

РАЗДЕЛ III.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.99

DOI: 10.18384/2310-7235-2020-4-121-132

ИЗУЧЕНИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ АКАДЕМИЧЕСКОГО СТРЕССА У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ПСИХОЛОГИИ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Филиппова С. А., Куликова Т. И.

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

Аннотация.

Цель. Изучить проявление академического стресса у преподавателей психологии высшего учебного заведения.

Процедура и методы. Авторами проведён анализ научных работ и эмпирического материала по изучению проявления академического стресса у преподавателей высшего учебного заведения. В статье представлены материалы эмпирического исследования, полученные на выборке преподавателей психологии высших учебных заведений РФ в количестве 30 человек (экспериментальная группа). В качестве основного метода использовался констатирующий эксперимент. Исследование проводилось в режиме виртуального взаимодействия в период 2018–2019 учебного года и включало 2 этапа: начало и конец учебного года.

Результаты. Эмпирически проверены различия в показателях стресса в начале и конце учебного года, выявлена связь особенностей личности со стрессоустойчивостью и жизнестойкостью, заострений личностных черт с проявлениями профессионального стресса; в качестве ассоциированных со стрессом параметров выявлены эффективность тайм-менеджмента и содержательные аспекты труда.

Теоретическая и/или практическая значимость. Заключается в выявлении объективных и субъективных факторов академического стресса у преподавателей психологии, динамики стресса в академической среде высшего учебного заведения на протяжении учебного года.

Ключевые слова: академический стресс, высшее учебное заведение, преподаватели психологии, личностная гибкость, жизнестойкость, ургентная зависимость

STUDY OF ACADEMIC STRESS MANIFESTATION IN PSYCHOLOGY TEACHERS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

S. Filippova, T. Kulikova

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

© СС ВУ Филиппова С. А., Куликова Т. И., 2020.

Abstract.

Aim. To study the manifestation of academic stress in university teachers of psychology.

Methodology. The authors analyzed scientific works and empirical material on the study of academic stress manifestation in teachers of a higher educational institution. The article presents the materials of an empirical study obtained on a sample of psychology teachers of higher educational institutions of the Russian Federation in the amount of 30 people (experimental group). The ascertaining experiment was used as the main method. The study was carried out in the virtual interaction mode during the 2018-2019 academic year and included 2 stages: the beginning and the end of the academic year.

Results. Differences in stress indicators at the beginning and at the end of the school year are empirically verified, the connection of personality traits with stress resistance and resilience, sharpening personality traits with manifestations of professional stress is revealed; The parameters associated with stress revealed the effectiveness of time management and substantive aspects of labor.

Research implications. It consists in identifying the objective and subjective factors of academic stress of teachers of psychology, the dynamics of stress in the academic environment of a higher educational institution throughout the school year.

Keywords: academic stress, higher education institution, psychology teachers, personal flexibility, resilience, urgent dependence.

Введение

Академический стресс преподавателя вуза может быть вызван различными неблагоприятными факторами, среди которых в большей степени распространены физические, информационные и эмоциональные перегрузки, нехватка времени, организационные условия и т. д. Г. С. Никифоров и др. [15], рассматривая психологические факторы профессионального здоровья преподавателей высшей школы, обращают внимание на высокую частоту возникновения невротических и психосоматических расстройств в педагогической среде. Частота возникновения стрессовых состояний, низкой стрессоустойчивости и фрустрационной толерантности педагогических кадров гораздо выше по сравнению со специалистами других социальных групп.

Профессиональная стрессоустойчивость зависит от индивидуально-психологических и психофизиологических особенностей, но для определения точной стратегии, направленной на повышение стрессоустойчивости личности, необходимо учитывать стрессогенные факторы, с которыми сталкивается субъект как профессионал [7, с. 33].

Несмотря на то, что проблема стресса является предметом изучения многих отечественных и зарубежных исследователей, средовой фактор и психофизиологический феномен стресса нуждаются в постоянном исследовании и осмыслении. Стресс рассматривается современными учёными всесторонне: как эволюционно сформировавшийся механизм реагирования организма на факторы среды, как психологическая, социальная, а также организационная проблема, имеющая последствия для физического здоровья, психологического благополучия, профессиональной эффективности человека. Каждое из рассмотренных значений понятия «стресс» имеет концептуальную основу.

А. К. Маркова считает, что для педагогических работников прежде всего характерен информационный стресс, возникающий в условиях информационных перегрузок, когда педагог не успевает принимать адекватные решения при жёстком лимите времени и высокой степени ответственности [9]. По мнению Л. М. Митиной, для педагогов свойственен эмоциональный стресс, ведущий к негативным изменениям в мотивации, профессиональной деятельности под

влиянием переживаемых отрицательных эмоций обиды, гнева, вины и пр. [12].

