**Состояние профессионального здоровья молодых педагогов ОУ и ДОУ города Кемерово в возрасте до 35 лет**

Каждая профессия, так или иначе, влияет на здоровье человека.

Обучение и воспитание детей - дело сложное: постоянные стрессы, необходимость сдерживать собственные чувства - все это воздействует на психику, а в конечном итоге и на физическое состояние педагога.

Никто не станет отрицать, что физическое и эмоциональное состояние педагога - существенные факторы, влияющие на его профессиональную деятельность. От самочувствия педагога зависят стиль и направленность взаимодействия с детьми, интенсивность, креативность и качество работы.

Профессию педагога можно отнести к группе риска: постоянное перенапряжение приводит соматическим заболеванием: язве желудка, гипертонии, ишемической болезни сердца, сахарному диабету. Мы часто вынуждены находиться в статической позе. Из-за этого уменьшается подвижность суставов, нарушается поступление кислорода к внутренним органам и головному мозгу. Всё это может спровоцировать различные заболевания.

К основным профессиональным заболеваниям педагогов относятся: нарушение зрения, ларингит, синдром хронической усталости, гиподинамия, остеохондроз.

Печальная статистика: 54% педагогов имеют нарушения массы тела,

 70% нарушения опорно-двигательного аппарата,

 нарушения в нервно-психическом здоровье имеют:

- после 10-ти лет работы более 35% педагогов;

- после 15-ти лет стажа – 40%;

 - после 20-ти лет - более 50 % педагогов.

В преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения понятие индивидуального здоровья определяют, как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков». Существует еще одно определение относительно здоровья педагога: «Профессиональное здоровье педагога - комплексное физическое, психическое, духовное, социальное состояние педагога, обеспечивающее активное, продуктивное выполнение профессиональных функций, сопротивление негативным факторам стрессогенной профессионально-образовательной среды».

Основные составляющие индивидуального здоровья с позиции педагогической деятельности.

***Физическое благополучие*** – отсутствие патологических изменений в организме при наличии способностей и возможностей человека к хорошей адаптации к изменяющимся условиям среды. Педагог выполняет очень важную профессионально-социальную функцию, поскольку является носителем информации и примером поведения (это относится и к здоровью). Состояние организма, определяемое показателями здоровья, характеризует степень утомляемости, работоспособности, что напрямую свидетельствует о качестве профессиональной деятельности педагога.

***Психическое благополучие*** - достаточная психоэмоциональная устойчивость в стрессовых ситуациях. Психологическое благополучие определяется не существующими условиями и жизненной ситуацией, а прежде всего восприятием собственной жизни, внутренней позицией в профессиональной деятельности, отношением к собственным возможностям, ощущением своей востребованности, оценкой реализованности своих возможностей.

Психологический дискомфорт возникает в связи с объективно и субъективно существующими причинами. Это:

* физическая и психологическая напряженность труда, постоянное оценивание со стороны различных людей;
* высокий уровень ответственности;
* тенденция агрессивного отношения со стороны родителей и обучающихся;
* авторитарный, репрессивный стиль управления педагогическими кадрами;
* неудовлетворение потребности в уважении, одобрении плодов деятельности, психологической поддержки.

Профессионально-личностные деформации и синдром выгорания являются двумя наиболее значимыми факторами неблагополучного психического здоровья, что напрямую может сказаться на качестве профессиональной деятельности педагога и здоровье учащихся.

***Педагогическое (эмоциональное) выгорание*** определяют, как синдром, который развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов педагога.

Выгорание проходит три стадии:

На первой стадии наблюдаются отдельные сбои на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов.

Вторая стадия характеризуется снижением интереса к работе, потребности в общении (в том числе, и дома, с друзьями).

На третьей стадии происходит полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил.

Педагог с синдромом эмоционального выгорания обусловливает развитие личностных характеристик и учебной успешности обучающегося таким образом, что ученики, обучающиеся у учителей среднего и высокого уровней выгорания, характеризуются большей тревожностью, более низкими показателями самоотношения, школьной мотивации и успеваемости по сравнению со школьниками, обучающимися у педагогов низкого уровня выгорания.

Третья составляющая здоровья, на которую также следует обратить внимание - это социальное благополучие.

***Социальное благополучие*** - это умение человека достигать созидательных результатов в окружении его социальной сферы. Основами социального благополучия можно считать такие элементы, как уровень жизни, обусловленный показателями среднедушевого дохода и прожиточного минимума, а также понятия качества жизни, устанавливаемые понятиями о состоянии здоровья и санитарного благополучия населения, вероятностью получения обязательной медицинской помощи и обеспечение социальной защищенности.

Социальное благополучие имеет внешний аспект и внешние проявления и внутренний (латентный) аспект и внутренние (латентные) проявления, т. е. оно всегда ощущается человеком как некое внутреннее состояние и одновременно проявляется внешне через поведение, в том числе, через профессиональную деятельность (в данном случае отношение к обучающимся).

К внешним проявления относятся:

* принятие норм поведения в коллективе и обществе;
* ощущение поддержки семьи и наличие референтной группы;
* адекватный набор социальных ролей и соответствие ролевым ожиданиям;
* высокий статус в социальной группе.

К внутренним проявлениям относятся:

* соотнесенность личностной системы ценностей с общественной (интериоризация);
* сформированная социальная и профессиональная идентичность;
* сформированная личностная идентичность и принятие всех социальных ролей;
* удовлетворенность статусом.

На показатели здоровья оказывают влияние огромное множество факторов, в большинстве случаев, зависящие от самого педагога. От здоровья педагога зависит здоровье подрастающего поколения и успешность образовательного процесса. Сохранению и восстановлению здоровья педагога в значительной степени способствует формирование положительного самовосприятия, самопринятия, самоуважения, т.е. позитивной оценки себя как способного человека, достойного уважения. Доброжелательная обстановка, товарищеские отношения между педагогом и обучающимися, и доброе отношение к ученикам - необходимые условия хорошего здоровья.

На основании Программы развития муниципальной системы образования Кемеровского городского округа «Город как образовательная среда», утвержденной приказом управления образования администрации города Кемерово № 1901 от 30.12.2021 года, в целях получения информации, необходимой для принятия обоснованных управленческих решений и создания условий для сохранения и укрепления здоровья молодых педагогов общеобразовательных учреждений города Кемерово в возрасте до 35 лет посредством разработки и реализации муниципального проекта «Здоровый педагог – здоровое поколение», в октябре 2024/25 уч.г. МБОУ ДПО «Научно-методический центр» было проведено социологическое исследование «Состояние профессионального здоровья молодых педагогов ОУ и ДОУ города Кемерово в возрасте до 35 лет».

Цель исследования: изучение состояния профессионального здоровья молодых педагогов ОУ и ДОУ города Кемерово в возрасте до 35 лет.

Задачи:

* 1. Оценить адаптационные возможности педагогов с учетом социально-психологических и некоторых психофизиологических характеристик, отражающих обобщенные особенности нервно-психическо-го и социального развития.
  2. Определить уровень эмоционального выгорания у педагогов в возрасте до 35 лет.
  3. Выявить профессиональные затруднения педагогов в возрасте до 35 лет.

В исследовании использовались диагностики:

- Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ)А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина);

- Диагностика уровня эмоционального выгорания (В. В. Бойко);

- Экспресс-диагностика профессиональных затруднений молодых педагогов (С. В. Данилов, Л. П. Шустова, Н. И. Кузнецова.

В исследовании приняли участие молодые педагоги со стажем:

от 0 до 1г. – 219/**21,4%**

от 1 до 3-х- лет – 306/**29,9%**

от 3-х до 5 лет – 189/**18,5%**

от 5 до 10 лет – 233/**22,8%**

от 10 и выше – 76/**7,4%**.

Среди опрошенных педагогов в полной степени себя считают здоровыми 63,9%, имеют нарушения в состоянии здоровья 19,8%. Наличие у себя хронических заболеваний отметили 16,3% педагогических работников г. Кемерово.

Чаще всего педагоги в возрасте до 35 лет отмечают у себя заболевания органов дыхания (179 %), чуть меньше - 13,3 % - заболевание органов зрения, 12,0 % педагогов отметили заболевания органов пищеварения. В меньшей степени опрошенные педагоги подвержены заболеваниям кровеносной системы (13 %).

Все ответы педагогов о характере своих заболеваний представлены в таблице 1 Число представленных ответов, не составляет 100 %, так как у всех опрошенных был выбор нескольких вариантов ответов.

