

УДК 159.99

DOI: 10.18384/2310-7235-2021-2-157-171

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ УЧИТЕЛЕЙ С РАЗНЫМ СТАЖЕМ РАБОТЫ

**Куликова Т. И.**

*Тульский государственный педагогический университет имени Л. Н. Толстого  
300026, г. Тула, пр-т Ленина, д. 125, Российская Федерация*

### **Аннотация**

**Цель.** Изучение взаимосвязи жизнестойкости и стрессоустойчивости учителей с разным стажем работы в школе.

**Процедура и методы.** Авторами проведён анализ научных работ и эмпирического материала по изучению проблемы стресса и его детерминант в педагогической деятельности, стрессоустойчивости и жизнестойкости учителя в зависимости от стажа работы. В статье представлены результаты исследования взаимосвязи жизнестойкости и стрессоустойчивости учителей с разным стажем работы, проведённого на выборке учителей общеобразовательных школ города Тулы ( $n = 67$ ). В качестве диагностического материала были применены методика диагностики состояния стресса (А. О. Прохоров), тест жизнестойкости С. Мадди (перевод и адаптация Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказова), тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона. Статистическая обработка данных проводилась в программе SPSS Statistics 27 (IBM).

**Результаты.** Результаты исследования показали наличие положительной связи между показателями стрессоустойчивости, жизнестойкости и её составляющих компонентов: вовлечённости, контроля и принятия риска. По выраженности стрессоустойчивости и жизнестойкости обнаружены значимые различия между группами с разным стажем работы.

**Теоретическая и/или практическая значимость.** Материалы исследования дополняют имеющиеся эмпирические данные по проблеме стрессоустойчивости педагога, могут быть использованы в работе психологической службы образовательной организации и способствовать повышению эффективности педагогической деятельности, а также служить основой для разработки программ по профилактике эмоционального выгорания, программ дополнительного образования и повышения квалификации по развитию стрессоустойчивости.

**Ключевые слова:** педагогическая деятельность, современный учитель, стрессогенные факторы, стрессоустойчивость, корреляционный анализ

## RELATIONSHIP OF THE VITALITY AND STRESS RESISTANCE OF TEACHERS WITH DIFFERENT LENGTH OF SERVICE

**T. Kulikova**

*Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University  
125, Lenin prosp., Tula, 300026, Russian Federation*

© СС ВУ Куликова Т. И., 2021.

## Abstract

**Aim.** To study the relationship of the vitality and stress resistance of teachers with different length of service at school.

**Methodology.** The authors carried out an analysis of scientific works and empirical material to study the problem of stress and its determinants in pedagogical activities, stress resistance and vitality of a teacher depending on the length of work experience. The article presents the results of the study of the relationship between the vitality and the stress resistance of teachers with different length of service carried out at the sample of teachers of the secondary education schools of the city of Tula (n = 67). The diagnostic material used the procedure for diagnosing the state of stress (A.O. Prokhorov); S. Maddie's resilience test (translation and adaptation by D.A. Leontiev, E.I. Roman); the test of self-assessment of stress resistance by S. Kuhien and Villiance. Statistical data processing was carried out in the SPSS Statistics 27 (IBM) program.

**Results.** The results of the study showed the presence of a positive connection between the indicators of stress resistance, the resilience and the comprising components: involvement, control and risk taking. In terms of severity of stress resistance and resilience, significant differences between groups with different length of service are detected.

**Theoretical and Practical implications.** Research materials expand the existing empirical data on the problem of the teacher's stress resistance and can be used in the work of the psychological service of the educational organization and contribute to improving the effectiveness of pedagogical activities, as well as serve as a basis for the development of preventive programs for the prevention of emotional burnout, additional education programs and advanced training programs.

**Keywords:** pedagogical activities, modern teacher, stress factors, stress resistance, correlation analysis

## Введение

Педагогическую деятельность следует определять как «напряжённый труд», исходя из оценки умственной деятельности, режима труда и санитарно-гигиенических условий, а также по критерию взаимодействия с другими людьми [1]. В настоящее время учителя работают в многозадачном режиме. Им надлежит не только повышать социальный статус образования, но и решать многие задачи по защите и укреплению физического и психического здоровья учащихся, созданию благоприятной среды для их развития, формированию общей культуры личности, воспитанию нравственных ценностей, развитию эстетических и интеллектуальных качеств.

Учитель является организатором учебного процесса в классе. Это источник знаний для учащихся как во время уроков, дополнительных занятий, так и вне учебного процесса. Большинство учителей являются классными руководителями, т.е. организуют воспитательный процесс в своём классе. Современный учитель не может не быть социальным психологом, потому что ему необходимо уметь регулировать межличностные отношения в классе, а также понимать и применять социально-психологические механизмы организации и управления детскими коллективами. В составе педагогического коллектива учитель участвует в организации жизнедеятельности школьного сообщества, работает в методическом объединении учителей-

предметников и классных руководителей [12].

Неоспорим тот факт, что профессия учителя сегодня сопряжена с обилием разного рода нагрузок, возникающих в ходе его деятельности. В современной российской действительности школьные учителя вынуждены составлять множество отчётов по самым разным вопросам. Зачастую вопросы отчётности никак не урегулированы, а бумажная работа может отнимать очень много времени. Вот тогда учитель начинает паниковать и сомневаться в своих способностях [18].

Взаимодействие с коллегами, учащимися и их родителями также требуют постоянной мобилизации интеллектуальных, физических и эмоциональных сил. Причём сам учитель должен обладать определёнными компетенциями и профессиональными знаниями, позволяющими ему выполнять свою работу на высоком качественном уровне [4]. Сегодня от учителя требуют постоянного самосовершенствования и повышения профессионального уровня (регулярное прохождение различных курсов и программ дополнительного образования) в условиях катастрофической нехватки времени [21].

