

обучения с использованием современных информационно-коммуникационных технологий: в реализации информационных и информационно-деятельностных моделей в обучении, в активизации познавательной деятельности, в реализации системы контроля, оценки и мониторинга учебных достижений, в интенсификации предметного обучения. Кроме того, пособие содержит необходимый материал по вопросам целесообразности и эффективности использования информационно-коммуникационных технологий в обучении разных возрастных категорий обучающихся в соответствии с требованиями стандартов. Содержание и практические задания пособия направлены на формирование у студентов системы знаний, умений и навыков в области использования средств информационно-коммуникационных технологий в образовании, составляющих основу формирования компетентности специалиста по применению современных технологий в учебном процессе.

Учебно-методическое пособие состоит из: введения; шести разделов, заключения, списка основных понятий, перечня предлагаемых студентам тем рефератов и научных эссе. Во введении обоснована необходимость и цель создания учебно-методического пособия, указаны характерные особенности построения материала. Структура каждого раздела включает: тему; детализированный план освоения; требуемое техническое, программное и методическое оснащение; необходимый теоретический материал; перечень вариативных практических заданий; требования к отчету по выполненным практическим заданиям; список рекомендуемой литературы и электронных ресурсов; контрольные вопросы для самопроверки. Содержание практических работ соответствует дидактическим единицам (ДЕ) согласно ФГОС ВПО указанного направления подготовки.

Рекомендуется для студентов высших профессиональных учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки 050100.68 «Педагогическое образование» профили подготовки «Информатика в образовании», «Математическое образование», «Филологическое образование», «Языковое образование», «Историческое образование», «Правовое образование», «Химическое образование», «Образование в области безопасности жизнедеятельности» и др. по соответствующей дисциплине базового цикла основной образовательной программы.

Рецензенты: У.М. Маллабоев, д-р физ-мат. наук, профессор ТГСПА им. Д.И. Менделеева; С.А. Татьяненко, канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой математики и информатики ТИИ, филиала ТюмГНГУ в г. Тобольске

**ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ  
ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ВСЕХ ТИПОВ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
(учебное пособие)**

Москвина М.В.

*НФ КК ИПК РО, Норильск,  
e-mail: moskvina91@yandex.ru*

Рекомендовано УМО РАЕ по классическому университетскому и техническому образованию в качестве учебного пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 190010 – «Коррекционная психология».

В настоящее время проблемой психологии здоровья занимаются различные институты, издаются статьи, журналы, опубликовано множество книг, учебников, монографий затрагивающих проблему психологического и профессионального здоровья учителей.

В учебном пособии освещена тематика материала, которая отражает самые разные проблемы, которые находятся в центре внимания психологов, педагогов, занимающихся вопросами здоровья: раскрыты теоретические основы психологического здоровья, профессионального здоровья и общее представление о личности педагога и его психологического здоровья, а также основные понятия и организация социально-психологического тренинга.

В данном пособии предложена комплексная программа коррекции психологического здоровья педагогов для всех типов образовательных учреждений. В ней разработаны практические занятия и тренинги физического, психологического, социального, профессионального здоровья, тренинг креативности, а также способы саморегуляции, которые обеспечивают не только их психологическое здоровье, но и успешность педагогической деятельности.

Справочно-информационный материал, предложенный в пособии, может быть использован как для практических, семинарских, так и для лекционных занятий.

Пособие рекомендуется психологам-практикам, учителям, социальным педагогам, воспитателям студентам средне-специальных, высших педагогических учебных заведений, слушателям дополнительного профессионального образования и всем, кто интересуется проблемами психологического и профессионального здоровья.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

**ВВЕДЕНИЕ**

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В НАУЧНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

1.1. Понятие и особенности психологического здоровья в отечественных и зарубежных психологических исследованиях

1.2. Здоровая личность в теориях: уровни, критерии здоровой личности

1.3. Основные принципы психологии здоровья

1.4. Новое направление психологической науки: психология здоровья третьего тысячелетия

1.5. Понятие и значение аюрведы в жизни человека

1.6. Причины возникновения болезней и страданий

Глава 2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

2.1. Исторический аспект и понятие профессионального здоровья.

