



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«УНИВЕРСИТЕТ ВАЛДАЙ»

РАЗРАБОТЧИК

Ректор Университета Валдай

\_\_\_\_\_/В.В. Клевцов/

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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**«Профилактика профессионального выгорания и управление стрессом в**  
**общеобразовательной организации»**

Дополнительная профессиональная программа  
«Руководитель общеобразовательной организации (углубленная подготовка)»

г. Великий Новгород

**Наименование учебной дисциплины:** Профилактика профессионального выгорания и управление стрессом в общеобразовательной организации.

**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) «Профилактика профессионального выгорания и управление стрессом в общеобразовательной организации» (коды формируемых компетенций): ПК-490.

#### **Индикаторы достижения компетенций**

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

##### *На уровне знаний:*

сущности, причин, стадий и симптомов синдрома профессионального выгорания у педагогических работников. основных концепций стресса, его видов (эустресс, дистресс) и механизмов его влияния на физическое и психическое здоровье. современных методов и технологий стресс-менеджмента, включая когнитивно-поведенческие, релаксационные и майндфулнесс-техники. специфических стресс-факторов профессиональной деятельности в общеобразовательной организации и их влияния на работоспособность. организационных и правовых основ профилактики выгорания, включая принципы создания поддерживающей и психологически безопасной образовательной среды.

##### *На уровне умений:*

диагностировать у себя и коллег ранние признаки профессионального выгорания и хронического стресса. анализировать собственную профессиональную деятельность для выявления индивидуальных стрессоров и зон риска. подбирать и адаптировать адекватные ситуации методы психоэмоциональной саморегуляции. разрабатывать индивидуальный план профилактики выгорания и управления стрессом, включающий цели, ресурсы и конкретные шаги. применять техники тайм-менеджмента для оптимизации рабочей нагрузки и поддержания баланса между работой и личной жизнью.

##### *На уровне навыков:*

регулярного применения техник осознанности (mindfulness) и релаксации для снижения психоэмоционального напряжения в течение рабочего дня. саморегуляции эмоциональных состояний в конфликтных и стрессовых педагогических ситуациях. конструктивного выстраивания и поддержания профессиональных и личных границ во взаимодействии с учениками, родителями и коллегами. формирования и использования системы социальной и профессиональной поддержки (обращение к коллегам, наставникам, психологу). эффективного управления рабочим временем, позволяющего соблюдать баланс «работа-отдых» и предотвращать перегрузки.

**Объем (трудоемкость) учебной дисциплины (в академических часах):** 72.

### **Структура учебной дисциплины:**

Лекционные занятия (академических часов): 6

Практические занятия (академических часов): 2

Самостоятельная работа (академических часов): 64

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

Тема № 1: Понятие, причины и симптомы профессионального выгорания и стресса у педагогов

Тема № 2: Диагностика и самодиагностика уровней стресса и стадий профессионального выгорания

Тема № 3: Психофизиологические основы стрессоустойчивости и методы ее повышения

Тема № 4: Когнитивно-поведенческие техники управления стрессом и негативными мыслями

Тема № 5: Развитие эмоционального интеллекта и навыков эмоциональной саморегуляции

Тема № 6: Управление временем и организация рабочего процесса для снижения нагрузки

Тема № 7: Техники конструктивного общения и разрешения конфликтов в школьной среде

Тема № 8: Создание поддерживающей и безопасной психологической среды в образовательной организации

Тема № 9: Индивидуальные и групповые методы восстановления ресурсов: арт-терапия, супервизия

Тема № 10: Формирование личного плана по профилактике выгорания и поддержанию благополучия

### **Текущий контроль**

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

Примеры заданий:

*Задание:* Какой из перечисленных симптомов является ключевым проявлением эмоционального истощения при профессиональном выгорании?

