



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 руководителя (менеджера) в сфере образования и профилактика профессионального выгорания»

Дополнительная профессиональная программа
«Руководитель физического воспитания (экспертная подготовка)»

г. Великий Новгород

Наименование учебной дисциплины: Психогигиена профессиональной деятельности руководителя (менеджера) в сфере образования 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 руководителя (менеджера) в сфере образования и профилактика профессионального выгорания» (коды формируемых компетенций): ПК-430.

Индикаторы достижения компетенций

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

На уровне знаний:

Основные концепции, цели и задачи психогигиены профессиональной деятельности в контексте управленческой работы в сфере образования. Специфические стресс-факторы и причины возникновения профессионального выгорания у руководителей образовательных организаций. Симптоматику, стадии развития и последствия синдрома профессионального выгорания для личности руководителя и для образовательной организации в целом. Методы и методики самодиагностики психоэмоционального состояния, уровня стресса и степени профессионального выгорания. Принципы и технологии создания психологически безопасной и поддерживающей среды в педагогическом коллективе как фактора профилактики выгорания.

На уровне умений:

Распознавать ранние признаки профессионального выгорания у себя и у подчиненных на основе поведенческих, эмоциональных и когнитивных индикаторов. Анализировать производственные и личностные факторы, способствующие развитию стресса в собственном коллективе, и определять зоны риска. Подбирать и применять адекватные ситуации методы и приемы психологической саморегуляции и управления стрессом (дыхательные техники, методы релаксации, когнитивные стратегии). Разрабатывать индивидуальный план профилактики профессионального выгорания, включающий оптимизацию режима труда и отдыха, управление временем и ресурсами. Планировать и организовывать мероприятия по улучшению психологического климата и профилактике выгорания среди сотрудников образовательной организации.

На уровне навыков:

Регулярного применения техник эмоциональной саморегуляции и снятия нервно-психического напряжения в сложных рабочих ситуациях. Ведения конструктивного диалога и управления конфликтами с сохранением собственного эмоционального равновесия. Эффективного планирования рабочего времени и делегирования полномочий для предотвращения перегрузок и хронической

усталости. Проведения регулярной саморефлексии для оценки собственного психоэмоционального состояния и уровня профессиональной удовлетворенности. Поддержания баланса «работа-личная жизнь» через формирование и соблюдение личных границ и использование ресурсных видов деятельности вне работы.

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: Введение в психогигиену и основы профессионального здоровья руководителя в образовании

Тема № 2: Специфика управленческого труда в образовательной организации и его психотравмирующие факторы

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

Тема № 4: Техники саморегуляции и управления стрессом в профессиональной деятельности

Тема № 5: Развитие личностных ресурсов руководителя: эмоциональный интеллект, жизнестойкость и рефлексия

Тема № 6: Организационные факторы профилактики выгорания: создание благоприятного психологического климата в коллективе

Тема № 7: Эффективные коммуникации как инструмент профилактики конфликтов и эмоционального напряжения

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

Тема № 9: Пути и способы преодоления синдрома выгорания и восстановления профессиональных ресурсов

Тема № 10: Разработка индивидуальной программы психогигиены и профессионального долголетия руководителя

Текущий контроль

Форма текущего контроля по учебной дисциплине: Тестирование.

Примеры заданий:

Задание: Какова основная цель психогигиены в контексте профессионального здоровья руководителя?

- Лечение уже возникших психических расстройств

- Повышение настроения в течение рабочего дня

+ Предупреждение возникновения психогенных заболеваний и поддержание психического здоровья

- Диагностика психологического состояния подчиненных

- Изучение влияния рабочей среды на физическое самочувствие

Задание: Какой из перечисленных факторов является наиболее специфичным психотравмирующим фактором управленческого труда в образовательной организации?

