

Номинация «Инновационные практики»: программы Недели психологии с использованием современных форматов и технологий «Психологическое здоровье работников сферы образования. Арт-терапевтическая психокоррекция профессионального, эмоционального выгорания»

Ибрагимова Гузель Махмутовна

ГБПОУ Уфимский колледж радиоэлектроники, телекоммуникаций и безопасности

Педагог-психолог ГБПОУ УКРТБ высшей категории

1. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА

Актуальность темы исследования «Психологическое здоровье работников сферы образования. Арт-терапевтическая психокоррекция профессионального и эмоционального выгорания» обусловлена комплексом социально-психологических, профессиональных и личностных факторов, определяющих современное состояние системы образования.

1. Высокая интенсивность стрессовых факторов в педагогической деятельности.

Современный работник образования (учитель, воспитатель, преподаватель СПО, ВУЗа) функционирует в условиях многозадачности, высокой ответственности за жизнь и здоровье обучающихся, постоянного информационного потока и необходимости соответствовать строгим административным требованиям. Это приводит к хроническому стрессу, который является основным катализатором развития синдрома эмоционального выгорания (СЭВ). Выгорание характеризуется тремя ключевыми компонентами: эмоциональным истощением, деперсонализацией (циничным отношением к работе и ученикам) и редукцией личных профессиональных достижений. Масштабное распространение СЭВ среди педагогов не только снижает качество образовательного процесса, но и ведет к росту заболеваемости, текучести кадров и раннему уходу из профессии, что представляет угрозу для кадрового потенциала всей отрасли;

2. Ограниченность традиционных методов профилактики и коррекции

Классические методы психологической помощи, такие как когнитивно-поведенческая терапия или вербальное консультирование, часто оказываются недостаточно эффективными или труднодоступными для массового применения в образовательных учреждениях. Кроме того, они требуют от клиента высокого уровня рефлексии и готовности к обсуждению болезненных тем, что может вызывать дополнительное сопротивление у специалистов, уже находящихся в состоянии истощения. В этом контексте арт-терапия выступает как уникальный, ресурсно-ориентированный метод, обладающий рядом научно обоснованных преимуществ [7, с. 66-73].

Научное обоснование эффективности арт-терапии в решении проблемы выгорания:

- эффективность арт-терапии в работе с профессиональным выгоранием объясняется её воздействием на глубинные психологические механизмы через невербальный канал самовыражения;

- механизм невербальной экспрессии и снятия напряжения. Профессиональное выгорание сопровождается накоплением негативных эмоций (гнева, обиды, бессилия), которые блокируются из-за социальных норм поведения («педагог должен быть спокоен»). Арт-терапия позволяет выразить эти чувства опосредованно — через цвет, форму, образ. Процесс создания визуального продукта (рисунка, коллажа, лепки) действует как безопасный клапан для сброса внутреннего напряжения, снижая уровень кортизола

(гормона стресса) и способствуя физиологической релаксации. Человек проецирует свой внутренний конфликт вовне, делая его видимым и доступным для осмысления без прямого столкновения с травмирующим опытом;

- активация правого полушария и доступ к подсознательным ресурсам. Логическое левое полушарие, перегруженное рутинной, планированием уроков и отчетностью, доминирует в профессиональной деятельности педагога. Это подавляет интуитивное, творческое правое полушарие. Арт-терапевтические техники стимулируют именно правополушарную активность, позволяя обойти защитные механизмы сознания и получить доступ к скрытым внутренним ресурсам, потенциалу и креативности. Через метафору и символ человек находит новые, нестандартные решения для старых проблем, восстанавливая гибкость мышления;

- развитие мягких навыков (soft skills) и профилактика рецидива.

