желудок, сосуды, печень, почки это только основные удары.

Блок 2. Знакомство.

В современных реалиях полностью избежать эмоционального выгорания на рабочем месте практически нереально. Тем не менее, вполне реально значительно снизить его негативное воздействие. И мастер-класс, позволит нам научиться справляться с симптомами эмоционального выгорания.

Упражнение «Имена-качества»

Цель: знакомство с участниками мастер-класса, снятие эмоционального напряжения с незнакомыми людьми, обмен положительными эмоциями.

Участники по очереди называют свое имя и 1 или 2 положительных качества на первую букву имени. Например: «Ольга - ответственная».

Упражнение "Коллективный счет"

Цель: Снятие напряжения между участниками мастер-класса, обмен положительными эмоциями.

Участники стоят в кругу, и по очереди начинают считать до 33 трех, числа кратные трем заменяются на имя участника. Например, 1, 2, Оля, четыре, пять, Петя.

Упражнение "Тест геометрических фигур".

Цель: самодиагностика.

Участникам предлагается выбрать одну из пяти геометрических фигур: квадрат, треугольник, круг, прямоугольник, зигзаг.

Затем участники мастер-класса формируют группы исходя из выбранной фигуры.

Данный тест является предшествующей работой для выполнения упражнения «Удовольствие».

Характеристики по фигурам.

Прямоугольник. Изменчивость, непоследовательность, неопределенность, возбужденность. Любознательность, позитивная установка ко всему новому, смелость, низкая самооценка, неуверенность в себе, доверчивость. Нервозность, быстрые, резкие колебания настроения, избегание конфликтов, забывчивость, склонность терять вещи, непунктуальность. Новые друзья, имитация поведения других людей, тенденция к простудам, травмам, дорожно-транспортным происшествиям.

Треугольник. Лидер, стремление к власти, честолюбие, установка на победу. Прагматизм, ориентация на суть проблемы, уверенность в себе, решительность.

Импульсивность, сила чувств, смелость, неукротимая энергия, склонность к риску. Высокая работоспособность, буйные развлечения, нетерпеливость. Остроумие, широкий круг общения, узкий круг близких и друзей.

Зигзаг. Жажда изменений, креативность, жажда знаний, великолепная интуиция. Одержимость своими идеями, мечтательность, устремленность в будущее. Позитивная установка ко всему новому, восторженность, энтузиазм, непосредственность. Непрактичность, импульсивность, непостоянство настроения, поведения. Стремление работать в одиночку, отвращение к бумажной работе, безалаберность в финансовых вопросах. Остроумие, душа компании.

Квадрат. Организованность, пунктуальность, строгое соблюдение инструкций, правил. Аналитическое мышление, внимательность к деталям, ориентация на факты. Пристрастие к письменной речи, аккуратность, чистоплотность, рациональность, осторожность, сухость, холодность. Практичность, экономность, упорство, настойчивость, твердость в решениях, терпеливость, трудолюбие. Профессиональная эрудиция, узкий круг друзей и знакомых.

Круг. Высокая потребность в общении, контактность, доброжелательность, забота о другом. Щедрость, способность к сопереживанию, хорошая интуиция. Спокойствие, склонность к самообвинению и меланхолии, эмоциональная чувствительность. Доверчивость, ориентация на мнение окружающих, нерешительность. Болтливость, способность уговаривать, убеждать других, сентиментальность, тяга к прошлому. Склонность к общественной работе, гибкий распорядок дня, широкий круг друзей и знакомых.

Упражнение «Удовольствие».

Участникам после того как они распределились по фигурам, необходимо в группе сначала написать свои увлечения, которые не требуют особых условий, времени или состояния человека. Участникам мастер-класса раздаются листы бумаги, и предлагается написать 5 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие, а затем обсудить общие занятия или новые, которые не встречались у других участников.

Удовольствия могут быть, например: спеть песню; написать или нарисовать что-то на листе бумаги; приготовить любимое блюдо и т. д.

Блок 3. Техники саморегуляции.

Упражнения на снятие напряжения.

А сейчас я хочу предложить вам несколько упражнений, которые снимут ваше напряжение, и вы сможете использовать в повседневной жизни.

