

УДК 159.99

## УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ КАК ФАКТОР СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СОВРЕМЕННОГО УЧИТЕЛЯ

Куликова Татьяна Ивановна

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики  
Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого  
Россия, г. Тула, пр-т Ленина, 125

### **Аннотация.**

*Актуальность исследования определяется тем, что профессиональная деятельность учителя является одной из самых интенсивных, включенных в группу профессий с большим количеством стрессовых факторов. Цель статьи - показать взаимосвязь между способностью управлять временем и стрессоустойчивостью учителя. Общая гипотеза исследования заключалась в том, что отсутствие умений современного учителя управлять рабочим и личным временем приводит к снижению его стрессоустойчивости; устойчивость к стрессу зависит от опыта работы учителей (чем дольше преподаватели работали в школе, тем меньше они подвергаются стрессу и лучше планируют свой день); целенаправленная работа по овладению основами тайм-менеджмента будет способствовать формированию стрессоустойчивости учителей. Материалы статьи могут применяться в практике современных школьных учителей и способствовать оптимизации их рабочего времени, повышению эффективности педагогической деятельности.*

**Ключевые слова:** педагогическая деятельность, современный учитель, стрессогенные факторы, стрессоустойчивость, тайм-менеджмент.

### **Введение**

Взаимовлияние профессиональной деятельности, в которую включен человек, и особенностей его личности носит неоднозначный характер. Согласно модели профессионального развития, предложенной Л.М. Митиной и основанной на положении С.Л. Рубинштейна, человек активно воздействует на профессию, но профессиональная деятельность не всегда оказывает конструктивное влияние на состояние и личность субъекта. Н. Аминов пришел к выводу, что профессиональная стрессоустойчивость зависит от индивидуально-психологических и психофизиологических особенностей, но для определения точной стратегии, направленной на повышение стрессоустойчивости, необходимо учитывать стрессогенные факторы, с которыми сталкивается субъект как профессионал. Проблема стресса стала предметом изучения таких ученых, как Л.М. Аболин, А.П. Акимова, А.А. Баранов, В.А. Бодров, Б.Х. Варданян, А.В. Махнач, Л.А. Китаев-Смык, А. Рейковский и др., однако единого определения этого феномена не существует. Разные авторы отождествляют стрессоустойчивость с эмоциональной устойчивостью, нервно-психической устойчивостью, психологической устойчивостью, эмоционально-волевой устойчивостью, психологической стойкостью к стрессу и т. Д.

Феномен стресса рассматривается в основном как характеристика, влияющая на эффективность деятельности. Среди факторов стресса - психофизиологические характеристики, отношение к работе, тип личности [5]. Мы будем определять стресс как комбинацию стрессоров и реакцию на стресс, без этих двух компонентов стресса не существует. Большинство учителей работают в режиме постоянного внешнего и внутреннего контроля, жестко следят за собой, чтобы не допускать ошибок. Такая деятельность требует от учителя интенсивного общения, подкрепляющегося положительными эмоциями [6; 11]

Проблема стрессовых факторов педагогической деятельности рассматривается в работах А.А. Баранова, С.В. Субботина, Б.И. Хасана и др. [3; 4]. Ученые отмечают, что профессия учителя является одной из самых напряженных (в психологическом плане) и входит в группу профессий с большим количеством стрессогенных факторов, что предъявляет повышенные требования к изучению стрессоустойчивости учителя.

Исследования Е.Ю. Лизуновой и А.К. Марковой демонстрируют, что работа учителя переплетается с профессиональным стрессом информационного содержания, так как требует высокой квалификации, связана с необходимостью овладевать новыми знаниями, обрабатывать и интерпретировать полученную информацию, принимать ответственность за результаты работы. Учителя часто встречаются со стрессовыми воздействиями, порождаемыми различными конфликтными ситуациями в течение рабочего дня. Работа учителя тесно связана с необходимостью постоянного межличностного общения, влияющего на эффективность деятельности [10].

Педагогическую деятельность в целом необходимо приравнять к категории «напряженного труда как по критериям умственной деятельности, режима труда и санитарно-гигиеническим условиям, так и по критерию работы с людьми» [2]. Нельзя отрицать, что профессия учителя связана с избытком всех видов стрессов, влияющих на процесс деятельности. Взаимодействие с коллегами, детьми и их родителями требует постоянной мобилизации интеллектуальной, физической и эмоциональной силы. Однако не все учителя могут сохранить спокойный и эмоциональный баланс в своей деятельности. Обычно учитель не всегда понимает причины раздражительности, плохого сна и чрезмерной усталости, что может привести к «синдрому выгорания» [7]. Установлено, что развитие синдрома выгорания характерно только для учителей, которые переходят от первичной и вторичной профессионализации, что соответствует профессиональному опыту от 5 до 9 лет.

