



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-психолога и профилактика профессионального выгорания»

Дополнительная профессиональная программа
«Педагог-психолог (психолог в сфере образования) (экспертная подготовка)»

г. Великий Новгород

Наименование учебной дисциплины: Психогигиена профессиональной деятельности педагога-психолога 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-психолога и профилактика профессионального выгорания» (коды формируемых компетенций): ОПК-8.

Индикаторы достижения компетенций

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

На уровне знаний:

Основные концепции, причины, факторы и стадии развития синдрома профессионального выгорания у педагогов-психологов. Теоретические основы психогигиены и психопрофилактики, их цели, задачи и принципы в контексте профессиональной деятельности. Специфику профессиональных стрессоров и рисков в работе педагога-психолога, включая эмоциональное заражение, вторичную травматизацию и ролевую неопределенность. Классификацию и содержание современных методов и техник самодиагностики, саморегуляции и восстановления психоэмоционального состояния. Нормативно-правовые и этические аспекты, регулирующие условия труда и охрану психического здоровья специалиста в образовательной организации.

На уровне умений:

Диагностировать у себя и коллег ранние признаки и симптомы профессионального выгорания и эмоционального истощения. Анализировать собственную профессиональную деятельность и рабочую среду с целью выявления факторов риска развития выгорания. Подбирать адекватные ситуации и индивидуальным особенностям методы и приемы психогигиены для снятия напряжения и восстановления ресурсов. Планировать свою рабочую нагрузку, время отдыха и профессиональное развитие с учетом принципов психогигиены и профилактики выгорания. Формулировать и аргументировать запросы на получение профессиональной поддержки (супервизия, интервизия) и создание благоприятных условий труда.

На уровне навыков:

Применения техник психофизиологической саморегуляции (дыхательные упражнения, медитация, аутотренинг) для оперативного управления своим состоянием. Эффективного тайм-менеджмента и распределения личностных ресурсов для поддержания баланса "работа-личная жизнь". Конструктивного выстраивания и отстаивания профессиональных и личных границ во взаимодействии с клиентами, коллегами и администрацией. Организации и активного участия в формах профессиональной поддержки, таких как супервизионные и интервизионные группы.

Формирования и поддержания индивидуальной системы восстановления психологических ресурсов и профилактики профессиональной деформации.

Объем (трудоемкость) учебной дисциплины (в академических часах): 54.

Структура учебной дисциплины:

Лекционные занятия (академических часов): 4

Практические занятия (академических часов): 2

Самостоятельная работа (академических часов): 48

Тематический план учебной дисциплины (содержание учебной дисциплины)

Тема № 1: Введение в психогигиену и понятие профессионального здоровья педагога-психолога

Тема № 2: Специфика и стресс-факторы в профессиональной деятельности педагога-психолога

Тема № 3: Феномен профессионального выгорания: сущность, стадии, симптомы и диагностика

Тема № 4: Личностные детерминанты профессионального выгорания и развитие стрессоустойчивости

Тема № 5: Организационные факторы профилактики выгорания и создание поддерживающей среды

Тема № 6: Технологии психоэмоциональной саморегуляции и восстановления ресурсного состояния

Тема № 7: Построение профессиональных границ и эффективное управление рабочим временем

Тема № 8: Супервизия и интервизия как ключевые методы профессиональной поддержки и развития

Тема № 9: Поиск профессиональных смыслов и ценностей как фактор устойчивости к выгоранию

Тема № 10: Разработка индивидуальной программы психогигиены и профилактики выгорания

Текущий контроль

Форма текущего контроля по учебной дисциплине: Тестирование.

Примеры заданий:

Задание: Какова основная цель психогигиены в деятельности педагога-психолога?

- Лечение уже возникших психических расстройств у специалиста
- Изучение психологических особенностей учащихся для повышения успеваемости
- + Сохранение и укрепление психического здоровья, предупреждение профессиональных деформаций и эмоционального истощения
- Соблюдение исключительно санитарно-гигиенических норм на рабочем месте
- Освоение новых методов психодиагностики

Задание: Какой из перечисленных факторов является наиболее специфичным стресс-фактором в работе педагога-психолога?