Упражнение «Дышите глубже».

Когда вы испытываете эмоциональный дискомфорт, просто проверьте, как вы дышите. Дыхание состоит из трёх фаз вдох - пауза - выдох. При повышенной возбудимости, беспокойстве, нервозности или раздражительности нужно дышать так. Вдох - пауза - выдох. Начните с 5 секунд. Попробуем!

Долго дышать в таком ритме не нужно. Следите за результатом и по нему ориентируйтесь. Можно увеличивать длительность каждой фазы. Для того что бы поднять общий тонус, бороться с силами чередование фаз должно быть следующим вдох-выдох- пауза. Попробуем!

Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Говорят, клин клином вышибают, и мы поступим точно так же. Что бы достичь максимального расслабления нужно напрячься максимально сильно.

Упражнение «Лимон».

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Примите удобное положение сидя, расположив руки свободно на коленях ладонями вверх, опустив плечи и голову. Вообразите, будто в вашей правой ладони находится лимон. Медленно сожмите руку, пока не появится ощущение, что выжали из лимона весь сок. Затем расслабьте руку и зафиксируйте возникшие ощущения. Далее перенесите представление лимона в левую руку и повторите действие. После завершения вновь расслабьтесь и отметьте свои впечатления. Наконец, сделайте упражнение синхронно обеими руками, завершив его глубоким расслаблением и наслаждением достигнутым покоем.

Упражнение «Муха».

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Упражнение «Мышечная терапия – акупрессура, цигун, и т.д кинезеологические упражнения» точки на руке, ладони.

- Конечно, дорогая Душа моя... Когда угодно!

Блок 4. Завершение.

Упражнение "Пять добрых слов" Оборудование: листы бумаги, ручки

Участники разбиваются на подгруппы по 6 человек.

Задание: каждый участник должен выполнить следующее: Очерчивать контур своей левой руки на чистом листе бумаги. Внутри контура написать собственное имя. Лист передается соседу справа, а взамен принимается изображение от соседа слева. Получив чужой рисунок, вы записываете одно положительное

качество владельца, которое кажется привлекательным лично вам, на один из пальцев нарисованной руки. Следующий участник добавляет описание другого качества на другой палец и так продолжается до возвращения листа первоначальному хозяину. Завершив круг записей, владельцы листов изучают оставленные комплименты.

Обсуждение упражнения.

- Что вы чувствовали, узнав написанные характеристики своей личности?
- Были ли среди указанных достоинств те, о которых ранее вы не подозревали?

Упражнение «Предсказания».

Итоговым упражнением является «коробочка с предсказаниями». Ведущий выражает благодарность всем присутствующим за активное участие и уделённое внимание на протяжении мастер-класса, вручая каждому участнику своеобразную «коробочку предсказаний», содержащую приятные пожелания, отпечатанные на цветных бумажках специально для каждого.

Список предсказаний:

- В ближайшее время тебе особенно повезет!
- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!
- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь на потом!
- Люби себя такой, какая ты есть – единственную и неповторимую!
- Обязательно сделай себе подарок, ты этого заслуживаешь!
- Что бы ты не делала, радость и спокойствие всегда будут рядом!
- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!
- Не веришь в сказку? А зря... что-то чудесное и волшебное готовит тебе зима!
- Давно не уделяла себе времени? Салон красоты или просто ароматная ванна порадует тебя!
- Не бойся своих желаний, их исполнение дает новые жизненные ресурсы!
- Загляни внутрь себя, там есть все то, что тебе так импонирует в других людях!
- Ты нужна, тебя любят, тобой восхищаются и гордятся... дорожи этим!

Третий этап мастер-класс «Профилактика эмоционального выгорания»

(для сотрудников)

Второй вариант.

Цель: сохранение и укрепление психологического здоровья сотрудников, формирование навыков регуляции психоэмоциональных состояний, профилактика эмоционального выгорания.