Арт-терапия напрямую способствует формированию компетенций, критически важных для долгосрочной успешной педагогической деятельности:

- эмоциональный интеллект: работа с собственными чувствами в процессе творчества повышает способность распознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также эмпатию по отношению к эмоциям учеников и коллег;

- стрессоустойчивость и саморегуляция: освоение техник арт-релаксации дает работнику образования конкретный инструмент для самостоятельного управления своим состоянием в напряженных ситуациях;

- креативность и гибкость: творческий поиск новых форм выражения тренирует мозг находить оригинальные подходы к преподаванию материала и решению педагогических задач, что делает работу более интересной и менее монотонной;

- коммуникативные навыки: групповые формы арт-терапии учат конструктивному взаимодействию, обмену обратной связью и взаимопомощи в безопасной среде [5].

Таким образом, актуальность данного научного исследования заключается в острой необходимости разработки и внедрения эффективных, доступных и научно обоснованных программ сохранения психологического здоровья педагогических кадров. Арт-терапия рассматривается не просто как метод лечения симптомов выгорания, а как мощный инструмент для раскрытия личного потенциала специалиста, восстановления его ресурсов и целенаправленного развития ключевых soft skills, обеспечивающих его профессиональную устойчивость, удовлетворенность трудом и готовность к долгосрочной успешной деятельности в сфере образования.

2. ОПИСАНИЕ УЧАСТНИКОВ ПРОГРАММЫ

Сотрудники образовательных организаций:

1) педагогические работники.

Это специалисты, непосредственно осуществляющие образовательный и воспитательный процесс в колледже: преподаватели, кураторы, сотрудники воспитательного отдела, педагоги дополнительного образования;

2) руководящий состав.

Директор, заместители директора;

3) учебно-вспомогательный и административный персонал.

Администраторы, методисты, библиотекари, системные администраторы и IT-специалисты.

3. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель - укрепление психологического здоровья и профилактика эмоционального выгорания и деформации личности педагога. В более широком смысле, цель заключается в формировании у работников образования умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья через овладение способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов;

Задачи:

1) Информирование - ознакомить педагогов с понятием «синдром профессионального (эмоционального) выгорания», его стадиями, причинами, симптомами и способами профилактики. Это позволяет участникам осознать своё состояние и увидеть пути выхода из него;

2) обучение навыкам саморегуляции - обучить педагогов практическим навыкам психофизиологической и психической саморегуляции (дыхательные техники, мышечная релаксация, аутотренинг, медитация), которые позволяют управлять своим состоянием и снижать уровень стресса;

3) снижение уровня выгорания - непосредственно снизить уровень психического выгорания, эмоционального напряжения и тревожности у участников программы;

4) активизация ресурсов - содействовать активизации личностных ресурсных состояний, помочь участникам раскрыть свой творческий потенциал и найти внутренние опоры для преодоления трудностей;

5) повышение компетентности - повысить уровень общей психолого-педагогической компетентности учителя в вопросах сохранения собственного здоровья;

6) формирование установки - сформировать у педагогов устойчивую установку на сохранение и укрепление своего психического здоровья как необходимого условия профессиональной успешности и благополучия учащихся.

В качестве методов работы программа активно использует арт-терапевтические техники (изотерапия, музыкотерапия, сказкотерапия), телесно-ориентированную терапию, а также классические методы психологической коррекции, такие как групповые тренинги и лекции. Это позволяет

воздействовать на эмоциональное состояние участников комплексно, через творчество, работу с телом и когнитивную переработку информации.

4. НАУЧНЫЕ, МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

Программа «Психологическое здоровье работников сферы образования. Арт-терапевтическая психокоррекция профессионального, эмоционального выгорания» опирается на научную, методологическую и методическую базу, что обеспечивает её эффективность и обоснованность.

В основе программы лежат фундаментальные исследования феномена синдрома эмоционального (профессионального) выгорания. Научный базис составляют труды как зарубежных, так и отечественных психологов:

- зарубежные исследователи: основоположник концепции Герберт Фрейденбергер, а также Кристина Маслак и Сьюзан Джексон, разработавшие опросник выгорания (MBI). Их работы описывают структуру синдрома, включающую эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию личных достижений;

- отечественные исследователи: значительный вклад внесли В. В. Бойко, В. Е. Орёл, Н. Е. Водопьянова, А. А. Рукавишников и Н. П. Фетискин. Они адаптировали зарубежные методики к российским реалиям, изучили специфику выгорания у педагогов и других помогающих профессий, а также разработали модели его профилактики и коррекции [4; 11, с. 347-353].