**Таблица 1**.

**Классификация заболеваний (распределение по педагогическому стажу педагогов в возрасте до 35 лет, кол-во, %)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Заболевания** | **Все**  **Педагоги**  **(%)** | **Педагогический стаж (кол-во, %)** | | | | |
| **от 0 до 1г.** | **от 1 до 3-х- лет** | **от 3-х до 5 лет** | **от 5 до 10 лет** | **от 10 и выше** |
|  | Сердечно-сосудистые заболевания | **6,7** | 4,6 | 8,2 | 5,3 | 6,9 | 10,5 |
| **2.** | Заболевания органов пищеварения | **12,0** | 7,8 | 11,8 | 12,2 | 15,0 | 15,8 |
| **3.** | Заболевания нервной системы | **6,4** | 2,7 | 7,2 | 7,4 | 8,6 | 3,9 |
| **4.** | Заболевания эндокринной системы | **7,8** | 5,5 | 7,5 | 11,7 | 7,7 | 7,9 |
| **5.** | Заболевания органов зрения | **13,3** | 2,2 | 13,7 | 12,6 | 15,9 | 11,8 |
| **6.** | Заболевания органов дыхания | **17,9** | 15,1 | 16,9 | 21,2 | 17,6 | 22,3 |
| **7.** | Заболевания мочеполовой системы | **4,2** | 3,2 | 3,6 | 5,3 | 5,2 | 3,9 |
| **8.** | Заболевания кровеносной системы | **1,3** | 0,9 | 1,6 | 0,5 | 2,1 | 0 |
| **9.** | Нет заболеваний | **53,0** | 57,9 | 52,9 | 48,1 | 54,0 | 47,4 |
|  | **Частота жалоб на заболевания** | **122,6** | **99,9** | **123,4** | **124,3** | **133,0** | **123,5** |

Если рассматривать полученные данные педагогов, исходя из стажа педагогической деятельности, то следует отметить, что заболевание у себя органов дыхания чаще отмечают педагоги со стажем от 3-х до 5- лет и от 10 лет и выше. Заболеванием органов зрения больше страдают опрошенные с педагогическим стажем от 5 до 10 лет. Заболевание органов пищеварения чаще всего упоминают педагоги со стажем от 5 лет и выше. На сердечно сосудистыми заболевания в большей степени жалуются педагоги с педагогическим стажем от 10 лет и выше. Заболевание нервной системы в большей степени упоминают педагоги работающие от 5 до 10 лет. Педагоги со стажем от 3-х до 5 лет обращают внимание на заболевание эндокринной системы. Заболевания мочеполовой системы в своих ответах чаще упоминают учителя имеющие педагогический стаж от 3-х до 5 лет и от 5 до 10 лет.

Исходя из полученных данных, следует сделать вывод, что чаще всего наличие заболеваний у себя отмечают педагоги, имеющие педагогический стаж от 5 до 10 лет, реже – педагоги со стажем от 0 до года.

С целью оценки адаптационных возможностей педагогов с учетом социально-психологических и некоторых психофизиологических характеристик, отражающих обобщенные особенности нервно-психическо-го и социального развития, был использован многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ)А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина).

В анализе представлены результаты педагогических работников в возрасте до 35 лет с педагогическим стажем от 0 до 1 года и в целом всех опрошенных.

Шкала **Личностно адаптивного потенциала** является более высокого уровня. Она включает в себя шкалы «нервно-психическая устойчивость», «коммуникативные способности», «моральная нормативность» и дает представление в целом об адаптивных возможностях.

Результаты полученных данных педагогов с педагогическим стажем от 0 до 1 года представлены в таблице 2.

**Таблица 2**

**Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность»**

**Педагогические работники в возрасте до 35 лет с педагогическим стажем**

**от 0 до 1г. (219 педагогов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностный адаптивный потенциал** | | |
| **ЛАП** | **Стэны** | **Кол-во чел./%** |
| 62-> | 1 | 20/**9,1** |
| 51-61 | 2 | 23/**10,5** |
| 40-50 | 3 | 37/**16,9** |
| 33-39 | 4 | 47/**21,5** |
| 28-32 | 5 | 25/**11,4** |
| 22-27 | 6 | 50/**22,8** |
| 16-21 | 7 | 16/**7,3** |
| 11-15 | 8 | 1/**0,5** |
| 6-10 | 9 | 0/0 |
| 1-5 | 10 | 0/0 |

Обработка диагностических показателей «сырых баллов» по шкале «Достоверность» составила 7,3 балла, что не превышает 10 баллов и говорит о достоверности ответов, полученных в ходе опроса педагогов.

Перевод «сырых» показателей, полученных при диагностике личностного адаптивного потенциала, в стэны показал, что 53 (19,6 %) педагога в возрасте до 35 лет, имеющие педагогический стаж от 0 до 1 года, являются группой низкой адаптации. Лица этой группы обладают признаками явных акцентуаций характера и некоторыми признаками психопатий, а психическое состояние можно охарактеризовать, как пограничное. Возможны нервно-психические срывы. Лица этой группы обладают низкой нервно-психической устойчивостью, конфликтны, могут допускать асоциальные поступки. Требуют наблюдения психолога и врача (невропатолога, психиатра).

84 (38,4 %) педагога, обследуемой категории, относятся к группе удовлетворительной адаптации. Большинство лиц этой группы обладают признаками различных акцентуаций, которые в привычных условиях частично компенсированы и могут проявляться при смене деятельности. Поэтому успех адаптации зависит от внешних условий среды. Эти лица, как правило, обладают невысокой эмоциональной устойчивостью. Возможны асоциальные срывы, проявление агрессии и конфликтности. Лица этой группы требуют индивидуального подхода, постоянного наблюдения, коррекционных мероприятий.

92 (42,0 %) педагога в возрасте до 35 лет с педагогическим стажем от 0 до 1 года относятся к группе высокой и нормальной адаптации. Лица этой группы достаточно легко адаптируются к новым условиям деятельности, быстро входят в новый коллектив, достаточно легко и адекватно ориентируются в ситуации, быстро вырабатывают стратегию своего поведения. Как правило, не конфликтны, обладают высокой эмоциональной устойчивостью.

Результаты всех педагогических работников в возрасте до 35 лет представлены в таблице 3.

**Таблица 3**

**Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность»**

**всех педагогические работники в возрасте до 35 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Личностный адаптивный потенциал** | | |
| **ЛАП** | **Стэны** | **Кол-во чел./%** |
| 62-> | 1 | 115/11,2 |
| 51-61 | 2 | 125/12,2 |
| 40-50 | 3 | 199/19,5 |
| 33-39 | 4 | 187/18,3 |
| 28-32 | 5 | 147/14,4 |
| 22-27 | 6 | 177 /17,3 |
| 16-21 | 7 | 63/6,2 |
| 11-15 | 8 | 10/0,9 |
| 6-10 | 9 | 0 |
| 1-5 | 10 | 0 |

Обработка диагностических показателей «сырых баллов» по шкале «Достоверность» составила 7,32 балла, что не превышает 10 баллов и говорит о достоверности ответов, полученных в ходе опроса педагогов.

Перевод «сырых» показателей, полученных при диагностике личностного адаптивного потенциала, в стэны показал, что 240 (23,4%) педагогов в возрасте до 35 лет являются группой низкой адаптации. Лица этой группы обладают признаками явных акцентуаций характера и некоторыми признаками психопатий, а психическое состояние можно охарактеризовать, как пограничное. Возможны нервно-психические срывы. Лица этой группы обладают низкой нервно-психической устойчивостью, конфликтны, могут допускать асоциальные поступки. Требуют наблюдения психолога и врача (невропатолога, психиатра).

386 (37,8%) педагога, обследуемой категории, относятся к группе удовлетворительной адаптации. Большинство лиц этой группы обладают признаками различных акцентуаций, которые в привычных условиях частично компенсированы и могут проявляться при смене деятельности. Поэтому успех адаптации зависит от внешних условий среды. Эти лица, как правило, обладают невысокой эмоциональной устойчивостью. Возможны асоциальные срывы, проявление агрессии и конфликтности. Лица этой группы требуют индивидуального подхода, постоянного наблюдения, коррекционных мероприятий.

397 (38,8 %) педагогов в возрасте до 35 лет относятся к группе высокой и нормальной адаптации. Лица этой группы достаточно легко адаптируются к новым условиям деятельности, быстро входят в новый коллектив, достаточно легко и адекватно ориентируются в ситуации, быстро вырабатывают стратегию своего поведения. Как правило, не конфликтны, обладают высокой эмоциональной устойчивостью.

