

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный социально-педагогический университет»  
Факультет естественнонаучного образования, физической культуры и  
безопасности жизнедеятельности  
Кафедра психологии профессиональной деятельности

«УТВЕРЖДАЮ»

Проректор по учебной работе

Ю. А. Жадаев

2016 г.



## **Психологическое здоровье личности учителя**

**Программа учебной дисциплины**

Направление 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль «Безопасность жизнедеятельности»

*заочная форма обучения*

Волгоград  
2016

Обсуждена на заседании кафедры психологии профессиональной деятельности  
«23» 06 2016 г., протокол № 11

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Зотова Н.Г. «23» 06 2016 г.  
(подпись) (зав. кафедрой) (дата)

Рассмотрена и одобрена на заседании учёного совета факультета естественнонаучного  
образования, физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
«30» 06 2016 г., протокол № 15

Председатель учёного совета Вережнев А.М. «30» 06 2016 г.  
(подпись) (дата)

Утверждена на заседании учёного совета ФГБОУ ВО «ВГСПУ»  
«19» 08 2016 г., протокол № 1

#### Отметки о внесении изменений в программу:

Лист изменений № \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (руководитель ОПОП) \_\_\_\_\_ (дата)

Лист изменений № \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (руководитель ОПОП) \_\_\_\_\_ (дата)

Лист изменений № \_\_\_\_\_ (подпись) \_\_\_\_\_ (руководитель ОПОП) \_\_\_\_\_ (дата)

#### Разработчики:

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

Программа дисциплины «Психологическое здоровье личности учителя» соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 4 декабря 2015 г. № 1426) и базовому учебному плану по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» (профиль «Безопасность жизнедеятельности»), утверждённому Учёным советом ФГБОУ ВПО «ВГСПУ» (от 25 января 2016 г., протокол № 8).

## **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», «Методика обучения безопасности жизнедеятельности», «Педагогика», «Психология», «Психологические основы педагогического общения», «Психология жизненного пути личности», 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. Объём дисциплины и виды учебной работы**

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		5л
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	10	10
В том числе:		
Лекции (Л)	4	4
Практические занятия (ПЗ)	–	–
Лабораторные работы (ЛР)	6	6
<b>Самостоятельная работа</b>	58	58
<b>Контроль</b>	4	4
Вид промежуточной аттестации		ЗЧ
Общая трудоемкость	часы	72
	зачётные единицы	2

**5. Содержание дисциплины**

**5.1. Содержание разделов дисциплины**

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	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.
2	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.

## 5.2. Количество часов и виды учебных занятий по разделам дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	СРС	Всего
1	Психологические основы здоровья личности	2	–	3	31	36
2	Психологическая безопасность личности в образовательном пространстве	2	–	3	27	32

## 6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

### 6.1. Основная литература

1. Фролова Ю.Г. Психология здоровья [Электронный ресурс]: пособие/ Фролова Ю.Г.— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2014.— 256 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/35533>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.
2. Секач М.Ф. Психология здоровья [Электронный ресурс]: учебное пособие для

высшей школы/ Секач М.Ф.— Электрон. текстовые данные.— М.: Академический Проект, 2015.— 192 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36750>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.

## **6.2. Дополнительная литература**

1. Голиков Ю.Я. Психологические основы профессиональной деятельности [Электронный ресурс]: хрестоматия.—Электрон. текстовые данные. - М.: Пер Сэ, 2007. 855— с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/7465>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.
2. Журавлев А.Л. Социально-психологическое пространство личности: монография / Журавлев А.Л., Купрейченко А.Б.— М.: Когито-Центр, Институт психологии РАН, 2012. - 496 с.
3. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности [Электронный ресурс]: учебное пособие для вузов/ Бодров В.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Пер Сэ, 2006.— 512 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/7393>.— ЭБС «IPRbooks», по паролю.

## **7. Ресурсы Интернета**

Перечень ресурсов Интернета, необходимых для освоения дисциплины:

1. Образовательный портал Волгоградского государственного социально-педагогического университета. URL: <http://edu.vspu.ru>.
2. Электронная библиотечная система IPRbooks. URL: <http://iprbookshop.ru>.
3. Портал психологических изданий PsyJournals.ru. URL: <http://psyjournals.ru>.
4. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. URL: <http://elibrary.ru>.
5. Портал учебной документации Волгоградского государственного социально-педагогического университета. URL: <http://matrix.vspu.ru>.