Обычно учитель не всегда понимает причины раздражительности, плохого сна и чрезмерной утомляемости, которые могут привести к «синдрому выгорания» [6]. Н. Е. Водопьянова и Е. С. Старченкова среди факторов, влияющих на формирование синдрома профессионального выгорания, называют возраст, стаж работы и удовлетворённость профессиональным ростом. В некоторых исследованиях обнаружена предрасположенность к выгоранию лиц не только старшего,

но и молодого возраста. Наблюдается сложная взаимосвязь выгорания и карьерных устремлений [7].

Для молодых учителей чаще всего характерно переживание эмоционального стресса. В некоторых случаях эмоциональный стресс учителя достигает критической точки, в результате чего происходит потеря самоконтроля и самообладания. Постоянное воздействие интенсивных профессиональных факторов работы приводит к ухудшению результатов деятельности, появлению нехарактерных ошибок, снижению умственных способностей (память, мышление, внимание).

Проблема стресса и его детерминант в педагогической деятельности рассматривается в трудах А. А. Баранова, С. В. Субботина, Б. И. Хасан и др. [3]. Учёные отмечают, что профессия учителя входит в группу профессий с большим количеством стрессогенных факторов, что обуславливает повышенное внимание к изучению проблемы стрессоустойчивости учителя. Явление стресса рассматривается в основном как характеристика, влияющая на эффективность деятельности [5; 26]. Мы придерживаемся понимания стресса как комбинации стрессоров и реакции на стресс, без этих двух компонентов стресса не существует. Большинство учителей работают в режиме постоянного внешнего и внутреннего контроля, жёстко следя за собой и своими действиями во избежание ошибок [10; 25].

Таким образом, суть проблемы заключается в противоречии, заключающемся в том, что, с одной стороны, профессия учителя требует эмоциональной устойчивости в процессе работы с детьми, коллегами и

родителями, а с другой стороны, профессиональная деятельность учителя находится под ежедневным школьным стрессом, что отражается на его стрессоустойчивости и жизнестойкости.

### Методы

В исследовании приняли участие 67 женщин-учителей общеобразовательных школ. Стаж работы учителей колеблется от 1 до 30 лет. Участвующие в исследовании учителя были разделены на две экспериментальные группы по стажу работы. Средний стаж работы учителей составил  $15,64 \pm 8,7$  лет, а медианный стаж 17 лет. Критерием деления учителей на две равные части было медианное значение стажа: 1-я группа со стажем работы  $\leq 17$  лет и 2-я группа со стажем работы 18 и более лет. Такое разделение позволило провести анализ различий между выборками учителей с разным стажем работы.

Целью нашей работы стало изучение взаимосвязи жизнестойкости и стрессоустойчивости учителей с разным стажем работы в школе. Мы предположили, что важной компонентой стрессоустойчивости является жизнестойкость, а устойчивость к стрессу зависит от опыта и стажа работы учителей.

Основываясь на цели исследования и результатах теоретического анализа психолого-педагогической литературы, мы сформировали психодиагностическую программу, включающую следующие методики:

1. Диагностика состояния стресса (А. О. Прохоров). Цель – определить показатели самоконтроля и эмоциональной лабильности в ситуациях стресса [13].

2. Тест жизнестойкости С. Мадди (перевод и адаптация Д. А. Леонтьева,

Е. И. Рассказова). Цель – выявить общий показатель жизнестойкости и выраженность её составляющих компонентов, обеспечивающих оптимальный уровень работоспособности и активности в стрессовых условиях [14].

3. Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона. Цель – оценка уровня стрессоустойчивости, её соответствия/расхождения с возрастными показателями [13].

При выборе методик мы учитывали их соответствие показателям надёжности и валидности, позволяющим оценить адекватность и пригодность для исследуемых явлений, а также возможность качественного и количественного анализа полученных результатов. Статистическая обработка данных проводилась с использованием программного пакета SPSS Statistics 27 (IBM). Использовались методы описательной статистики, данные представлены в виде среднего и стандартного отклонения ( $\text{Mean} \pm \text{SD}$ ), квартилей распределения ( $\text{Me} [\text{Q1}; \text{Q3}]$ ), также мы рассчитывали коэффициент асимметрии ( $A_s$ ) и эксцесс ( $E_k$ ) для оценки нормальности распределения и анализировали минимальные и максимальные значения ( $\text{min}; \text{max}$ ) для контроля ошибок данных. Для установления тесноты связи между исследуемыми параметрами применялся коэффициент корреляции Пирсона ( $r$ ). В качестве метода сравнения количественных показателей использовали параметрический  $t$ -критерий Стьюдента для независимых выборок, а также непараметрический критерий Манна-Уитни. Для моделирования жизнестойкости от стажа работы применяли регрессионный анализ.

Таблица 1 / Table 1

**Первичный описательный анализ результатов выборки (n = 67) без разделения на группы, полученных в ходе исследования / Primary descriptive analysis of sample results (n = 67) without division into groups obtained during the study**

Название шкалы	Mean±SD	Me [Q1; Q3]	As	Ek	min; max
Стаж (лет)	15,6±8,7	17 [8; 23]	-0,1	0,3	1; 30
Состояние стресса	6,7±1,9	7 [5; 8]	-0,6	0,1	2; 9
Вовлечённость	31,5±6,3	31 [28; 37]	0,1	-0,1	21; 43
Контроль	21,9±3,1	21 [20; 24]	0,6	0,2	17; 30
Принятие риска	17,3±2,3	17 [15; 19]	0,3	1,3	13; 22
Жизнестойкость	70,9±7,4	70 [66; 75]	0,4	0,3	56; 90
Стрессоустойчивость	9,6±3,6	7,1 [6,2; 13]	0,3	0,1	5,4; 16,3

*Источник:* данные автора.