Условия труда и профессиональная деятельность человека оказывают непосредственное влияние на его психосоматическое состояние. Нередко это воздействие является деструктивным, разрушительным для здоровья и психики [5, с. 52]. Л. М. Митина считает, что профессиональное здоровье педагогов имеет многоуровневую структуру, при этом высший уровень здоровья отвечает за смысловые ориентации, осознание смысла жизни, отношение к другим людям и что профессиональное здоровье регулирует нижележащие уровни здоровья [11, с. 34].

Изучение стресса в профессиональной среде имеет особую актуальность в системе «человек – человек», к которой относится образовательная среда. Негативные последствия стресса предстают в двух аспектах: физиологическом и психологическом, – снижая показатели здоровья человека, отрицательно сказываясь на психологическом благополучии и, как следствие, профессиональной эффективности преподавателя вуза.

Проблема стрессовых факторов в педагогической деятельности рассматривается в работах А. А. Баранова, С. В. Субботина и др. [2; 19]. Учёные отмечают, что работа педагога является одной из самых напряжённых (в психологическом плане) и входит в группу профессий с большим количеством стрессогенных факторов, что предъявляет повышенные требования к изучению стрессоустойчивости преподавателя.

Профессиональная деятельность преподавателей вуза предполагает проведение учебной, методической, научно-исследовательской работы и связана с увеличением интеллектуальной, сенсорной и эмоциональной нагрузки, в результате чего у педагогов наблюдается выраженное утомление, субъективно проявляющееся прежде всего в ощущении общей усталости психосоматиче-

ского характера [10]. Выявлены и явно психогенные реакции компенсаторного типа, когда испытуемые субъективно не ощущают усталости и потребности прекратить работу, несмотря на снижение функционального состояния зрительного и моторного анализаторов [16, с. 6].

Исследования Е. Ю. Лизуновой и А. К. Марковой демонстрируют, что работа педагога наиболее часто сопровождается профессиональным стрессом информационного содержания, так как требует высокой квалификации, связана с необходимостью овладевать новыми знаниями, обрабатывать и интерпретировать полученную информацию, принимать ответственность за результаты своей деятельности [8; 9].

И. К. Шац указывает на то, что большой объём информации усложняет профессиональную деятельность педагога и приводит в результате к постоянному напряжению и нехватке времени как на подготовку к занятиям, так и на выполнение нагрузки, запланированной в рамках второй половины дня [20]. Недостаток времени – серьёзный фактор стресса современных преподавателей. По мнению И. А. Давыдовой и Я. Я. Козьминой, большие затраты времени на выполнение той или иной задачи вызывают у академических сотрудников не только стресс, но и профессиональное выгорание, а недостаток времени на отслеживание событий и новых публикаций в своей профессиональной области – один из наиболее часто упоминаемых ими источников стресса [4, с. 171].

Стрессовое событие имеет различное значение для лиц с отличающимися психологическими характеристиками: с определёнными свойствами личности, различными доминирующими эмоциональными состояниями, определяющими качество и направленность поведенческого акта в ответ на внешние воздействия [10; 14]. Под влиянием индивидуально-психологических особенностей личности на фоне определённого психического со-

стояния у преподавателя формируются адаптивные или дезадаптивные реакции [3, с. 19].

Стресс-факторы в профессии педагога отечественные учёные делят на две группы: индивидуальные (социально-демографические и личностные особенности) и организационные (условия работы, содержание труда, социально-психологические) [13; 17].

Педагогическую деятельность в целом необходимо приравнять к категории «напряжённого труда как по критериям умственной деятельности, режима труда и санитарно-гигиеническим условиям, так и по критерию работы с людьми» [1, с. 150]. При этом следует отметить, что изучение стрессовых факторов в профессиональной деятельности педагога носит преимущественно обобщённый характер по отношению к субъекту педагогической деятельности без учёта специфики этой деятельности. Несмотря на то, что современная академическая среда вуза характеризуется типичными неблагоприятными факторами (интеллектуальными, сенсорными, эмоциональными перегрузками; информационной интенсивностью; дефицитом времени и т. д.), особенности проявления стресса у преподавателей вуза могут иметь существенные различия в зависимости от содержания и характера профессиональной деятельности.

В исследовании О. В. Ровенко, А. И. Чередниченко, В. С. Чернявской выявлены информационно-технологические факторы стресса в профессионально-педагогической деятельности. Авторы отмечают, что в связи с необходимостью постоянного повышения информационно-технологической грамотности преподавателей профессиональный стресс развивается как результат несоответствия новых требований рабочей среды и индивидуальных ресурсов [21].

