

Психологическая служба университета в системе профилактики профессионального выгорания преподавателей: опыт работы НГУАДИ

*Никулина Ольга Витальевна,
начальник психологической службы,
старший преподаватель кафедры ГиСЭД*



Почему тема актуальна

01

Многозадачность

Растёт многозадачность, нагрузка и сложность коммуникации

02

Новые вызовы

Цифровая трансформация образовательной среды

03

Вовлечённость

Усиливается личная вовлечённость в педагогическое взаимодействие

04

Риск эмоционального истощения

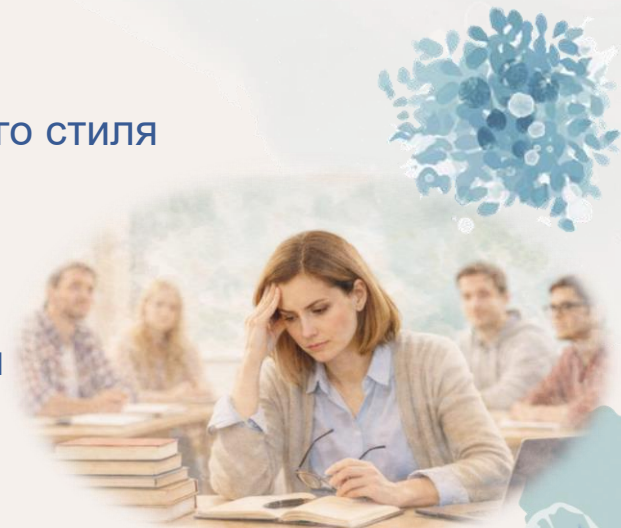
Напряжение накапливается и повышается риск выгорания



Молодые преподаватели

Группа риска — молодые преподаватели

- Этап вхождения в профессию
- Освоение педагогической роли и поиск собственного стиля
- Адаптация к академической среде
- Первые профессиональные трудности
- Высокая личная значимость и уязвимость ситуаций



Необходима системная поддержка в университете



Модель опережающего сопровождения

- ❑ Психологическая служба работает не только по факту обращения, но и в логике опережающей поддержки
- ❑ Разработана модель профилактики профессионального выгорания преподавателей
- ❑ Включает **образовательный, рефлексивный и супервизионный** компоненты
- ❑ Модель реализуется в рамках **Школы молодого преподавателя**

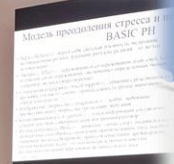
Функции Школы молодого преподавателя

- ❑ Пространство профессионального становления с поддержкой
- ❑ Сопровождение в период вхождения в профессию
- ❑ Включение в академическую культуру университета
- ❑ Снижение риска профессиональной дезадаптации

Опыт
НГУАДИ



Психологическая служба



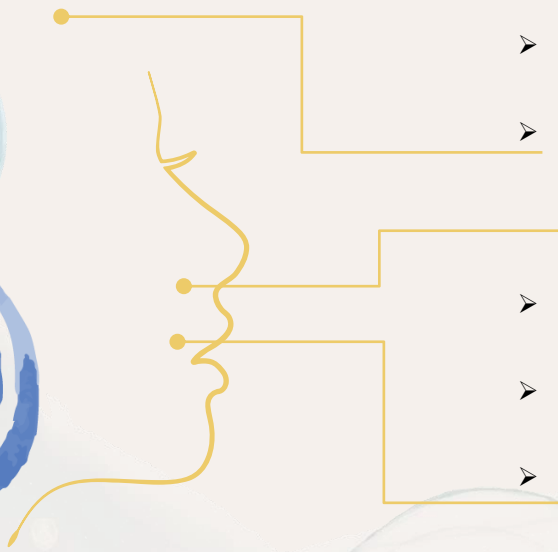
Группа поддержки преподавателей

Супервизионная группа — ключевой компонент модели

- ❑ Форма профессиональной взаимопомощи и рефлексивного анализа педагогического опыта
- ❑ Не группа бытовой эмоциональной поддержки и не терапевтический формат
- ❑ В центре обсуждения:
 - ✓ трудные профессиональные ситуации
 - ✓ эмоциональные реакции преподавателя
 - ✓ коммуникативные затруднения
 - ✓ особенности взаимодействия со студентами
- ❑ Акцент смещается с вопроса «что делать?» на вопрос «что происходит?»