Таблица 2 / Table 2

**Показатели состояния стресса и стрессоустойчивости испытуемых (n = 67) в зависимости от стажа работы / Indicators of the state of stress and stress resistance of the subjects (n = 67) depending on the length of service**

Название шкалы	Группа (стаж)	Mean ± SD	Me [Q1; Q3]	p-значение t-критерий	p-значение U-критерий
Состояние стресса	1 (<= 17)	6,2±2,0	6 [5; 8]	0,008	0,007
	2 (18+)	7,4±1,7	8 [6; 9]		
Стрессоустойчивость	1 (<= 17)	8,9±3,4	7,0 [6,5; 12,6]	0,082	0,402
	2 (18+)	10,5±3,7	12,7 [5,8; 13,1]		

*Источник:* данные автора.

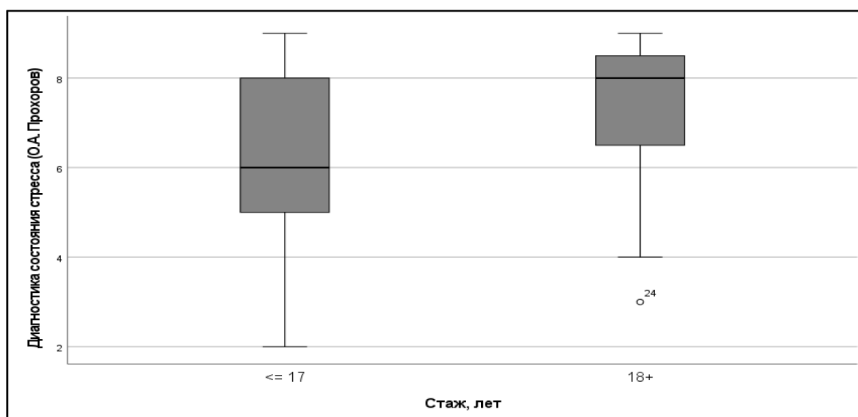
### Результаты и обсуждение

Для получения обобщённой информации о данных исследования, распределении и однородности данных, наличии ошибок и выбросов, а также возможности использования параметрических методов анализа был проведён первичный описательный анализ результатов всей выборки (n = 67) без разделения на группы, полученных в ходе исследования (табл. 1).

Анализ среднего и стандартного отклонения позволяет сделать вывод о стабильности величин исследуемых показателей. Значения среднего и медианы близки, что является признаком симметричного распределения.

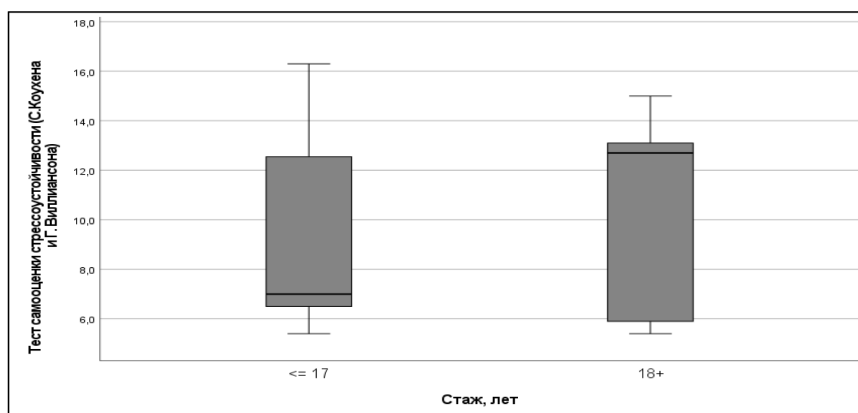
Значения показателей асимметрии и эксцесса находятся в диапазоне от -1 до +1 практически у всех показателей, следовательно, распределение значений соответствует нормальному закону или не сильно отклоняются от него.

Для определения состояния стресса и оценки стрессоустойчивости мы применили методику «Диагностика состояния стресса» (А. О. Прохоров) и тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона. Анализ результатов по группам в соответствии со стажем работы (табл. 2, рис. 1, 2) проведён двумя способами с использованием параметрического (t-критерий



**Рис. 1 / Fig. 1.** Выраженность состояния стресса в группах учителей с разным стажем работы / The severity of the state of stress in groups of teachers with different length of service

*Источник:* данные автора.



**Рис. 2 / Fig. 2.** Выраженность стрессоустойчивости в группах учителей с разным стажем работы / The severity of stress resistance in groups of teachers with different length of service

*Источник:* данные автора.

Стьюдента) и непараметрического теста (U-критерий Манна-Уитни).

Медиана и среднее значение обеих анализируемых шкал в группе учителей со стажем 18+ выше, чем в группе испытуемых со стажем  $\leq 17$ , из чего можно сделать вывод, что и уровень состояния стресса, и уровень стрессоустойчивости во второй группе превышает значения этих же показателей в первой группе.

