**Анализ**

**результатов диагностики «Поведение в стрессовой ситуации» педагогов МБОУ ДОД ЦДОД 2013-2014 учебный год**

**Цель**: Дать поразмышлять над собой, своими привычками, индивидуальными особенностями.

**Дата**: апрель 2014 г.

**Методика**: «Диагностика состояния стресса К. Шнайдера».

О**бследуемые**: педагоги дополнительного образования МБОУ ДОД ЦДОД.

**Количество**: 29человек.

**Проблем**а: Давая клятву Гиппократа, врачи обязуются не наносить вреда своим пациентам. По аналогии педагоги могли бы давать клятву Сократа, обязуясь минимизировать страхи и стресс участникам учебно-образовательного процесса. Снизить уровень стресса можно двумя способами. Можно стараться избегать стрессовых ситуаций и можно уменьшать и сводить на нет уже существующий стресс. Педагог как никто должен уметь справляться с собой и обучать учеников способам преодоления стресса.

По результатам диагностики составлены таблицы и диаграммы. С педагогами проведены индивидуальные консультации.

**Выводы и рекомендации:** на момент диагностики 83% респондентов не всегда успевают сделать работу и вынуждены наверстывать упущенное. 76% респондентов беспокоит будущее. 69% респондентов отмечают у себя следы усталости и переутомления. У 45%респондентов голова идет кругом от происходящих перемен. 40% респондентов безуспешно пытаются бороться со своим привычками. У 14% респондентов сплошные неприятности на работе и дома. 10% респондентов считают, что они в жизни ничего не добились. 7% респондентов испытывают скуку и пустоту среди своих друзей и семьи. И, тем не менее, 86.2% респондентов умеют регулировать свои эмоции и в стрессовой ситуации ведут себя довольно сдержанно. 13.8% респондентов не всегда правильно ведут себя в стрессовой ситуации.

**Выводы и рекомендации:** Педагогам следить за своим эмоциями и настроением, используя рекомендации педагога- психолога. А также стараться научить своих учащихся способам преодоления стресса, умению распределять время, расслабляться, осознанно дышать, и специально организовывать для себя паузы отдыха, и т. д.

**Педагог- психолог Щуцкая Н.С.**

**Диаграмма «поведение в стрессовой ситуации»**

13,8 % - не всегда справляется со стрессовой ситуацией

86,2 % - умеют регулировать свои эмоции

**Сводная таблица «Диагностика состояния стресса»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **отдел** | **№** | **КОД** | **ВОПРОСЫ** | | | | | | | | | | | **СУММА** |  |
| **1** | | **2** | **3** | | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |  |  |
| **Декоративно-прикладное творчество.** | **1** | **Д1** | **+** | | **+** |  | |  | **+** |  | **+** |  |  | **3 /** |  |
| **2** | **Д2** | **+** | | **+** |  | |  | **+** |  |  |  |  | **3 /** |  |
| **3** | **Д3** | **+** | |  |  | |  | **+** |  | **+** |  |  | **4 /** |  |
| **4** | **Д4** | **+** | |  |  | |  |  |  | **+** |  |  | **2 /** |  |
| **5** | **Д5** | **+** | |  |  | |  | **+** |  |  |  |  | **2 /** |  |
| **6** | **Д6** | **+** | | **+** |  | |  | **+** |  |  |  |  | **3 /** |  |
| **7** | **Д7** | **+** | | **+** |  | |  | **+** |  | **+** |  |  | **4 /** |  |
| **∑** |  | 7 | | 4 |  | |  | 6 |  | 4 |  |  | **21** |  |
| **%** |  | 100 | | 57 |  | |  | 86 |  | 57 |  |  |  |  |
| **Художествен-эстетическ.** | **1** | **Х1** | **+** | | **+** |  | |  |  | **+** | **+** |  |  | **4 /** |  |
| **2** | **Х2** | **+** | |  |  | | **+** | **+** |  | **+** |  |  | **4 /** |  |
| **3** | **Х3** |  | | **+** |  | |  | **+** |  | **+** |  |  | **3 /** |  |
| **4** | **Х4** | **+** | | **+** |  | | **+** |  |  | **+** | **+** | **+** | **6 =** |  |
| **5** |  | **+** | |  |  | | **+** |  |  |  |  |  | **2 /** |  |
| **∑** | | 4 | | 3 |  | | 3 | 2 | 1 | 4 | 1 | 1 |  |  |
| **%** | | 100 | | 75 |  | | 75 | 50 | 25 | 100 | 25 | 25 |  |  |
| **Эколого-биологическ** | **1** | **Э1** | **+** | | **+** |  | |  |  |  |  |  |  | **2** |  |
| **2** | **Э2** | **+** | | **+** |  | |  |  | **+** |  |  |  | **3** |  |
| **3** | **Э3** |  | | **+** |  | |  | **+** |  |  |  | **+** | **3** |  |
| **4** | **Э4** | **+** | | **+** |  | |  | **+** |  |  |  | **+** | **4** |  |
| **∑** | | 3 | | 4 |  | |  | 2 | 1 |  |  | 2 |  |  |
| **%** | | 75 | 100 | |  | 100 | | 50 | 35 |  |  | 50 |  |  |
| **ОИТ** |  | **ИТ1** | **+** | | **+** |  | | **+** | **+** |  |  |  |  | **4** |  |
|  | **ИТ2** | **+** | |  |  | |  |  |  |  |  |  | **1** |  |
| **∑** | | 2 | | 1 |  | | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| **%** | | 100 | |  | 50 | | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
|  |  | **М1** | **+** | |  |  | |  |  |  |  |  |  | **1** |  |
|  | **М2** | **+** | | **+** |  | | **+** | **+** |  | **+** | **+** |  | **7** |  |
|  | **М3** | **+** | |  |  | | **+** | **+** |  |  |  |  | **3** |  |
|  | **М4** | **+** | | **+** |  | | **+** | **+** |  | **+** |  |  | **5** |  |
|  | **М5** |  | | **+** | **+** | |  |  |  |  |  |  | **2** |  |
| **∑** | | 4 | | 3 | 1 | | 3 | 3 |  | 2 | 1 |  |  |  |
| **%** | | 80 | | 60 | 20 | | 60 | 60 |  | 40 | 20 |  |  |  |
| **с/п «Ровесник»** | **1** | **сР1** | **+** | | **+** |  | |  | **+** | **+** |  |  |  | **3** |  |
| **2** | **сР2** |  | | **+** |  | | **+** | **+** |  |  |  |  | **4** |  |
| **3** | **сР3** | **+** | |  |  | |  |  |  | **+** |  |  | **2** |  |
| **4** | **сР4** |  | |  |  | |  | **+** |  | **+** |  |  | **2** |  |
| **5** | **сР5** |  | | **+** |  | |  |  |  | **+** |  |  | **2** |  |
| **6** | **сР6** | **+** | |  |  | |  |  |  |  |  |  | **1** |  |
| **∑** | | 3 | | 3 |  | | 1 | 3 | 1 | 3 |  |  |  |  |
| **%** | | 50 | | 50 |  | | 17 | 50 | 17 | 50 |  |  |  |  |
| **ЦДОД** | **∑** | | **24** | | **20** | **4** | | **12** | **22** | **2** | **13** | **2** | **3** |  |  |
| **%** | | **83** | | **69** | **14** | | **40** | **76** | **7** | **45** | **7** | **10** |  |  |