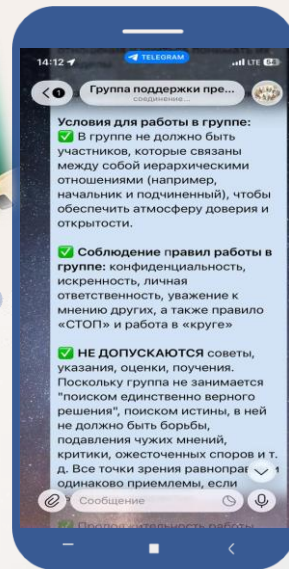
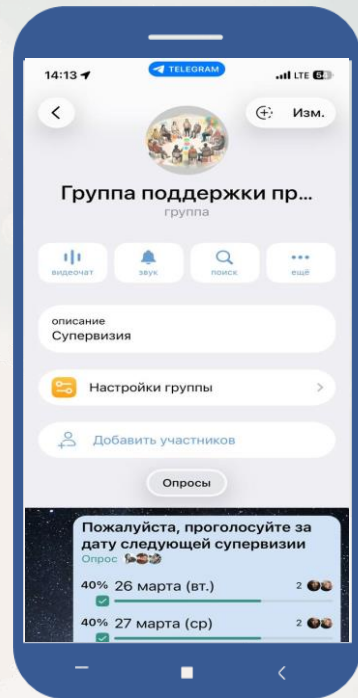
Принцип работы супервизионной группы

- 
- Конфиденциальность
 - Личная ответственность за степень откровенности
 - Уважение к различию позиций
 - Отказ от оценок и прямых советов
 - Отсутствие иерархии

Результат: безопасное пространство для обсуждения сложных профессиональных ситуаций и исследования собственного опыта **без страха оценки**



Группа поддержки преподавателей





Этапы работы

- **Кейс и запрос** – участник приносит реальную трудную ситуацию из практики
- **Уточнение** – группа проясняет контекст и логику взаимодействия
- **Ассоциации, чувства, гипотезы** – обсуждаются не «правильные ответы», а разные способы понимания случая
- **Возвращение рассказчика** – участник соотносит услышанное со своим опытом
- **Общая рефлексия** – группа фиксирует, что дало обсуждение каждому



Результат: случай становится материалом для **профессиональной рефлексии**, а ранее неосмысленные аспекты ситуации становятся более видимыми

Почему модель работает



Снижает профессиональную
изоляция

*трудный случай перестает
переживаться как личная неудача*



Развивает профессиональную
рефлексию

*преподаватель лучше понимает
свои реакции, способы
взаимодействия, личные границы*



Помогает перерабатывать
напряжение

*опыт не вытесняется, а
становится предметом анализа*



Укрепляет профессиональную
устойчивость

*появляется больше опоры на себя в
сложных ситуациях,
профессиональные границы*



Формирует культуру безопасного
обсуждения

*без обвинения, обесценивания и
страха оценки*



Результат:

напряженный опыт переводится в
ресурс профессионального роста и становится
фактором профилактики выгорания





Практические эффекты модели

- **Повышение уверенности** у молодых преподавателей
- **Улучшение коммуникации** со студентами
- **Снижение напряжения** в сложных педагогических ситуациях
- **Формирование поддерживающей среды**

Вывод : профилактика выгорания может быть встроена в систему работы университета как часть культуры сопровождения преподавателя



Спасибо за внимание!



Контакты:

Никулина Ольга Витальевна,
начальник психологической службы, старший
преподаватель кафедры ГиСЭД НГУАДИ

e-mail: ovnikulina@nsuada.ru

р.т. +7 (383) 209 17 50 доб.1474

с.т. +7 913 901 58 29