В таблице 2 и на рисунке 1 видно, что у респондентов группы со стажем  $\leq 17$

состояние стресса ниже, чем в группе испытуемых со стажем 18+. Значения из группы (18+) имеют меньший размах, чем в группе ( $\leq 17$ ). При этом отмечается, что медиана группы (18+) имеет большее числовое значение, а узкий диапазон в группе (18+) говорит о том, что оценка состояния стресса у респондентов более однородна, чем в группе ( $\leq 17$ ). Полученные данные позволяют констатировать, что школьные учителя в большинстве характери-

Таблица 3 / Table 3

**Результаты испытуемых (n = 67) в зависимости от стажа работы по жизнестойкости / Results of the subjects (n = 67) depending on the length of service on the vitality**

Название шкалы	Группа (стаж)	Mean ± SD	Me [Q1; Q3]	p-значение t-критерий	p-значение U-критерий
Вовлечённость	1 (<= 17)	28,7±4,5	29 [26; 32]	<0,001	<0,001
	2 (18+)	35,7±6,3	37 [32; 41]		
Контроль	1 (<= 17)	20,7±2,3	21 [20; 21]	<0,001	<0,001
	2 (18+)	23,7±3,4	24 [22; 27]		
Принятие риска	1 (<= 17)	18,4±2,0	19 [17; 20]	<0,001	<0,001
	2 (18+)	15,6±1,6	15 [14; 17]		
Жизнестойкость	1 (<= 17)	67,8±5,1	69 [63; 72]	<0,001	<0,001
	2 (18+)	75,4±7,9	75 [71; 81]		

*Источник:* данные автора.

зуют свою работу как стрессогенную, при этом признают несформированность стрессоустойчивости.

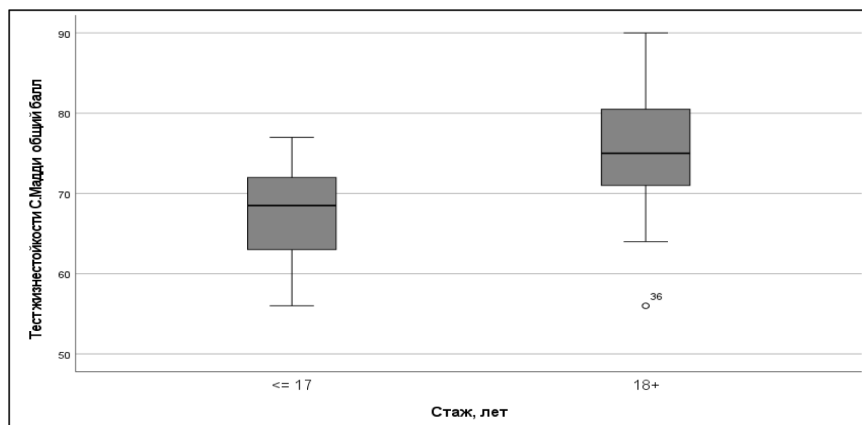
Изучение уровня стрессоустойчивости учителей из групп с разным стажем выявило, что средний показатель стрессоустойчивости в группе ( $\leq 17$ ) составил 8,9 балла с относительной ошибкой 3,4 балла, а в группе (18+) составил 10,5 с относительной ошибкой 3,7 балла. Медианы показателей близки к среднему значению и составляют по 7,0 и 12,7 баллов соответственно, что согласуется с показателями «удовлетворительно» и «хорошо». Тестом они не различаются, так как межквартильный размах групп почти одинаковый, но медиана всё же выше в группе (18+). Мы понимаем вовлечённость как мотивационную включённость в деятельность, благодаря которой возрастает способность преодоления стресса и стрессоустойчивость.

Корреляционный анализ уровня стрессоустойчивости со стажем выявил положительную слабую значимую связь ( $r = 0,24$ ,  $p = 0,048$ ). Учителя со стажем способны регулировать свои эмоции в ситуациях стресса и напря-

жения, их отношение к работе является более глубоким, устойчивым и положительным [2]. Более молодые и по возрасту, и по стажу учителя не всегда могут правильно и адекватно реагировать на стрессовые ситуации, порой они в состоянии сохранять самообладание, но иногда могут «выйти из себя».

Анализируя результаты теста жизнестойкости С. Мадди (табл. 3, рис. 3, рис. 4), мы установили, что между двумя группами испытуемых наблюдаются значимые различия в показателях ( $p$ -значение  $< 0,001$ ). Средний бал по шкале «жизнестойкость» и в первой, и во второй группе находится в диапазоне среднего значения, медианы показателей также близки к среднему значению в обеих группах.

Жизнестойкость многими исследователями [8; 15; 22; 23; 24] понимается как «внутренний ключевой ресурс» и как способность личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность. Выраженность компонента «вовлечённость» не только способствует повышению стрессоустойчивости, но так-



**Рис. 3 / Fig. 3.** Выраженность жизнестойкости в группах учителей с разным стажем работы / The severity of resilience in groups of teachers with different length of service

*Источник:* данные автора.

же имеет немаловажное значение для показателя жизнестойкости. Человек с высоким показателем вовлечённости, как правило, получает удовольствие от своей жизни и деятельности. В нашем эксперименте результат испытуемых обеих групп по шкале вовлечённости соответствует среднему значению. Сравнение двух групп тестом выявило значимые различия по показателю вовлечённости между двумя группами учителей. Также между вовлечённостью и стажем работы обнаружена прямая связь ( $r = 0,55$ ,  $p < 0,001$ ).

