



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 преподавателя и профилактика**  
**профессионального выгорания»**

Дополнительная профессиональная программа  
**«Педагогическое образование: музыкальный руководитель дошкольной**  
**образовательной организации (экспертная подготовка)»**

г. Великий Новгород

**Наименование учебной дисциплины:** Психогигиена профессиональной деятельности преподавателя 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 преподавателя и профилактика профессионального выгорания» (коды формируемых компетенций): ПК-408.

**Индикаторы достижения компетенций**

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

*На уровне знаний:*

Основные понятия, причины, стадии и симптомы синдрома профессионального выгорания применительно к педагогической деятельности. Теоретические основы и принципы психогигиены профессиональной деятельности, ее цели и задачи. Методы и технологии самодиагностики психических состояний и уровня профессионального стресса. Способы психофизиологической саморегуляции, управления стрессом и восстановления психоэмоциональных ресурсов. Нормативно-правовые и организационные основы сохранения психологического здоровья педагога в образовательной среде.

*На уровне умений:*

Диагностировать у себя и коллег ранние признаки профессионального выгорания и стресса. Анализировать факторы профессиональной среды, способствующие или препятствующие развитию выгорания. Подбирать и применять адекватные ситуации методы и приемы саморегуляции для снятия психоэмоционального напряжения. Использовать техники эффективной коммуникации и конструктивного разрешения конфликтов с учениками, родителями и коллегами. Планировать свою профессиональную деятельность и личное время с учетом принципов психогигиены для поддержания баланса "работа-отдых".

*На уровне навыков:*

Владения техниками психофизиологической саморегуляции (например, дыхательные упражнения, аутотренинг) в стрессовых ситуациях. Установления и поддержания психологических границ в профессиональном взаимодействии. Регулярной саморефлексии своего профессионального и эмоционального состояния. Формирования и использования системы социальной и профессиональной поддержки для профилактики выгорания. Применения приемов когнитивной переоценки трудных педагогических ситуаций для сохранения позитивного самоотношения и мотивации.

**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 концепция профессионального выгорания

Тема № 2: Специфика профессиональной деятельности преподавателя и ее стрессогенные факторы

Тема № 3: Феноменология и диагностика синдрома эмоционального выгорания

Тема № 4: Личностные и организационные факторы риска развития выгорания

Тема № 5: Методы психоэмоциональной саморегуляции и управления стрессом

Тема № 6: Когнитивно-поведенческие стратегии в профилактике выгорания

Тема № 7: Коммуникативная компетентность как ресурс стрессоустойчивости

Тема № 8: Технологии тайм-менеджмента и организация баланса «работа-жизнь»

Тема № 9: Развитие личностных ресурсов и психологической устойчивости (resilience)

Тема № 10: Создание индивидуальной программы профилактики выгорания и профессионального долголетия

### **Текущий контроль**

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

Примеры заданий:

*Задание:* Какова основная цель психогигиены в профессиональной деятельности?

- Лечение уже развившихся психических расстройств у сотрудников
- Максимальное повышение производительности труда без учета эмоциональных затрат
- + Сохранение и укрепление психологического здоровья, предупреждение эмоционального истощения
- Изучение редких психологических феноменов в коллективе
- Обязательное прохождение всеми сотрудниками IQ-тестов

*Задание:* Какой из перечисленных факторов является наиболее специфичным стрессогенным фактором для профессии преподавателя?

- Монотонная физическая работа в изолированном пространстве
- + Высокая эмоциональная вовлеченность и ответственность за развитие других людей
- Необходимость работать с опасным оборудованием
- Отсутствие социальных контактов в течение рабочего дня
- Риск потери крупных финансовых вложений

*Задание:* Какая триада симптомов является классической для диагностики синдрома эмоционального выгорания (по К. Маслач)?

- Тревожность, депрессия и низкая самооценка
- Прокрастинация, перфекционизм и трудоголизм
- + Эмоциональное истощение, деперсонализация (цинизм) и редукция профессиональных достижений
- Повышенная агрессивность, социальная изоляция и бессонница
- Оптимизм, энтузиазм и высокая вовлеченность

*Задание:* Что из перечисленного относится к организационным, а не личностным факторам риска развития выгорания?

- Склонность к перфекционизму
- Низкая самооценка специалиста
- + Несправедливая система вознаграждения и отсутствие признания со стороны руководства
- Неумение говорить «нет» и отстаивать личные границы
- Завышенные ожидания от собственной деятельности

*Задание:* Какой из следующих методов является техникой психоэмоциональной саморегуляции, направленной на быстрое снижение уровня стресса «здесь и сейчас»?

- Анализ причин неудач за последний год
- Увеличение объема работы, чтобы отвлечься от проблемы
- + Выполнение техники диафрагмального дыхания
- Обсуждение проблемы с коллегами с целью найти виновного
- Игнорирование своих чувств и продолжение работы в прежнем темпе

### **Промежуточная аттестация**

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

Примеры заданий:

*Задание:* Ключевой принцип когнитивно-поведенческой стратегии профилактики выгорания заключается в:

- Избегании любых ситуаций, вызывающих негативные эмоции
- + Выявлении, оспаривании и изменении иррациональных мыслей, ведущих к стрессу
- Поиске внешних причин своих неудач и перекладывании ответственности
- Подавлении негативных мыслей с помощью волевого усилия
- Замещении профессиональной деятельности хобби и развлечениями

*Задание:* Какое коммуникативное умение является ключевым для профилактики выгорания, связанного с перегрузками и нарушением личных границ?

- Умение вести светскую беседу на отвлеченные темы
- Умение убедительно доказывать свою правоту в любом споре
- Умение активно слушать, не перебивая собеседника
- + Ассертивность (умение вежливо, но твердо отказывать и защищать свои интересы)
- Владение техниками манипуляции для достижения своих целей

*Задание:* Согласно матрице Эйзенхауэра, для снижения стресса и профилактики выгорания в первую очередь следует фокусироваться на задачах:

- Срочных и неважных
- Несрочных и неважных
- Срочных и важных
- + Важных, но не срочных
- Любых задачах, которые нравятся больше всего

*Задание:* Психологическая устойчивость (resilience) — это способность личности:

- Полностью избегать стрессовых ситуаций и жизненных трудностей
- + Успешно адаптироваться к неблагоприятным условиям и восстанавливаться после потрясений
- Всегда сохранять оптимизм и игнорировать негативные аспекты реальности
- Никогда не испытывать негативных эмоций, таких как гнев, страх или печаль
- Противостоять любым изменениям и сохранять статус-кво

*Задание:* Что является обязательным первым шагом при создании индивидуальной программы профилактики выгорания?

- Выбор самого модного метода релаксации
- Копирование программы профилактики у успешного коллеги
- + Самодиагностика: определение личных стрессоров, ранних признаков выгорания и имеющихся ресурсов
- Немедленное взятие длительного отпуска без анализа причин состояния
- Постановка цели стать лучшим сотрудником отдела в следующем квартале

**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/>);  
RT (<https://rt.com/>).

**- Информационные поисковые системы**

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