Блок 1. Мини-лекция с интерактивом:

ПРОЙТИ ТЕСТ. Шкала тревоги Бека (BAI) <https://psytests.org/depr/bdi-run.html?ysclid=macck34o34264737862>

Определение тревоги: "Тревога – это нормальная человеческая эмоция, сигнал о возможной опасности или неопределенности. "Тревога – это древнейший механизм выживания. В дикой природе она помогала нашим предкам избегать опасностей. В современном мире, хотя физических угроз стало меньше, тревога по-прежнему активируется, но часто в ответ на социальные, психологические, информационные стрессоры." Это как внутренний 'датчик дыма', который иногда срабатывает даже тогда, когда нет реального пожара." (Визуализация: можно использовать слайды с эволюционной шкалой, иллюстрациями).

Разница между нормальной и ненормальной тревогой: "Важно понимать, что тревога бывает полезной – она помогает нам готовиться к экзаменам, быть внимательнее на дороге. Но когда тревога становится слишком сильной, частой, мешает обычной жизни – это уже проблема, с которой можно и нужно работать."

Нейробиология тревоги (очень кратко и доступно): "В мозге есть 'система тревоги' – амигдала, которая быстро реагирует на потенциальные угрозы. И есть префронтальная кора, которая отвечает за анализ и контроль. Когда тревога зашкаливает, префронтальная кора может 'отключаться', и мы действуем импульсивно или впадаем в ступор." (Простая схема мозга с выделением амигдалы и префронтальной коры).

Физиологические проявления тревоги: "Когда мы тревожимся, в теле происходят изменения: учащается сердцебиение, дыхание, потеют ладони, напрягаются мышцы. Это реакция 'бей или беги', доставшаяся нам от предков. Но в современном мире не всегда нужно бежать или драться, а реакция тела остается." (Визуализация: можно использовать простую схему "реакция на стресс").

Психологические проявления тревоги: "Мысли о неудачах, катастрофах, сомнения в себе, раздражительность, трудности с концентрацией – это тоже проявления тревоги."

Блок 2. Знакомство.

Упражнение «Скрепки».

На столе лежит упаковка скрепок, каждому участнику мастер-класса необходимо взять то количество, которое он считает нужным для себя. После того, как все участники группы разберут скрепки, ведущий предлагает каждому посчитать количество полученных предметов и перечислить ровно столько положительных моментов из своей жизни, сколько оказалось скрепок.

Упражнение «Гром-торнадо-землетрясение».

Цель: повышение стрессоустойчивости через внезапные изменения условий и необходимость оперативно реагировать.

Описание: Группа разбивается на тройки. Двое из тройки берутся за руки, руки поднимаются вверх, изображая крышу дома. Третий участник заходит «под крышу», он — «жильец». Когда ведущий произносит слово «Гром!», то все «жильцы» выбегают из своих домов и ищут новое жилище. Когда звучит команда «Торнадо!», то ураган уносит «крышу» и каждая ищет себе другого «жильца». Третья команда «Землетрясение!» приводит к полному разрушению «жилища», и в этом случае все тройки рассыпаются и создаются новые «дома» с «жильцами».

Блок 3. Техники саморегуляции.

Упражнение «Концентрация на счете».

Инструкция: «Представьте себе, что вы мысленно произносите числа от одного до десяти, делая это предельно медленно и концентрируясь исключительно на счёте. Если вдруг почувствуете, что внимание концентрация теряется, появляется тревожные мысли в голове, начинайте счёт снова с единицы. Выполняйте упражнение в течение нескольких минут подряд. Также вы можете считать в обратном порядке – от 10 до 1».

Техника "Когнитивная переоценка" (рационализация мыслей)

Цель: выявить и сделать анализ тревожных мыслей. *Объяснение:* "Часто тревогу подпитывают негативные, искаженные мысли. Важно научиться их замечать и анализировать.

«Когнитивная переоценка» – работа с примерами типичных тревожных мыслей. Задайте себе вопросы: «Эта мысль – факт или мнение? Насколько она реалистична? Есть ли другие, более позитивные или нейтральные объяснения ситуации?». Разбор примеров тревожных мыслей и их рациональная переработка.