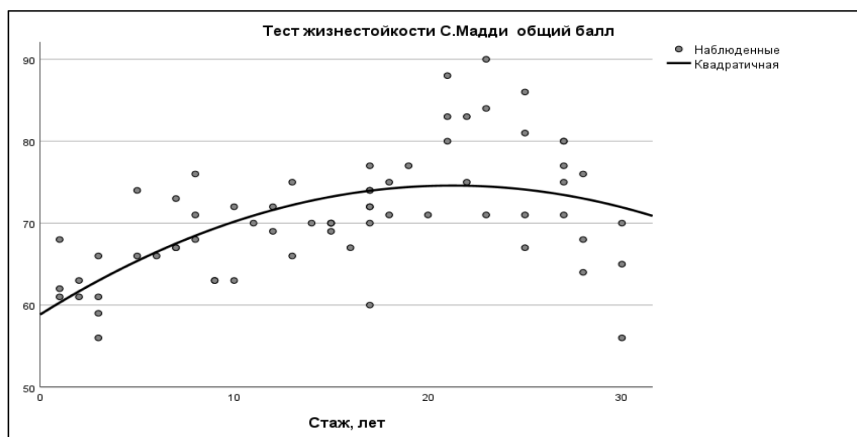
Статистический анализ шкал «контроль» и «принятие риска» определил близкие значения средних и медиан в обеих группах. С помощью коэффициента Пирсона выявлена корреляционная положительная связь между стажем работы и контролем ( $r = 0,45$ ,  $p < 0,001$ ) и отрицательная связь между стажем работы и принятием риска ( $r = -0,59$ ,  $p < 0,001$ ).

Понимая контроль как убеждённость человека в контролируемости и управляемости жизнью, мы делаем вывод о том, что учителя с большим

стажем работы ориентированы на принятие личной ответственности за собственное развитие, достижение целей и в целом за свою жизнь. Человек с развитым компонентом контроля способен уменьшать психотравмирующий эффект труднопреодолимых жизненных ситуаций [8]. В то же время стаж работы и, соответственно, возраст учителей не позволяет им рисковать в жизненно значимых для них ситуациях без надёжной гарантии на положительный результат [24].

Сравнивая распределения двух групп данных по шкале «жизнестойкость» на рисунке 3, наблюдаем, что диапазоном, в котором сгруппирована основная часть группы учителей со стажем 18+ являются границы «ящика» от 71,0 до 80,5, тогда как основная часть группы учителей со стажем  $\leq 17$  располагается в границах от 63,0 до 73,0. Выраженность данного показателя является характеристикой осмысленности и удовлетворённости жизнью, системы представлений о себе. С возрастом и опытом работы сложившаяся система отношений с





**Рис. 4 / Fig. 4.** Регрессионная модель зависимости жизнестойкости от стажа работы, полученная на выборке ( $n = 67$ ) без разделения на группы / Regression model of the dependence of viability on the length of service, obtained on the sample ( $n = 67$ ) without dividing into groups

*Источник:* данные автора.

миром позволяет лучше справляться с состоянием напряжения и ситуациями стресса. Тем не менее не всё так очевидно. Мы применили регрессионную модель зависимости жизнестойкости от стажа работы (без разделения на группы) для определения возможных факторов, влияющих на зависимую переменную. В результате была получена регрессионная модель зависимости жизнестойкости от стажа работы (без разделения на группы), характеризующая нелинейное изменение показателя жизнестойкости.

Нами установлено, что наибольшая выраженность жизнестойкости характерна для учителей со стажем работы 18–25 лет, в дальнейшем происходит плавное снижение жизнестойкости. Уравнение регрессии получилось значимым со всеми значимыми коэффициентами ( $p < 0,001$ ):  $Y = 25,76 + 4,39 * X - 3,27 * X^2$ , где  $Y$  – жизнестойкость,  $X$  – стаж.

Скорректированный коэффициент детерминации получился равным 0,33,

т.е. можем утверждать, что по данным выборки около 33% дисперсии показателя жизнестойкости зависит от стажа. Безусловно, для предсказания показателя жизнестойкости только стажа недостаточно, но цель данной регрессии – показать и описать математически влияние стажа на «выгорание» учителей.

Подтверждение полученных нами результатов мы находим в некоторых исследованиях жизнестойкости педагогов [11; 16; 17]. По мнению Л. М. Митиной, в первые 10–15 лет работы в школе происходит рост показателей направленности, гибкости, а затем тенденция меняется на противоположную, и для учителей со стажем работы более 20 лет становится характерным резкое снижение всех показателей [9; 16]. У педагогов со стажем, по утверждению С. А. Котовой, наблюдаются самые высокие показатели по цели жизни, но более низкие значения по показателю результат жизни [11]. Т. В. Наливайко считает, что

Таблица 4 / Table 4

**Корреляционная матрица взаимосвязи исследуемых показателей (без разделения на группы) / Correlation matrix of the relationship of the studied indicators (without dividing into groups)**

	Стаж работы	Стрессоустойчивость	Вовлечённость	Контроль	Принятие риска	Жизнестойкость
Стрессоустойчивость	0,24*					
Вовлечённость	0,55**					
Контроль	0,45**		0,31*			
Принятие риска	-0,59**	-0,37**	-0,43**	-0,27*		
Жизнестойкость	0,49**	0,50**	0,88**	0,62**		

Примечание: \* Корреляция значима на уровне 0,05; \*\* Корреляция значима на уровне 0,01.

Источник: данные автора.

жизнестойкость более характерна для социально-зрелой личности как социально-психологическое явление и ярче проявляется во взрослом возрасте у лиц с более высоким социальным статусом [17].

Стаж профессиональной деятельности 18–25 лет соответствует фазе активной карьеры в концепции жизненного пути человека Ш. Бюллер или стадии консолидации / стабилизации (Дж. Бахубер, Дж. Рассел), когда от работников требуется наметить направления использования своих сил и возможностей помимо поддержания на определённом уровне имеющихся профессиональных знаний, умений, навыков. Профессиональный рост, обеспечивающий человеку повышение его социального статуса, уменьшает степень выгорания и способствует повышению жизнестойкости.

