***Кобзева Марина Валерьевна***

***преподаватель***

***ГБПОУ СК «Ставропольский базовый медицинский колледж» г. Ставрополь***

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИ БЛАГОПРИЯТНАЯ СРЕДА, КАК ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

# НА ЦМК ЛАБОРАТОРНОЙ ДИАГНОСТИКИ

На сегодняшний день в средних образовательных медицинских учреждениях уделяется большое внимание формированию здоровой образовательной среды. Студентам прививаются навыки ответственного поведения в отношении собственного здоровья, для них создается комфортная, психологически благоприятная среда. Но в образовательном процессе участвуют несколько сторон. Не только студенты, но и взрослые, и в первую очередь – преподаватели. [1]

Под словосочетанием «здоровый преподаватель» имеется в виду вовсе не физически крепкий человек с хорошо развитой мускулатурой. Смысл здесь несколько иной. Здоровье – это необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека. Серьезные нарушения в этой сфере влекут за собой изменения в привычном образе жизни, сложившейся практике отношений с окружающим миром, возможную утрату профессиональной дееспособности, а в целом – вынужденную коррекцию планов на будущее. [2]

Современный труд может ока­зывать разное воздействие, как положительное, так и отрицательное. Негативное влияние может быть вызвано влиянием неблагоприятных условий труда (перенапряжением, перегрузками, психотравмирующими факторами и т.д.), которые способны по­влечь за собой не только профессиональные дест­рукции личности, но и в крайних случаях их прояв­ления - профессиональные заболевания, вплоть до необходимости сменить род занятий или совсем прекратить профессиональную деятельность. [2]

Профессиональное здоровье преподавателя  – это сложное, многокомпонентное понятие. Оно включает в себя, помимо профессиональной пригодности, и физическое и психическое здоровье, которое находится в сфере ответственности самого человека. Тем не менее, современная статистика такова: преподавательская среда как профессиональная группа отличается крайне низкими их показателями. По данным многих исследований, даже у молодых преподавателей медицинских средних образовательных учреждений частыми являются болезни сердечно-сосудистой системы, язвенные заболевания желудочно-кишечного тракта, нервные истощения, неврозы. Для преподавателя со стажем работы более 15 лет характерны педагогические кризы, истощение, профессиональное выгорание, о котором в последнее время много говорят и пишут. [3]

Условия работы преподавателя, как и многих руководителей разного уровня, включают, кроме большого нервно-психического напряжения, такие факторы, как гиподинамия, повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты, отсутствие эмоциональной разрядки, принудительный характер общения, большое количество контактов в течение рабочего дня.

Может сформироваться синдром физического и эмоционального истощения: отрицательная самооценка, отрицательное отношение к работе, утрата понимания и сочувствия к обучающимся и их проблемам. Выгорание – это не потеря творческого потенциала, не реакция на скуку, а скорее «эмоциональное истощение, возникающее на фоне стресса, вызванного межличностным общением». Такой педагог становится неэффективным в своих действиях, что в первую очередь касается обучения и воспитания здоровых студентов. [1]

Основная цель исследования синдрома «выгорания» - это поиск методов и способов профилактики и коррекции его симптомов. Как помочь педагогу стать более адаптированным и стрессоустойчивым, успешным и удовлетворенным качеством своей жизни? Общепринятые наблюдения свидетельствуют, что наиболее стрессоустойчивым оказывается тот, кто получает положительные эмоции и поддержку в семье, имеет круг надежных друзей. Если решение семейных взаимоотношений – личное, даже интимное дело каждого преподавателя, то создание теплой атмосферы в педагогическом коллективе – проблема общественная. На ЦМК «Лабораторная диагностика» взаимоотношения между членами коллектива носят именно такой дружеский даже «семейный» характер. Трое преподавателей учились в одной академической группе в медицинском институте, их дружбе в 2013 году исполняется 30 лет. Двое других «молодых» преподавателя являются выпускниками нашего отделения, поэтому они не только коллеги, но и ученики «старших». Одна из преподавателей начинала свою трудовую деятельность в СБМК в должности лаборанта ЦМК лабораторной диагностики, затем получила высшее педагогическое образование и уже 11 лет обучает студентов премудростям профессии. Дух наставничества, взаимоуважения, личной дружбы в коллективе – самый важный и эффективный, на наш взгляд, рецепт профилактики профессионального эмоционального выгорания педагога. Еще один действенный метод профилактики «выгорания» - совместный досуг, общее хобби, поездки, экскурсии. Совместные походы в плавательный бассейн, коллективные занятия йогой, поездки со студентами по туристическим маршрутам Северного Кавказа сплачивают коллектив, создают благоприятную обстановку. Нам представляется, что во многом, именно этим объясняются стабильно высокие показатели успеваемости на предметах ЦМК, хорошие рейтинги по итогам учебного года. [4]

Сохранению и восстановлению психологического здоровья педагога в значительной степени способствует формирование положительного самовосприятия, самоуважения, т.е. позитивной оценки себя как способного человека, достойного уважения. [4]

Обладая адекватной самооценкой и позитивным самоотношением, педагог оказывает позитивное воздействие на самооценку и самоотношение студентов, стимулирует у них стремление к успехам в деятельности, содействует развитию у них таких личностных качеств как доброжелательность, отзывчивость, уверенность в себе.

Список литературы:

1. Корчуганова И.П. Профессиональное развитие и поддержка педагогов, работающих с детьми группы риска (Методическое пособие). Под науч. Ред. профессора С.А. Лисицына, С.В. Тарасова. СПб.: ЛОИРО, 2016.
2. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса - М., 2015
3. Колесников Л.Ф. Резервы эффективности педагогического труда. Новосибирск,2015
4. Маркова А.К. Психология профессионализма. М., 2016.