Особенно большое влияние оказывает эмоциональный стресс на работу молодых учителей. Постоянное воздействие интенсивных профессиональных факторов работы приводит к ухудшению результатов, снижению производительности, появлению нехарактерных ошибок, снижению умственных способностей (памяти, мышления, внимания). После пребывания в стрессовых ситуациях многие учителя чувствуют слабость, депрессию, желание лечь спать. В некоторых случаях эмоциональное напряжение учителя достигает критической точки, результатом является потеря самоконтроля и самообладания. Деятельность учителя подвержена различным стрессорам, которые могут отрицательно повлиять на психическое состояние учителей, что может привести к стрессу. Поэтому учителя должны использовать методы конфронтации стрессоров, которые включают в себя способность управлять временем.

Таким образом, суть проблемы заключается в противоречии, заключающемся в том, что с одной стороны профессия учителя требует устойчивого хорошего настроения и эмоциональной устойчивости в процессе работы с детьми, коллегами и родителями, а с другой стороны - учитель не умеет управлять своим рабочим и личным временем, что зачастую и приводит к стрессовым ситуациям. Жизнь под ежедневным школьным стрессом с большим объемом информации усложняет профессиональную деятельность учителей, которые вынуждены работать с постоянным напряжением и нехваткой времени [1].

Недостаток времени - серьезный фактор стресса современного учителя, поэтому нужно учиться управлять временем. Анализируя активность учителя и стрессовые ситуации, мы можем определить ряд параметров, которые приводят к стрессу, а также демонстрируют корреляцию с нехваткой времени.

### **Материалы и методы**

Целью нашей работы стало теоретическое обоснование и экспериментальное изучение взаимосвязи стрессоустойчивости современного учителя с умением управлять своим временем и описание технологии работы по развитию стрессоустойчивости в процессе профессиональной педагогической деятельности.

Мы предположили, что отсутствие умений современного учителя управлять рабочим и личным временем приводит к снижению его стрессоустойчивости; устойчивость к стрессу зависит от опыта работы учителей (чем дольше преподаватели работали в школе, тем меньше они подвергаются стрессу и лучше планируют свой день); целенаправленная работа по овладению основами тайм-менеджмента будет способствовать формированию стрессоустойчивости учителей. В исследовании приняли участие 30 женщин-учителей средней школы в городе Туле. Опыт работы учителей колеблется от 1 до 30 лет. Качественный состав экспериментальной выборки представлен в таблице 1.

Таблица 1

### Распределение учителей по группам

<i>1 группа (1-15 лет)</i>		<i>2 группа (16-30 лет)</i>	
<i>Стаж работы</i>	<i>Количество испытуемых</i>	<i>Стаж работы</i>	<i>Количество испытуемых</i>
1	2	16	1
2	1	17	0
3	3	18	1
4	0	19	1
5	1	20	1
6	1	21	1
7	0	22	1
8	1	23	1
9	1	24	1
10	0	25	0
11	1	26	1
12	0	27	2
13	1	28	0
14	2	29	1
15	1	30	2

Основываясь на задачах исследования и результатах теоретического анализа педагогической и психологической литературы, мы использовали известные диагностические методики:

1. Методика «Уровень субъективного контроля» Дж. Роттера (адаптация Е.Ф. Бажина, С.А. Голынкиной, А.М. Эткинда). Данная методика оценивает, в какой степени человек готов взять на себя ответственность за то, что происходит с ним и вокруг него, тем самым позволит быстро и эффективно оценить сформированный у учителей уровень субъективного контроля над разнообразными жизненными ситуациями.

2. Тест жизнестойкости С. Мадди (перевод и адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказова). Данная методика показывает степень выраженности необходимых компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях.

3. Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса-Раге. Данная методика предназначена для выявления всех событий, которые произошли с учителем в течение последнего года, чтобы предотвратить стрессовые реакции в будущем.

4. Методика «Исследование эмоционального выгорания» (В.В. Бойко). Эта методика позволит выявить синдром профессионального выгорания, что позволит своевременно выявить нарушения и оказать необходимую помощь.