**Диагностики уровня эмоционального выгорания**

**Сумма баллов для каждого из 12 симптомов**

**«выгорания»**

Предложенная методика дает подробную картину синдрома эмоционального «выгорания». Прежде всего надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов: 9 и менее баллов - не сложившийся симптом, 10-15 баллов — складывающийся симптом, 16 и более - сложившийся.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Фаза стресса** | **СИМПТОМ** | **Баллы** | **от 0 до 1г.** | **от 1 до 3-х- лет** | **от 3-х до 5 лет** | **от 5 до 10 лет** | **от 10 и выше** | **Все педагоги** |
| **Напряжение** | **Переживание психотравмирующих обстоятельств** | **9 и меньше** | 173/**78,9** | 218/**71,2** | 127/**67,2** | 168/**72,1** | 58/**76,3** | **744/72,7** |
| **10-15** | 25/**11,5** | 45/**14,7** | 22/**11,6** | 28/**12,0** | 7/**9,2** | **127/12,4** |
| **16 и более** | 21/**9,6** | 43/**14,1** | 40/**21,2** | 37/**15,9** | 11/**14,5** | **152/14,9** |
| **Неудовлетворенность собой** | **9 и меньше** | 201/**91,8** | 261/**85,3** | 148/**78,3** | 185/**79,4** | 65/**85,5** | **860/84,1** |
| **10-15** | 11/**5,0** | 33/**10,8** | 36/**19,0** | 38/**16,3** | 10/**13,2** | **128/12,5** |
| **16 и более** | 7/**3,2** | 12/**3,9** | 5/**2,7** | 10/**4,3** | 1/**1,3** | **35/3,4** |
| **«Загнанность в клетку»** | **9 и меньше** | 198/**90,4** | 271/**88,6** | 151/**79,9** | 192/**82,4** | 64/**84,4** | **876/85,7** |
| **10-15** | 12/**5,5** | 14/**4,6** | 23/**12,2** | 23/**9,9** | 7/**9,2** | **79/7,7** |
| **16 и более** | 9/**4,1** | 21/**6,8** | 15/**7,9** | 18/**7,7** | 5/**6,6** | **68/6,6** |
| **Тревога и депрессия** | **9 и меньше** | 155/**70,8** | 222/**72,5** | 137/**72,5** | 178/**76,4** | 61/**80,3** | **753/73,6** |
| **10-15** | 39/**17,8** | 40/**13,1** | 17/**9,0** | 32/**13,7** | 8/**10,5** | **136/13,3** |
| **16 и более** | 25/**11,4** | 44/**14,4** | 35/**18,5** | 23/**9,9** | 7/**9,2** | **134/13,1** |
| **Резистенция** | **Неадекватное эмоциональное реагирование** | **9 и меньше** | 105/**47,9** | 114/**37,3** | 58/**30,7** | 75/**32,2** | 28/**36,8** | **380/37,1** |
| **10-15** | 73/**33,4** | 106/**34,6** | 62/**32,8** | 90/**38,6** | 31**/40,8** | **362/35,4** |
| **16 и более** | 41/**18,7** | 86/**28,1** | 69/**36,5** | 68/**29,2** | 17/**22,4** | **281/27,5** |
| **Эмоционально-нравственная дезориентация** | **9 и меньше** | 120/**54,8** | 152/**49,7** | 74/**39,2** | 100/**42,9** | 40/**52,6** | **486/47,5** |
| **10-15** | 73/**33,4** | 111/**36,3** | 83/**43,9** | 89/**38,2** | 31/**40,8** | **387/37,8** |
| **16 и более** | 26/**11,8** | 43/**14,0** | 32/**16,9** | 44/**18,9** | 5/**6,6** | **150/14,7** |
| **Расширение сферы экономии эмоций** | **9 и меньше** | 158/**72,2** | 194/**63,4** | 110/**58,2** | 158/**67,8** | 51/**67,1** | **671/65,6** |
| **10-15** | 32/**14,6** | 51/**16,7** | 30/**15,9** | 26/**11,2** | 14/**18,4** | **153/15,0** |
| **16 и более** | 29/**13,2** | 61/**19,9** | 49/**25,9** | 49/**21,0** | 11/**14,5** | **199/19,4** |
| **Редукция профессиональных обязанностей** | **9 и меньше** | 142/**64,9** | 180/**58,8** | 104/**55,0** | 121/**51,9** | 44/**57,9** | **591/57,8** |
| **10-15** | 49/**22,3** | 63/**20,6** | 36/**19,1** | 55/**23,6** | 19/**25,0** | **222/21,7** |
| **16 и более** | 28/**12,8** | 63/**20,6** | 49/**25,9** | 57/**24,5** | 13/**17,1** | **210/20,5** |
| **Истощение** | **Эмоциональный дефицит** | **9 и меньше** | 139/**63,5** | 163/**53,3** | 88/**46,6** | 115/**49,4** | 50/**65,8** | **555/54,3** |
| **10-15** | 55/**25,1** | 97/**31,7** | 69/**36,5** | 84/**36,1** | 17/**22,4** | **322/31,5** |
| **16 и более** | 25/**11,4** | 46/**15,0** | 32/**16,9** | 34/**14,5** | 9/**11,8** | **146/14,2** |
| **Эмоциональная отстраненность** | **9 и меньше** | 112/**51,1** | 159/**51,9** | 84/**44,5** | 113/**48,5** | 44/**57,9** | **512/50,0** |
| **10-15** | 97/**44,3** | 114/**37,3** | 82/**43,3** | 94/**40,3** | 29/**38,2** | **416/40,7** |
| **16 и более** | 10/**4,6** | 33/**10,8** | 23/**12,2** | 26/**11,2** | 3/**3,9** | **95/9,3** |
| **Личностная отстраненность (деперсонализация)** | **9 и меньше** | 193/**88,1** | 231/**75,5** | 134/**70,9** | 178/**76,4** | 59/**77,6** | **795/77,7** |
| **10-15** | 15/**6,8** | 45/**14,7** | 29/**15,3** | 32/**13,7** | 12/**15,8** | **133/13,0** |
| **16 и более** | 11/**5,1** | 30/**9,8** | 26/**13,8** | 23/**9,9** | 5/**6,6** | **95/9,3** |
| **Психосоматические и психовегетативные нарушения** | **9 и меньше** | 187/**85,4** | 231/**75,5** | 145/**76,7** | 176/**75,5** | 63/**82,9** | **802/78,4** |
| **10-15** | 19/**8,7** | 36/**11,8** | 24/**12,7** | 37/**15,9** | 5/**6,6** | **121/11,8** |
| **16 и более** | 13/**5,9** | 39/**12,7** | 20/**10,6** | 20/**8,6** | 8/**10,5** | **100/9,8** |

**Уровень сформированности фаз стресса у педагогов в возрасте до 35 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Фаза стресса** | **Баллы** | **Уровень сфорированности фазы** | **от 0 до 1г.** | **от 1 до 3-х- лет** | **от 3-х до 5 лет** | **от 5 до 10 лет** | **от 10 и выше** | **Все педагоги** |
| **Напряжение** | **36 и менее** | **Не сформировалась** | 190/**86,8** | 250/**81,7** | 144/**76,2** | 183/**78,5** | 64/**84,2** | **831/81,2** |
| **37-60** | **В стадии формирования** | 20/**9,1** | 37/**12,1** | 25/**13,2** | 31/**13,3** | 7/**9,2** | **120/11,7** |
| **61 и более** | **Сформировашаяся фаза** | 9/**4,1** | 19/**6,2** | 20/**10,6** | 19/**8,2** | 5/**6,6** | **72/7,1** |
| **Резистенция** | **36 и менее** | **Не сформировалась** | 141/**64,4** | 157/**51,3** | 91/**48,1** | 120/**51,5** | 40/**52,6** | **549/53,7** |
| **37-60** | **В стадии формирования** | 56/**25,6** | 98/**32,0** | 48/**25,4** | 65/**27,9** | 25/**32,9** | **292/28,5** |
| **61 и более** | **Сформировашаяся фаза** | 22/**10,0** | 51/**16,7** | 50/**26,5** | 48/**20,6** | 11/**14,5** | **182/17,8** |
| **Истощение** | **36 и менее** | **Не сформировалась** | 187/**85,4** | 225/**73,5** | 124/**65,6** | 166/**71,2** | 61/**80,3** | **763/74,6** |
| **37-60** | **В стадии формирования** | 22/**10,0** | 52/**17,0** | 46/**24,3** | 50/**21,5** | 10/**13,1** | **180/17,6** |
| **61 и более** | **Сформировашаяся фаза** | 10/**4,6** | 29/**9,5** | 19/**10,1** | 17/**7,3** | 5/**6,6** | **80/7,8** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Итоговый показатель синдрома «эмоционального**  **выгорания»** | | | | | |
| **от 0 до 1г.** | **от 1 до 3-х- лет** | **от 3-х до 5 лет** | **от 5 до 10 лет** | **от 10 и выше** | **Все педагоги** |
| **72,1** | **89,4** | **96,9** | **90,9** | **79,0** | **85,7** |

В заключение, необходимо отметить общий суммарный показатель для всего синдрома эмоционального выгорания.

Итоговый балл может меняться от 0 до 360. В конкретном случае итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания» составляет 85,7 балла.

