

Гончарова Алина Сергеевна

студентка

Соловьева Софья Олеговна

студентка

Чочиева Альбина Руслановна

студентка

Научный руководитель

Романова Елена Владимировна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ПСИХОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И САМОМЕНЕДЖМЕНТА: СТРАТЕГИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ВЫГОРАНИЯ

***Аннотация:** статья посвящена вопросам психологии профессиональной деятельности и самоменеджмента. Авторы делают акцент на стратегиях повышения эффективности работы педагогов и профилактики профессионального выгорания. В статье рассматриваются психологические особенности профессии учителя, структура самоменеджмента, а также причины перегрузки и роль трудоголизма в развитии выгорания.*

***Ключевые слова:** психология профессиональной деятельности, самоменеджмент, трудоголизм, тайм-менеджмент, цифровизация, методы профилактики выгорания, педагог.*

В современном мире профессиональная деятельность учителя, как и многих других специалистов, характеризуется высокой интенсивностью, многозадачностью и постоянным ростом требований. Педагог не только передаёт знания, но и выполняет воспитательные, организационные, административные и психологические функции. В условиях цифровизации образования, обновления стандартов

и увеличения объёма отчётности нагрузка на учителя возрастает, что неизбежно сказывается на его психологическом состоянии, мотивации и качестве работы. В этом контексте самоменеджмент – это система осознанного управления собой, своим временем, ресурсами и эмоциями. Она становится ключевым фактором профессиональной успешности и сохранения психологического здоровья.

Психология профессиональной деятельности рассматривает труд не только как экономическую или социальную категорию, но и как пространство для самореализации, развития личности и преодоления кризисов. Самоменеджмент в этом ракурсе выступает как инструмент гармонизации внутренних и внешних требований профессии, позволяющий педагогу сохранять работоспособность, удовлетворённость трудом и предотвращать профессиональное выгорание.

Профессия учителя относится к категории «человек – человек» и требует не только глубоких предметных знаний, но и развитых коммуникативных навыков, эмпатии, стрессоустойчивости и гибкости мышления. Педагог ежедневно сталкивается с необходимостью: выстраивать индивидуальные траектории обучения для разных учеников; управлять групповой динамикой класса; разрешать конфликтные ситуации; вести обширную документацию; взаимодействовать с родителями и администрацией.

С психологической точки зрения, учитель постоянно находится в ситуации высокой ответственности за жизнь, здоровье и развитие детей. Это формирует хроническое напряжение и может приводить к профессиональному стрессу. По данным исследований, значительная часть педагогов, в среднем, 50–60% отмечают симптомы эмоционального выгорания, такие как: усталость, раздражительность, снижение мотивации, ощущение бессмысленности труда [1; 3; 5].

Особую роль здесь играет гендерный и возрастной состав педагогического корпуса. В России подавляющее большинство учителей – это женщины (до 88%), что накладывает отпечаток на стиль управления коллективом и способы совладания со стрессом. Кроме того, значительная часть педагогов – это люди старшего возраста (45+), для которых адаптация к новым цифровым технологиям может быть дополнительным источником напряжения [5; 6].

Самоменеджмент – это целенаправленная деятельность человека по управлению собой для достижения личных и профессиональных целей [3]. В отличие от классического тайм-менеджмента, ориентированного преимущественно на рациональное распределение времени, самоменеджмент включает в себя: управление эмоциями и психическими состояниями; саморегуляцию поведения; развитие волевых качеств; постановку жизненных и карьерных целей; профилактику профессионального выгорания.

Психологическая структура самоменеджмента включает: целеполагание, планирование, самоконтроль, саморегуляцию и саморазвитие.

Одной из скрытых причин перегрузки в педагогической деятельности является трудоголизм, как патологическая зависимость от работы. Трудоголик не просто много работает, он не может остановиться, испытывает чувство вины во время отдыха и использует работу как способ ухода от личных проблем или эмоционального дискомфорта.

Психологическими последствиями трудоголизма являются: физическое истощение (нарушения сна, сердечно-сосудистые заболевания); эмоциональное выгорание (апатия, цинизм по отношению к работе); социальная изоляция (ухудшение отношений с семьёй и друзьями); снижение когнитивных функций (ухудшение памяти, внимания).

