

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение</i>	6
Глава 1. Теоретический анализ проблемы психологического здоровья в научно-психологических исследованиях	9
1.1. Понятие и особенности психологического здоровья в отечественных и зарубежных психологических исследованиях	9
1.2. Критерии здоровой личности	27
1.3. Новое направление психологической науки: психология здоровья третьего тысячелетия.....	46
1.4. Понятие и значение аюрведы в жизни человека.....	51
Глава 2. Теоретические основы профессионального здоровья	58
2.1. Исторический аспект и понятие профессионального здоровья	58
2.2. Профессия и стресс: синдром эмоционального выгорания.....	63
2.3. Внутренние и внешние факторы синдрома эмоционального выгорания.....	71
2.4. Психическое выгорание как следствие стресса на работе.....	74
2.5. Классификация симптомов эмоционального выгорания как психологической защиты	80
2.6. Специфика профессиональной деятельности педагога социального приюта.....	82
2.7. Особенности профессионального здоровья педагогов социального приюта.....	99
Глава 3. Личность педагога и его психологическое здоровье	108
3.1. Общее представление о личности и ее структуре	108
3.2. Психология личности педагога	114
3.3. Стресс и психологическое здоровье педагога.....	122
3.4. Факторы, влияющие на психологическое здоровье педагогов	126
3.5. Особенности психологического здоровья личности педагога	140
3.6. Психология гармоничной личности педагога.....	147
3.7. Психологически устойчивая личность	153
3.8. Психическая саморегуляция педагога	164
Глава 4. Теоретические основы организации социально-психологического тренинга	178
4.1. Понятие социально-психологического тренинга.....	178
4.2. Организация и проведение социально-психологического тренинга	180
4.3. Основные принципы и правила работы в группе	183
4.4. Самовосприятие личности в процессе тренинга.....	185
4.5. Методы и методические средства социально-психологического тренинга	187
Глава 5. Тренинг физического здоровья	195
Практическое занятие № 1. Тема: «Физическое здоровье личности».....	196
Практическое занятие № 2. Телесно-ориентированная терапия.....	208

Глава 6. Тренинг психологического здоровья	223
Практическое занятие № 1. Тема: «Психологическое здоровье личности педагога»	224
Практическое занятие № 2. Тема: «Осознание себя».....	241
Практическое занятие № 3. Тема: «Независимость и свобода».....	253
Практическое занятие № 4. Тема: «Счастье есть, оно рядом»	261
Практическое занятие № 5. Тема: «Сила подсознания»	278
Глава 7. Тренинг социального здоровья	293
Практическое занятие № 1. Тема: «Какой я среди других людей»	293
Практическое занятие № 2. Тема: «Манипулирование в педагогическом процессе».....	311
Практическое занятие № 3. Тема: «Эффективное взаимодействие с агрессивными детьми»	319
Практическое занятие № 4. Тема: «Конфликты в педагогическом процессе»	328
Практическое занятие № 5. Тема: «Конструктивное взаимодействие»	342
Практическое занятие № 6. Тема: «Толерантность в педагогическом процессе»	353
Практическое занятие № 7. Тема «Межкультурное общение»	360
Практическое занятие № 8. Тема: «Педагог — толерантность, любовь, авторитет».....	364
Глава 8. Тренинг профессионального здоровья	379
Практическое занятие № 1. Тема: «Мотивация трудовой деятельности»	380
Практическое занятие № 2. Направления работы руководителя по обеспечению психического здоровья персонала	411
Глава 9. Тренинг креативности	426
Практическое занятие № 1. Тема: «Развитие умственной деятельности»	428
Практическое занятие № 2. Тема: «Осознание своего «Я» в творчестве».....	434
Практическое занятие № 3. Тема: «Творческий дух»	447
Глава 10. Аутогенная тренировка	455
Практическое занятие № 1. Аутотренинг.....	457
Практическое занятие № 2. Саморегуляция.....	462
Заключение	478
Список литературы	482
Приложение	490