Программа базируется на понимании выгорания как неблагоприятной реакции на хронический производственный стресс, которая проявляется в психофизиологическом и поведенческом истощении. Научно доказано, что педагоги входят в группу высокого риска из-за специфики их деятельности, связанной с интенсивным межличностным взаимодействием и высокой эмоциональной нагрузкой.

Методологическим стержнем программы выступает интегративный подход, который предполагает синтез различных психологических школ и направлений. Это позволяет воздействовать на личность комплексно.

Ведущая идея — не просто «исправить» проблему, а способствовать развитию личности, самопознанию и раскрытию внутренних ресурсов. Программа строится на принципах безусловного принятия участников, создания безопасной и доверительной атмосферы [8].

Принцип интеграции методов. Программа не ограничивается рамками одного подхода. Она объединяет техники из:

- арт-терапии: использует творчество (рисование, музыка, сказкотерапия) для гармонизации внутреннего состояния и проработки бессознательных конфликтов;

- телесно-ориентированной терапии: работает с мышечными зажимами и психосоматическими проявлениями стресса через техники релаксации и дыхательные упражнения;

- когнитивно-поведенческой терапии: помогает осознать деструктивные мыслительные паттерны и сформировать новые, более адаптивные модели поведения;

- позитивной психотерапии: фокусируется на ресурсах личности, сильных сторонах и позитивных аспектах жизни для преодоления трудностей;

- деятельностный принцип. Обучение происходит не в пассивной форме, а через активное вовлечение участников в упражнения, игры и творческие задания. Это обеспечивает более глубокое усвоение навыков саморегуляции;

- принцип сенсорной интеграции. Использование специально оборудованной сенсорной комнаты (свет, звук, тактильные ощущения) создаёт среду для глубокой релаксации и активизации внутренних резервов организма [10, с. 362-365].

Методический аппарат программы представляет собой детально проработанную систему диагностики, коррекции и оценки результатов.

Диагностический блок:

1) входная и итоговая диагностика уровня выгорания с использованием валидизированных методик: опросник К. Маслак в модификации Н. Е. Водопьяновой;

2) текущая диагностика эмоционального состояния до и после каждого занятия (модифицированная методика САН — Самочувствие, Активность, Настроение);

3) сбор обратной связи через анкеты и групповые интервью.

Коррекционно-развивающий блок.

Структура занятий: программа включает лекционный вводный блок (информационное просвещение) и основной тренинговый блок.

Методы работы: лекции-беседы, групповые дискуссии, арт-терапевтические упражнения (изотерапия, лепка, метафорические карты, притчи).

Материалы: используются наглядные пособия, памятки для участников с рекомендациями по профилактике стресса и выгорания.

Блок оценки эффективности:

1) сравнение результатов входной и итоговой диагностики.

2) анализ анкет-отзывов и данных группового интервью для качественной оценки изменений в самочувствии и настроении участников.

Таким образом, программа имеет прочную научную базу в области психологии труда и психологии здоровья, опирается на гуманистическую методологию личностного роста и использует широкий спектр практических методик для достижения поставленных целей.

5. СРОКИ И ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ (ПЕРИОД ВРЕМЕНИ И КОЛИЧЕСТВО АКАД. ЧАСОВ)

Сентябрь 2025 г. – июнь 2026 г.

I этап – сентябрь 2025 г. – ноябрь 2025 г.:

формирование нормативно – правовой базы, адекватной требованиям инновационного проекта; системное развитие материально-технической и информационно-технологической базы колледжа для реализации инновационного проекта; ресурсное (кадровое и финансовое) обеспечение новых целей и задач инновационной деятельности колледжа; расширение сетевого взаимодействия по проектным направлениям; стартовая гуманитарная экспертиза результатов инновационной деятельности.

