



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 методиста (старшего методиста) и
профилактика профессионального выгорания»

Дополнительная профессиональная программа
«Методист, старший методист общего образования (экспертная подготовка)»

г. Великий Новгород

Наименование учебной дисциплины: Психогигиена профессиональной деятельности методиста (старшего методиста) 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 методиста (старшего методиста) и профилактика профессионального выгорания» (коды формируемых компетенций): ПК-397.

Индикаторы достижения компетенций

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

На уровне знаний:

Знание о сущности, стадиях, причинах и симптомах профессионального выгорания применительно к специфике методической работы. Знание специфических стресс-факторов в деятельности методиста (старшего методиста), таких как многозадачность, высокая коммуникативная нагрузка, ответственность за результат других, сопротивление нововведениям. Знание основ психогигиены труда, включая принципы эргономичной организации рабочего времени и пространства, режимов труда и отдыха. Знание методов самодиагностики своего психоэмоционального состояния и раннего выявления признаков профессиональной деформации и выгорания. Знание основных техник и приемов саморегуляции, управления стрессом и восстановления психофизиологических ресурсов.

На уровне умений:

Умение распознавать у себя и коллег ранние признаки профессионального выгорания на поведенческом, эмоциональном и когнитивном уровнях. Умение применять методики планирования и организации своей деятельности (тайм-менеджмент, делегирование, расстановка приоритетов) для снижения рабочей перегрузки. Умение выстраивать и отстаивать личные и профессиональные границы в коммуникации с педагогами, администрацией и другими участниками образовательного процесса. Умение использовать техники конструктивного общения и управления конфликтами для создания психологически безопасной и поддерживающей среды. Умение подбирать и применять адекватные ситуации методы психоэмоциональной саморегуляции (дыхательные практики, техники осознанности, мышечная релаксация).

На уровне навыков:

Навык рефлексивного анализа собственной профессиональной деятельности с целью выявления источников стресса и поиска личных ресурсов для их преодоления. Навык эффективного управления своим временем и энергией, позволяющий поддерживать баланс между работой, отдыхом и личной жизнью. Навык асертивного поведения, позволяющий уверенно и корректно выражать свои

потребности, мнения и чувства без агрессии и манипуляций. Навык быстрого восстановления психоэмоционального равновесия после напряженных коммуникативных ситуаций или интенсивной умственной работы. Навык формирования и регулярного пополнения индивидуальной системы ресурсов (социальная поддержка, хобби, физическая активность) для поддержания высокой жизнестойкости.

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 ее значение в профессиональной деятельности методиста

Тема № 2: Психологические особенности и профессиональные стрессоры в работе методиста (старшего методиста)

Тема № 3: Феномен профессионального выгорания: причины, стадии, симптомы и методы диагностики

Тема № 4: Техники психологической саморегуляции и управления стрессом в условиях многозадачности

Тема № 5: Информационная гигиена и профилактика когнитивных перегрузок

Тема № 6: Психология конструктивной коммуникации и разрешение конфликтов в педагогическом коллективе

Тема № 7: Стратегии поддержания баланса «работа-личная жизнь» и эффективный тайм-менеджмент

Тема № 8: Развитие личностных ресурсов: жизнестойкость, самоэффективность и рефлексивные практики

Тема № 9: Роль организационной культуры и корпоративной среды в профилактике выгорания

Тема № 10: Разработка индивидуальной программы психопрофилактики и самопомощи

Текущий контроль

Форма текущего контроля по учебной дисциплине: Тестирование.

Примеры заданий:

Задание: Что является основной целью психогигиены в профессиональной деятельности методиста?

- Изучение новых образовательных методик для повышения квалификации
- Диагностика психологических проблем у коллег-педагогов
- + Создание и поддержание условий для сохранения психического здоровья и высокой работоспособности
- Полное исключение любых стрессовых ситуаций из рабочего процесса
- Обязательное прохождение ежегодной аттестации для подтверждения статуса

Задание: Какой из перечисленных факторов является наиболее специфичным профессиональным стрессором для методиста (старшего методиста)?