«Рационализация мыслей»

Идентификация тревожной мысли	Доказательства "за" тревожную мысль	Доказательства "против" тревожной мысли	Альтернативные мысли	Более реалистичная оценка
"У меня ничего не получится."	- Я уже несколько раз пробовал(а), но результат был неудовлетворительным. - Другие люди справляются лучше, значит, у меня точно не выйдет.	- В прошлом были успешные проекты/дела, где всё получилось. - Даже неудачи — это опыт, который помогает расти и учиться. - У каждого есть право на ошибку, и это нормально.	- "Я могу попробовать другой подход." - "Даже если не получится сразу, это возможность узнать что-то новое." - "Есть много людей, готовых поддержать меня."	- Успех приходит через усилия и обучение. Важно продолжать стараться и искать решения. - Нет смысла обобщать одну неудачу на всю жизнь. Это лишь один эпизод, а не приговор.

Упражнения на снятие тревоги и напряжения.

А сейчас я хочу предложить вам несколько упражнений, которые снимут ваше напряжение и которые вы можете использовать в повседневной жизни.

Упражнение «Дышите глубже».

При возникновении эмоционального дискомфорта обратите внимание на своё дыхание. Процесс дыхания включает три этапа: вдох, пауза, выдох. Чтобы справиться с повышенной возбужденностью, волнением, нервной напряжённостью или раздражительностью, попробуйте такое дыхательное упражнение: вдох — пауза — выдох. Начните с пяти секунд на каждую фазу. Давайте попробуем вместе! Не затягивайте выполнение этого упражнения надолго, следите за своими ощущениями и регулируйте продолжительность каждой фазы соответственно своему состоянию. Постепенно можно удлинять каждую стадию. Чтобы повысить общую энергию, сконцентрироваться и набраться сил, последовательность должна быть обратной: вдох — выдох — пауза. Пожалуйста, сделайте попытку!

Навыки снятия мышечных блоков позволяют эффективно снижать нервно-психологическое напряжение. Существует поговорка: «Клин клином вышибают». Мы воспользуемся аналогичным принципом: чтобы достигнуть максимальной степени релаксации, необходимо предварительно максимально сильно напрячь мышцы.

Упражнение «Мобилизующее дыхание».

Исходная позиция — стоя или сидя с ровной спиной. Сначала полностью освобождаем лёгкие от воздуха, затем делаем спокойный вдох, останавливаемся на две секунды, удерживая дыхание, и плавно выдыхаем, соблюдая одинаковую продолжительность вдоха и выдоха. Далее начинаем постепенно удлинять фазу вдоха. Приведённая ниже схема цифр иллюстрирует возможный порядок выполнения упражнения: первая цифра соответствует длительности вдоха, цифры в скобках обозначают паузу (остановку дыхания), следующая цифра фиксирует продолжительность выдоха: 4 (2) 4, 5 (2) 4; 6 (3) 4; 7 (3) 4; 8 (4) 4;

Упражнение «Голосовая разрядка».

Сначала сделайте полный выдох, затем медленно глубоко вдохните и задержите дыхание. На следующем этапе резко выдохните, громко выкрикнув первое попавшееся слово или, если слова не приходят на ум, просто произнесите энергичный звук типа «Ух!».

Упражнение «Замок».

Инструкция для участников. сидячая поза с прямой спиной, руки лежат на коленях, сцепленные в замок. Сделав вдох, поднимите руки над головой, развернув ладони вперёд. Зафиксируйтесь в таком положении на пару секунд,

задерживая дыхание. Затем резко выдохните ртом, одновременно быстро опустив руки обратно на колени.

Упражнение «Мышечная энергия».

Инструкция для участников: Напрягите указательный палец правой руки настолько сильно, насколько сможете. Обратите внимание, как распространяется напряжение мышц. Чувствуется ли оно в соседних пальцах? Да, там тоже возникает напряжение. Продолжаем следить за распространением: переходит ли оно далее в кисть, предплечье, локоть, плечо и шею? Возможно, вы заметите, что даже левая рука слегка напряглась. Попробуйте снять избыточное напряжение, сохраняя лишь необходимое усилие в указательном пальце. Сохраняя напряжённость в пальце, постарайтесь расслабить шею, затем плечевой пояс, локоть и кисть. Ваша задача — добиться свободы движений всей рукой, продолжая удерживать сильное напряжение в одном лишь пальце.