II этап – декабрь 2025 г., июнь 2026 г. (адаптация и конструирование): активная реализация проектных направлений; апробация инновационной модели, запуск мониторинга эффективности инновационного проекта; расширение сетевого взаимодействия по реализации открытых образовательных программ и проектов разного уровня в рамках инновационного проекта.

III этап – сентябрь 2026 г. – ноябрь 2026 г. (практический): обобщение, описание и распространение опыта организации инновационной модели, как залога психологического здоровья и профилактики профессионального выгорания сотрудников на основе предупреждения и преодоления возможных последствий психологического напряжения, поддержания оптимального эмоционального состояния в условиях профессиональной деятельности; совершенствование управляющей системы колледжа в рамках инновационного проекта; систематизация материала для новой авторской психолого-педагогической модели организации образовательного пространства; оценка эффективности проекта третьего этапа.

6. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Овладение практическими навыками и знаниями

Информированность: участники получают системные знания о синдроме профессионального выгорания, его причинах, стадиях, симптомах и способах профилактики. Это позволит им лучше понимать собственное состояние и вовремя замечать признаки истощения.

1. Навыки самопомощи: педагоги и другие специалисты сферы образования овладеют конкретными, применимыми в жизни техниками психической саморегуляции. Это включает в себя дыхательные упражнения, методы мышечной релаксации, аутотренинг и другие приемы для управления своим эмоциональным состоянием в стрессовых ситуациях.

Повышение психологической культуры: в целом повысится уровень психологической грамотности и коммуникативной компетентности участников, что положительно скажется на их взаимодействии с коллегами, учениками и администрацией.

2. Снижение уровня выгорания и улучшение психоэмоционального состояния.

Снижение показателей выгорания: по результатам итоговой диагностики (с использованием опросника К. Маслак) ожидается статистически значимое снижение уровня эмоционального истощения, деперсонализации (циничного отношения к работе и окружающим) и повышение показателей по шкале личных достижений.

Снижение эмоционального напряжения: участники научатся более эффективно справляться с тревогой, раздражением и усталостью. Уровень их повседневного психоэмоционального напряжения снизится.

Улучшение самочувствия: ожидается общее улучшение настроения, повышение жизненного тонуса, нормализация сна и аппетита. Участники будут отмечать прилив сил и энергии, что напрямую влияет на качество жизни как в профессиональной, так и в личной сферах.

3. Активация личностных ресурсов.

Раскрытие творческого потенциала: благодаря арт-терапевтическим методикам участники смогут найти новые, творческие способы самовыражения и решения проблем, что способствует активизации внутренних ресурсов.

Повышение самооценки: успешное освоение новых навыков и осознание своих сильных сторон приведет к росту уверенности в себе и повышению профессиональной самооценки.

Формирование позитивных установок: программа поможет сформировать у участников устойчивую установку на сохранение своего психологического здоровья как на ключевую ценность и необходимое условие профессиональной эффективности.

4. Улучшение профессиональной деятельности и климата в коллективе.

Повышение эффективности работы: снижение уровня выгорания напрямую ведет к восстановлению интереса к работе, повышению продуктивности и креативности в профессиональной деятельности.

Улучшение психологического климата: применение полученных навыков коммуникации и саморегуляции будет способствовать снижению конфликтности, улучшению взаимоотношений в педагогическом коллективе и созданию более благоприятной рабочей атмосферы [1; 5].

Таким образом, конечной целью программы является не просто временное снятие симптомов стресса, а формирование у работников образования устойчивой способности к самоанализу, саморегуляции и активному сохранению своего психологического здоровья для долгосрочного профессионального и личного благополучия.

7. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

1. качественные критерии:

- улучшение психологического климата в коллективе, повышение сплоченности и снижение конфликтности;
- повышение мотивации к профессиональной деятельности, адаптация молодых специалистов;
- развитие компетентности педагогов по проблеме профессионального выгорания (получение новых знаний, умений, навыков для сохранения и укрепления психического здоровья);
- повышение эмоциональной устойчивости, стабилизация уверенности в себе, снижение уровня тревожности, активизация стремления к самосовершенствованию;
- формирование навыков саморегуляции, умения управлять своим психоэмоциональным состоянием и восстанавливать внутренние ресурсы;
- повышение социально-психологического профессионализма, развитие коммуникативных навыков и творческого потенциала педагогов;
- снижение выраженности таких проявлений выгорания, как эмоциональное опустошение, отстранённость, негативизм к ученикам и коллегам.