В педагогической среде трудоголизм часто поощряется корпоративной культурой («хороший учитель – это тот, кто работает 24/7»), что усугубляет данную проблему. Самоменеджмент призван разорвать этот порочный круг, научив специалиста устанавливать границы между работой и личной жизнью.

Эффективное управление временем (таймменеджмент) является основой для самоменеджмента. Для педагогов будут актуальными следующие методы.

1. Матрица Эйзенхауэра: разделение задач на четыре квадранта: важные/срочные (делать немедленно), важные/несрочные (планировать), неважные/срочные (делегировать), неважные/несрочные (исключать). Это помогает избежать «тушения пожаров» и сосредоточиться на стратегически значимых задачах.

2. Метод 80/20 (Принцип Парето): выявление 20% ключевых действий (например, подготовка к уроку по новой теме), которые дают 80% результата (успеваемость класса). Это позволяет отказаться от рутинных дел с низкой эффективностью.

3. Таймбоксинг: выделение фиксированных временных интервалов для конкретных задач. Например, «с 10:00 до 11:00 – проверка тетрадей». Это структурирует день и предотвращает «зависание» над одной задачей.

4. Метод «Съесть лягушку»: выполнение самой неприятной или сложной задачи в первую очередь. Это снижает уровень тревожности на весь оставшийся день [3; 4; 8].

Современный учитель перегружен информацией. Самоменеджмент требует цифровизации рутины: использование электронных журналов и дневников для автоматизации отчётности; применение специализированных приложений для создания тестов (Kahoot!, Quizizz), планирования уроков и хранения методических материалов; ограничение времени на проверку электронной почты и мессенджеров (например, выделять на это 20 минут дважды в день).

Работа с детьми требует огромных эмоциональных затрат. К методам профилактики выгорания относят следующие.

1. Техники релаксации: дыхательные упражнения, медитация, короткие прогулки в перерывах.

2. Рефрейминг: изменение отношения к стрессовой ситуации. Вместо «непослушный ученик» – «ученик с высокой потребностью в движении».

3. Ведение дневника успехов: фиксация даже небольших достижений помогает поддерживать позитивную самооценку.

4. Границы: умение говорить «нет» дополнительной неоплачиваемой нагрузке [2; 6].

На основе анализа потребностей педагогов можно предложить создание индивидуального или коллективного инструмента самоменеджмента – памятки или «колеса приложений». Это наглядное пособие должно содержать: список проверенных цифровых ресурсов по предметам для экономии времени на подготовку;

QR-коды на приложения для тайм-менеджмента и релаксации; алгоритмы действий в стрессовых ситуациях; контакты служб психологической поддержки. Распространение таких памяток в коллективе способствует формированию культуры заботы о психологическом здоровье педагогов.

Психология профессиональной деятельности убедительно доказывает, что эффективность учителя зависит не только от его знаний, но и от способности управлять собой. Самоменеджмент – это не роскошь, а профессиональная необходимость в условиях высокого стресса. Освоение техник тайм-менеджмента, цифровой гигиены и эмоциональной саморегуляции позволяет педагогу не только сохранить здоровье и мотивацию, но и повысить качество образования.

Таким образом, внедрение систем самоменеджмента на уровне образовательных учреждений должно стать приоритетом кадровой политики. Только гармоничный, психологически устойчивый учитель способен воспитать гармоничную личность будущего.

Список литературы

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2021. – 336 с.
2. Зимняя И.А. Педагогическая психология: учебник для вузов / И.А. Зимняя. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2023. – 447 с.
3. Архангельский Г.А. Тайм-драйв: как успевать жить и работать / Г.А. Архангельский. – 15-е изд. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2022. – 272 с.
4. Ильин Е.П. Работа и личность: трудоголизм, перфекционизм, лень / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2022. – 224 с.
5. Соколова М.В. Цифровая гигиена педагога: профилактика информационной перегрузки / М.В. Соколова, Е.А. Петрова // Вестник педагогических наук. – 2023. – №4. – С. 67–74.
6. Маслах К. Эмоциональное выгорание: многомерная перспектива / К. Маслах, М.П. Лейтер // Профессиональное выгорание: последние достижения

в теории и исследованиях / под ред. В.Б. Шауфели, К. Маслаха, Т. Марека. – Нью-Йорк: Тейлор и Фрэнсис, 2020. – С. 19–32.

7. Методические рекомендации по профилактике профессионального выгорания педагогических работников / Минпросвещения РФ. – М., 2023. – 48 с.