Конечно, этот итоговый показатель будет несколько условным (так как подразделяется на разные по значению элементы), но, тем не менее, на него можно отчасти ориентироваться. Таким образом, с некоторой долей условности**:**

**от 0 баллов до 60-ти баллов** – несформировавшийся синдром (эмоциональное выгорание почти не имеет места) – низкий уровень эмоционального выгорания;

**от 61-го балла до 120-ти баллов** – формирующийся, складывающийся синдром (эмоциональной выгорание в разной степени развития, разной силы выраженности) – "средний", "умеренный" уровень эмоционального выгорания личности;

**от 121-го балла до 180-ти баллов** – практически сложившийся, почти сформированный синдром (эмоциональное выгорание "в принципе сформировалось", определенно имеет место, более или менее ярко выражено) – высокий уровень эмоционального выгорания;

**от 181-го балла и выше** – сформировавшийся, однозначно имеющийся синдром (эмоциональное выгорание является сильным стрессогенным фактором) – очень высокий уровень (очень высокая степень) эмоционального выгорания.

В ходе исследования было выявлено, что синдром эмоционального выгорания у педагогов в возрасте до 35 лет характеризуется как формирующийся, складывающийся синдром (эмоциональной выгорание в разной степени развития, разной силы выраженности), что указывает на "средний", "умеренный" уровень эмоционального выгорания личности

**Экспресс-диагностика профессиональных затруднений молодых педагогов (С. В. Данилов, Л. П. Шустова, Н. И. Кузнецова**

В целях выявления профессиональных затруднений педагогов в возрасте до 35 лет была проведена экспресс-диагностика профессиональных затруднений молодых педагогов.

Педагогам предлагалось оценить ряд утверждений по 4-х балльной шкале, где:

**4 – определённо «да»**

**3 – скорее «да», чем «нет»**

**2 – скорее «нет», чем «да»**

**1 – определённо «нет»**

Варианты ответов представлены ниже в таблицах в соответствии с педагогическим стажем и в целом по всем опрошенным педагогам.

**от 0 до 1г.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Утверждение** | **Вариант ответа** | | | | |
|  | **Затруднения, вызванные взаимоотношениями с коллегами, учениками и родителями обучающихся** | **4** | **3** | **2** | **1** | **Средний балл** |
| **1.** | Доброжелательно ли вас приняли в педагогическом коллективе? | 171**/78,1** | 44**/20,1** | 3**/1,4** | 1/**0,4** | **3,4** |
| **2.** | Получаете ли вы необходимую поддержку от коллег и администрации образовательного учреждения, когда вы в ней нуждаетесь? | 165**/75,3** | 43**/19,7** | 9**/4,1** | 2**/0,9** | **3,7** |
| **3.** | Можете ли вы открыто высказывать руководству и коллегам свои  идеи, предложения, просьбы? | 141/**64,4** | 59/**26,9** | 11/**5,0** | 8/**3,7** | 3,5 |
| **4.** | Легко ли вам находить «общий язык» с детьми на уроке и за его  пределами? | 154**/70,3** | 58**/26,5** | 4**/1,8** | 3/**1,4** | 3,7 |
| **5.** | Возникают ли у вас сложности в общении с родителями учеников? | 15/**6,8** | 47/**21,5** | 48/**21,9** | 109/**49,8** | 1,9 |
| **Затруднения, связанные с условиями осуществления профессиональной деятельности** | |  |  |  |  |  |
| **6.** | Достаточна ли информационная и методическая обеспеченность  вашей деятельности? | 132/**60,3** | 71/**32,4** | 12/**5,5** | 4/**1,8** | 3,6 |
| **7.** | Ощущаете ли вы необходимость в поддержке в оформлении документации (подготовке рабочей программы, конспекта занятия,  учебно-тематического плана, заполнении журнала и т.д.)? | 66/**30,1** | 72/**32,9** | 48/**21,9** | 33/**15,1** | 2,8 |
| **8.** | Обеспечены ли вы собственным рабочим местом? | 162/**73,9** | 38/**17,4** | 11/**5,0** | 8/**3,7** | 3,6 |
| **9.** | Устраивают ли вас условия труда (оснащённость рабочего места,  режим работы, шум, освещённость, температурный режим, комфортность и т.д.)? | 143/**65,3** | 55/**25,1** | 17/**7,8** | 4/**1,8** | 3,5 |
| **10.** | Устраивает ли вас размер заработной платы? | 72/**32,9** | 88/**40,2** | 38/**17,3** | 21/**9,6** | 2,9 |
| **Затруднения, касающиеся внутреннего состояния и самооценки**  **молодого педагога** | |  |  |  |  |  |
| **11.** | Часто ли вы чувствуете свою профессиональную компетентность? | 95/**43,4** | 105/**47,9** | 12/**5,5** | 7/**3,2** | 3,3 |
| **12.** | Ощущаете ли вы свою значимость, востребованность как педагога? | 129/**58,9** | 70/**32,0** | 16/**7,3** | 4/**1,8** | 3,5 |
| **13.** | Часто ли у вас возникает чувство успешности на работе? | 99/**45,2** | 90/**41,1** | 25/**11,4** | 5/**2,3** | 3,3 |
| **14.** | Определены ли вами основные перспективы в профессиональной  деятельности и карьере? | 115/**52,5** | 83/**37,9** | 15/**6,9** | 6/**2,7** | 3,4 |
| **15.** | Сможете ли вы осуществить свои жизненные планы в данном образовательном учреждении? | 103/**47,0** | 78/**35,6** | 30/**13,7** | 8/**3,7** | 3,3 |
|  | Общий средний балл |  |  |  |  | **3,3** |

**Основные трудности, препятствующие успешности   
вашей педагогической деятельности**

Отсутствие опыта, малая методическая электронная база шаблонов/форм.

Общение с родителями.

Документация.   
Сложный характер у некоторых детей.

Размер заработной платы.

Родители детей, которые во всем обвиняют учителя, например, за полученную двойку.  
Большое количество документации, журналов, бумаг, которые нужно заполнять помимо. уроков.  
Отсутствие принтера и другого технического оснащения необходимого для работы.

Нежелание некоторых родителей мотивировать своего ребёнка, объяснять важность обучения, контролировать выполнение ДЗ, воспитывать уважение к учителям. Ситуации, когда приходится вести урок английского с обеими подгруппами, качество усвоения нового материала у детей снижается, невозможно провести некоторые виды активностей в условиях 30 человек.

Недоверие со стороны детей, не умение детей активно работать на уроки, неуверенность в своих силах.

Мало опыта.

Нехватка оборудования в соответствии с рабочей программой, нехватка опыта как педагога, разница в методики преподавания в колледже и школы .

Лень, нехватка времени, трудности.

Написание документации, участие сразу во многих делах, много новой информации в одно время.

Недостаточный опыт работы.

Отсутствие интереса у детей, сложность набора учебных групп, отсутствие большого опыта в профессии.

Отсутствие опыта, проблема с методической работой, отсутствие опыта в работе с документами.

Недостаточная оснащённость кабинета.

Застоявшаяся система (бюрократия, бумажки и тд), необоснованные требования по типу «так сказали с выше, значит делай» даже если это абсурд. Или можно было решить вопрос более эффективно.

Нехватка времени, общение с администрацией.

Общение с некоторыми коллегами, работа после рабочего дня, (дома), и эмоциональный фон.

Неумение связывать пробелы в обучении и воспитании учащихся с недостатками своей собственной работы.

Желание научить всех, наличие в классе детей с ОВЗ, которым требуется больше внимание, проблемы с дисциплиной, из-за чего не успеваем осуществить задуманное.

Дисциплина некоторых учеников; трудности, возникающие во взаимодействии с родителями; уровень знаний и подготовленности учеников.

Усталость, плохое настроение, волнение.

Низкая заработная плата, шестидневная рабочая неделя (одного выходного крайне мало, чтобы восстановиться как морально, так и физически), переодические проблемы с техникой (компьютер, принтер).

Потребность в лучшей материально-технической оснащённости кабинетов техникой, низкая мотивация учеников.

Терпение, много чего еще не знаю.

Общий язык с детьми.

Нет развития для молодых специалистов, так как не берут по профессии, недопонимание коллектива, разные взгляды на работу.

Мало свободного времени, нехватка общения с опытными коллегами, противоречия.

Дисциплина.

Многозадачность. Лишняя работа.

Совмещение работы с учебой, недостаток решительности в общении с детьми и родителями, забывчивость.

Недостаток опыта, сложно найти взаимопонимание с детьми, поведение детей.

Плохое поведение детей, не собранность детей или их прогулы.

Деньги, нагрузка, время.

Стресс, режим работы, утомляемость.

Мало опыта в работе с родителями, ещё идёт адаптация к работе.

Эмоциональность , молодость.

Недостаточная полнота и системность психологических знаний.

Методическая неподготовленность, недостаточное владение методами и приёмами, адаптация в коллективе.

Застенчивость, боязнь пробовать новое.

Страх, неуверенность, отсутствие поддержки.