2. количественные критерии:

- снижение числа педагогов с диагностированным синдромом эмоционального выгорания (по результатам входной и итоговой диагностики);
- снижение показателей по шкалам эмоционального истощения, деперсонализации и редукции личных достижений (по опроснику К. Маслач в модификации Н.Е. Водопьяновой);
- динамика показателей эмоционального напряжения (по модифицированной методике САН — Самочувствие, Активность, Настроение) до и после тренинговых занятий;
- уменьшение количества пропусков по болезни, жалоб на физическое и психологическое неблагополучие.

3. инструменты оценки:

- входная и итоговая психодиагностика (анкетирование, опросники выгорания);
- самооценка физического и психологического состояния (протоколы до и после каждого занятия);
- анкеты-отзывы участников;
- групповое интервью и наблюдение за динамикой состояния педагогов;
- анализ продуктов арт-терапевтической деятельности (проективные рисунки).

4. ожидаемые результаты программы:

- овладение умениями психической саморегуляции; снижение уровня психического выгорания; активизация личностных ресурсов; улучшение настроения и самочувствия; повышение профессиональной мотивации; снижение тревожности и конфликтности в коллективе.

8. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

Общее коли-во часов – 36

Блок 1. Повышение самооценки и развитие позитивного самоотношения (14 ч.)	1. Упражнение: «Реалистический автопортрет»
	2. Упражнение: «Образный автопортрет»
	3. Упражнение: «Автопортрет-шарж»
	4. Упражнение: «Мои профессиональные роли»
	5. Упражнение: «Две маски “Я”»
	6. Упражнение: «Самореклама»
	7. Упражнение: «Мой герб»
Блок 2. Работа с конфликтами (6 ч.)	1. Упражнение: «Работа с профессиональной проблемой»
	2. Упражнение: «Работа с внутренним конфликтом»
Блок 3. Прояснение отношения к работе и диагностика психологического климата в коллективе (8 ч.)	1. Упражнение: «Скульптура»
	2. Упражнение: «Древо чувств» / Рисунок на тему «Я и группа»
	3. Упражнение: «Интервью-презентация»
	4. Упражнение: «Начальник и подчиненный»
Блок 4. Снижение уровня тревожности, напряженности и преодоление стрессовых состояний (8 ч.)	1. Упражнения на создание композиций («Шторм», «Взрыв», «Чудовище», «Спортивные состязания»)
	2. Упражнение: «Выпускание пара»

9. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Блок 1. Повышение самооценки и развитие позитивного самоотношения

Тема: «Я-концепция и самопринятие»

1. Упражнение: «Реалистический автопортрет»

Инструкция: нарисовать или вылепить автопортрет, соответствующий реальности;

Цель: Принятие своей внешности, развитие навыков самонаблюдения.

2. Упражнение: «Образный автопортрет»

Инструкция: выполнить автопортрет в образах, выражая свои впечатления о себе. Варианты: «каким меня видят другие», «каким я хочу, чтобы меня видели», метафорическое изображение;

Цель: Исследование различных граней «Я», рефлексия социальных ожиданий и личных желаний;

3. Упражнение: «Автопортрет-шарж»

Инструкция: выполнить автопортрет, преувеличив свои наиболее характерные особенности.

Цель: Снижение страха перед несовершенством, развитие чувства юмора и самоиронии.

4. Упражнение: «Мои профессиональные роли»

Инструкция: изобразить себя в своих профессиональных ролях в любой художественной форме и рассказать о них в группе;

Цель: Осознание и интеграция профессиональной идентичности.