5. Методика исследования представлений человека о свойствах времени (О.Н. Кузнецов, А.Н. Алехин, Т.В. Самохина, Н.И. Моисеева). Эта методика позволит выявить способность учителей распределять свое время, определить проблемы в управлении временем.

### Результаты и обсуждение

По результатам методики «Уровень субъективного контроля» можно видеть различия в проявлениях исследуемых нами признаков как между двумя группами испытуемых, так и внутри одной группы. Прежде всего, явно прослеживается превышение показателей по шкалам «интернальность общая» (67%), «интернальность в области достижений» (77%) и «интернальность в межличностных отношениях» (70%) в группе сотрудников с большим стажем работы (16-30 лет) над показателями этих же шкал в группе сотрудников с меньшим стажем (1-15 лет). Исходя из среднего числа этих двух групп, мы можем сделать выводы о том, что превышение показателей по шкалам «интернальность общая», «интернальность в области достижений» и «интернальность в межличностных отношениях» в группе учителей с большим стажем указывает на более высокий уровень развития таких личностных качеств и свойств, как ответственность за построение межличностных и производственных отношений, высокий уровень субъективного контроля над значимыми ситуациями, сосредоточение внимания на успехе и реализации этой цели.

Согласно результатам теста на жизнестойкость С. Мадди, установлено, что между двумя экспериментальными группами не наблюдаются существенных различий в показателях жизнеспособности. Однако в выбранных шкалах контроля и общем показателе жизнестойкости имеются некоторые различия. Мы видим, что средние показатели шкал контроля (75%) и общей жизнестойкости (67%) в группе учителей со стажем 16-30 лет несколько выше соответствующих показателей в группе учителей со стажем 1-15 лет. Это различие указывает на большую степень сформированности таких функций, как контроль и жизнестойкость в группе учителей с большим стажем. Соответственно, уровень стрессоустойчивости в целом у этой группы учителей будет выше.

По методике определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса-Раге выявлено, что для педагогов школы с большим стажем работы характерна большая степень сопротивляемости стрессу и более высокий уровень стрессоустойчивости.

Результаты методики «Исследование эмоционального выгорания» показывают, что учителя условно делятся по количеству набранных баллов в отдельных фазах и по общему количеству баллов. Испытуемые могут быть сгруппированы в соответствии с критерием сформированности фаз:

- 1 группа - эмоциональное выгорание проявляется на уровне одной из фаз (т.е. итоговое количество баллов в одной из фаз равно или больше 61);
- 2 группа - синдром эмоционального выгорания находится в стадии формирования, по крайней мере, в одной из фаз (т.е. итоговое количество баллов в одной из фаз находится в диапазоне от 37 до 60 баллов).

Анализируя результаты, можно сделать вывод, что в большей степени для испытуемых педагогов характерна фаза, на которой синдром эмоционального выгорания находится на стадии развития. Положительно, что среди учителей выделяются те, кто не заметили признаков выгорания. Наибольшее количество учителей (68%) находится на втором этапе выгорания - в фазе «сопротивления»; в фазе «истощения» 32% испытуемых не подвержены синдрому эмоционального выгорания. Данный факт может указывать на то, что во время определенной коррекционной работы большее количество учителей смогут справиться с негативными проявлениями синдрома эмоционального выгорания.

Согласно результатам методики исследования представлений человека о свойствах времени можно констатировать, что учителя с большим стажем работы лучше представляют себе, как распределять время, они стараются планировать его и дают отчет всем действиям за рабочий день. Преподаватели с меньшим стажем еще не сформировали для себя понятие времени и плохо ориентируются в планировании, потому что им нравится делать сразу несколько дел, но это не всегда приводит к успеху. Исходя из этого, мы можем предложить, что учителя с большим стажем, опираясь на свой опыт, лучше представляют понимание времени и стараются рационально его использовать.

С целью установления взаимосвязи между умением управлять своим временем и стрессоустойчивостью современного учителя, мы использовали коэффициент корреляции Пирсона. В результате нашего анализа мы определили, что  $R = 0,8$ .

Этот показатель свидетельствует о наличии прямой зависимости между умением управлять своим временем и стрессоустойчивостью современного учителя. Таким образом, стрессоустойчивость учителя возрастает, если он правильно использует свое время и умеет управлять им, а работа по овладению основами тайм-менеджмента в профессиональной деятельности и развитию навыков управления временем сформирует стрессоустойчивость современного учителя.