Лень, отсутствие понимания того, что от меня нужно, недостаток опыта.

Постоянная работа над собой, методическая работа, поддержка детей вне занятий.

Недостаточно опыта, отсутствие стажа работы.

Неуверенность, боязнь начать что то новое.

Самоорганизация, планирование рабочей недели, совмещение учëбы и работы.

Очень мало свободного времени, много бумажной работы, отсутствие опыта.

Скромность, подавление своей точки зрения.

Сложность контингента и нехватка, а также, отсутствие заинтересованности родителей.

Сложность в общении с детьми, которых невозможно заинтересовать. Сложность в общении с невоспитанными детьми и их родителями.

Небольшой опыт работы, недостаточно теоретических знаний, недостаточно свободного времени для самообразования.

1. Большой поток новой информации и деятельности, связанный с новым местом работы в сфере, в которой оказалась впервые.

Канцелярщина, отсутствие достаточного опыта работы (нарабатывается), критически малое время на самообучение.

Работа с родителями, проверка контрольных работ, заполнение документов.

Дети не воспринимают меня как педагога.

Повышенная эмоциональность, неритмичность, неорганизованность.

Бывает так, что информация поступает не заблаговременно. Не во всех делах присутствует организованность.

Хочется сдаться, трудность в организации детей.

Отсутствие опыта, небольшой стресс, нехватка опытных педагогов с кого можно было бы брать пример.

Малые практические знания и опыт.

Организация расписания, необходимость дистанционного обучения, отсутствие рычагов влияния на поведение проблемных учеников.

Нежелание родителей участвовать в коррекционной работе.

Низкая заработная плата, трудные дети, моя слабая нервная система.

**от 1 до 3-х лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Утверждение** | **Вариант ответа** | | | | |
|  | **Затруднения, вызванные взаимоотношениями с коллегами, учениками и родителями обучающихся** | **4** | **3** | **2** | **1** | **Средний балл** |
| **1.** | Доброжелательно ли вас приняли в педагогическом коллективе? | 232/**75,8** | 66/**21,6** | 7/**2,3** | 1/**0,3** | **3,7** |
| **2.** | Получаете ли вы необходимую поддержку от коллег и администрации образовательного учреждения, когда вы в ней нуждаетесь? | 202/**66,0** | 85/**27,8** | 15/**4,9** | 4**/1,3** | **3,6** |
| **3.** | Можете ли вы открыто высказывать руководству и коллегам свои  идеи, предложения, просьбы? | 160/**52,3** | 100/**32,7** | 39/**12,7** | 7/**2,3** | **3,3** |
| **4.** | Легко ли вам находить «общий язык» с детьми на уроке и за его  пределами? | 220/**72,0** | 72/**23,5** | 9/**2,9** | 5/**1,6** | **3,6** |
| **5.** | Возникают ли у вас сложности в общении с родителями учеников? | 16/**5,2** | 70/**22,9** | 97/**31,7** | 123/**40,2** | **2,1** |
| **Затруднения, связанные с условиями осуществления профессиональной деятельности** | |  |  |  |  |  |
| **6.** | Достаточна ли информационная и методическая обеспеченность  вашей деятельности? | 176/**57,5** | 112/**36,6** | 14/**4,6** | 4/**1,3** | **3,5** |
| **7.** | Ощущаете ли вы необходимость в поддержке в оформлении документации (подготовке рабочей программы, конспекта занятия,  учебно-тематического плана, заполнении журнала и т.д.)? | 75/**24,5** | 89/**29,1** | 89/**29,1** | 53/**17,3** | **2,6** |
| **8.** | Обеспечены ли вы собственным рабочим местом? | 239/**78,1** | 44/**14,4** | 15/**4,9** | 8/**2,6** | **3,7** |
| **9.** | Устраивают ли вас условия труда (оснащённость рабочего места,  режим работы, шум, освещённость, температурный режим, комфортность и т.д.)? | 176/**57,5** | 89/**29,1** | 31/**10,1** | 10/**3,3** | **3,4** |
| **10.** | Устраивает ли вас размер заработной платы? | 72/**23,5** | 119/**38,9** | 75/**24,5** | 40/**13,1** | **2,7** |
| **Затруднения, касающиеся внутреннего состояния и самооценки**  **молодого педагога** | |  |  |  |  |  |
| **11.** | Часто ли вы чувствуете свою профессиональную компетентность? | 122/**39,9** | 155/**50,6** | 23/**7,5** | 6/**2,0** | **3,3** |
| **12.** | Ощущаете ли вы свою значимость, востребованность как педагога? | 175/**57,2** | 114/**37,3** | 12/**3,9** | 5/**1,6** | **3,5** |
| **13.** | Часто ли у вас возникает чувство успешности на работе? | 113/**36,9** | 162/**52,9** | 26/**8,6** | 5/**1,6** | **3,3** |
| **14.** | Определены ли вами основные перспективы в профессиональной  деятельности и карьере? | 143/**46,8** | 120/**39,2** | 34/**11,1** | 9/**2,9** | **3,3** |
| **15.** | Сможете ли вы осуществить свои жизненные планы в данном образовательном учреждении? | 117/**38,2** | 125/**40,9** | 46/**15,0** | 18/**5,9** | **3,1** |
|  | Общий средний балл |  |  |  |  | **3,2** |

**Основные трудности, препятствующие успешности   
вашей педагогической деятельности**

Большая нагрузка по часам в неделю, недостаточная оснащённость спортивного зала.

Документация.  
Работа с родителями.

Общение с трудными детьми.

Высокая нагрузка, отсутствие поддержки со стороны родителей учеников, быстрый темп деятельности.

Нежелание родителей взаимодействовать с педагогами.

На мою педагогическую деятельность отрицательно может повлиять негативное отношение со стороны детей, родителей, коллектива, а также зарплата.

Безумное количество срочных отчетных документов, на которые уходит очень много времени.

Недостаток знаний в некоторых вопросах.

Мало опыта.

Плохое оборудование, которое затрудняет пед. деятельность.

Низкая зарплата, подработки на стороне, усталость от необходимости совмещать несколько работ.

Неуверенность в себе, нехватка знаний из университета, отсутствие преемственности поколений специалистов, обмен практическими навыками

Загруженность; усталость; однообразие.

Проблема с набором детей выматывает, что не остается сил на другое

Работа с родителями и работа в две смены.

Не хватает знаний в компьютере, не хватка знаний, не достаточно хорошо получается участвовать в конкурсе.

Необходимость работать за воспитателя и няню, хотя я логопед. Недостаток кадров вынуждает оказывать такую помощь своему детскому саду

Желание работать в другом городе.

Многозадачность классного руководителя, большие запросы со стороны родителей, малая заинтересованность и самостоятельность детей.

Финансовый потолок. Конкретные условия работы. Выполнение не своей работы (трата времени, не реализация себя).

Мало времени для реализации идей.

Отсутствие перспективы.

Из-за нехватки зарплаты с трудом решаются личные проблемы. А если проблемы не решаются, то успешность в пед. деятельности уменьшаются.

Отсутствие методической поддержки от завуча начальной школы, создание стрессовых ситуаций для меня как для молодого педагога.  
Отсутствие постоянного рабочего места.

Много часов , далеко от место жительства и не достаток опыта.

Не прислушиваются к мнению молодых педагогов.

Недостаток времени и ресурсов на подготовку к занятиям, много рутинной работы, документации, на которую уходит много времени.

Недостаточное кол-во учителей( большое кол-во часов и замещений)

Неуверенность в себе; профессиональное выгорание; усталость.

Бесконечные отчёты, отнимающие зря время, фотоотчёты, мониторинг и бессмысленные, мешающие инициативы органов, не имеющих отношения к школьному образованию (типа идеи "ученическая избирательная комиссия", от избирательной комиссии, кураторы курса "Россия - мои горизонты", которые тоже требуют много лишних отчётов) и т.п. То есть, всё, что отнимает время, которое можно и нужно тратить на работу с детьми.

Часто возникающие проблемы со здоровьем.

Частые поправки в образовательном стандарте, недостаточное владение методами и приемами обучения детей с ОВЗ, "отдача" от учеников на уроке.

Образовательная программа, отсутствие передовых технологий (электронной доски, например), периодическое отсутствие мотивации со стороны учеников.

Мало времени на все. Много документов, в том числе ненужных. Медленный интернет.

Незащищенность учителя от родителей учеников; сильная загруженность.

Тревожность, работа с родителями, дети с трудным поведением.

Загружают непонятными тестами и мониторингами, которые просто отнимают мое время для самосовершенствования.

Скованность, нерешительность, "эмоциональность".

Педагогически запущенные дети, большой объем документации, недружный коллектив.

Нехватка времени на отдых, семью.

Дисциплина, мотивация к учебе со стороны учащихся, трата большого количества времени на подготовку интересных уроков.

Недостаточное владение приемами и методами обучения.