Теперь снимите напряжение последовательно с остальных пальцев, кроме указательного, который остаётся напряжён. Переходим к следующей части тела. Максимально напрягите мышцы левой ноги, словно стараетесь продавить каблуком гвоздь сквозь пол. Заметьте, каким образом мышечное напряжение распределяется по телу. Вы чувствуете, как автоматически напряглась и правая нога? Удалось сохранить свободу спины? Или же и здесь появились ненужные зажимы?

Далее перейдите в стоячее положение и наклонитесь вперёд, ощутимо напрягая мышцы спины, словно несёте тяжёлый груз на плечах. Исследуйте своё тело, отмечая места концентрации напряжения.

Упражнение "Лимон".

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Примите удобное положение сидя, расположив руки свободно на коленях ладонями вверх, опустив плечи и голову. Вообразите, будто в вашей правой ладони находится лимон. Медленно сожмите руку, пока не появится ощущение, что выжали из лимона весь сок. Затем расслабьте руку и зафиксируйте возникшие ощущения. Далее перенесите представление лимона в левую руку и повторите действие. После завершения вновь расслабьтесь и отметьте свои впечатления. Наконец, сделайте упражнение синхронно обеими руками, завершив его глубоким расслаблением и наслаждением достигнутым покоем.

Техника «Признание своих достоинств».

Данная техника эффективна при чрезмерной самокритике. Одним из способов борьбы с ней является понимание того факта, что никто, включая вас самих, не обязан стремиться к абсолютному идеалу — вы достойны полноценной жизни, радости и успеха именно такими, какими являетесь. Существуют три

способа признания. Первый – самоуспокоение, второй –самоприказ, третий – самопоощрение (самоодобрение).

Теперь предлагаем с ними познакомиться.

Приём самоуспокоения (женщины легче принимают такой способ, нежели мужчины): ежедневно, глядя утром в зеркало перед выходом на работу, смело посмотрите себе в глаза и чётко произнесите трижды фразу: «Да, я не идеален(-на), но вполне хорош(-а)!», сопровождая её искренней улыбкой. Такое словесное внушение воздействует непосредственно на подсознание, активизируя механизмы саморегуляции организма. Фразы для самовнушения формулируются ясно, лаконично и обязательно положительным образом, без отрицательных частиц («не»).

Инструкция: Создайте собственную фразу для самоуспокоения.

Прием самоприказ. Самоприказ — это короткий и четкий приказ, который человек даёт сам себе. Используйте его, когда уверены, что необходимо действовать определённым образом, однако сталкиваетесь с трудностями в реализации задуманного. Такие команды, как «Говорить спокойно!», «Хранить молчание!», «Игнорировать провокации!» помогают контролировать чувства, поддерживать достоинство поведения, следовать нормам этикета и правилам общения с клиентами.

Инструкция: Создайте собственный самоприказ. Несколько раз мысленно проговорите его (при возможности повторите вслух).

Прием самоодобрение (самопоощрение). Люди нередко сталкиваются с недостатком внешнего одобрения, что особенно сильно сказывается на уровне раздражительности и нервозности в периоды высоких умственных и нервных нагрузок. По этой причине важно научиться сами стимулировать себя. Даже небольшие достижения заслуживают похвалы: полезно похвалить себя словами вроде «Молодец!», «Замечательно вышло!», «Умница!». Рекомендуется находить повод подбодрить себя таким образом минимум три-пять раз в течение трудового дня.

Инструкция: Назовите слова, которые вас стимулируют и прибодряют, снимая нервное напряжение.

Блок 4. Завершение

Упражнение «Комплимент»

Стоя в кругу каждый участник мастер-класса по отношению к своему соседу справа завершает фразу: «Мне в тебе нравится (указать черту человека, на которую вы обратили внимание во время принятия участия в мастер-классе).

В завершении мастер-класса участники дают обратную оценку в работе ведущего и в целом по проведенному мероприятию.