В работе А. С. Сказко, Г. В. Костиной выявлено, что большая часть преподавателей высшей школы имеет средний уровень устойчивости к общему стрессу,

который имеет тенденцию к дальнейшему снижению по мере увеличения возраста и стажа работы [18]. Однако эти данные требуют конкретизации и уточнения применительно к изучению динамики изменения уровня стресса у преподавателей на протяжении учебного года.

Совершенно очевидно, что содержание и условия педагогической деятельности требуют повышенной мобилизации внутренних ресурсов человека, перенапряжение которых приводит к сбоям в процессах психологической адаптации и, как следствие, нарушениям психического здоровья специалистов [6].

Современные зарубежные исследователи также проявляют научный интерес к проблеме профессионального стресса преподавателей высшей школы, изучению стратегий и стилей преодоления эмоциональных перегрузок и академических трудностей [25; 26]. А. Б. Беккер, М. К. Идрис, Д. Ольсен и др. располагают данными о специфике профессиональной деятельности в системе образования, которая оказывает влияние на уровень стресса: изучаются особенности рабочего графика, специфические требования к кадрам, особенности форм контроля над выполнением нагрузки и др. [22; 23; 24].

В исследовании *Changing Academic Profession*, в рамках которого, помимо прочих факторов, оценивались уровни профессионального стресса и удовлетворённости трудом в среде преподавателей вузов, показано: «Уровень профессионального стресса и удовлетворённости работой в академической сфере варьирует от страны к стране... Российские значения самые низкие: преподаватели здесь практически не испытывают стресса и меньше своих коллег из других стран удовлетворены работой... В данную группу также входят Германия, ЮАР и Аргентина» [4, с. 174]. Показаны отличия России от этой группы стран в восприятии значения нематериальных ресурсов. Факторами, снижающими стресс и повышающими удовлетворённость трудом,

являются: потенциал влияния на кафедре, вовлечённость в коммуникацию, коллегиальность в принятии решений, взаимодействие преподавателей и руководства; не влияют на удовлетворённость и уровень стресса – должность, заработная плата, стаж. [4, с. 176–177].

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме профессионального стресса преподавателя вуза позволил обнаружить отсутствие работ, в которых рассматривается проявление академического стресса преподавателей психологии. Однако именно на преподавателей психологии ложится ответственность за формирование у студентов целого ряда личностных черт, желательных для профессиональной деятельности практического психолога.

Методы

Цель исследования состояла в изучении проявления академического стресса у преподавателей психологии высшего учебного заведения. Эмпирическую базу исследования составил профессорско-преподавательский состав высших учебных заведений РФ в количестве 30 человек (экспериментальная группа). Половозрастной состав: женщины в возрасте 29–63 лет; научная специальность «Психология». Исследование проводилось в режиме виртуального взаимодействия в период 2018–2019 учебного года и включало 2 этапа: начало и конец учебного года. Мы предположили, что на выраженность академического стресса оказывают влияние личностные характеристики преподавателей психологии в вузе.

Концептуальную основу исследования составили:

– физиологические теории (И. П. Павлов, Г. Селье), объясняющие физиологические механизмы эустресса и дистресса;

– теории личности, концепции жизнестойкости, рассматривающие психологические механизмы совладающего пове-

дения личности (Г. Айзенк, Л. Н. Собчик, С. Мадди, Д. А. Леонтьев);

– концепции организационного поведения и профессиональной мотивации (Т. Ю. Базаров, К. Замфир и др.).

На основе изучения перечисленных выше концепций и анализа работ по исследованию стресса в профессиональной деятельности преподавателя были определены доминирующие факторы академического стресса и сформирована психодиагностическая программа:

– фактор личностных особенностей (пятифакторный опросник личности Мини-Мульт (СМОЛ); тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д. А. Леонтьева));

– фактор профессионально-значимых мотивационно-ценностных ориентаций личности («диагностика типа организационной культуры» Т. Ю. Базарова – П. В. Малиновского; мотивация профессиональной деятельности (методика К. Замфир в модификации А. А. Реана));

– фактор сопряжённых с профессиональной деятельностью свойств и состояний (опросник «Удовлетворённость работой» В. А. Розановой; оценка состояний сниженной работоспособности ДОРС (модиф. А. Б. Леоновой, С. Б. Величковой); шкала психологического стресса PSM-25; анкета оценки качества жизни SF-36; опросник «Факторы стресса на работе»).

Обсуждение

Результаты исследования личностных особенностей позволяют охарактеризовать выборку как благополучную, обладающую высоким адаптивным потенциалом. У большинства участников не было обнаружено заострений личностных черт, акцентуаций, при которых в ситуациях фрустрации и стресса активируются типичные, ригидные когнитивные установки и поведенческие стратегии, что снижает адаптивные возможности индивида. Полученные результаты свидетельствуют о гибкости личности, спо-

способности адаптироваться к внешним условиям.