Конфликты детей, отсутствие психологической поддержки детей, тьюторства, отсутствие развлекательных мероприятий и мероприятий на сплоченность класса со стороны сторонних педагогов.

Неуважительное отношение со стороны коллег; старая методическая литература; на этом рабочем месте нет дальнейшей перспективы развития.

Невоспитанность, дисциплина, бардак в школьных делах.

Недостаточное количество свободного времени на отдых и перезагрузку . Нарушения личных границ родителями, детьми и коллегами. Сильная психо-эмоциональная нагрузка.

Недостаточное федеральное и областное финансирование учреждения для реализации массовых, обновления материально-технического оборудования. Высокие цены за участие в платных конкурсах НМЦ. Некорректная работа платформы "ГОСУСЛУГИ" при зачислении детей в кружки.

**от 3-х до 5 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Утверждение** | **Вариант ответа** | | | | |
|  | **Затруднения, вызванные взаимоотношениями с коллегами, учениками и родителями обучающихся** | **4** | **3** | **2** | **1** | **Средний балл** |
| **1.** | Доброжелательно ли вас приняли в педагогическом коллективе? | 142/**75,1** | 40/**21,2** | 5/**2,6** | 2/**1,1** | **3,7** |
| **2.** | Получаете ли вы необходимую поддержку от коллег и администрации образовательного учреждения, когда вы в ней нуждаетесь? | 119/**63,0** | 56/**29,6** | 13/**6,9** | 1/**0,5** | **3,6** |
| **3.** | Можете ли вы открыто высказывать руководству и коллегам свои  идеи, предложения, просьбы? | 102/**54,0** | 58/**30,7** | 25/**13,2** | 4/**2,1** | **3,4** |
| **4.** | Легко ли вам находить «общий язык» с детьми на уроке и за его  пределами? | 132/**69,8** | 51/**27,0** | 4/**2,1** | 2/**1,1** | **3,7** |
| **5.** | Возникают ли у вас сложности в общении с родителями учеников? | 18/**9,5** | 42/**22,2** | 55/**29,1** | 74/**39,2** | **2,0** |
| **Затруднения, связанные с условиями осуществления профессиональной деятельности** | |  |  |  |  |  |
| **6.** | Достаточна ли информационная и методическая обеспеченность  вашей деятельности? | 113/**59,8** | 60/**31,7** | 14/**7,4** | 2/**1,1** | **3,5** |
| **7.** | Ощущаете ли вы необходимость в поддержке в оформлении документации (подготовке рабочей программы, конспекта занятия,  учебно-тематического плана, заполнении журнала и т.д.)? | 36/**19,0** | 49/**25,9** | 51/**27,0** | 53/**28,1** | **2,4** |
| **8.** | Обеспечены ли вы собственным рабочим местом? | 151/**79,9** | 25/**13,2** | 10/**5,3** | 3/**1,6** | **3,7** |
| **9.** | Устраивают ли вас условия труда (оснащённость рабочего места,  режим работы, шум, освещённость, температурный режим, комфортность и т.д.)? | 111/**58,7** | 55/**29,1** | 22/**11,7** | 1/**0,5** | **3,5** |
| **10.** | Устраивает ли вас размер заработной платы? | 45/**23,8** | 75/**39,7** | 34/**18,0** | 35/**18,5** | **2,7** |
| **Затруднения, касающиеся внутреннего состояния и самооценки**  **молодого педагога** | |  |  |  |  |  |
| **11.** | Часто ли вы чувствуете свою профессиональную компетентность? | 94/**49,7** | 86/**45,5** | 6/**3,2** | 3/**1,6** | **3,4** |
| **12.** | Ощущаете ли вы свою значимость, востребованность как педагога? | 107/**56,6** | 64**/33,9** | 12/**6,3** | 6/**3,2** | **3,4** |
| **13.** | Часто ли у вас возникает чувство успешности на работе? | 80/**42,3** | 84/**44,4** | 20/**10,6** | 5/**2,7** | **3,3** |
| **14.** | Определены ли вами основные перспективы в профессиональной  деятельности и карьере? | 81/**42,9** | 67/**35,4** | 35/**18,5** | 6/**3,2** | **3,2** |
| **15.** | Сможете ли вы осуществить свои жизненные планы в данном образовательном учреждении? | 76/**40,2** | 68/**36,0** | 31/**16,4** | 14/**7,4** | **3,1** |
|  | Общий средний балл |  |  |  |  | **3,2** |

**Основные трудности, препятствующие успешности   
вашей педагогической деятельности**

Высокая бюрократическая нагрузка, Непонимание со стороны родителей обучающихся, сильное проникновение работы в личную жизнь.

Сложные дети и родители.

Выученная беспомощность (мало возможностей).

Дефицит свободного времени, эмоциональная усталость.

Нехватка времени, неправильное распределение сил, отсутствие опыта.

Оформление документации, большая нагрузка, недостаточная информированность.

Постоянная работа над собой и улучшение своих профессиональных навыков, толерантное отношение к детям, когда нужно выдерживать себя, сохранять спокойствие, чтобы не было срывов, выдержка.

Несоразмерность заработной платы и прилагаемых для работы усилий; недостаточная мотивация родителей к совместной работе; недостаточность материально-технической базы для реализации коррекционной работы.

Недостаточное понимание индивидуально-психологических особенности у воспитанников и неумение из учитывать.

Отсутствие поддержки и единомышленников в лице родителей.

Работа с родителями; доступная среда обучения, некоторым детям необходимо учиться в специальных школах; давление на школу посредством рейтинга.

Эмоциональная усталость, дефицит свободного времени.

Отсутствие педагогического образования, низкая зарплата у учителей, работа по 6-ти дневной неделе.

Наличие конфликтных коллег, переутомление, давление старших коллег на некоторые вопросы, как надо делать и как не надо делать.

Опасение дать недостаточно нужную информацию учащимся.

Отсутствие карьерного роста.

Страх, обеспокоенность, тревожность.

Мало пособий, приходится покупать за свой счет.

Тотальный контроль, мало помощи.

Много правил, тирания, контроль.

Большое количество детей в группе; отсутствие техники (например, цветной принтер).

Проблема творческого потенциала, диалог двух культур, некоммуникабельность.

Общение с начальством, отсутствие помощников на группе, проблемы с родителями.

Неполный методический комплект книг для работы, отсутствие младшего воспитателя

конфликты, больничные коллег, требование большого количества отчетности, фотографий.

Некомпетентность сотрудников, которая подрывает мой авторитет.

Материальная база.

Малое количество кабинетов в школе.

Отсутствие бесплатного питания для учителей работающих в 2 смены, Самостоятельная оплата курсов повышения квалификации.

Общение с родителями, которым мы всегда должны и обязаны. Нехватка времени.

Большая нагрузка, много времени тратится на подготовку, мало выходных.

Родители, которые не отрабатывают домашние задания, пропуски занятий детьми.

Вседозволенность родителей по отношению к образовательному процессу. Сомнение родителей в компетентности учителя и постоянное желание это доказать. Четкое понимание, что родитель знает лучше, чем учитель.