С целью установления тесноты связи между стрессоустойчивостью, жизнестойкостью и стажем работы был рассчитан коэффициент корреляции Пирсона по исследуемым показате-

лям – стрессоустойчивости; вовлечённости; контроля; принятия риска; жизнестойкости. В таблице 4 приведены уровни только значимых корреляций при  $p < 0,05$ .

По результатам корреляционного анализа (табл. 4) можно сделать следующие выводы:

- между показателями ( $St$ ) – стрессоустойчивость и ( $Rp$ ) – жизнестойкость обнаружена прямая значимая взаимосвязь ( $r = 0,88$ ), что является закономерным, при этом выявлена обратная зависимость с показателем ( $Ra$ ) – принятие риска ( $r = -0,37$ ), являющимся частным компонентом жизнестойкости. Иными словами, уровень стрессоустойчивости учителя тем выше, чем лучше сформировано у него такое важное профессиональное качество как жизнестойкость, и чем осторожнее он относится к ситуациям неопределённости;

- также следует отметить наличие положительных корреляций между показателями ( $Iv$ ) – вовлечённость, ( $Cr$ ) – контроль и ( $Rp$ ) – жизнестой-

кость, которые обуславливают повышение стрессоустойчивости учителя.

Анализируя данные корреляционных связей исследуемых переменных, мы наблюдаем, что некоторые из них имеют высокий коэффициент корреляции.

Профессия учителя считается одной из наиболее стрессовых видов социальной активности и входит в одну из наиболее стрессовых профессиональных групп, что, в свою очередь, предъявляет повышенные требования к общим характеристикам стрессоустойчивости [19].

Одной из значимых компонент стрессоустойчивости является жизнестойкость. Высокий уровень жизнестойкости способствует оценке событий как менее травмирующих и успешному совладанию со стрессом, т. е. чем более выражена у человека жизнестойкость, тем меньше он воспринимает стресс.

Стрессоустойчивость учителя также возрастает, если он рационально используют своё время, умеет управлять им. Владение основами и навыками управления временем сформирует стрессоустойчивость современного учителя [20].

### **Выводы**

1. Актуальность проблемы стрессоустойчивости учителя обусловлена вопросами сохранения и укрепления психического и психологического здоровья педагога, повышения эффективности его профессиональной деятельности. Снижение стрессоустойчивости современного учителя сопряжено со стажем работы в школе, а также жизнестойкостью как способностью выдерживать стрессовую ситу-

ацию и продуктивно разрешать сложные жизненные и профессиональные ситуации.

2. Жизнестойкость как компонента стрессоустойчивости в большей степени характерна для учителей со стажем работы 18–25 лет, в дальнейшем происходит её плавное снижение, что нашло подтверждение в нашем исследовании в результате применения регрессионной модели зависимости жизнестойкости от стажа работы.

3. В исследовании нашло подтверждение наше предположение о связи стрессоустойчивости со стажем работы учителя – установлена положительная слабая значимая связь между стажем работы и стрессоустойчивостью. Уровень состояния стресса и уровень стрессоустойчивости в группе учителей со стажем 18+ лет превышает значения этих же показателей в группе учителей со стажем  $\leq 17$  лет.

### **Заключение**

Человек активно воздействует на профессию, но профессиональная деятельность не всегда оказывает конструктивное влияние на состояние и личность человека. Устойчивость к профессиональному стрессу зависит от индивидуально-психологических и психофизиологических характеристик человека, но для повышения стрессоустойчивости важно учитывать стрессогенные факторы, с которыми сталкивается субъект как профессионал.

В ходе проведённого исследования были описаны основные подходы зарубежных и отечественных учёных к изучению проблемы стрессоустойчивости и основных стресс-факторов современных учителей; подтверждена значимость жизнестойкости как ком-

поненты стрессоустойчивости учителя; устойчивость к стрессу зависит от опыта и стажа работы учителей. Можно утверждать, что учителя со стажем относятся к своей профессиональной деятельности более осознанно по сравнению с молодыми коллегами, а сложившаяся система отношений с миром позволяет лучше регулировать свои эмоции в ситуациях стресса и напряжения.

Материалы исследования могут быть использованы в работе психологической службы образовательной организации и способствовать повышению эффективности педагогической деятельности, а также служить

основой для разработки программ по профилактике эмоционального выгорания, программ дополнительного образования и повышения квалификации по развитию стрессоустойчивости.

Выполненное исследование не исчерпывает всех аспектов проблемы, но существенно дополняет разделы изучения психоэмоциональных состояний педагогических работников и открывает перспективы для дальнейших исследований данной проблемы в педагогической психологии.

*Статья поступила  
в редакцию 03.03.2021*

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Багадаева О. Ю. Стрессогенные факторы в профессии педагога дома ребенка // Вектор науки. Тольяттинский государственный университет. 2014. № 2 (28). С. 149–153.
2. Багадаева О. Ю., Голубчикова М. Г. Критерии стрессоустойчивости педагога с позиций деятельностного подхода // Педагогический имидж. 2017. № 4 (37) С. 129–141.
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, 2013. 1 электрон. опт. диск (CD-ROM)
5. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М., 2006. 528 с.
6. Бойко В. В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. СПб., 1999. 278 с.
7. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб., 2008. 258 с.
8. Калинина Н. В., Володина Т. В. Психологические факторы жизнестойкости педагога // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. 2009. Т. 11. № 4 (2). С. 398–403.
9. Карапетян Л. В., Глотова Г. А. Исследование взаимосвязи эмоционально-личностного благополучия с профессиональным выгоранием // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2018. № 1. С. 40–52.
10. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. М., 2009. 368 с.
11. Котова С. А. Особенности личностных характеристик и смысложизненных ориентаций педагогов с разным стажем работы // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. 2011. № 139. С. 25–34.
12. Куликова Т. И. Управление временем как фактор стрессоустойчивости современного учителя // GESJ: Education Science and Psychology. 2018. № 2(48). С. 33–38. URL: <http://>