У нескольких участников эксперимента были обнаружены заострения по типу «психастения». Психастения как устойчивая личностная черта предполагает склонность к психоэмоциональному и физическому истощению, предрасположенность к эмоциональному выгоранию, что в рамках изучаемой проблемы стоит рассматривать как фактор риска.

Анализ результатов исследования жизнестойкости позволил выявить высокие значения у 23% участников, средние – у 64%, низкие – у 10%. Таким образом, выборку в целом можно охарактеризовать как обладающую достаточным потенциалом совладания со стрессовыми ситуациями.

Исследование уровня текущего дистресса по шкале PSM-25 показало наличие высоко выраженных проявлений стресса у 7% опрошенных, средних – у 56% опрошенных, низких – у 37% опрошенных. В целом выборка характеризуется как имеющая умеренные проявления стресса, что также подтверждается результатами исследования работоспособности по методике ДОРС. Эти данные согласуются с результатами исследования Changing Academic Profession на российской выборке [4].

Исследование удовлетворённости трудом позволяет охарактеризовать выборку в целом как благополучную: различные проявления неудовлетворённости испытывают 10% участников эксперимента, высокие показатели удовлетворённости трудом обнаружены у 77%. Данные об уровне удовлетворённости трудом отличаются от результатов исследования Changing Academic Profession на российской выборке: выборка преподавателей 25 государственных вузов характеризуется уровнем удовлетворённости трудом ниже средних показателей, выборка преподавателей факультета психологии – высоким уровнем удовлетворённости. При этом обращают на себя внимание

показатели ургентной зависимости: очевидно, что у большинства временная организация труда вызывает определённые трудности.

Исследование профессиональной мотивации позволило сделать вывод о преобладании внутренней и внешней положительной мотивации над внешней отрицательной, что является положительным условием профессиональной эффективности.

Исследование установок, ценностей и целей профессиональной деятельности, выраженных в типах организационной культуры, характеризует выборку как абсолютно не склонную к формализации профессиональной деятельности. Преобладающая в выборке преподавателей партиципативная культура характерна для профессий, требующих высокой степени личного творчества и высокого профессионализма; органическая – демонстрирует ценность межличностных отношений и благоприятного психологического климата в коллективе; предпринимательская – готовность к конкуренции и риску.

Для получения более развёрнутой информации о субъективном восприятии профессионального стресса и его влияния на здоровье был проведён опрос, включивший анкету оценки качества жизни SF-36 и опросник «Факторы стресса на работе» (вопросы закрытого типа).

Большинство участников исследования оценивают своё физическое и психическое здоровье как удовлетворительное: полное физическое и психическое здоровье отмечают у себя 57% и 58% соответственно; среднее состояние физического и психического здоровья – 43% и 42% соответственно.

Большинство преподавателей (60%) считают свою работу стрессогенной, при этом большинство (85%) указывает, что работа не является единственным источником стресса.

Большинство участников эксперимента не выделяют «критических» стрессовых

периодов в течение учебного года: часть из них воспринимают как наиболее напряжённый период начало учебного года, некоторые – конец, отдельные преподаватели – и начало, и конец. При этом большинство (63%) оценивают конец учебного года как период «наибольшего физического и эмоционального истощения».

Ответы на вопросы о факторах стресса на работе позволили ранжировать их и выделить ведущие, к которым относятся «объём нагрузки» и «большой объём бумажной работы».

Анализ результатов первого этапа эксперимента (оценка проявлений стресса на начало учебного года) позволил сделать ряд выводов.

В результате изучения личностных предикатов стрессоустойчивости было установлено, что:

- большинство участников исследования обладают сбалансированным личностным профилем, что способствует их личностной гибкости, психологической адаптации и стрессоустойчивости;

- выборка преподавателей характеризуется достаточно высокими показателями жизнестойкости: им свойственны состояния вовлечённости в текущие события жизни, контроль над ними, способность адаптивно реагировать на ситуации неопределённости.

Изучение профессионально значимых мотивационно-ценностных ориентаций личности показало, что:

- для выборки характерно преобладание благоприятного типа рабочей мотивации;

- организационная культура (профессиональные ценности) значительной части сотрудников и организационная структура учреждения, характеризующаяся высокой степенью формализации, находятся в явном противоречии, что может создавать стрессовую нагрузку; об этом также свидетельствует высокий ранг фактора «большой объём бумажной работы», субъективно воспринимаемого участниками как стрессогенного.