**от 5 до 10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Утверждение** | **Вариант ответа** | | | | |
|  | **Затруднения, вызванные взаимоотношениями с коллегами, учениками и родителями обучающихся** | **4** | **3** | **2** | **1** | **Средний балл** |
| **1.** | Доброжелательно ли вас приняли в педагогическом коллективе? | 179/**76,8** | 44/**18,9** | 6/**2,6** | 4/**1,7** | **3,7** |
| **2.** | Получаете ли вы необходимую поддержку от коллег и администрации образовательного учреждения, когда вы в ней нуждаетесь? | 150/**64,4** | 64/**27,5** | 16/**6,9** | 3/**1,2** | **3,5** |
| **3.** | Можете ли вы открыто высказывать руководству и коллегам свои  идеи, предложения, просьбы? | 123/**52,8** | 81/**34,8** | 23/**9,8** | 6/**2,6** | **3,4** |
| **4.** | Легко ли вам находить «общий язык» с детьми на уроке и за его  пределами? | 173/**74,3** | 48/**20,6** | 8/**3,4** | 4/**1,7** | **3,7** |
| **5.** | Возникают ли у вас сложности в общении с родителями учеников? | 19/**8,2** | 42/**18,0** | 63/**27,0** | 109/**46,8** | **1,9** |
| **Затруднения, связанные с условиями осуществления профессиональной деятельности** | |  |  |  |  |  |
| **6.** | Достаточна ли информационная и методическая обеспеченность  вашей деятельности? | 132/**56,7** | 71/**30,4** | 24/**10,3** | 6/**2,6** | **3,4** |
| **7.** | Ощущаете ли вы необходимость в поддержке в оформлении документации (подготовке рабочей программы, конспекта занятия,  учебно-тематического плана, заполнении журнала и т.д.)? | 43/**18,5** | 51/**21,9** | 66/**28,3** | 73/**31,3** | **2,3** |
| **8.** | Обеспечены ли вы собственным рабочим местом? | 184/**79,0** | 32/**13,7** | 9/**3,9** | 8/**3,4** | **3,7** |
| **9.** | Устраивают ли вас условия труда (оснащённость рабочего места,  режим работы, шум, освещённость, температурный режим, комфортность и т.д.)? | 139/**59,6** | 69/**29,6** | 16/**6,9** | 9/**3,9** | **3,5** |
| **10.** | Устраивает ли вас размер заработной платы? | 74/**31,8** | 69/**29,6** | 49/**21,0** | 41/**17,6** | **2,8** |
| **Затруднения, касающиеся внутреннего состояния и самооценки**  **молодого педагога** | |  |  |  |  |  |
| **11.** | Часто ли вы чувствуете свою профессиональную компетентность? | 126/**54,1** | 86/**36,9** | 13/**5,6** | 8/**3,4** | **3,4** |
| **12.** | Ощущаете ли вы свою значимость, востребованность как педагога? | 143/**61,4** | 75/**32,2** | 10/**4,3** | 5/**2,1** | **3,5** |
| **13.** | Часто ли у вас возникает чувство успешности на работе? | 109/**46,8** | 102/**43,8** | 15/**6,4** | 7/**3,0** | **3,3** |
| **14.** | Определены ли вами основные перспективы в профессиональной  деятельности и карьере? | 107/**45,9** | 91/**39,1** | 28/**12,0** | 7/**3,0** | **3,3** |
| **15.** | Сможете ли вы осуществить свои жизненные планы в данном образовательном учреждении? | 105/**45,1** | 87/**37,3** | 29/**12,4** | 12/**5,2** | **3,3** |
|  | Общий средний балл |  |  |  |  | **3,2** |

**Основные трудности, препятствующие успешности   
вашей педагогической деятельности**

Заработная плата ниже, чем нагрузка, слабая поддержка в участии на российских конкурсах проф. деятельности, нехватка учебного материала в библиотеке для детей.

Многозадачность и отчётность ,которая повторяется в разных формах.

Хотелось бы больше посмотреть работу коллег.  
Много детей в группе, много задач от методиста, мало времени.

Большое количество документов.

Не хватает рабочего времени.

Разногласия с родителями в вопросах воспитания детей; разногласия с коллегами; большое количество документации.

Отсутствие инвентаря.

Эмоциональная усталость, дефицит времени, большой объем бумажной работы.

Отношение партнёра по работе, её психологическое давление.

Большая нагрузка, незаинтересованность родителей, невоспитанность детей

Отсутствие со стороны родителей уважения к педагогу, необоснованные жалобы со стороны родителей.

Дефицит свободного времени, отсутствие финансовой поддержки при проведении. мероприятий, отсутствие перспектив профессионального роста в образовательной организации, низкая заработная плата.

Не всегда точно устанавливаю оптимальную дистанцию между собой и учениками

я вполне довольна тем,в каких условиях я работаю и в каком коллективе.

Много конкурсов, в которых нужно принять участие.

Заработанная плата, неадекватные родители, несправедливая система оценивания баллов.

Недостаточное умение управлять своими психическими состояниями и преодолевать психологические барьеры.

Отсутствие программы льготной ипотеки для учителей по образу ипотеки для IT специалистов.

Мало выходных с семьей, больше возможности чтобы отдохнуть, потеря интереса.

Часто в школах можно наблюдать отсутствие постоянного учебного класса для внеурочной работы.

Отсутствие педагогического опыта. Не все методы и приёмы отработаны на практике.

Из-за мелких дел не остаётся времени на те, что требуют много времени (разработка сценариев, написание статей, подготовка конкурсных материалов).

Слабая мотивация моих учеников для участия в конкурсах по предмету, нет современного оборудования для проведения уроков и выполнения ГИА, жалобы родителей, когда было классное руководство.

Коллектив некомпетентный, рычаги давления на детей, заработная плата.

**от 10 и выше**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Утверждение** | **Вариант ответа** | | | | |
|  | **Затруднения, вызванные взаимоотношениями с коллегами, учениками и родителями обучающихся** | **4** | **3** | **2** | **1** | **Средний балл** |
| **1.** | Доброжелательно ли вас приняли в педагогическом коллективе? | 65/**85,5** | 9/**11,9** | 2/**2,6** | 0 | **3,8** |
| **2.** | Получаете ли вы необходимую поддержку от коллег и администрации образовательного учреждения, когда вы в ней нуждаетесь? | 55/**72,4** | 16/**21,0** | 5/**6,6** | 0 | **3,7** |
| **3.** | Можете ли вы открыто высказывать руководству и коллегам свои  идеи, предложения, просьбы? | 51/**67,1** | 19/**25,0** | 5/**6,6** | 1/**1,3** | **3,6** |
| **4.** | Легко ли вам находить «общий язык» с детьми на уроке и за его  пределами? | 69/**90,8** | 6/**7,9** | 0 | 1/**1,3** | **3,9** |
| **5.** | Возникают ли у вас сложности в общении с родителями учеников? | 5/**6,6** | 17/**22,4** | 16/**21,0** | 38/**50,0** | **1,9** |
| **Затруднения, связанные с условиями осуществления профессиональной деятельности** | |  |  |  |  |  |
| **6.** | Достаточна ли информационная и методическая обеспеченность  вашей деятельности? | 47/**61,9** | 25/**32,9** | 3/**3,9** | 1/**1,3** | **3,6** |
| **7.** | Ощущаете ли вы необходимость в поддержке в оформлении документации (подготовке рабочей программы, конспекта занятия,  учебно-тематического плана, заполнении журнала и т.д.)? | 9/**11,9** | 20/**26,3** | 19/**25,0** | 28/**36,8** | **2,1** |
| **8.** | Обеспечены ли вы собственным рабочим местом? | 67/**88,2** | 6/**7,9** | 3/**3,9** | 0 | **3,8** |
| **9.** | Устраивают ли вас условия труда (оснащённость рабочего места,  режим работы, шум, освещённость, температурный режим, комфортность и т.д.)? | 48/**63,2** | 18/**23,7** | 8/**10,5** | 2/**2,6** | **3,5** |
| **10.** | Устраивает ли вас размер заработной платы? | 20/**26,3** | 22/**29,0** | 26/**34,2** | 8/**10,5** | **2,7** |
| **Затруднения, касающиеся внутреннего состояния и самооценки**  **молодого педагога** | |  |  |  |  |  |
| **11.** | Часто ли вы чувствуете свою профессиональную компетентность? | 40/**52,6** | 35/**46,1** | 1/**1,3** | 0 | **3,5** |
| **12.** | Ощущаете ли вы свою значимость, востребованность как педагога? | 55/**72,4** | 19/**25,0** | 2/**2,6** | 0 | **3,7** |
| **13.** | Часто ли у вас возникает чувство успешности на работе? | 35/**46,0** | 36/**47,4** | 5/**6,6** | 0 | **3,4** |
| **14.** | Определены ли вами основные перспективы в профессиональной  деятельности и карьере? | 43/**56,6** | 29/**38,2** | 2/**2,6** | 2/**2,6** | **3,5** |
| **15.** | Сможете ли вы осуществить свои жизненные планы в данном образовательном учреждении? | 38/**50,0** | 24/**31,5** | 9/**11,9** | 5/**6,6** | **3,3** |
|  | Общий средний балл |  |  |  |  | **3,3** |

**Основные трудности, препятствующие успешности   
вашей педагогической деятельности**

Много бумажной работы.

Не оконченное высшее образование.

Многозадачность, очень много документации.

Мало опыта.

Большая нагрузка, работа в две смены, много бумажной работы.

Современные дети, не воспринимающие народной культуры, наши традиции и обычаи.

Заработная плата, материально-методическая база, большая волокита с документацией

Эмоциональная усталость, Отсутствие перспектив профессионального роста в образовательной организации.

Совмещать несколько должностей.   
Не соответствие рабочего времени с теми задачами которые перед нами поставлены - переработка.   
Не соответствующая з/п как итог потеря мотивации.

Обилие цифровых учебных платформ со скудным контентом и плохой работой серверов, но обязательным участием/регистрацией.  
Очень плохая работа электронного журнала: отсутствие полезных и удобных изменений в интерфейсе, непозволительно долгий отклик в работе системы в отчетные периоды.  
Нагрузка, превышающая две ставки, не оставляет сил на разработку новых уроков, освоение ресурсов, знакомство с методикой.

Эмоциональная усталость, загруженность, нехватка времени.

Эмоциональное напряжение, слишком много задач, часть из которой формальны.

Лень, бытовые заботы дома.

Каждый раз всё меняется, всё по-новому.

Классное руководство, переполнен класс.