- Повышение энтузиазма и мотивации к работе
- Стремление брать на себя больше ответственности и новых проектов
- + Эмоциональное истощение, чувство опустошенности и отстраненности от работы
- Усиление концентрации внимания на рабочих задачах
- Внезапное улучшение физического здоровья

*Задание:* Какая из перечисленных методик является наиболее известным и широко используемым инструментом для диагностики профессионального выгорания?

- Тест Роршаха
- + Опросник выгорания Маслач (MBI)
- Шкала депрессии Бека
- Тест интеллекта Векслера
- Социометрия

*Задание:* Какой из перечисленных методов напрямую влияет на физиологические реакции организма и способствует повышению стрессоустойчивости через регуляцию вегетативной нервной системы?

- Постоянное обдумывание стрессовой ситуации
- Употребление кофеина для повышения бодрости
- + Практика глубокого диафрагмального дыхания
- Задержка дыхания на максимально возможное время
- Изучение иностранных языков в быстром темпе

*Задание:* Что является основной целью когнитивно-поведенческой техники «оспаривание автоматических мыслей»?

- Полностью игнорировать негативные мысли, чтобы они исчезли
- Принять все негативные мысли как неоспоримую истину
- + Проанализировать негативную мысль, оценить ее реалистичность и заменить на более конструктивную
- Найти виновного в возникновении негативной мысли
- Усилить негативную мысль, чтобы довести ситуацию до абсурда

*Задание:* Что из перечисленного является ключевым компонентом эмоционального интеллекта?

- Способность подавлять любые проявления эмоций
- Высокий уровень логического и абстрактного мышления
- + Способность распознавать, понимать и управлять своими и чужими эмоциями
- Умение игнорировать эмоциональное состояние других людей для достижения цели
- Наличие исключительно положительных эмоций

### **Промежуточная аттестация**

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

Примеры заданий:

*Задание:* Какой принцип лежит в основе матрицы Эйзенхауэра, используемой для управления временем?

- Выполнение всех задач в порядке их поступления
- Делать в первую очередь самые легкие и быстрые задачи
- + Разделение дел по критериям срочности и важности
- Откладывание всех сложных задач на конец рабочего дня
- Многозадачность, одновременное выполнение нескольких дел

*Задание:* Какая техника общения является наиболее конструктивной при разрешении конфликта с коллегой или родителем ученика?

- Использование обобщений типа «вы всегда...» или «вы никогда...»
- Переход на личности и обсуждение недостатков оппонента
- Молчаливое игнорирование проблемы в надежде, что она решится сама
- + Использование «Я-высказываний» для выражения своих чувств и потребностей без обвинения собеседника
- Повышение голоса, чтобы доказать свою правоту

*Задание:* Что является фундаментальным условием для создания поддерживающей и безопасной психологической среды в школе?

- Жесткая иерархия и беспрекословное подчинение
- Атмосфера постоянной конкуренции между педагогами
- Отсутствие обратной связи и критики
- + Наличие доверительных отношений, взаимного уважения и поддержки в коллективе
- Исключительно формальное общение между всеми участниками образовательного процесса

*Задание:* В чем заключается основная цель супервизии как метода восстановления ресурсов педагога?

- В административном контроле за качеством выполнения работы
- + В профессиональной рефлексии своей практики с помощью более опытного коллеги или специалиста для снятия напряжения и поиска новых решений
- В оценке педагога для последующего премирования или наложения взыскания
- В неформальном общении с коллегами на отвлеченные темы
- В поиске ошибок и недостатков в работе педагога

*Задание:* Что должен включать в себя эффективный личный план по профилактике выгорания?

- Только рабочие цели и план по повышению квалификации
- Однократное мероприятие, например, посещение тренинга
- + Комплекс регулярных действий, включающий заботу о здоровье, управление временем, развитие навыков и поиск ресурсов
- Полное игнорирование личных потребностей во имя профессиональных достижений
- Ожидание, что проблема выгорания решится сама собой со временем

**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/>).