



27.02.2023г.

## Справка о результатах диагностики стрессоустойчивости педагогов школ Буйнакского района

С целью определения уровня стрессоустойчивости учителей школ Буйнакского района, в феврале педагогами- психологами школ была проведена диагностика стресса Прохорова А.О., которая позволяет выявить особенности переживания стресса: степень самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовых условиях.

В диагностике приняли участие **743** педагогов.

Анализ полученных результатов:

1. С высоким уровнем регуляции в стрессовых ситуациях **474** педагогов. Это категория педагогов, которые ведут себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеет регулировать свои собственные эмоции. Как правило, такие люди не склонны раздражаться и винить других и себя в происходящих событиях.
2. Умеренный уровень регуляции в стрессовых ситуациях у **679** педагогов. Эти педагоги не всегда правильно и адекватно ведут себя в стрессовой ситуации. Они умеют сохранять самообладание, но бывают также случаи, когда незначительные события нарушают эмоциональное равновесие (человек «выходит из себя»).
3. Слабый уровень регуляции в стрессовых ситуациях у **24** педагогов. Эти педагоги характеризуются высокой степенью переутомления и истощения. Они часто теряют самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеют владеть собой. Таким людям важно развивать навыки саморегуляции в стрессе.



#### **Выводы:**

Анализируя данные диагностики, также следует указать, что в целом по району наблюдается умеренный уровень стрессоустойчивости педагогов.

#### **Рекомендации психологам школ:**

- ознакомить педагогов школы с результатами диагностики;
- провести индивидуальное консультирование педагогов с низким уровнем нервно-психической устойчивости;
- составить график тренингов с педагогами;
- разработать рекомендации по повышению уровня психологического здоровья;

#### **Рекомендации по повышению стрессоустойчивости педагогам:**

- расходуйте свои энергетические резервы аккуратно.
- избавляйтесь от тревоги, учитесь контролировать эмоции.
- уходя с работы, оставляйте и мысли о ней на завтра.
- в выходные забудьте о работе.
- регулярно меняйте обстановку.
- найдите себе увлечение (фитнес, танцы, языковые курсы и т. д.).
- непременно планируйте на каждую неделю какое-то дело, которое принесет вам радость.
- обращайтесь к специалистам за помощью в решении профессиональных и личных проблем.

Методист

**З.Амирханова**





