



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УНИВЕРСИТЕТ ВАЛДАЙ»

РАЗРАБОТЧИК

Ректор Университета Валдай

В.В. Клевцов/

«\_20\_» \_\_\_\_\_ февраля \_\_\_\_\_ 2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Психогигиена профессиональной деятельности педагога и профилактика**  
**профессионального выгорания»**

Дополнительная профессиональная программа  
**«Педагогическое образование: преподавание математики в общеобразовательных  
организациях, профессиональных образовательных организациях и репетиторстве  
(экспертная подготовка)»**

г. Великий Новгород

**Наименование учебной дисциплины:** Психогигиена профессиональной деятельности педагога и профилактика профессионального выгорания.

**Цель освоения учебной дисциплины (цель дисциплины):** достижение запланированных результатов освоения образовательной программы - формирование установленных в образовательной программе компетенций.

**Задачи освоения учебной дисциплины (задачи дисциплины):** достижение запланированных в настоящей рабочей программе результатов освоения дисциплин - приобретение обучающимся запланированных знаний, умений, навыков.

#### **Планируемые результаты освоения учебной дисциплины**

Обучающийся должен формировать следующие результаты освоения дисциплины (планируемые результаты обучения) «Психогигиена профессиональной деятельности педагога и профилактика профессионального выгорания» (коды формируемых компетенций): ПК-210.

#### **Индикаторы достижения компетенций**

Результаты обучения для настоящей дисциплины соотносятся со следующими индикаторами достижения компетенций Индикаторы достижения компетенции

##### *На уровне знаний:*

Знание сущности, причин, стадий и симптомов синдрома профессионального выгорания у педагогов. Знание основных принципов, методов и средств психогигиены профессиональной деятельности. Знание особенностей влияния стресс-факторов педагогической деятельности на психоэмоциональное состояние. Знание теоретических основ и классификации методов саморегуляции и восстановления психофизиологических ресурсов. Знание нормативно-правовых и организационных основ сохранения психологического здоровья педагога в образовательной организации.

##### *На уровне умений:*

Умение диагностировать у себя и коллег ранние признаки профессионального выгорания и хронического стресса. Умение анализировать собственную профессиональную деятельность с точки зрения наличия стрессогенных факторов и их влияния. Умение подбирать адекватные ситуации методы и приемы психоэмоциональной саморегуляции. Умение выстраивать конструктивную коммуникацию с участниками образовательного процесса (учениками, родителями, коллегами) для снижения конфликтного потенциала. Умение планировать и организовывать свой рабочий и личный режим с учетом принципов психогигиены для профилактики переутомления.

##### *На уровне навыков:*

Навык владения техниками релаксации, медитации и осознанности (mindfulness) для оперативного снятия нервно-психического напряжения. Навык применения приемов ассертивного поведения для установления и защиты личных и профессиональных границ. Навык рефрейминга и позитивного мышления для изменения восприятия трудных педагогических ситуаций. Навык составления и регулярной коррекции индивидуальной программы профессионального и личностного самосохранения. Навык использования техник эффективного управления конфликтами и ведения переговоров в профессиональной среде.

**Объем (трудоемкость) учебной дисциплины (в академических часах):** 36.

### **Структура учебной дисциплины:**

Лекционные занятия (академических часов): 2

Практические занятия (академических часов): 2

Самостоятельная работа (академических часов): 32

### **Тематический план учебной дисциплины (содержание учебной дисциплины)**

Тема № 1: Основы психогигиены и понятие профессионального здоровья педагога

Тема № 2: Специфика педагогического труда и профессиональные стресс-факторы

Тема № 3: Синдром профессионального выгорания: сущность, стадии, диагностика

Тема № 4: Методы психологической самодиагностики и саморегуляции состояний

Тема № 5: Технологии стресс-менеджмента и повышения стрессоустойчивости

Тема № 6: Эмоциональная компетентность и практики заботы о себе (self-care)

Тема № 7: Конструктивная коммуникация и профилактика конфликтов в образовательной среде

Тема № 8: Ресурсы профессиональной среды и профилактика выгорания на уровне организации

Тема № 9: Профессиональное развитие и поиск смыслов как факторы устойчивости к выгоранию

Тема № 10: Разработка индивидуальной программы профилактики профессионального выгорания

### **Текущий контроль**

**Форма текущего контроля по учебной дисциплине:** Тестирование.

Примеры заданий:

*Задание:* Что является наиболее полным определением профессионального здоровья педагога?

- Отсутствие хронических заболеваний и хорошая физическая форма
- Высокий уровень предметных знаний и методических компетенций
- Способность всегда сохранять позитивный настрой в общении с учениками
- + Комплексное состояние физического, психического и социального благополучия, позволяющее эффективно выполнять профессиональные обязанности и сохранять личностную целостность
- Наличие престижной работы и высокой заработной платы

*Задание:* Какой из перечисленных стресс-факторов является наиболее специфичным именно для педагогической деятельности?