Информация о мастер-классе <https://asu-edu.ru/news/17723-novost.html>

<https://asu-edu.ru/news/17997-sekrety-spokoistviia-i-produktivnosti-raskryli-na-masterklasse-v-agu.html>

Всю информацию можно найти на сайте психологической службы psysupport.asu.edu.ru

9. Ресурсы программы

В реализации программы участвовали руководитель психологической службы, волонтеры из числа студентов, проходящих психолого-педагогическую практику на службе.

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы;

1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Речь, 2003. 87 с.
2. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика СПб. : Питер, 2005. 336 с.
3. Кипнис М. Тренинг коммуникации. М.: Ось-89, 2004. 128 с.
4. Сборник упражнений для проведения тренинга по профилактике и преодолению синдрома профессионального выгорания: Практикум. / под общей редакцией А.В. Бодак, И.А. Медведевой. Сургут, 2016. 40 с.
5. Семенова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. 224 с.
6. Фопель, К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. М. : Генезис, 2003. 336 с.
7. Чердымова Е.И. Синдром эмоционального выгорания специалиста: монография / Е.И. Чердымова, Е.Л. Чернышова, В.Я. Мачнев. Самара: Изд-во Самарского университета, 2019. 124 с.
8. <https://psytests.org/>

Материально-технической оснащенности организации для реализации программы были использованы аудитории для проведения мастер-классов, оснащенные экраном, проектором, мультимедийными установками, ноутбуком, микрофоном, использовались канцелярские принадлежности, а также стимульные материалы необходимые для проведения мероприятий.

Для реализации программы в части ее информационной обеспеченности, применялись заметки, которые публиковались на сайте университета (<https://asu.edu.ru/departments/654-psihiologicheskaja-slujba.html>).

Также использовались современные цифровые технологии, инструменты и сервисы (интерактивные доски, цифровые инструменты оценки образовательных результатов, QR-коды для обработки результатов при диагностике).

10. Сведения об практической апробации

(программа апробировалась в течение 2024-2025 учебного года в ФГБОУ ВО Астраханский государственный университет, им. В.Н. Татищева, количество принявших участие в апробации программы 150 сотрудников). Опыт работы поделилась по применению психологических приемов в работе педагогов как профилактике эмоционального выгорания в образовательном процессе с участниками XXI Международная научно-практическая конференция «Язык и межкультурная коммуникация», которая собрала представителей 39 вузов России (Москва, Санкт-Петербург, Пермь, Ростова-на-Дону, Таганрог, Тюмень, Махачкала) и стран ближнего зарубежья (Баку) <https://asu-edu.ru/news/18165-uchenye-iz-39-vuzov-obsudili-v-agu-sovremennye-trendy-v-lingvistike-i.html>, а также для педагогов, которые приняли участие в открытии в университете новой образовательной программы «Универсарий» для подготовки педагогических кадров <https://asu-edu.ru/news/18178-v-agu-sostoialos-otkrytie-novoi-programmy-universarii.html>

Список литературы:

1. Котова Е.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учебное пособие [Электронный ресурс]. Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2013. 76 с.
2. Мессинева Е.М., Мануйлова Н.Б., Фетисов А.Г. Проблема профессионального выгорания у преподавателей ВУЗов // Мир науки. Педагогика и психология, 2021. №2, <https://mir-nauki.com/PDF/40PSMN221.pdf> (дата обращения 05.05.2025 г.)
3. Никифоров, Г. С., Водопьянова, Н. Е., Березовская, Р. А., Старченкова, Е. С. Психологические факторы профессионального здоровья преподавателей высшей школы [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-factory-professionalnogo-zdorovya-prepodavateley-vysshey-shkoly> (дата обращения: 05.05.2025).
4. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы [Электронный ресурс] / Правительство России: [http://government.ru/] 22.11.2021. URL: <http://government.ru/docs/3342/> (дата обращения: 05.05.2025).
5. Письмо Минобрнауки России от 06.12.2023 N МН-11/5565 О направлении методических рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями по организации психологической службы в образовательных организациях высшего образования, Методическими рекомендациями по организации психологического просвещения в образовательных организациях высшего образования, Методическими рекомендациями по подбору

специалистов для психологических служб образовательных организаций высшего образования) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://docs.yandex.ru/docs/view?tm> (дата обращения 15.04.2024 г).