Сопряжённые с профессиональной деятельностью состояния характеризуются: средним (умеренным) текущим уровнем стресса; удовлетворённостью работой; нормальным уровнем работоспособности; субъективным восприятием сферы профессиональной деятельности как стрессогенной; субъективным восприятием конца учебного года как периода наибольшего психофизического истощения; отсутствием выраженного влияния профессионального стресса на показатели психического и физического здоровья; при в целом благополучной картине обращают на себя внимание проявления ургентной зависимости.

Для выявления динамики показателей стресса в течение учебного года нами было повторно проведено диагностическое исследование на той же выборке в конце учебного года с применением шкалы психологического стресса PSM-25. Статистический анализ данных проводился с применением G-критерия знаков. Полученные различия позволяют утверждать, что уровень стресса у преподавателей психологии, как и в целом в академической среде вуза, возрастает к концу учебного года, т. е. различные периоды учебного года характеризуются различной стрессогенностью. При этом данные самоотчетов показали, что динамика стресса не осознаётся теми участниками, у которых эта динамика была обнаружена по результатам тестирования.

Для выявления связей между изучаемыми параметрами был осуществлён корреляционный анализ, который показал наличие многочисленных как сильных, так и неустойчивых прямых и обратных связей (табл. 1; табл. 2).

Проявления жизнестойкости отрицательно связаны с заострениями большинства (за исключением гипомании) личностных черт, и в частности с обнаруженной в выборке психастений. С проявлениями стресса, наоборот, имеются положительные, хотя и слабые связи. Проявления профессионального стрес-

Таблица 1 / Table 1

Взаимосвязь личностных особенностей с проявлениями стресса и жизнестойкости (уровень статистической значимости $p < 0,05$) / Relationship between personality traits and manifestations of stress and resilience (level of statistical significance $p < 0.05$)

Параметры	Ж	В	К	Пр	С	ПС
Ипохондрия	-0,12	0,007	0,05	-0,16	0,38	0,14
Депрессия	-0,44	-0,40	-0,37	-0,44	0,25	0,56
Истерия	-0,28	-0,18	-0,31	-0,34	0,26	0,42
Психопатия	-0,17	-0,11	-0,31	-0,11	-0,34	0,23
Паранойя	-0,17	-0,13	-0,03	-0,13	0,32	0,51
Психастения	-0,25	-0,21	-0,32	-0,25	0,13	0,47
Шизоидность	-0,26	-0,26	-0,34	-0,34	0,36	0,48
Гипомания	0,16	0,15	0,21	0,20	0,33	0,02

Примечание. В таблице приняты следующие сокращения: Ж – жизнестойкость; В – вовлечение; К – контроль; Пр – принятие риска; С – стресс; ПС – профессиональный стресс.

Таблица 2 / Table 2

Взаимосвязь личностных факторов и проявлений стресса (уровень статистической значимости $p < 0,05$) / The relationship between personality factors and manifestations of stress (level of statistical significance $p < 0.05$)

Параметры	Ж	В	К	Пр	Уз	У	ПС
Пресыщение	-0,63	-0,83	-0,49	-0,74	0,21	0,53	0,68
Психастения	-0,25	-0,21	-0,32	-0,25	0,45	0,57	0,47
Профессиональный стресс	-0,45	-0,62	-0,35	-0,59	0,58	0,32	1,0

Примечание. В таблице приняты следующие сокращения: Ж – жизнестойкость; В – вовлечение; К – контроль; Пр – принятие риска; Уз – ургентная зависимость; У – утомление; ПС – профессиональный стресс.

са связаны с заострениями личностных черт более устойчивыми связями (в том числе с обнаруженной в выборке психастенией).

Вполне вероятно, что акцентуации, ригидность личностных черт отрицательно сказываются на жизнестойкости, поскольку имеющиеся устойчивые личностные и поведенческие паттерны не предполагают адаптивности и гибкости реагирования на стресс. Мы можем утверждать, что личностная гибкость, отсутствие заострений личностных черт являются предикатами стрессоустойчивости и жизнестойкости.

Проявления жизнестойкости отрицательно связаны с таким параметром снижения работоспособности, как «пресыщение», что отсылает нас к проблемам профессионального выгорания, обусловленным, возможно, большим объемом учебной нагрузки и избытком разнообразных задач в условиях дефицита времени.

Параметр «пресыщение» также связан с уровнем стресса. В результате наступления психического пресыщения происходят потеря интереса к работе, снижение работоспособности. С уровнем стресса устойчиво связано большинство изучаемых нами параметров, что позволяет рас-

смагивать его как центральный компонент в структуре обнаруженных связей.

Обращают на себя внимание отрицательные связи стресса и параметров жизнестойкости, положительная связь стресса и ургентной зависимости.

Таким образом, в качестве ведущих ассоциированных со стрессом параметров профессиональной деятельности преподавателей психологии выделяются ургентная зависимость и пресыщение.