- gesj.internet-academy.org.ge/en/list\_artic\_en.php?b\_sec=edu&issue=2018-06 (дата обращения: 27.01.2021).
13. Куприянов Р. В., Кузьмина Ю. М. Психодиагностика стресса: практикум. Казань, 2012. 209 с.
  14. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. М., 2006. 63 с.
  15. Логинова М. В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности // Вестник Московского университета МВД России. 2009. № 6. С. 19–22.
  16. Митина Л. М. Психология профессиональной деятельности педагога: системный личностно-развивающий подход // Вестник Московского университета. Серия : Педагогическое образование. 2012. № 3. С. 48–64.
  17. Наливайко Т. В. Исследование жизнестойкости и ее связь со свойствами личности : автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2006. 30 с.
  18. Павлов И. В. Тайм-менеджмент для учителей. М.: ЛитРес: Самиздат, 2016. 62 с.
  19. Почекаева И. С., Наговицына, Н. В. Эффективные способы формирования стрессоустойчивости педагогов // Проблемы романо-германской филологии, педагогики и методики преподавания иностранных языков. 2018. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/neobhodimost-razvitiya-emotsionalnogo-intellekta-u-uchaschihsya-sre-dnego-podrostkovogo-vozrasta> (дата обращения: 27.01.2021).
  20. Реунова М. А. Педагогическая технология «Тайм-менеджмент» как средство самоорганизации учебной деятельности студента университета: автореф. дисс. ... канд. псих. наук. Оренбург, 2013. 24 с.
  21. Сими́на Т. Е., Залыгина Т. А. Тайм-менеджмент как эффективное средство работника образовательной организации // Вестник Российского экономического университета им. Г. В. Плеханова. 2018. № 2 (98). С. 115–121.
  22. Соловьев М. Н. Психологическая устойчивость личности как фактор эффективного преодоления профессиональных стрессов // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2019. № 3. С. 41–55.
  23. Фомина А. Н. Жизнестойкость личности. М., 2012. 280 с.
  24. Фризен М. А. Жизнестойкость как внутренний ресурс профессиональной деятельности педагога // Организационная психология. 2018. Т. 8. № 2. С. 72–85.
  25. Austin V., Surya Sh., Muncer S. Teacher stress and coping strategies used to reduce stress. *Occupational Therapy International*, 2005, no. 12 (2), pp. 63-80. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16136865/> (дата обращения: 27.01.2021).
  26. Hepburn A., Brown S. Teacher Stress and the Management of Accountability. *Human Relations*, 2001, no. 54 (6). URL: [https://www.researchgate.net/publication/27247482\\_Teacher\\_Stress\\_and\\_the\\_Management\\_of\\_Accountability](https://www.researchgate.net/publication/27247482_Teacher_Stress_and_the_Management_of_Accountability) (дата обращения: 27.01.2021).

## REFERENCES

1. Bagadaeva O. Yu. [Stressors in the profession of the teacher of the orphanage]. In: *Vektor nauki. Tol'yattinskii gosudarstvennyi universitet* [Science vector. Togliatti State University], 2014, no. 2 (28), pp. 149–153.
2. Bagadaeva O. Yu., Golubchikova M. G. [Criteria for a teacher]. In: *Pedagogicheskii imidzh* [Pedagogical image], 2017, no. 4 (37), pp. 129–141.
3. Bagrii M. A. *Osobennosti razvitiya professional'nogo stressa u vrachei raznykh spetsializatsii: dis. kand ... psikhol. nauk* [Features of the professional stress development in doctors of different specializations: PhD thesis in Psychological sciences]. Moscow, 2009, 162 p.
4. Bakholskaya N. A. *Psikhologo-pedagogicheskie osnovy kommunikativnoi deyatel'nosti pedagoga* [Psychological and pedagogical foundations of the teacher's communicative activity].