- Необходимость выполнять тяжелую физическую работу
- Отсутствие творческих задач и монотонность деятельности
- Прямое взаимодействие с родителями учащихся по вопросам успеваемости
- + Высокий уровень ответственности при необходимости оценивать работу коллег и внедрять нововведения
- Недостаток общения в течение рабочего дня

Задание: Какой из симптомов является ключевым проявлением стадии «эмоционального истощения» при профессиональном выгорании?

- Повышенный энтузиазм и желание брать на себя больше задач
- Уверенность в своей высокой профессиональной компетентности
- + Ощущение опустошенности, равнодушие к работе и ее результатам
- Стремление к активному общению с коллегами на нерабочие темы
- Повышение креативности при решении рабочих задач

Задание: Какая из техник саморегуляции направлена на снятие мышечного напряжения и переключение внимания с тревожных мыслей на телесные ощущения «здесь и сейчас»?

- Визуализация желаемого будущего
- + Техника «Заземление» (концентрация на контакте стоп с полом, ощущениях в теле)
- Ведение дневника успеха для повышения самооценки
- Построение «дерева целей» для планирования задач
- Анализ причин и последствий стрессовой ситуации

Задание: Что является главным принципом информационной гигиены для профилактики когнитивных перегрузок?

- Потребление как можно большего объема информации из разных источников для полноты картины
- Полный отказ от использования социальных сетей и новостных сайтов
- + Сознательное управление информационными потоками: дозирование, фильтрация и определение времени для работы с информацией
- Перепоручение поиска и анализа информации коллегам
- Использование только одного проверенного источника информации

Промежуточная аттестация

Форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине: Зачет.

Примеры заданий:

Задание: Какой прием является основой конструктивной коммуникации при обсуждении проблемы с коллегой?

- Использование обобщений («Вы всегда опаздываете с отчетами»)
- + Применение «Я-высказываний» для описания своих чувств и потребностей без обвинения собеседника
- Апелляция к мнению руководства для усиления своей позиции
- Уход от прямого обсуждения проблемы, намеки и недомолвки
- Активная критика личности собеседника, а не его действий

Задание: Какая стратегия является наиболее эффективной для поддержания баланса «работа-личная жизнь»?

- Постоянно быть на связи для решения рабочих вопросов в любое время суток
- Отказываться от обеденного перерыва, чтобы раньше закончить работу
- + Установление четких границ между рабочим и личным временем (например, не проверять рабочую почту после 19:00)
- Стараться выполнять несколько дел одновременно, чтобы сэкономить время
- Всегда соглашаться на дополнительную работу, чтобы показать свою лояльность

Задание: Что такое «самоэффективность» как личностный ресурс?

- Способность эффективно критиковать себя и других
- Общий уровень оптимизма и веры в светлое будущее
- Умение находить внешние причины своих неудач
- + Вера человека в собственную способность успешно справляться с определенными задачами и вызовами
- Количество дипломов и сертификатов о повышении квалификации

Задание: Какой элемент организационной культуры в наибольшей степени способствует профилактике профессионального выгорания сотрудников?

- Высокий уровень конкуренции между коллегами за лучшие показатели
- Система штрафов за допущенные ошибки
- Отсутствие четкого распределения обязанностей и зон ответственности
- + Наличие конструктивной обратной связи, поддержки со стороны руководства и психологической безопасности в коллективе
- Поощрение переработок и работы в выходные дни

Задание: Какой шаг является первым и обязательным при разработке индивидуальной программы психопрофилактики и самопомощи?

- Немедленное применение всех известных техник релаксации подряд
- + Самодиагностика: честный анализ своего состояния, выявление основных стрессоров и проблемных зон
- Покупка специализированной литературы по психологии
- Публичное объявление коллегам о начале работы над собой
- Поиск готовой универсальной программы в интернете и ее копирование

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/

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/

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/>).