Выводы

Проведённое нами исследование позволяет охарактеризовать проявления академического стресса у преподавателей психологии в вузе как умеренные. Полученные в ходе исследования данные указывают, что в процессе профессиональной деятельности у преподавателей наблюдается утомление, субъективно проявляющееся в ощущении общей усталости психосоматического характера, при этом проявления стресса не достигают выраженных значений, не снижают работоспособности и удовлетворённости трудом.

На психосоматическое состояние преподавателей психологии в вузе оказывают влияние как объективные, так и субъективные факторы стресса.

Анализ данных второго этапа исследования при помощи методов математической статистики позволяет сделать следующие выводы:

1. Стресс у преподавателей психологии имеет динамику, аналогичную динамике академического стресса в вузе: его уровень более выражен в конце года. Однако при этом рост показателей стресса к концу учебного года преподавателями-участниками эксперимента не осознаётся, что создаёт определённые риски для показателей их здоровья и профессиональной эффективности.

2. Можно выделить ряд факторов, которые стоит учитывать преподавателям пси-

хологии для профилактики стресса в процессе профессиональной деятельности:

– сбалансированность личностных черт, личностную гибкость целесообразно рассматривать как предикат жизнестойкости и стрессоустойчивости;

– ассоциированными со стрессом в указанной выборке являются такие параметры профессиональной деятельности, как временная организация труда и содержание профессиональных задач, влияющие на работоспособность преподавателей. Интенсивность профессиональной нагрузки, наличие как стандартных задач, так и требующих нестандартных решений в условиях ограниченного времени, – приводят к состоянию хронического нервно-психического напряжения. Дефицит времени или неумение его использовать затрудняет рефлексивную оценку профессиональных функций и результатов профессиональной деятельности, что может вести к ценностному конфликту.

3. Субъективное восприятие факторов стресса согласуется с результатами диагностического исследования.

Таким образом, можно констатировать, что выделенные в нашем исследовании факторы во многом определяют характер проявления стресса у преподавателей психологии высшего учебного заведения. Показано, что личностные характеристики и условия профессиональной деятельности оказывают влияние на выраженность стресса.

Полученные в ходе исследования данные свидетельствуют о необходимости дальнейшего изучения проблемы академического стресса у преподавателей разных специализаций высшей школы и формирования специальных программ его профилактики и психологической коррекции.

Статья поступила в редакцию 01.07.2020

ЛИТЕРАТУРА

1. Багадаева О. Ю. Факторы стресса в профессии педагога дома ребенка // Вектор науки. Тольяттинский государственный университет. 2014. № 2 (28). С. 149–153.
2. Баранов А. А. Стресс-толерантность педагога: теория и практика. М., Ижевск, 2002. 132 с.
3. Величковская С. Б. Зависимость возникновения и развития стресса от факторов профессиональной деятельности педагогов: автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2005. 32 с.
4. Давыдова И. А., Козьмина Я. Я. Профессиональный стресс и удовлетворенность работой преподавателей российских вузов [Электронный ресурс] // Вопросы образования. 2014. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnyy-stress-i-udovletvorennost-rabotoy-prepodavateley-rossiyskih-vuzov> (дата обращения: 30.07.2020).
5. Зеленова М. Е., Захаров А. В. Выгорание и стресс в контексте профессионального здоровья военнослужащих [Электронный ресурс] // Социальная психология и общество. 2014. № 2. URL: https://psyjournals.ru/social_psy/2014/n2/69371.shtml (дата обращения: 09.02.2020).
6. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. М., 2013. 368 с.
7. Куликова Т. И. Управление временем как фактор стрессоустойчивости современного учителя // GESJ: Education Science and Psychology: [сайт]. 2018. № 2 (48). URL: http://gesj.internet-academy.org.ge/en/list_artic_en.php?b_sec=edu&issue=2018-06 (дата обращения: 09.02.2020).
8. Лизунова Е. Ю. Методологические основы формирования стрессоустойчивости будущих учителей в чрезвычайных ситуациях: монография. Самара, 2008. 134 с.
9. Маркова А. К. Психология труда учителя: книга для учителя. М., 1993. 192 с.
10. Марков Д. О. Управление академическим стрессом в контексте психологического сопровождения учебно-профессиональной деятельности // Актуальные проблемы организационной психологии и психологии дорожного движения: сборник научных трудов. Вып. 3 / под ред. А. В. Погодиной, Е. Ю. Литвиновой. М., 2019. С. 62–67.
11. Митина Л. М. Психология личностно-профессионального развития субъектов образования. СПб., 2014. 376 с.
12. Митина Л. М., Асмаковец Е. С. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция. М., 2001. 190 с.
13. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 1. С. 90–101.
14. Пазухина С. В., Волкова Е. О. Исследование причин и особенностей проявления стресса у студентов-первокурсников в период подготовки к первой сессии // Уральский научный вестник (Казахстан). 2017. Т. 2. № 4. С. 64–68.
15. Психологические факторы профессионального здоровья преподавателей высшей школы / Г. С. Никифоров, Н. Е. Водопьянова, Р. А. Березовская, Е. С. Старченкова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология, социология, педагогика. 2015. № 4. С. 42–54.
16. Рыжов А. Я. Психофизиологическая характеристика профессиональной деятельности преподавателей вуза // Вестник Тверского государственного университета. 2015. № 22. С. 5–15.
17. Сапего Е. И. Влияние типа организационной культуры образовательного учреждения на уровень профессиональной деформации педагогов // Образование и наука. 2015. № 10. С. 38–50.
18. Сказко А. С., Костина Г. В. Профессиональный стресс в деятельности преподавателей высшей школы // Мир науки, культуры, образования. 2018. № 1 (68). С. 306–307.
19. Субботин С. В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристика метаиндивидуальности учителя: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Пермь, 1992. 13 с.
20. Шац И. К. Анализ общих и специфических причин профессионального стресса у педагогов // Вестник государственного Ленинградского университета им. А. С. Пушкина. 2014. Т. 5. № 3. С. 40–50.
21. Чернявская В. С., Ровенко О. В., Чередниченко А. И. Информационно-технологические факторы стресса педагога в профессиональной деятельности // Мир науки, культуры, образования. 2016. № 1 (56). С. 220–224.
22. Job Resources Boost Work Engagement, Particularly when Job Demands are High / A. B. Bakker, J. J. Hakanen, E. Demerouti, D. Xanthopoulou // Journal of Educational Psychology. 2007. Vol. 99. No 2. P. 274–284.