5. Упражнение: «Две маски “Я”»

Инструкция: изготовить две маски: одну — отображающую самовосприятие, другую — восприятие окружающими.

Цель: Выявление и анализ расхождений между внутренним ощущением себя и внешней социальной маской.

6. Упражнение: «Самореклама»

Инструкция: создать визуальную и текстовую рекламу себя как успешного профессионала;

Цель: Формирование позитивного образа себя, осознание своих сильных сторон и достижений.

7. Упражнение: «Мой герб»

Инструкция: придумать и изобразить свой герб или символ, отражающий профессиональные качества и ценности;

Цель: Артикуляция жизненных принципов, ценностей и кредо в символической форме.

Блок 2. Работа с конфликтами

Тема: «Анализ и разрешение конфликтов»

1. Упражнение: «Работа с профессиональной проблемой»

Инструкция: изобразить свою профессиональную проблему, а затем — выгоды и неприятности, которые она приносит;

Цель: Визуализация проблемы, анализ ее вторичных выгод, поиск ресурсов для ее решения.

2. Упражнение: «Работа с внутренним конфликтом»

Инструкция: изобразить внутренний конфликт в абстрактно-символической форме. Возможен диалог между частями конфликта;

Цель: Осознание противоречивых мотивов и потребностей, поиск путей их интеграции или разрешения.

Блок 3. Прояснение отношения к работе и диагностика психологического климата в коллективе

Тема: «Я в группе: межличностные отношения и командная работа»

1. Упражнение: «Скульптура»

Инструкция: создать из материалов скульптуру — абстрактную версию организации или общей проблемы коллектива. Обсудить и внести изменения;

Цель: Визуализация и материализация представлений о группе или проблеме, совместное моделирование желаемого будущего.

2. Упражнение: «Древо чувств» / Рисунок на тему «Я и группа»

Инструкция: нарисовать большое групповое дерево или рисунок на тему своего места в коллективе;

Цель: Диагностика структуры группы, положения индивида в ней (центр, периферия, изоляция) и динамики отношений.

3. Упражнение: «Интервью-презентация»

Инструкция: работа в парах. Один рассказывает о себе, другой отражает услышанное;

Цель: Развитие навыков активного слушания, эмпатии и получения обратной связи.

4. Упражнение: «Начальник и подчиненный»

Инструкция: один участник руководит созданием работы другого. Затем роли меняются;

Цель: Исследование стилей лидерства и подчинения, анализ чувств в обеих ролях (власть, контроль, беспомощность).

Блок 4. Снижение уровня тревожности, напряженности и преодоление стрессовых состояний

Тема: «Эмоциональная регуляция и отреагирование»

1. Упражнения на создание композиций («Шторм», «Взрыв», «Чудовище», «Спортивные состязания»)

Инструкция: создать художественную композицию на заданную тему;

Цель: Экстернализация (выведение вовне) сильных эмоций (гнева, страха), безопасный способ отреагирования напряжения через творчество.

2. Упражнение: «Выпускание пара»

Инструкция: работа с метафорическими притчами и карточками;

Цель: Косвенная проработка стрессовых состояний через метафоры, поиск новых смыслов и способов совладания с ситуацией.

10. РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Перечень методических материалов:

Практические материалы (раздаточные для участников):

- рабочие тетради для упражнений;
- сборники метафорических ассоциативных карт (МАК), специально разработанные для работы со стрессом, ресурсами и профессиональными ролями;
- описание техник саморегуляции и релаксации;
- краски, пластилин, глина для лепки, карандаши, маркеры, фломастеры.

Методические материалы для ведущего:

- сценарий программы с таймингом и инструкциями к каждому упражнению;
- протоколы для фиксации динамики группы и индивидуальных случаев;
- сборники диагностических методик.

1. Требования к материально-технической оснащенности

Пространство должно быть безопасным, комфортным и располагающим к творческой деятельности.

Помещение:

- просторный, хорошо проветриваемый зал (из расчета не менее 3-4 кв. м на человека);
- наличие достаточного естественного и искусственного освещения;
- возможность зонирования пространства (зона для работы за столами, зона для работы на полу/ковре).

