

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ УЧИТЕЛЯ

1. Цель освоения дисциплины

Формирование готовности педагога к проектированию психологически безопасного образовательного пространства на основе учета психофизических, возрастных и личностных особенностей обучающихся, а также собственного состояния психологического здоровья и факторов, его характеризующих.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Психологическое здоровье личности учителя» относится к вариативной части блока дисциплин и является дисциплиной по выбору.

Для освоения дисциплины «Психологическое здоровье личности учителя» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Возрастная анатомия, физиология и гигиена», «Педагогика», «Психология», «Психология межкультурных коммуникаций», «Этнопсихология». Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин «Методика обучения иностранному языку», «Педагогика», «Методика обучения грамматике иностранного языка», «Трудности работы над грамматической темой "Глаголы движения" в иностранной аудитории», прохождения практик «Исследовательская практика», «Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности».

3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

- способностью осуществлять обучение, воспитание и развитие с учетом социальных, возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей, в том числе особых образовательных потребностей обучающихся (ОПК-2);
- готовностью к психолого-педагогическому сопровождению учебно-воспитательного процесса (ОПК-3).

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать

- систему категорий и понятий, позволяющих определить сущность психологического здоровья личности;
- социально-психологические факторы здоровья и психологические механизмы здорового поведения и здорового образа жизни;
- сущность процесса психологического обеспечения эмоционального благополучия обучающихся и профессионального здоровья педагога;
- психологическое содержание профессиональной деятельности педагога, особенности протекания профессиональных кризисов, стратегий их преодоления и способов нейтрализации деструктивных конфликтных ситуаций;

уметь

- определять взаимосвязь психического, физического и социального здоровья;
- выявлять факторы, влияющие на отношение к здоровью обучающихся с учетом их возрастных, психофизических и индивидуальных особенностей;
- определять условия взаимодействия субъектов образовательного процесса на основе принципов безопасного психологического пространства;
- для обеспечения психолого-педагогического сопровождения и решения профессиональных

задач по сохранению здоровьесберегающей среды проектировать взаимодействие с субъектами образовательного процесса;

владеть

- средствами анализа способов и методов поддержания оптимального уровня психологического здоровья личности;
- диагностическими методами, позволяющими выявить систему отношений личности характеризующих особенности его психологического здоровья, социального комфорта и профессиональной успешности;
- способами разработки индивидуально и коллективно ориентированных оздоровительных программ для обеспечения своего творческого долголетия и здоровья обучающихся.

4. Общая трудоёмкость дисциплины и её распределение

количество зачётных единиц – 3,

общая трудоёмкость дисциплины в часах – 108 ч. (в т.ч. аудиторных часов – 54 ч., СРС – 54 ч.),

распределение по семестрам – 5,

форма и место отчётности – зачёт (5 семестр).

5. Краткое содержание дисциплины

Психологические основы здоровья личности.

Психология здоровья как научная дисциплина. Основные характеристики психологического здоровья. Психосоматика. Основные психосоматические зависимости. Антропологическая, адаптационная и гуманистическая модели здоровой личности. Полноценно функционирующий человек, по К. Роджерсу и А. Маслоу. Здоровье как определенный уровень развития. Национальные образы здоровья и болезни. Психическое, физическое, нравственное, социальное и психологическое здоровье. Биологический возраст. Возрастные часы. Взаимосвязь физического и психологического возраста. Здоровый образ жизни.

Способы и методы поддержания психологического здоровья. Многофакторная модель и причины эмоциональных расстройств личности. Патологические изменения эмоциональных свойств личности. Саногенное мышление как средство поддержания здоровья. Внутриличностные конфликты и способы их разрешения. Психологические угрозы личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Информационная агрессия и психологические ловушки социальных сетей. Психологические манипуляции личностью и защита от них. Эмоциональная созависимость и формы созависимых отношений. Психологическое пространство личности.

Психологическая безопасность личности в образовательном пространстве.

Этноцентризм и этнические стереотипы в образовательной среде. Бесконфликтное взаимодействие субъектов образовательного пространства. Межличностные и внутриличностные конфликты учащихся. Психологическая природа педагогической деятельности. Ангедония, стрессовые состояния, неврозы личности педагога. Фрустрационная нетолерантность. Кризисы профессионального становления педагога. Структурные изменения в личности педагога, происходящие в процессе профессиональных кризисов. Стратегии и способы преодоления профессионально-обусловленных кризисов. Психологическая культура и конфликтологическая компетентность педагога. Жизнестойкость как фактор нормы душевного здоровья. Синдром эмоционального выгорания. Причины, симптомы, стадии СЭВ. Методики диагностики и способы профилактики и нейтрализации СЭВ. Психологические механизмы профессионально-личностной реадaptации педагогов. Развитие социально-психологической компетентности личности педагога. Самоуважение и позитивное мышление. Трансформация невротических

формул профессиональной деятельности. Профессиональное долголетие.

6. Разработчик

Зотова Наталья Георгиевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии профессиональной деятельности ФГБОУ ВО "ВГСПУ".