23. Idris M. K. Over Time Effects of Role Stress on Psychological Strain among Malaysian Public University Academics // *International Journal of Business and Social Science*. 2011. Vol. 2. No. 9. P. 154–161.
24. Olsen D. Work Satisfaction and Stress in the First and Third Year of Academic Appointment // *The Journal of Higher Education*. 1993. Vol. 64. No. 4. P. 453–471.
25. Marinaki M., Antoniou A., Drosos N. Coping Strategies and Trait Emotional Intelligence of Academic Staff // *Psychology*. 2017. No. 8. P. 1455–1470. DOI: 10.4236/psych.2017.810096.
26. Walter O., Shenaar-Golan V., Greenberg Z. Effect of Short-Term Intervention Program on Academic Self-Efficacy in Higher Education // *Psychology*. 2015. No. 6. P. 1199–1215. DOI: 10.4236/psych.2015.610118.

REFERENCES

1. Bagadaeva O. Yu. [Stress factors in the profession of a childcare teacher]. In: *Vektor nauki. Tol'yattinskii gosudarstvennyi universitet* [Science vector. Togliatti State University], 2014, no. 2 (28), pp. 149–153.
2. Baranov A. A. *Stress-tolerantnost' pedagoga: teoriya i praktika* [Teacher Stress Tolerance: Theory and Practice]. Moscow, Izhevsk, 2002. 132 p.
3. Velichkovskaya S. B. *Zavisimost' vzniknoveniya i razvitiya stressa ot faktorov professional'noi deyatel'nosti pedagogov: avtoref. dis. ... kand. psikhol. nauk* [The dependence of the emergence and development of stress on the factors of the professional activity of teachers: abstract of PhD thesis in Psychological sciences]. Moscow, 2005. 32 p.
4. Davydova I. A., Koz'mina Ya. Ya. [Professional stress and satisfaction with the work of teachers in Russian universities]. In: *Voprosy obrazovaniya* [Educational issues], 2014, no. 4. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnyy-stress-i-udovletvorennost-rabotoy-prepodavateley-rossiyskiy-vuzov> (accessed: 07.30.2020).
5. Zelenova M. E., Zakharov A. V. [Burnout and stress in the context of professional health of military personnel]. In: *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo* [Social psychology and society], 2014, no. 2. Available at: https://psyjournals.ru/social_psy/2014/n2/69371.shtml (accessed: 02.09.2020).
6. Kitaev-Smyk L. A. *Psikhologiya stressa* [Psychology of stress]. Moscow, 2013. 368 p.
7. Kulikova T. I. [Time management as a factor of stress resistance of a modern teacher]. In: *GESJ: Education Science and Psychology*, 2018, no. 2 (48). Available at: http://gesj.internet-academy.org.ge/en/list_artic_en.php?b_sec=edu&issue=2018-06 (accessed: 02.09.2020).
8. Lizunova E. Yu. *Metodologicheskie osnovy formirovaniya stressoustoichivosti budushchikh uchitelei v chrezvychaynykh situatsiyakh* [Methodological foundations of the formation of stress resistance of future teachers in emergency situations]. Samara, 2008. 134 p.
9. Markova A. K. *Psikhologiya truda uchitelya* [Psychology of teacher's work]. Moscow, 1993. 192 p.
10. Markov D. O. [Academic stress management in the context of psychological support of educational and professional activities]. In: Pogodina A. V., Litvinova E. Yu., eds. *Aktual'nye problemy organizatsionnoi psikhologii i psikhologii dorozhnogo dvizheniya. Vyp. 3* [Actual problems of organizational psychology and traffic psychology. Iss. 3]. Moscow, 2019, pp. 62–67.
11. Mitina L. M. *Psikhologiya lichnostno-professional'nogo razvitiya sub'ektov obrazovaniya* [Psychology of personal and professional development of educational subjects]. St. Petersburg, 2014. 376 p.
