**Аналитическая интерпретация**

 **анкетирования психоэмоционального**

**состояния педагогов ЦДТ**

**за 2020-2021 уч. г.**

В марте 2021 года для выявления степени эмоциональной стабильности педагогов ЦДТ было проведено исследование с использованием методик: «Реактивная тревожность» Ч.Спилбергера и «Уровень социальной фрустрированности» Л.И.Вассермана,

В мае 2021 года для выявления уровня накопления стрессов и воздействия стрессов на организм проведено исследование с помощью анкеты «Уровень проявленности стресса» А.И.Тащёвой.

**Реактивная тревожность -** характеризует эмоциональное состояние, связанное с текущей жизненной ситуацией. При высоких показателях проявляется  напряжением, беспокойством, может вызывать нарушение внимания, снижение работоспособности, повышенную утомляемость и быструю истощаемость.

**Социальная фрустрированность** - проявляется переживаниями нереализованных намерений и неудовлетворённых потребностей. Фрустрация часто сопровождается разочарованием, раздражением, тревогой, отчаянием и др. Это отрицательно сказывается на здоровье, ослабляет нервную систему.

**Результаты исследования эмоциональной стабильности**

Всего было проанкетировано 57 педагогов ЦДТ. Получены следующие результаты:

**Реактивная тревожность**

Повышенный уровень – 7% педагогов

Умеренный уровень – 80% педагогов

Низкий уровень – 13% педагогов

**Социальная фрустрированность**

Средняя – 18% педагогов

Пониженная – 62% педагогов

Очень низкая – 11% педагогов

Отсутствует – 9% педагогов

**Результаты исследования проявленности стрессов**

В исследовании приняли участие 38 педагогов. Получены следующие результаты.

**Уровень проявленности стрессов**

Выраженный уровень – 18%

Начальный уровень – 26%

Не проявляется – 56%

**Выводы по результатам проведённого исследования:**

1. По показателям реактивной тревожности 7% педагогов имеют повышенный уровень, что тем не менее находится в допустимых пределах, не нарушает социальной адаптации и не мешает профессиональной деятельности.
2. По показателям социальной фрустрированности 18% педагогов имеют среднюю выраженность фрустрации, что не нарушает их социальной адаптации, но требует особого внимания для предотвращения возможных негативных последствий.
3. Анкетирование уровня проявленности стрессов показало, что у 18% педагогов - выраженный уровень. Эти педагоги подвержены накоплению стрессов, что негативно сказывается на психоэмоциональном состоянии и физическом здоровье. Этим педагогам необходимо принять меры по устранению последствий стрессов и повышению стрессоустойчивости. У 26% педагогов отмечается начальный уровень проявленности стрессов, что говорит о склонности к накоплению стрессовых воздействий. Этим педагогам необходимо использовать методы профилактики против накопления стрессов.

Учитывая полученные результаты анкетирования, для улучшения текущего психоэмоционального состояния и с целью профилактики накопления стрессов и повышения стрессоустойчивости педагогов специалистами психологической службы будут проведены практические занятия по устранению последствий стрессов и повышению стрессоустойчивости.

 В качестве самомопощи рекомендовано:

- не допускать переутомления, соблюдать режим труда и отдыха;

- практиковать приёмы саморегуляции (релаксация, аутотренинг);

- уделять время для занятий хобби, слушания музыки, чтения;

- обеспечить сбалансированное питание, поступление необходимых витаминов и микроэлементов.