**Аннотация**

Интерес к проблеме психологического здоровья личности значительно возрос в последнее время, на рубеже 20 и 21 века. По общему признанию отечественных и заребежных специалистов, педагогическая деятельность – один из наиболее деформирующих личность человека видов профессиональной деятельности. Сложившийся комплекс экономических проблем, а также социально – психологических, связанных с падением престижа педагогической профессии, делает труд педагогая в нашей стране чрезвычайно психоэмоционально напряжённым.

Труд педагога относится к группе профессий с повышенной моральной ответственностью за здоровье и жизнь учащихся, воспитанников и общества в целом.

Но, к сожалению, далеко не каждый педагог способен сам позаботиться о собственном психологическом здоровье и восстановлении жизненных сил. Лишь отдельные педагоги владеют способами релаксации и защиты от стрессов, знают и применяют упражнения на избавление от отрицательной энергии и на снятие психомышечного напряжения, способны контролировать ситуацию и развиватьуверенность в себе.

Пусть данные умения не являются предметом оценки при определении уровня квалификации педагогического работника, но представляют определённую ценность для отдельно взятого учителя и всего педагогического сообщества. Становится очевидным, что, во – первых, от здоровья педагога в огромной степени зависит здоровье подрастающего поколения, будущее страны. Во – вторых, поскольку до сих пор государство и общество не проявляет беспокойства по этому поводу, следовательно, «спасение утопающих – дело рук самих утопающих».

Интерес к проблеме психологического здоровья личности значительно возрос в последнее время. Связано это, в первую очередь, со сложными социально-экономическими процессами, происходящими в обществе, с интенсивными перестройками многих сфер жизни России. Однако однозначной трактовки данного термина в психолого-педагогической науке до сих пор нет.