- Необходимость соблюдать строгие сроки сдачи отчетности
- + Высокая эмоциональная нагрузка и ответственность за развитие и благополучие других людей (учеников)
- Монотонность выполняемых задач
- Тяжелые физические нагрузки в течение рабочего дня

- Высокий уровень конкуренции с коллегами за карьерный рост

*Задание:* Какие три ключевых компонента составляют структуру синдрома профессионального выгорания, согласно модели К. Маслач?

- Стресс, тревога и депрессия
- Хроническая усталость, раздражительность и прокрастинация
- + Эмоциональное истощение, деперсонализация (цинизм) и редукция профессиональных достижений
- Низкая самооценка, конфликтность и апатия
- Перфекционизм, трудоголизм и гиперответственность

*Задание:* Какой из перечисленных методов относится к техникам психологической саморегуляции своего актуального состояния?

- Обсуждение своих проблем с коллегами во время перерыва
- Игнорирование негативных эмоций и концентрация только на работе
- + Выполнение серии глубоких вдохов и выдохов для снижения уровня тревоги
- Поиск виновных в сложившейся стрессовой ситуации
- Просмотр новостной ленты в социальных сетях для отвлечения

*Задание:* Какая технология стресс-менеджмента направлена на проактивное управление рабочими задачами с целью снижения напряжения?

- Эмоциональное выплескивание (крик в уединенном месте)
- + Эффективное планирование рабочего времени и расстановка приоритетов (тайм-менеджмент)
- Регулярное употребление успокоительных средств
- Полный отказ от выполнения сложных и неприятных задач
- Ожидание, что стрессовая ситуация разрешится сама собой

### **Промежуточная аттестация**

**Форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине:** Зачет.

Примеры заданий:

*Задание:* Что является ключевым проявлением эмоциональной компетентности педагога?

- Умение подавлять любые негативные эмоции и всегда выглядеть счастливым
- Способность детально анализировать эмоциональное состояние учеников, игнорируя собственное
- + Способность распознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также адекватно реагировать на эмоции других
- Полное отсутствие эмоциональных реакций на любые события в классе
- Склонность к бурному и открытому выражению всех своих чувств без исключения

*Задание:* Какая коммуникативная техника является основой профилактики конфликтов и способствует конструктивному диалогу?

- Использование обобщений типа «вы всегда...» или «ты никогда...»
- Переход на личности и обсуждение недостатков оппонента
- Выдвижение ультиматумов и требование немедленного согласия

- + Применение «Я-высказываний» для выражения своих чувств и потребностей без обвинения собеседника
- Молчание и демонстративное игнорирование собеседника в спорной ситуации

*Задание:* Что из перечисленного является примером ресурса профессиональной среды, способствующего профилактике выгорания на уровне организации?

- Личное хобби педагога, не связанное с работой
- Умение педагога самостоятельно справляться со стрессом
- + Создание системы наставничества и регулярной супервизии для педагогов
- Ежегодный отпуск, который педагог планирует самостоятельно
- Прохождение педагогом онлайн-курса по личной эффективности за свой счет

*Задание:* Каким образом профессиональное развитие и поиск смыслов влияют на устойчивость педагога к выгоранию?

- Они увеличивают рабочую нагрузку и поэтому ускоряют выгорание
- Это формальная обязанность, которая не оказывает реального влияния на самочувствие
- + Помогают найти новые цели в работе и ощутить свой рост, что повышает внутреннюю мотивацию и осмысленность деятельности
- Позволяют получить более высокую зарплату, которая автоматически решает все проблемы
- Отвлекают от реальных проблем в общении с учениками и родителями

*Задание:* Какой шаг является первым и обязательным при разработке индивидуальной программы профилактики профессионального выгорания?

- Немедленный выбор и применение всех известных техник релаксации
- Постановка амбициозной цели «никогда больше не испытывать стресс»
- Обсуждение своего плана с директором школы для его утверждения
- + Проведение самодиагностики для определения текущего уровня стресса, стадии выгорания и выявления основных стресс-факторов
- Составление списка требований к администрации для улучшения условий труда

**Содержание самостоятельной работы обучающихся по учебной дисциплине:**  
подготовка к занятиям: изучение теоретического материала, чтение учебников и дополнительных источников, конспектирование; подготовка к промежуточной аттестации; самостоятельное изучение дополнительных материалов; анализ и интерпретация данных – составление аналитического отчета обучающегося по дисциплине.

### **Условия реализации рабочей программы дисциплины**

**Материально-техническое обеспечение реализации дисциплины:** технические средства доступа к электронной информационно-образовательной среде.

**Учебно-методическое обеспечение (электронные учебно-методические материалы) освоения учебной дисциплины (в том числе учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине):**

**Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине** представляет собой приложение к настоящей образовательной программе, содержащее оценочные материалы.

## **Список литературы**

### ***Нормативно-правовая база***

Конституция Российской Федерации

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее — Закон об образовании).