2.2. Понятие профессионального здоровья

2.3. Профессия и стресс: синдром эмоционального выгорания

2.4. Внутренние и внешние факторы синдрома эмоционального выгорания

2.5. Психическое выгорание как следствие стресса на работе

2.6. Классификация симптомов эмоционального выгорания, как психологической защиты

Глава 3. ЛИЧНОСТЬ ПЕДАГОГА И ЕГО ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

3.1. Общее представление о личности и ее структуре

3.2. Психология личности педагога

3.4. Стресс и психическое здоровье педагога

3.5. Факторы, влияющие на психологическое здоровье педагогов

3.6. Особенности психологического здоровья личности педагога

3.7. Психология гармоничной личности педагога

3.8. Психическая саморегуляция педагога

3.9. Социальная поддержка как фактор психологического здоровья

Глава 4. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА

4.1. Понятие социально-психологического тренинга

4.2. Организация и проведение социально-психологического тренинга

4.3. Основные принципы и правила работы в группе

4.4. Самовосприятие личности в процессе тренинга

4.5. Методы и методические средства социально-психологического тренинга

Глава 5. ТРЕНИНГ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Практическое занятие № 1. Тема. «Физическое здоровье личности»

I фактическое занятие № 2. Телесно-ориентированная терапия

Глава 6. ТРЕНИНГ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Практическое занятие № 1. Тема: «Психологическое здоровье личности педагога» (*из серии «Школа жизни», А.Л. Ермолина*)

Практическое занятие № 2. Тема: «Осознание себя»

Практическое занятие № 3. Тема: «Независимость и свобода» (*Козлов Н.И., Устинов Д.Ю.*)

Практическое занятие № 4. Тема: «Счастье есть, оно рядом»

Практическое занятие № 5. Тема: «Сила подсознания» (*по Дж. Мерфи*)

Глава 7. ТРЕНИНГ СОЦИАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Практическое занятие № 1. Тема: «Какой я среди других людей» (*источник Козлов Н.И., Устинов Д.Ю., 1997*)

Практическое занятие № 2. Тема: «Манипулирование в педагогическом процессе»

Практическое занятие № 3. Тема: «Эффективное взаимодействие с агрессивными детьми»

Практическое занятие № 4. Тема: «Конфликты в педагогическом процессе»

Практическое занятие № 5. Тема: «Конструктивное взаимодействие»

Практическое занятие № 6. Тема: Толерантность в педагогическом процессе

Практическое занятие № 7. Тема «Межкультурное общение»

Практическое задание № 8. Тема: «Педагог – толерантность, любовь, авторитет»

Глава 8. ТРЕНИНГ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Практическое задание № 1. Тема: «Мотивация трудовой деятельности»

Практическое занятие № 2. Методики работы руководителя по обеспечению психического здоровья персонала (*СМ. Шингаев*)

Глава 9. ТРЕНИНГ КРЕАТИВНОСТИ

Практическое занятие № 1. Тема: «Развитие умственной деятельности» (*Игорь Вагин «Заяц, стань тигром»*)

Практическое занятие № 2. Тема: «Осознание свое «Я» в творчестве» (*Джордана Айяна*)

Практическое занятие № 3. Тема: «Творческий дух» (*Джордана Айяна*)

Глава 10. АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

Практическое занятие № 1. Аутотренинг

Практическое занятие № 2. Саморегуляция

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

ПРИЛОЖЕНИЕ

## ВЕДЕНИЕ

По mioпию современных ученых в нашей стране, так и за рубежом, формируется новое научное направление – «психология здоровья». Основной его принцип: «человек, познай и сотвори и осуществи себя».

«Психология здоровья» – опирается на теорию и практику предупреждения развития различных заболеваний, как нервно-психических,

так и соматических, однако этим не ограничивается, так как включает в себя мероприятия по созданию личностных условий индивидуального развития, компенсации и адаптации (в необходимых случаях) к требованиям жизненной среды; обеспечивает психологическую адаптацию личности в обществе, для чего развивает личностные качества, которые нужны индивидууму для установления гармоничных социальных связей; способствует самореализации человека, повышению его качества жизни и, в том числе, оказывает психологическую помощь при завершении жизненного пути и уходе из жизни<sup>1</sup>.

