

# 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», «Методика обучения праву», «Педагогика», «Психология», «Индивидуализация и дифференциация правового обучения в школе», «Интеграция обучения праву в школе», «Правовая культура и правосознание несовершеннолетних», «Правовое воспитание школьников», «Психология межкультурных коммуникаций», «Психология педагогического влияния», «Психолого-педагогическая диагностика», «Юридическая психология», прохождения практики «Исследовательская практика».

## 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 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".