

Психологические науки

УДК 159.99

Куликова Татьяна Ивановна

кандидат психологических наук, доцент,

доцент кафедры психологии и педагогики

Тульский государственный педагогический университет

имени Л.Н. Толстого

Kulikova Tatyana

PhD, Associate Professor,

Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy

Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University

**УКРЕПЛЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГА НА
ОСНОВЕ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА
STRENGTHENING THE STRESS STABILITY OF A TEACHER BASED
ON TIME MANAGEMENT**

***Аннотация.** Актуальность проблемы определяется тем, что профессиональная деятельность педагога является одной из самых интенсивных, включенных в группу профессий с большим количеством стрессовых факторов. Цель статьи - показать взаимосвязь между способностью управлять временем и стрессоустойчивостью педагога. Общая гипотеза исследования заключалась в том, что отсутствие умений современного педагога управлять рабочим и личным временем приводит к снижению его стрессоустойчивости; устойчивость к стрессу зависит от опыта работы педагогов (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 педагогов. Материалы статьи могут применяться в практике работы современных школьных учителей и способствовать оптимизации их рабочего времени, повышению эффективности педагогической деятельности.

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

Summary. *The urgency of the problem is determined by the fact that the professional activity of the teacher is one of the most intensive professions with a large number of stress factors. The purpose of the article is to show the relationship between the ability to manage time and the stress-resistance of a teacher. The general hypothesis of the study was that the lack of skills of the modern teacher to manage work and personal time reduces its resistance to stress; resistance to stress depends on the experience of teachers (the longer the teachers worked in school, the less they are exposed to stress and better plan their day); purposeful work on mastering the fundamentals of time management will contribute to the formation of stress resistance of teachers. The materials of the article can be used in the practice of modern school teachers and contribute to optimizing their working hours, improving the effectiveness of pedagogical activity.*

Key words: *pedagogical activity, modern teacher, stress factors, stress resistance, time management.*

Взаимовлияние профессиональной деятельности, в которую включен человек, и особенностей его личности носит неоднозначный характер. 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. Варданын, 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 педагогов работают в режиме постоянного внешнего и внутреннего контроля, жестко следят за собой, чтобы не допускать ошибок. Такая деятельность требует от педагога 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 педагога 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 педагога.

Исследования Е.Ю. Лизуновой и А.К. Марковой демонстрируют, что работа педагога 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. Педагоги часто встречаются со стрессовыми воздействиями, порождаемыми различными конфликтными ситуациями в течение рабочего дня. Работа педагога 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 педагога 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 педагоги могут сохранить спокойный и эмоциональный баланс в своей деятельности. Обычно педагог 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 педагогов, которые переходят от первичной и вторичной профессионализации, что соответствует профессиональному опыту от 5 до 9 лет.

В некоторых случаях эмоциональное напряжение педагога достигает критической точки, результатом является потеря самоконтроля и самообладания. Деятельность педагога подвержена различным стрессорам, которые могут отрицательно повлиять на психическое состояние педагогов, что может привести к стрессу. Поэтому педагоги 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 педагога требует

устойчивого хорошего настроения и эмоциональной устойчивости в процессе работы с детьми, коллегами и родителями, а с другой стороны – педагог 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 педагогов, которые вынуждены работать с постоянным напряжением и нехваткой времени [1].

Мы предположили, что отсутствие умений современного педагога управлять рабочим и личным временем приводит к снижению его стрессоустойчивости; устойчивость к стрессу зависит от опыта работы педагогов (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 педагогов. В исследовании приняли участие 30 женщин-педагогов средней школы в городе Туле. Опыт работы респондентов колеблется от 1 до 30 лет.

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 педагогов 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 педагогом 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 педагогов распределять свое время, определить проблемы в управлении временем.

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 педагогов 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 педагогов со стажем 16-30 лет несколько выше соответствующих показателей в группе педагогов со стажем 1-15 лет. Это различие указывает на большую степень сформированности таких функций, как контроль и жизнестойкость в группе педагогов с большим стажем. Соответственно, уровень стрессоустойчивости в целом у этой группы педагогов 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 педагоги 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 педагогов выделяются те, кто не заметили признаков выгорания. Наибольшее количество педагогов (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 педагогов смогут справиться с негативными проявлениями синдрома эмоционального выгорания.

Согласно результатам методики исследования представлений человека о свойствах времени можно констатировать, что педагоги 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 педагоги 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 педагога, мы использовали коэффициент корреляции Пирсона. В результате нашего анализа мы определили, что $r = 0,821$.

Этот показатель свидетельствует о наличии прямой зависимости между умением управлять своим временем и стрессоустойчивостью современного педагога. Таким образом, стрессоустойчивость педагога

возрастает, если он правильно используют свое время и умеет управлять им, а работа по овладению основами тайм-менеджмента в профессиональной деятельности и развитию навыков управления временем сформирует стрессоустойчивость современного педагога.

Литература

1. Андреева А.А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов: Автореферат дисс. ... канд. психол. наук / А.А. Андреева // Тамбов, 2009. – 27 с.
2. Багадаева О.Ю. Факторы стресса в профессии педагога дома ребенка / О.Ю. Багадаева // Вектор науки. – Тольяттинский госуд. ун-т. – 2014. – № 2 (28). – С.149-153.
3. Багрий М.А. Особенности развития профессионального стресса у врачей разных специализаций: Дис. канд .. психол. наук / М.А. Багрий // М., 2009. – 162 с.
4. Бахольская Н.А. Психолого-педагогические основы коммуникативной деятельности педагога / Н.А. Бахольская // Магнитогорск. – МГТУ им. Г.И. Носова, 2013. – 340 с.
5. Бодров В.А. Информационный стресс / В.А. Бодров // М.: ПЭР, 2000. – 352 с.
6. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров // М.: ПЭР, 2006. – 528 с.
7. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В.В. Бойко // СПб., 1999. – 105 с.
8. Болотова А.К. Психология организации времени / А.К. Болотова // М.: Аспект Пресс, 2006. – 254 с.
9. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова // СПб.: Питер, 2009. – 336 с.

10. Кайгородов Б.В. Профессиональный и организационный стресс: диагностика, профилактика и коррекция / Б.В. Кайгородова // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Астрахань, 2011. – 206 с.
11. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса /Л.А. Китаев-Смык // Психологическая антропология стресса. – М.: Академический проект, 2009. – 944 с.
12. Лизунова Е.И. стрессоустойчивости будущих учителей в чрезвычайных ситуациях / Е.И. Лизунова // Самара: Самарское отделение Литфонда, 2008. –134 с.
13. Куликова Т.И. Психология стресса / Т.И. Куликова // Тула: Имидж Принт, 2014. –133 с.