### ***Основная литература***

Вентцель, К. Н. Педагогика творческой личности / К. Н. Вентцель. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 206 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-15391-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/568341>

Выготский, Л. С. Основы дефектологии / Л. С. Выготский. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 332 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-11695-3. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566577>

Интеллект в цифровом образовании: естественный, искусственный, эмоциональный — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 1 с. — (Юрайт.Академия). — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/581570>

Клапаред, Э. Психология ребенка и экспериментальная педагогика / Э. Клапаред ; под редакцией Д. Т. Кацарова. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 158 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-13367-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/567411>

Кащенко, В. П. Педагогическая коррекция. Исправление недостатков характера у детей и подростков : учебник для среднего профессионального образования / В. П. Кащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 228 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-20506-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/599099>

Макаренко, А. С. Методика воспитательной работы. Избранные труды / А. С. Макаренко. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 323 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-08066-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/562001>

Лай, В. Экспериментальная педагогика / В. Лай ; под редакцией В. Е. Игнатъева ; переводчик Е. И. Воскресенская. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 146 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-11549-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566505>

Челпанов, Г. И. Учебник психологии : учебник / Г. И. Челпанов. — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 221 с. — (Антология мысли). — ISBN 978-5-534-12188-9. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/566825>

### ***Дополнительная литература***

Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта. Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология : журнал / ФГАОУ ВО "Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта". — Калининград : Изд-во БФУ им. И. Канта // Национальная Электронная Библиотека [сайт]. — URL: [https://rusneb.ru/catalog/000199\\_000009\\_008503841/](https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_008503841/)

Контенткон 2025: авторство, ИИ-генерация и использование учебного контента — Москва : Издательство Юрайт, 2025. — 1 с. — (Юрайт.Академия). — ISBN 978-5-534-14536-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/582265>

Каптерев, П. Ф. История русской педагогики в 2 ч. Часть 1. Церковно-религиозная и государственная педагогика : учебник для вузов / П. Ф. Каптерев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 283 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04051-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/598605>

Каптерев, П. Ф. История русской педагогики в 2 ч. Часть 2. Общественная педагогика : учебник для вузов / П. Ф. Каптерев. — Москва : Издательство Юрайт, 2026. — 271 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04053-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/598612>

Психология человека в образовании = Psychology in education : научный журнал. — Санкт-Петербург // Национальная Электронная Библиотека [сайт]. — URL: [https://rusneb.ru/catalog/000199\\_000009\\_010815716/](https://rusneb.ru/catalog/000199_000009_010815716/)

### *Интернет-ресурсы*

**Информационное обеспечение** представляет собой перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.

Каждый обучающийся обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечной системе (цифровой (электронной) библиотеке) «ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>), содержащей издания учебно-методической и иной литературы.

Каждый обучающийся обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к федеральной государственной информационной системе «Национальная электронная библиотека» (<https://rusneb.ru/>).

**Состав необходимого комплекта лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства (программное обеспечение):** реестровая запись №3722 от 23.07.2017 в едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных); Яндекс.Телемост (реестровая запись №13556 от 20.05.2022 в едином реестре российских программ для электронных вычислительных машин и баз данных).

**Электронные информационные ресурсы** (ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»):

- **Состав современных профессиональных баз данных**

Федеральная служба государственной статистики (<https://rosstat.gov.ru/>);

Открытые данные России (<https://data.gov.ru/>);

Статистический Отдел Организации Объединенных Наций (United Nations Statistics Division) (<http://data.un.org/>);

База данных ЮНЕСКО (<https://www.unesco.org/en/key-data>).

**- Состав информационных справочных систем**

Высшая аттестационная комиссия при Министерстве науки и высшего образования Российской Федерации (<https://vak.minobrnauki.gov.ru/main>);

Официальный интернет-портал правовой информации (Государственная система правовой информации) (<http://pravo.gov.ru/>);

Система обеспечения законодательной деятельности (<https://sozd.duma.gov.ru/>);

Собрание законодательства Российской Федерации (<https://www.szrf.ru/>);

Государственная автоматизированная система Российской Федерации «Правосудие» (ГАС «Правосудие») (<https://sudrf.ru/>);

Нормативные правовые акты в Российской Федерации. Министерство юстиции Российской Федерации (<http://pravo.minjust.ru/>).

**- Иные информационные ресурсы - информационные ресурсы органов государственной власти**

Президент России (<http://kremlin.ru/>);

Правительство России (<http://government.ru/>);

Министерство науки и высшего образования РФ (<https://www.minobrnauki.gov.ru/>);

Министерство просвещения РФ (<https://edu.gov.ru/>);

Министерство экономического развития Российской Федерации (<https://www.economy.gov.ru/>);

Министерство цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации (<https://digital.gov.ru/>).

**- Иные информационные ресурсы - периодические издания**

ТАСС (<https://tass.ru/>);

РИА НОВОСТИ (<https://ria.ru/>);

Коммерсантъ (<https://www.kommersant.ru/>);

РТ (<https://rt.com/>).

**- Информационные поисковые системы**

Яндекс (<https://ya.ru/>);

MAIL.RU (<https://www.mail.ru/>).