Изменения, происходящие в социально-экономической, идеологической, политической, духовной и культурной жизни, убедительно показывают, что кризисные исторические явления в обществе невозможно преодолеть без решения проблем субъектов образовательной среды. Устарело и не соответствует историческим преобразованиям в обществе понимание и восприятие учителя как фигуры, доминирующей в учебном процессе, в противоположность представлениям о гуманистическом сотрудничестве в образовательной среде. Нет никаких сомнений, что общеобразовательная школа переживает кризис, который отражается на всех субъектах образовательной среды, когда рушится смысл прежней жизни, в том числе и профессиональной, что неизбежно ведет к профессиональному искажению личности с негативной динамикой субъектных свойств (Глушкова Н.И., 2005).

Профессия педагога относится к сфере профессий типа «человек-человек», а это значит к разряду стрессогенных и эмоционально наиболее напряженных профессий.

Это подтверждают исследования последних лет, которые свидетельствуют о возрастании нагрузок на нервную систему и психику человека. Информационный бум, ускорение ритма жизни, негативная динамика межличностных отношений (замкнутость, снижение уровня социальной поддержки и т.д.) и другие особенности современной жизни приводят к эмоциональному напряжению, которое становится одним из факторов развития различных заболеваний (Л.В. Митина, Г.В. Митин, О.А. Анисимова, 2005).

На рубеже третьего тысячелетия проблема психологического здоровья педагогов занимает особое место в современном, научном знании. Теориям психологического здоровья посвящено значительное количество исследований в психологии, психотерапии, педагогике, медицины, физиологии, философии, социологии. По мнению, И.В. Дубровиной (1995) психологическое здоровье составляет полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза. И.В. Дубровина разделяет понятия «психического здо-

ровья» (относится к психическим процессам и механизмам) и «психологическое здоровье» (характеризует личность в целом в непрерывной связи с проявлениями человеческого духа) (Васильева О., Филатов Ф., 2001).

Теоретические и эмпирические исследования психологического здоровья широко представлены как в отечественной, так и зарубежной науке учеными: И.В. Дубровиной, А.В. Петровской, А.В. Лосевым, М.Г. Ярошевским, А. Маслоу, В. Франклом, Т.Ю. Артюховым, Пахальном В.Э., Хухлаевой О.В.

Однако в условиях современной действительности увеличилось число тревожных педагогов и учителей, отличающихся повышенным беспокойством, страхом, неуверенностью, отмечается состояние эмоциональной напряженности в профессиональной деятельности, которая проявляется в снижении устойчивости психических функций и понижении работоспособности.

Исследования последних лет свидетельствуют о возрастании нагрузок на нервную систему и психику человека. Все особенности современной жизни приводят к эмоциональному напряжению, которое становится одним из факторов развития различных заболеваний. В целом за сравнительно короткий период психологии здоровья превратилась в обширную область исследований на Западе. Об этом свидетельствуют некоторые цифры. Если в 1975 г. в США было внедрено 200 программ по охране психического здоровья рабочего человека, то в 1990 г. Их было уже более 5000 (Л.В. Митина, Г.В. Митин, О.А. Анисимова, 2005).

Большое значение в данном вопросе занимает профессиональная деятельность учителей, воспитателей и педагогов социального приюта, работающих с неблагополучными детьми в условиях интеграции.

Ведущая роль в педагогическом процессе принадлежит педагогу, а влияние педагога на своих воспитанников реализуется в процессе педагогического общения и деятельности. Характер этого влияния во многом зависит от свойств и качеств личности педагога, его профессиональной компетентности, психологического здоровья, уровня любви и авторитета.

Педагоги, сотрудники образовательных учреждений не всегда имеют необходимую квалификацию для выявления причин трудностей воспитанников, попавших в непростую жизненную ситуацию, для преодоления отклонений в индивидуальном и личностном развитии детей, оказания им психологической и педагогической помощи в решении конфликтных ситуаций. В результате страдают не только дети, но и педагоги, которые расплачиваются собственным здоровьем.

Данное учебное пособие дает представление о теоретических основах психологического

<sup>1</sup> Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья: Учебное пособие. – СПб., 1998.

здоровья, профессионального здоровья, общее представление о личности педагога и его психологического здоровья, а также основные понятия и организация социально-психологического тренинга. Практическая часть пособия дает возможность педагогам различных типов образовательных учреждений найти внутренние резервы для более эффективной работы над собой и понять собственные причины личностного не здоровья и профессиональных проблем.

Комплексная программа коррекции психологического здоровья педагогов прошла апробацию в различных типах образовательных учреждениях в практике преподавания слушателям курсов повышения квалификации по образовательной программе «Технологии здоровьесберегающей среды в образовательном учреждении» (2008-2011 гг.).