## **8. Информационные технологии и программное обеспечение**

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости):

1. Пакет офисных приложений (редактор текстовых документов, презентаций, электронных таблиц).
2. Дистанционное консультирование СРС на образовательном портале ВГСПУ <http://edu.vspu.ru/>.
3. Сайт центра дистанционных образовательных технологий Волгоградского государственного социально-педагогического университета URL: <http://dist.vspu.ru>.
4. Технологии разработки и публикации сетевых документов.

## **9. Материально-техническая база**

Для проведения учебных занятий по дисциплине «Психологическое здоровье личности учителя» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Учебная аудитория с мультимедийной поддержкой для проведения лекционных занятий.
2. Учебная аудитория для проведения практических занятий.
3. Аудитория для проведения самостоятельной работы студентов с доступом к сети Интернет.
4. Комплект переносного презентационного оборудования.

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Дисциплина «Психологическое здоровье личности учителя» относится к вариативной части блока дисциплин и является дисциплиной по выбору. Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций и проведение лабораторных работ. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета.

Лекционные занятия направлены на формирование глубоких, систематизированных знаний по разделам дисциплины. В ходе лекций преподаватель раскрывает основные, наиболее сложные понятия дисциплины, а также связанные с ними теоретические и практические проблемы, даёт рекомендации по практическому освоению изучаемого материала. В целях качественного освоения лекционного материала обучающимся рекомендуется составлять конспекты лекций, использовать эти конспекты при подготовке к практическим занятиям, промежуточной и итоговой аттестации.

Лабораторная работа представляет собой особый вид индивидуальных практических занятий обучающихся, в ходе которых используются теоретические знания на практике, применяются специальные технические средства, различные инструменты и оборудование. Такие работы призваны углубить профессиональные знания обучающихся, сформировать умения и навыки практической работы в соответствующей отрасли наук. В процессе лабораторной работы обучающийся изучает практическую реализацию тех или иных процессов, сопоставляет полученные результаты с положениями теории, осуществляет интерпретацию результатов работы, оценивает возможность применения полученных знаний на практике.

При подготовке к лабораторным работам следует внимательно ознакомиться с теоретическим материалом по изучаемым темам. Необходимым условием допуска к лабораторным работам, предполагающим использованием специального оборудования и материалов, является освоение правил безопасного поведения при проведении соответствующих работ. В ходе самой работы необходимо строго придерживаться плана работы, предложенного преподавателем, фиксировать промежуточные результаты работы для отчета по лабораторной работе.

Контроль за качеством обучения и ходом освоения дисциплины осуществляется на основе рейтинговой системы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов. Рейтинговая система предполагает 100-балльную оценку успеваемости студента по учебной дисциплине в течение семестра, 60 из которых отводится на текущий контроль, а 40 – на промежуточную аттестацию по дисциплине. Критериальная база рейтинговой оценки, типовые контрольные задания, а также методические материалы по их применению описаны в фонде оценочных средств по дисциплине, являющемся приложением к данной программе.

## **11. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью процесса обучения в вузе. Правильная организация самостоятельной работы позволяет обучающимся развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивает высокий уровень успеваемости в период обучения, способствует формированию навыков совершенствования профессионального мастерства.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время включает в себя подготовку к аудиторным занятиям, а также изучение отдельных тем, расширяющих и углубляющих представления обучающихся по разделам изучаемой дисциплины. Такая работа может предполагать проработку теоретического материала, работу с научной литературой, выполнение практических заданий, подготовку ко всем видам контрольных испытаний, выполнение творческих работ.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по

дисциплине представлено в рабочей программе и включает в себя:

- рекомендуемую основную и дополнительную литературу;
- информационно-справочные и образовательные ресурсы Интернета;
- оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине.

Конкретные рекомендации по планированию и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Психологическое здоровье личности учителя» представлены в методических указаниях для обучающихся, а также в методических материалах фондов оценочных средств.

## **12. Фонд оценочных средств**

Фонд оценочных средств, включающий перечень компетенций с указанием этапов их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания и методические материалы является приложением к программе учебной дисциплины.