Оборудование и инвентарий:

- мебель: столы (желательно круглые или полукруглые для групповой работы), стулья;
- мольберты или флипчарты (магнитно-маркерные доски) для демонстрации примеров и фиксации идей группы;
- проектор и экран для показа презентаций и видеоматериалов.

Расходные материалы для творчества (в достаточном количестве):

- изобразительные материалы: Бумага разного формата (А4, А3) и плотности, ватманы, краски (акварель, гуашь), пастель, карандаши, фломастеры;
- лепка: Глина, пластилин, соленое тесто;
- коллаж: Журналы с иллюстрациями, ножницы, клей-карандаш/ПВА, старые газеты/картон;
- конструирование: Проволока, фольга, цветной скотч, природные материалы (шишки, камни).

3. Требования к информационной обеспеченности

- медиа-центр: наличие в организации или доступ к фондам библиотеки с профильной литературой по психологии, педагогике и арт-терапии, а также стабильный высокоскоростной доступ к информационно-коммуникационной сети «Интернет» для поиска информации, скачивания материалов и использования онлайн-сервисов.

4. Современные инструменты

Инструменты оценки:

- цифровые платформы для проведения онлайн-опросов и тестирования (например, Google Forms, Яндекс.Формы, SurveyMonkey) для входящей и итоговой диагностики уровня выгорания.

11. СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ

Цель апробации: Оценка эффективности программы в снижении уровня эмоционального выгорания и формировании позитивной динамики в сфере профессионального самосознания и самоопределения педагогов.

Инструментарий:

- «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко;
- «Опросник на выгорание» (MBI) К. Масlach и С. Джексон, адаптированный Н.Е. Водопьяновой;
- методика «Кто я?» (М. Кун, Т. Макпартленд) в модификации для профессиональной сферы;
- проективные рисуночные тесты («Я и моя работа», «Дерево») для анализа неосознаваемых переживаний.

Сроки: Программа реализовывалась в течение 3 месяцев (15 занятий, 1 раз в неделю).

1. Динамика эмоционального состояния и уровня выгорания

По результатам первичной диагностики у 85% участников экспериментальной группы был зафиксирован высокий или крайне высокий уровень выгорания, проявляющийся в фазах «напряжения», «резистенции» и «истощения».

Положительная динамика по итогам повторной диагностики:

Показатель	До программы	После программы	Описание изменений
Уровень выгорания	Высокий (средний балл по группе — 145)	Средний/Низкий (средний балл — 95)	Снижение общего индекса выгорания на 35%.
Фаза «Напряжение»	Резко выражена	Снижена до умеренной	Участники отмечают снижение чувства «загнанности в клетку» и тревоги.
Фаза «Резистенция»	Выражена	Значительно снижена	Уменьшилось проявление эмоционально-нравственной дезориентации и избирательного эмоционального реагирования.
Фаза «Истощение»	Выражена	Снижена	Наблюдается восстановление энергетического потенциала, снижение психосоматических реакций.

2. Динамика профессионального самосознания и самоопределения

Анализ данных методики «Кто я?» и проективных тестов показал качественные изменения в структуре профессиональной идентичности участников.

Ключевые показатели положительной динамики:

- расширение ролевой структуры «Я-концепции»: в самоописаниях участников после программы увеличилось количество профессиональных ролей (с 2-3 до 5-7), которые стали более дифференцированными и позитивно

окрашенными. Наряду с ролью «преподаватель» стали активно проявляться роли «творец», «наставник», «ученик»;

- снижение когнитивной простоты: Рисунки на тему «Я и моя работа» стали более детализированными и многокомпонентными. Если до программы преобладали схематичные, заштрихованные изображения, то после — яркие, наполненные деталями композиции, что свидетельствует о снижении психологического напряжения и более целостном, позитивном восприятии себя в профессии;

- формирование адекватной самооценки: Участники стали более объективно оценивать свои сильные и слабые стороны как профессионалов. В ходе упражнения «Самореклама» они научились без стеснения говорить о своих достижениях, что указывает на рост профессиональной уверенности;

- осознание ресурсов и смыслов: В ходе арт-терапевтических сессий («Мой герб», «Древо чувств») участники визуализировали свои личные и профессиональные ценности. Это способствовало переосмыслению значимости своей деятельности и поиску новых смыслов в работе, что является ключевым фактором профилактики выгорания.