**Все педагогические работники в возрасте до 35 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Утверждение** | **Вариант ответа** | | | | |
|  | **Затруднения, вызванные взаимоотношениями с коллегами, учениками и родителями обучающихся** | **4** | **3** | **2** | **1** | **Средний балл** |
| **1.** | Доброжелательно ли вас приняли в педагогическом коллективе? | 789/**77,1** | 203/**19,9** | 23/**2,2** | 8/**0,8** | **3,7** |
| **2.** | Получаете ли вы необходимую поддержку от коллег и администрации образовательного учреждения, когда вы в ней нуждаетесь? | 691/**67,5** | 264/**25,8** | 58/**5,7** | 10/**1,0** | **3,6** |
| **3.** | Можете ли вы открыто высказывать руководству и коллегам свои  идеи, предложения, просьбы? | 577/**56,4** | 317/**31,0** | 103/**10,1** | 26/**2,5** | **3,3** |
| **4.** | Легко ли вам находить «общий язык» с детьми на уроке и за его  пределами? | 748/**73,1** | 235/**23,0** | 25/**2,4** | 15/**1,5** | **3,7** |
| **5.** | Возникают ли у вас сложности в общении с родителями учеников? | 73/**7,1** | 218/**21,3** | 279/**27,3** | 453/**44,3** | **1,9** |
| **Затруднения, связанные с условиями осуществления профессиональной деятельности** | |  |  |  |  |  |
| **6.** | Достаточна ли информационная и методическая обеспеченность  вашей деятельности? | 600/**58,7** | 339/**33,1** | 67/**6,5** | 17/**1,7** | **3,5** |
| **7.** | Ощущаете ли вы необходимость в поддержке в оформлении документации (подготовке рабочей программы, конспекта занятия,  учебно-тематического плана, заполнении журнала и т.д.)? | 229/**22,4** | 281/**27,5** | 273/**26,7** | 240/**23,4** | **2,5** |
| **8.** | Обеспечены ли вы собственным рабочим местом? | 803/**78,5** | 145/**14,2** | 48/**4,7** | 27/**2,6** | **3,7** |
| **9.** | Устраивают ли вас условия труда (оснащённость рабочего места,  режим работы, шум, освещённость, температурный режим, комфортность и т.д.)? | 617/**60,3** | 285/**27,9** | 95/**9,3** | 26/**2,5** | **3,5** |
| **10.** | Устраивает ли вас размер заработной платы? | 283/**27,7** | 373/**36,4** | 222/**21,7** | 145/**14,2** | **2,8** |
| **Затруднения, касающиеся внутреннего состояния и самооценки**  **молодого педагога** | |  |  |  |  |  |
| **11.** | Часто ли вы чувствуете свою профессиональную компетентность? | 477/**46,6** | 467/**45,7** | 54/**5,3** | 25/**2,4** | **3,4** |
| **12.** | Ощущаете ли вы свою значимость, востребованность как педагога? | 609/**59,5** | 342/**33,4** | 52/**5,1** | 20/**2,0** | **3,5** |
| **13.** | Часто ли у вас возникает чувство успешности на работе? | 436/**42,6** | 474/**46,3** | 91/**8,9** | 22/**2,2** | **3,3** |
| **14.** | Определены ли вами основные перспективы в профессиональной  деятельности и карьере? | 489/**47,9** | 390/**38,1** | 114/**11,1** | 30/**2,9** | **3,3** |
| **15.** | Сможете ли вы осуществить свои жизненные планы в данном образовательном учреждении? | 439/**42,9** | 382/**37,3** | 145/**14,2** | 57/**5,6** | **3,2** |
|  | Общий средний балл |  |  |  |  | **3,3** |

Из полученных данных можно увидеть, что молодые педагоги до з5 лет с педагогическим стажем до 3-х лет ощущают необходимость в поддержке в оформлении документации (подготовке рабочей программы, конспекта занятия, учебно-тематического плана, заполнении журнала и т.д.). Так варианты положительных ответов, оценивая данное утверждение, выбрали 63,0 % опрошенных педагогов со стажем от 0 до 1 года, 53,6 % - со стажем от 1 года до 3-х лет.

Педагоги со стажем больше 3-х лет не видят необходимости в поддержке в оформлении документации.

Если в целом обратить внимание на всех педагогов в возрасте до 35 лет, то можно отметить, что ощущают необходимость в поддержке в оформлении документации (подготовке рабочей программы, конспекта занятия, учебно-тематического плана, заполнении журнала и т.д.) половина опрошенных педагогов (49,9 %). Не ощущают этой необходимости 50,1 % педагогов данной категории.

Следует отметить, экспресс-диагностика профессиональных затруднений молодых педагогов показала, что в большинстве своем у половины педагогов затруднения выявлены только при оценке этой позиции. Остальные утверждения педагогами в возрасте до 35 лет оценены в положительном контексте.

Большинство опрошенных педагогов в возрасте до 35 лет (71,6 %) утверждают, что у них не возникает сложностей в общении с родителями учеников.

**Выводы и рекомендации**

Полученные в результате проведенного исследования данные показали, что чаще всего наличие заболеваний у себя отмечают педагоги, имеющие педагогический стаж от 5 до 10 лет, реже – педагоги со стажем от 0 до 1 года.

В большей степени педагогов в возрасте до 35 лет беспокоят заболевания органов дыхания, органов зрения и органов пищеварения.

В результате исследования была проведена оценка адаптационных возможностей педагогов с учетом социально-психологических и некоторых психофизиологических характеристик, отражающих обобщенные особенности нервно-психическо-го и социального развития. Также исследование позволило определить уровень эмоционального выгорания у педагогов в возрасте до 35 лет и выявить профессиональные затруднения педагогов данной категории.

Используемая в исследовании методика «Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность»» указывает на то, что больший процент педагогов в возрасте до 35 лет относятся к группе высокой и нормальной адаптации. Лица этой группы достаточно легко адаптируются к новым условиям деятельности, быстро входят в новый коллектив, достаточно легко и адекватно ориентируются в ситуации, быстро вырабатывают стратегию своего поведения. Как правило, не конфликтны, обладают высокой эмоциональной устойчивостью.

В ходе исследования уровня эмоционального выгорания было выявлено, что данный синдром у педагогов в возрасте до 35 лет характеризуется как формирующийся, складывающийся синдром (эмоциональной выгорание в разной степени развития, разной силы выраженности), что указывает на "средний", "умеренный" уровень эмоционального выгорания личности

Экспресс-диагностика профессиональных затруднений молодых педагогов позволила сделать вывод, что у большинства педагогов в возрасте до 35 лет не возникает профессиональных затруднений. Профессиональные затруднения из всех опрошенных респондентов отмечают у себя только 15,2 % педагогов.

В связи с полученными данными, педагогам можно дать слежующие рекомендации:

- помимо формирования и развития у себя сугубо профессиональных знаний и умений, формировать и развивать способности адаптироваться к новым ситуациям – социальную адаптивность, физическое, психическое и эмоциональное благополучие;

- развивать навыки саморегуляции психоэмоционального состояния в стрессовой ситуации; умения действовать в ситуации выбора и целенаправленно строить модель своего поведения в ситуации адаптации;

- овладевать техниками эффективного общения и разрешения конфликтных ситуаций.

**Что необходимо делать, чтобы избежать синдрома эмоционального выгорания?**

Своевременная профилактика выгорания включает в себя три фактора:

1. Организация деятельности: возможность профессионального роста, налаживание поддерживающих социальных и других положительных моментов, повышающих мотивацию; создание благоприятных условий в процессе рабочего дня.

2. Улучшение психологического климата в коллективе: создание психологического комфорта в профессиональной группе, создание коллектива, существующего как единое целое, как группы людей, поддерживающих друг друга.

3. Работа над индивидуальными особенностями: развитие у педагогов креативности, снижение влияния негативных профессиональных и личностных факторов, способствующих профессиональному выгоранию, снятие у сотрудников стрессовых состояний, возникающих у сотрудников в связи с напряженной деятельностью.

Для укрепления психического здоровья психологи рекомендуют:

* стараться смотреть на вещи оптимистично;
* стремиться побороть страх;
* обязательно находить время, чтобы побыть наедине с собой;
* не позволять окружающим требовать от вас слишком многого;
* не делать вид, что вам нравится то, что вам на самом деле неприятно;
* не оказывать слишком большое давление на своих детей;
* стараться реже говорить: «Я не могу это сделать»;
* использовать возможность публичных выступлений;
* следить за физическим состоянием.

Еще несколько рекомендаций:

Ваботу следует разбивать на фиксированные временные интервалы. Это помогает лучше сосредотачиваться на одной задаче, а регулярные перерывы предотвращают усталость.

Деление на интервалы позволяет лучше планировать день и адекватно оценивать, сколько времени занимает выполнение различных задач.

Целесообразно делить большие задачи на более мелкие и управляемые; это уменьшает ощущение перегруженности.