

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 «Анатомия», «Методика обучения физической культуре», «Педагогика», «Психология», «Физиология», «Гигиена физического воспитания и спорта», «Лечебная физическая культура и массаж», «Мониторинг в физическом воспитании учащихся и технологии его использования», «Основы формирования системы движений», «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование», «Психологические основы педагогического общения», «Психология жизненного пути личности», «Теория и методика физической культуры и спорта», «Технология дифференцированного физического воспитания учащейся молодежи», «Физиология физической культуры и спорта», 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 – 2,
общая трудоёмкость дисциплины в часах – 72 ч. (в т. ч. аудиторных часов – 10 ч., СРС – 58 ч.),
распределение по семестрам – 5 курс, лето,
форма и место отчётности – зачёт (5 курс, лето).

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 реадаптации 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".