- Необходимость выполнять монотонную работу
- Физические перегрузки, связанные с перемещением по зданию
- Отсутствие четких должностных инструкций
- + Высокий уровень социальной ответственности и необходимость разрешения межличностных конфликтов между всеми участниками образовательного процесса
- Работа с офисной техникой

Задание: Какой из наборов симптомов наиболее точно описывает синдром профессионального выгорания?

- Повышенный энтузиазм и стремление к новым проектам
- Чувство удовлетворенности от выполненной работы и гордость за свои достижения
- + Эмоциональное истощение, циничное отношение к работе и коллегам (деперсонализация) и ощущение снижения профессиональной эффективности
- Обострение хронических заболеваний и бессонница, не связанные с отношением к работе
- Желание постоянно повышать свою квалификацию и проходить обучение

Задание: Какая из перечисленных техник относится к методам когнитивной саморегуляции стресса?

- Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону
- Глубокое диафрагмальное дыхание
- + Оспаривание иррациональных мыслей и убеждений, вызывающих тревогу
- Прослушивание успокаивающей музыки
- Занятия йогой или пилатесом

Задание: Что подразумевает развитие эмоционального интеллекта как личностного ресурса руководителя?

- Способность решать сложные логические задачи в сжатые сроки
- + Способность распознавать, понимать и управлять собственными и чужими эмоциями для достижения целей
- Умение запоминать большие объемы информации
- Способность противостоять давлению и сохранять работоспособность в любых условиях
- Глубокий анализ прошлых ошибок для их недопущения в будущем

Промежуточная аттестация

Форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине: Зачет.

Примеры заданий:

Задание: Какое из следующих действий руководителя является эффективной организационной мерой по созданию благоприятного психологического климата в коллективе?

- Введение системы штрафов за опоздания и невыполнение задач
- Полное игнорирование межличностных конфликтов между сотрудниками

- + Создание системы регулярной обратной связи, поддержки и признания заслуг сотрудников
- Увеличение объема работы для повышения общей эффективности
- Предоставление сотрудникам полной свободы действий без контроля и поддержки

Задание: Какой прием в коммуникации помогает снизить эмоциональное напряжение и предотвратить конфликт при выражении недовольства?

- Использование обобщений, таких как «ты всегда...» или «ты никогда...»
- + Использование «Я-высказываний» для описания своих чувств и потребностей без обвинения собеседника
- Переход на личности и упоминание прошлых ошибок оппонента
- Игнорирование собеседника и демонстративное молчание
- Прямое обвинение собеседника в возникшей проблеме с помощью «Ты-высказываний»

Задание: В соответствии с матрицей Эйзенхауэра, как следует поступать с задачами, которые классифицируются как «несрочные и неважные»?

- Выполнить их в первую очередь, чтобы они не накапливались
- Делегировать их кому-нибудь из подчиненных
- Запланировать их выполнение на конкретное время в будущем
- + Отказаться от их выполнения или вычеркнуть из списка дел
- Сделать их немедленно, но уделив минимум времени

Задание: Какой из предложенных вариантов является наиболее конструктивным первым шагом на пути преодоления синдрома выгорания?

- Взять на себя больше ответственности, чтобы доказать свою компетентность
- Уйти в длительный отпуск без анализа причин своего состояния
- Игнорировать симптомы, надеясь, что они пройдут сами собой
- + Признать наличие проблемы, снизить нагрузку и обратиться за консультацией к специалисту (психологу, коучу)
- Найти виновных в своем состоянии среди коллег или подчиненных

Задание: Что является обязательным и первоочередным этапом при разработке индивидуальной программы психогигиены?

- Копирование программы психогигиены у успешного коллеги
- + Самодиагностика текущего состояния, определение личных стресс-факторов и имеющихся ресурсов
- Покупка абонемента в фитнес-клуб и переход на здоровое питание
- Изучение всех существующих техник релаксации
- Ожидание, пока руководство организации разработает корпоративную программу благополучия

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/>);

РТ (<https://rt.com/>).

- Информационные поисковые системы

Яндекс (<https://ya.ru/>);

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