Умение управлять временем - это путь к профессиональному и личному успеху учителей. Кроме того, учитель является примером для своих школьников и их родителей - успешный и организованный учитель везде преуспевает. Способность рационально и эффективно использовать время не дается человеку от рождения. Поэтому, овладев этим искусством, мы постепенно приближаемся к уровню жизни, который для нас приемлем.

Индивидуальное управление временем тесно связано с личностным саморазвитием и осуществляется лично человеком, который стремится к эффективности своей деятельности. Для этого каждый из нас использует собственные методы и подходы, опираясь на информацию из книг, интернет-сайтов, советы друзей и коллег, а также свои идеи по повышению эффективности использования личного времени [8]. Личное время - это ключ к человеческому ресурсу, часто он имеет гораздо более высокую ценность, чем деньги, и не может быть накоплен или восстановлен. Вот почему умение наилучшим образом использовать время и управлять им представляет значительную ценность для всех. И важно научиться применять этот навык во всех сферах жизни.

### **Заключение**

Человек активно воздействует на профессию, но профессиональная деятельность не всегда оказывает конструктивное влияние на состояние и личность человека. Профессиональная стрессоустойчивость зависит от индивидуально-психологических и психофизиологических особенностей, но для выработки точной стратегии, направленной на повышение стрессоустойчивости, необходимо учитывать стрессогенные факторы, с которыми сталкивается субъект как профессионал [13].

Деятельность учителя подвержена различным стрессогенным факторам, которые могут отрицательно повлиять на психическое состояние учителей и могут привести к стрессу. Поэтому учителям необходимо активно использовать техники противостояния стрессогенным факторам, к числу которых относят умение управлять своим временем.

В ходе нашей экспериментальной работы были описаны основные подходы зарубежных и отечественных психологов к исследованию проблемы стрессоустойчивости и основным факторам стрессоустойчивости современного учителя; мы изучили специфический характер взаимосвязи стрессоустойчивости с умением управлять своим временем.

На основе данных, полученных в ходе экспериментальной работы, была разработана программа по формированию стрессоустойчивости современного учителя с использованием методов тайм-менеджмента. Мы считаем, что освоение технологии управления временем поможет учителю повысить устойчивость к стрессу и заинтересованность в дальнейшем самообразовании.

Структурно программа включает в себя два блока. Первый - учебно-практический блок - состоит из 5 занятий, в ходе которых участники группы рассматривают и обсуждают множество вопросов и выполняют практические задания. На этом этапе проводятся лекции, которые позволяют расширить знания о таких понятиях, как «тайм-менеджмент», «целеполагание», «стрессоустойчивость». Расширение знаний приведет к лучшему пониманию учителями данной проблемы, что станет хорошей теоретической основой для

второго блока. Второй блок – тренинговый - состоит из 10 комплексно подобранных групповых занятий для каждой группы [13].

Разработанные в ходе исследования рекомендации и программа формирования стрессоустойчивости учителя с методами управления временем могут применяться в практике работы с учителями для оптимизации их рабочего времени, повышения эффективности педагогической деятельности.

### **Литература:**

1. Андреева А.А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов: Автореферат дисс. ... канд. психол. наук. Тамбов, 2009. 27 с.
2. Багадаева О.Ю. Факторы стресса в профессии педагога дома ребенка // Вектор науки. Тольяттинский государственный университет. 2014. № 2 (28). С.149-153.
3. Багрий М.А. Особенности развития профессионального стресса у врачей разных специализаций: Дис.канд .. психол. наук. М., 2009. 162 с.
4. Бахольская, Н.А. Психолого-педагогические основы коммуникативной деятельности педагога. Магнитогорск, МГТУ им. Г.И. Носова, 2013. 340с.
5. Бодров В.А. Информационный стресс. М.: ПЭР, 2000. 352 с.
6. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЭР, 2006. 528 с.
7. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. СПб., 1999. 105 с.
8. Болотова А.К. Психология организации времени. М.: Аспект Пресс, 2006. 254 с.
9. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
10. Кайгородов Б.В. Профессиональный и организационный стресс: диагностика, профилактика и коррекция / Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Астрахань, 2011. 206 с.
11. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. М.: Академический проект, 2009. 944 с.
12. Лизунова Е.И. стрессоустойчивости будущих учителей в чрезвычайных ситуациях. Самара: Самарское отд-ние Литфонда, 2008. 134 с.
13. Куликова Т.И. Психология стресса. Тула: Имидж Принт, 2014. 133 с.

---

Article received 2018-04-22