***О.Е. Коптева***

*МАОУ НОШ №53 г. Калининграда*

**Удовлетворенность профессией как фактор психического здоровья педагогов в условиях современной школы.**

В последнее время в России наблюдается снижение качества физического, психического и социального здоровья как нации в целом, так и отдельных групп населения. Проблемы психического здоровья могут возникать из – за необходимости заниматься не приносящим удовлетворения делом.

Особую тревогу вызывает профессиональное состояние здоровья педагогов. Эту проблему рассматривают в контексте общей концепции охраны здоровья нации. От здоровья педагога в огромной степени зависит здоровье подрастающего поколения, будущее страны.

Психическое здоровье педагогов определяется:

* стабильностью результатов его деятельности;
* уровнем профессионализма.

Профессиональная деятельность воздействует на здоровье учителя. Как отмечается, по частоте возникновения невротических и психологических расстройств, профессию педагога относят к профессии повышенного риска.

Каковы же основные причины такой оценки?

* высокое нервно – психическое напряжение;
* социальная ответственность;
* высокие интеллектуальные, эмоциональные, волевые затраты;
* отсутствие правильного режима дня и достаточной физической активности.

Проанализировав работы психологов Г.С. Никифорова, О.В.Хухолева, Л.М. Митиной, нами были выделены уровни психологического здоровья учителя:

* высший – наличие устойчивой адаптации и активное творческое отношение к действительности;
* средний – учитель в целом адаптирован к социуму, но может проявлять повышенную тревожность.

Тревожность может проявляться в различных беспокойствах и тревогах, в проявлении раздражительности и гнева, в потере смысла действий, в ощущении беспомощности.

* низкий – депрессия, подавленное состояние, эмоциональные срывы, подавленность, нежелание работать и т.д.

По мнению ученых А.А, Баранова, Ф.П. Березина, А.Р. Кудашева, А.А.Реан. успехи в профессиональной деятельности определяются степенью удовлетворенности своей профессии. Удовлетворенность профессией это источник дальнейшей профессиональной активности, личностный результат усилий профессионального совершенствования.

Перед нами встал вопрос: можно ли повлиять на удовлетворенность профессиональной деятельностью педагогов и их психическое здоровье? Несомненно, можно. Для этого необходимо создавать центры психологического консультирования, службы психологической помощи, а педагогам не бояться обращаться за помощью. Основными задачами работы таких центров являются:

* формирование представлений о возможностях и способах сохранения психологического здоровья;
* развитие у педагогов навыков самооценки неблагоприятных психических состояний;
* содействие созданию условий для формирования профессионально значимых качеств педагога: коммуникативность, конфликтоустойчивость, эмоциональная и поведенческая гибкость.

Наиболее часто используются следующие основные формы психологической помощи:

* разработка индивидуальных программ профессионального и личностного роста педагогов;
* профессиональные тренинги;
* психологическое консультирование;
* психологическая поддержка.

Каковы же принципы психологической помощи учителю?

* многофункциональность;
* систематичность;
* диффиренцированность;
* умение смотреть на проблему с позиции педагога.

Психологическое консультирование предполагает:

* оперативную помощь педагогам в решении возникающих проблем, требующих срочного вмешательства, неотложного решения;
* временная помощь педагогу, который нуждается в длительном психотерапевтическом воздействии;
* профессиональная и моральная поддержка психолога;
* оказание хотя бы какой – то , даже самой минимальной помощи, когда решения проблемы нет и у психолога.

По мнению ученых, наиболее конструктивным фактором, способствующим преодолению стрессовых ситуаций с наименьшими потерями и мобилизующими педагога в критические периоды жизни, благотворно влияющего на физическое и психическое здоровье, семейную жизнь и результаты деятельности, можно рассматривать психологическую поддержку. Поддержать можно косвенно, даже не находясь рядом, так как психологическая поддержка – это процесс, направленный на помощь в становлении и развитии личности.

 Оказание психологической помощи возможно в форме:

* тренингов;
* ролевых игр;
* процедур;
* аутогенной тренировки;
* мысленной репетиции.

Для снятия эмоционального напряжения педагогам необходимо формировать умение противостоять стрессам и психологическим перегрузкам, используя психогимнастику, технику релаксации и медитации. Кроме этого, каждый учитель должен уметь оказывать самопомощь, т.е. развивать свое самосознание, навыки оказания помощи самому себе, развивать умения саморегуляции, чтобы быть эффективным в профессиональной деятельности. Таким образом, удовлетворенность профессией может быть развита усилиями каждого учителя с помощью служб психологической поддержки. Удовлетворенность профессией является фактором психического здоровья педагогов, поскольку создает настроение стабильности, увеличивает уравновешенность, влияет на настроение, увеличивает адаптационные возможности организма.