- Необходимость выполнения тяжелой физической работы
- Монотонность и однообразие выполняемых задач

- Отсутствие необходимости общаться с людьми
- + Высокая эмоциональная нагрузка и ответственность за психологическое благополучие детей и подростков
- Работа с финансовой отчетностью и бюджетированием

Задание: Какие три ключевых компонента, согласно классической модели К. Маслач, составляют синдром профессионального выгорания?

- Повышенная креативность, энтузиазм и стремление к саморазвитию
- + Эмоциональное истощение, деперсонализация (цинизм) и редукция профессиональных достижений
- Тревожность, обсессивно-компульсивные мысли и фобии
- Высокая заработная плата, карьерный рост и признание коллег
- Головная боль, бессонница и проблемы с пищеварением

Задание: Какая личностная черта является важной детерминантой, способствующей развитию стрессоустойчивости у педагога-психолога?

- Перфекционизм и стремление к идеальному результату во всем
- Склонность к избеганию трудных ситуаций и конфликтов
- Высокий уровень эмпатии без умения управлять своей вовлеченностью
- + Интервальный локус контроля, то есть убежденность в том, что события в жизни зависят от собственных действий
- Повышенная тревожность как сигнал для постоянной готовности к проблемам

Задание: Что из перечисленного является организационным фактором, способствующим профилактике выгорания в педагогическом коллективе?

- Увеличение отчетности и бюрократической нагрузки для контроля деятельности
- + Четкое распределение должностных обязанностей и наличие системы профессиональной поддержки (например, наставничества)
- Создание конкурентной среды, где поощряется только индивидуальный успех
- Отсутствие обратной связи от руководства о качестве выполненной работы
- Введение системы штрафов за невыполнение плановых показателей

Промежуточная аттестация

Форма промежуточной аттестации по учебной дисциплине: Зачет.

Примеры заданий:

Задание: Какая из перечисленных техник относится к когнитивным методам психоэмоциональной саморегуляции?

- Прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону
- Глубокое диафрагмальное дыхание
- + Техника рефрейминга, то есть изменение своего взгляда на стрессовую ситуацию для поиска в ней новых смыслов или возможностей
- Ароматерапия с использованием успокаивающих масел
- Прослушивание расслабляющей музыки

Задание: Что является ключевым элементом в построении профессиональных границ для педагога-психолога?

- Полный отказ от общения с коллегами на нерабочие темы

- Готовность работать сверхурочно, чтобы помочь всем обратившимся
- + Умение говорить «нет» дополнительным нагрузкам, разделять рабочее и личное время, а также управлять своей эмоциональной вовлеченностью в проблемы клиентов
- Обсуждение собственных личных проблем с учениками для установления доверительного контакта
- Игнорирование установленного рабочего графика и административных требований

Задание: В чем заключается основное отличие супервизии от интервизии?

- Супервизия проводится платно, а интервизия всегда бесплатна
- В интервизии участвуют только начинающие специалисты, а в супервизии – только опытные
- Супервизия направлена на решение личных проблем психолога, а интервизия – на разбор случаев из практики
- + Супервизия предполагает наличие более опытного специалиста (супервизора), который руководит процессом, а интервизия — это обсуждение случаев в группе равных по статусу коллег
- Интервизия является обязательной, а супервизия — добровольной формой работы

Задание: Какую роль играет поиск профессиональных смыслов и ценностей в профилактике выгорания?

- Увеличивает эмоциональную нагрузку, так как заставляет задумываться о сложных вопросах
- + Служит внутренним компасом, помогает видеть значимость своей работы даже в трудных ситуациях и является мощным ресурсным фактором
- Не имеет никакого значения, так как выгорание связано только с перегрузками и условиями труда
- Отвлекает от выполнения прямых должностных обязанностей
- Является формальной процедурой, необходимой для аттестации

Задание: Какой принцип является основополагающим при разработке индивидуальной программы психогигиены и профилактики выгорания?

- Использование стандартного, единого для всех шаблона без учета личных особенностей
- Полное делегирование ответственности за свое состояние руководству организации
- + Комплексный подход, основанный на самодиагностике и включающий методы работы на физическом, эмоциональном, когнитивном и поведенческом уровнях
- Концентрация исключительно на одном методе, например, только на медитации
- Разработка программы один раз без дальнейшей коррекции и пересмотра

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/>).