### **LAS UNIVERSIDADES ESTADALS DE OAXACA. LA VERDAD DE LOS HECHOS**

<sup>1</sup>Сера Васкес М., <sup>1,2</sup>Либин И.Я.,  
<sup>1</sup>Прудникова Ромейко В.

<sup>1</sup>Университет Моря (UMAR) СУНЕО, Уатуйлько, Мексика, e-mail: modsev@gmail.com;

<sup>2</sup>НОУ ВПО «Международная академия оценки и консалтинга», Россия, e-mail: libin@bk.ru

Книга посвящена современному состоянию Системы университетов штата Оахака, созданной в 1988 году. В декабре 1988 года был заложен Технологический Университет Мистека (UTM), первый из университетов Системы. Сегодня SUNEО состоит из 8 университетов (15 кампусов): UTM, UMAR, UNISTMO, UNPA, UNSIJ, UNSIS, UNCA и NovaUniversitas, где готовятся специалисты по 9 специальностям (доктора наук), 30 (для получения степени магистра) и 67 – лицензиатура. Все университеты SUNEО строятся на общей университетской модели, основные характеристики которой: обязательные бесплатные подготовительные курсы для абитуриентов; *общая нагрузка профессоров и студентов составляет 1.840 часов в год*; профессора обязаны делить свое время между преподаванием и исследованиями; обязательное посещение студентами занятий, библиотек и лабораторий; обязательная практика в конце шестого и восьмого семестров; обязательное изучение английского языка и одного из двух на выбор (французский или китайский); выпускные квалификационные испытания на выбор (защита дипломной работы или Общий Экзамен Знаний (CENEVAL)); рабочие дни исключают обязательные выходные и праздничные дни и три сезона каникул (десять дней в конце июля и декабря и пять дней Пасхальной Недели); профессора имеют *один полностью оплачиваемый годичный отпуск* в конце шести рабочих лет (потом можно брать один семестр в течение трех лет); все созданные университеты обязательно входят

в состав SUNEО, с главным ректором и общим Академическим Советом.

*Университеты SUNEО стали сегодня реальными центрами социальной и экономической трансформации регионов* (разработка проектов помощи в развитии регионов, создание групп агрономов и ветеринаров для лечения и профилактики заболеваний у животных, восстановления лесов и сохранения почв, подготовка ремесленников и служащих, оценка минеральных ресурсов и так далее).

В книге представлено подробное описание университетов, входящих в SUNEО, список публикаций 2012 года каждого из университетов и основные научные, образовательные и финансовые показатели SUNEО. Приведен список премий и наград, завоеванных каждым из университетов Системы в последние годы. Книга издана на испанском языке.

Modesto Seara Vazquez et al. Las Universidades Estadales de Oaxaca. La Verdad de los Hechos. (Университеты штата Оахака. Правда деяний). Huahuaran: UTM, 2012. – 101 с.

### **РАЗВИТИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГОВ/ВОСПИТАТЕЛЕЙ (монография)**

Стенникова Л.С., Федосеева Н.А.

Академия творческой педагогики (АТП),  
МКДОУ № 1 «Улыбка» ЗАТО, Солнечный,  
e-mail: mdou-01@yandex.ru

Научный редактор: Дюков В.М., профессор РАЕ, почетный доктор наук (DOCTOR OF SCIENCE, HONORIS CAUSA).

Монография «Развитие профессиональной компетентности педагогов/воспитателей» издана Международным издательским домом LAP LAMBERT Academic Publishing (Германия) в 2013 году, реализуется на сайтах: «More Books publishing» ([Электронный ресурс] URL: <https://www.morebooks.de/>) и «Люблю книги» ([Электронный ресурс] URL: <https://www.ljubljuknigi.ru/>).

У авторов данной монографии накопился богатый опыт, как в научно-исследовательском, так и в практическом планах развития дошкольных образовательных учреждений. Речь идет, в первую очередь, о методике работы заведующего МДОУ – руководителя пятого уровня, у которого складываются такие интегральные умения как: системное мышление; способность работать в команде; умение продвигать дело, быть лидером и т.п.; личная эффективность; лидерство; инновации; искусство эффективного общения.

Выбор направления данной монографии определен потребностями динамично развивающейся дошкольной образовательной сферы, вызванными:

– демократическими преобразованиями российского общества;