- Magnitogorsk, 2013. 1 electron. opt. disk (CD-ROM)
5. Bodrov V. A. *Psikhologicheskii stress: razvitie i preodolenie* [Psychological stress: development and overcoming]. Moscow, 2006, 528 p.
  6. Boiko V. V. *Sindrom emotsional'nogo vygoraniya v professional'nom obshchenii* [Burnout syndrome in professional communication]. Saint Petersburg, 1999, 278 p.
  7. Vodop'yanova N. E., Starchenkova E. S. *Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika* [The burnout syndrome: diagnostics and prevention]. Saint Petersburg, 2008, 258 p.
  8. Kalinina N. V., Volodina T. V. [Psychological factors of the teacher]. In: *Izvestiya Samarskogo nauchnogo tsentra Rossiiskoi akademii nauk* [Proceedings of the Samara scientific center, Russian Academy of Sciences], 2009, no. T. 11. № 4 (2), pp. 398–403.
  9. Karapetyan L. V., Glotova G. A. [Research on the relationship between emotional and personal well-being and professional burnout]. In: *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Psikhologicheskie nauki* [Bulletin of the Moscow Region State University. Series: Psychology], 2018, no. 1, pp. 40–52.
  10. Kitaev-Smyk L. A. *Psikhologiya stressa. Psikhologicheskaya antropologiya stressa* [Psychology of stress. Psychological Anthropology of Stress]. Moscow, 2009, 368 p.
  11. Kotova S. A. [Features of personal characteristics and life-meaning orientations of teachers with different length of service]. In: *Izvestiya Rossiiskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A. I. Gertsena* [Proceedings of the Russian State Pedagogical University named after A. I. Herzen], 2011, no. 139, pp. 25–34.
  12. Kulikova T. I. [Time management as a factor of stress resistance of a modern teacher]. In: *GESJ: Education Science and Psychology. 2018. № 2(48)*. S. 33–38. [GESJ: Education Science and Psychology, 2018, no. 2 (48), pp. 33–38.]. Available at: [http://gesj.internet-academy.org/ge/en/list\\_artic\\_en.php?b\\_sec=edu&issue=2018-06](http://gesj.internet-academy.org/ge/en/list_artic_en.php?b_sec=edu&issue=2018-06) (accessed: 01/27/2021)
  13. Kupriyanov R. V., Kuz'mina Yu. M. *Psikhodiagnostika stressa: praktikum* [Psychodiagnosics of stress: workshop]. Kazan, 2012, 209 p.
  14. Leont'ev D. A., Rasskazova E. I. *Test zhiznesteikosti* [Vitality test]. Moscow, 2006, 63 p.
  15. Loginova M. V. [Resilience as an Inner Key Resource of a Personality]. In: *Vestnik Moskovskogo universiteta MVD Rossii* [Bulletin of Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia], 2009, no. 6, pp. 19–22.
  16. Mitina L. M. [Psychology of a teacher]. In: *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya : Pedagogicheskoe obrazovanie* [Moscow University Bulletin. Series: Pedagogical Education], 2012, no. 3, pp. 48–64.
  17. Nalivaiko T. V. *Issledovanie zhiznesteikosti i ee svyaz' so svoistvami lichnosti : avtoref. diss. ... kand. psikh. nauk* [Study of resilience and its relationship with personality traits: abstract of PhD thesis in Psychological sciences]. Yaroslavl, 2006, 30 p.
  18. Pavlov I. V. *Taim-menedzhment dlya uchitelei* [Time management for teachers]. Moscow, LitRes: Samizdat Publ., 2016, 62 p.
  19. Pochekaeva I. S., Nagovitsyna N. V. [Effective ways of forming teachers]. In: *Problemy romano-germanskoj filologii, pedagogiki i metodiki prepodavaniya inostrannykh yazykov. 2018. № 4*. [Problems of Romance-Germanic Philology, Pedagogy and Methods of Teaching Foreign Languages, 2018, no. 4.]. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/neobhodimost-razvitiya-emotsionalnogo-intellekta-u-uchaschihsya-sre-dnego-podrostkovogo-voz-rasta> (accessed: 01/27/2021)
  20. Reunova M. A. *Pedagogicheskaya tekhnologiya «Taim-menedzhment» kak sredstvo samoorganizatsii uchebnoi deyatel'nosti studenta universiteta: avtoref. diss. ... kand. psikh. nauk* [Pedagogical technology “Time management” as a means of self-organization of educational activities of a university student: abstract of PhD thesis in Psychological sciences].

- Orenburg, 2013, 24 p.
21. Simina T. E., Zalygina T. A. [Time management as an effective means of an employee of an educational organization]. In: *Vestnik Rossiiskogo ekonomicheskogo universiteta im. G. V. Plekhanova* [Bulletin of the Russian University of Economics. G. V. Plekhanova], 2018, no. 2 (98), pp. 115–121.
  22. Solov'ev M. N. [Psychological stability of the personality as a factor in the effective overcoming of professional stress]. In: *Vestnik Moskovskogo gosudarstvennogo oblastnogo universiteta. Seriya: Psikhologicheskie nauki* [Bulletin of the Moscow Region State University. Series: Psychology], 2019, no. 3, pp. 41–55.
  23. Fominova A. N. *Zhiznestoikost' lichnosti* [Personality resilience]. Moscow, 2012, 280 p.
  24. Frizen M. A. [Resilience as an internal resource of a teacher]. In: *Organizatsionnaya psikhologiya* [Organizational psychology], 2018, vol. 8, no. 2, pp. 72–85.
  25. Austin V., Surya Sh., Muncer S. Teacher stress and coping strategies used to reduce stress. *Occupational Therapy International*, 2005, no. 12 (2), pp. 63–80. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16136865/> (accessed: 27.01.2021).
  26. Hepburn A., Brown S. Teacher Stress and the Management of Accountability. *Human Relations*, 2001, no. 54 (6). URL: [https://www.researchgate.net/publication/27247482\\_Teacher\\_Stress\\_and\\_the\\_Management\\_of\\_Accountability](https://www.researchgate.net/publication/27247482_Teacher_Stress_and_the_Management_of_Accountability) (accessed: 27.01.2021).

---

### ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Куликова Татьяна Ивановна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики Тульского государственного педагогического университета им. Л. Н. Толстого, ORCID 0000-0001-8655-1599  
e-mail: tativkul@gmail.com

### INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Tatyana I. Kulikova – Cand. Sci. (Psychology), Ass. Prof., Department of Psychology and Pedagogics, Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University, ORCID 0000-0001-8655-1599  
e-mail: tativkul@gmail.com

---

### ПРАВИЛЬНАЯ ССЫЛКА НА СТАТЬЮ

Куликова Т. И. Взаимосвязь жизнестойкости и стрессоустойчивости учителей с разным стажем работы // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2021. № 2. С. 157–171.  
DOI: 10.18384/2310-7235-2021-2-157-171

### FOR CITATION

Kulikova T. I. Relationship of the vitality and stress resistance of teachers with different length of service. In: *Bulletin of the Moscow Region State University. Series: Psychology*, 2021, no. 2, pp. 157–171.  
DOI: 10.18384/2310-7235-2021-2-157-171