3. Качественный анализ (отзывы участников).

Анализ обратной связи показал высокую удовлетворенность программой. Участники отмечали:

«Я снова почувствовала радость от работы, которую, как мне казалось, потеряла навсегда».

«Упражнения помогли мне увидеть себя со стороны, понять, почему я так реагирую на стресс, и найти новые способы справляться с ним».

«Я поняла, что я не только преподаватель, но и человек со своими интересами и потребностями. Это очень помогло восстановить баланс».

Практическая апробация программы продемонстрировала ее высокую эффективность. Программа не только способствует статистически значимому снижению уровня эмоционального выгорания, но и запускает глубокие процессы позитивной трансформации профессионального самосознания, способствует восстановлению психологического здоровья и профессиональной устойчивости работников сферы образования.

12. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аксютин З.А. Метафорические ассоциативные карты: работа с метафорой // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2023. № 208. С. 189-199. o[^]/10.33910/1992-6464-2023-208-189-199

2. Аманжолова, М. М. Профилактика эмоционального выгорания педагогов // Вестник науки. - 2025. - № 1 (82). - С. 462-467. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-emotsionalnogo-vygoraniya-pedagogov-4> (дата обращения: 17.08.2025)

3. Васильева, Е.Д., Иогансон, А.Д. Стресс и способы его преодоления // Проблемы теории и практики современной психологии. 2022. №1. С. 600-605.
4. Колузаева Т.В. Эмоциональное выгорание: причины, последствия, способы профилактики // Вестник Хакасского государственного университета им. Н.Ф. Катанова. - 2020. - № 1(31). -С. 122-130.
5. Копытин А. И. Современная клиническая арт-терапия / А. И. Копытин — Москва: «Когито-Центр», 2015. — 525
6. Кузнецова Е.Н. Индивидуально-личностные особенности как фактор эмоционального выгорания студентов педагогических вузов // Проблемы современного педагогического образования. - 2024. - № 82-1. - С. 242-245.
7. Ляшенко, В. Г. Профилактика эмоционального выгорания педагогов в учреждении высшего образования // Научно-образовательный журнал StudNet. -2020. - № 8. - С. 66-73
8. Макарова И.А., Прохоров В.Ю., Вершинин Н.Н., Авдонина Л.А. Психолого-педагогический взгляд на синдром эмоционального выгорания // Межд. симпозиум «Надежность и качество».-2024. - Т. 1.- С. 306-311.
9. Миронов В.И., Ходасевич Л.С., Остапишин В.Д. Синдром эмоционального выгорания: профилактика, лечение и реабилитация // Восстановительные биотехнологии, профилактическая, цифровая и предиктивная медицина. - 2025. - № 3. - С. 61-68.
10. Москалев С.В., Антоненко И.В. Особенности проявления и психопрофилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности //Психология в современном мире: сб. статей Межд. науч.-практ. конф., 28 апр. 2017 г. - М., 2017. - С. 362-365.
11. Хадикова И.М., Скаев А.Г. Проблема эмоционального выгорания в педагогической деятельности // Наука в современном мире: взгляд молодых ученых: Материалы IX Межд. науч.-практ. конф., Грозный, 19-20 мая 2023 г. - Грозный-Махачкала, 2023. - С. 347-353.
12. Цибульникова В.Е. Арт-педагогика в системе педагогического знания: здоровьесберегающий аспект // Современные векторы развития образования: актуальные проблемы и перспективные решения : сб. науч. тр. XI Междунар. науч.-практ. конф. : 2 ч. / отв. ред. Воровщиков С.Г., Шклярова О.А. М., 2019. Ч. 2. С. 162-165.