12. Mitina L. M., Asmakovets E. S. *Emotsional'naya gibkost' uchitelya: psikhologicheskoe soderzhanie, diagnostika, korrektsiya* [Emotional flexibility of the teacher: psychological content, diagnosis, correction]. Moscow, 2001. 190 p.
13. Orel V. E. [The phenomenon of "burnout" in foreign psychology: empirical research and prospects]. In: *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological journal], 2001, vol. 22, no. 1, pp. 90–101.
14. Pazukhina S. V., Volkova E. O. [Investigation of the causes and characteristics of stress manifestation in freshmen students during the preparation for the first session]. In: *Ural'skii nauchnyi vestnik (Kazakhstan)* [Ural Scientific Bulletin (Kazakhstan)], 2017, vol. 2, no. 4, pp. 64–68.
15. Nikiforov G. S., Vodopyanova N. E., Berezovskaya R. A., Starchenkova E. S. [Psychological factors of professional health of higher school teachers]. In: *Vestnik Sankt-Petersburgskogo universiteta. Seriya 12: Psikhologiya, sotsiologiya, pedagogika* [Bulletin of St. Petersburg University. Series 12: Psychology, sociology, pedagogy], 2015, no. 4, pp. 42–54.
16. Ryzhov A. Ya. [Psycho-physiological characteristics of the professional activity of university teachers]. In: *Vestnik Tverskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Tver' State University], 2015, no. 22, pp. 5–15.

17. Sapego E. I. [Influence of the type of organizational culture of an educational institution on the level of professional deformation of teachers]. In: *Obrazovanie i nauka* [Education and Science], 2015, no. 10, pp. 38–50.
18. Skazko A. S., Kostina G. V. [Professional stress in the activities of higher education teachers]. In: *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya* [The world of science, culture, education], 2018, no. 1 (68), pp. 306–307.
19. Subbotin S. V. *Ustoichivost' k psikhicheskomu stressu kak kharakteristika metaindividual'nosti uchitelya: avtoref. dis. ... kand. psikhol. nauk* [Resistance to mental stress as a characteristic of the teacher: abstract of PhD thesis in Psychological sciences]. Perm, 1992. 13 p.
20. Shats I. K. [Analysis of general and specific causes of professional stress among teachers]. In: *Vestnik gosudarstvennogo Leningradskogo universiteta im. A. S. Pushkina* [Bulletin of State Leningrad University named after A. S. Pushkin], 2014, vol. 5, no. 3, pp. 40–50.
21. Chernyavskaya V. S., Rovenko O. V., Cherednichenko A. I. [Information technology factors of stress of a teacher in professional activity]. In: *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya* [The world of science, culture, education], 2016, no. 1 (56), pp. 220–224.
22. Bakker A. B., Hakanen J. J., Demerouti E., Xanthopoulou D. Job Resources Boost Work Engagement, Particularly when Job Demands are High. In: *Journal of Educational Psychology*, 2007, vol. 99, no. 2, pp. 274–284.
23. Idris M. K. Over Time Effects of Role Stress on Psychological Strain among Malaysian Public University Academics. In: *International Journal of Business and Social Science*, 2011, vol. 2, no. 9, pp. 154–161.
24. Olsen D. Work Satisfaction and Stress in the First and Third Year of Academic Appointment. In: *The Journal of Higher Education*, 1993, vol. 64, no. 4, pp. 453–471.
25. Marinaki M., Antoniou A., Drosos N. Coping Strategies and Trait Emotional Intelligence of Academic Staff. In: *Psychology*, 2017, no. 8, pp. 1455–1470. DOI: 10.4236/psych.2017.810096.
26. Walter O., Shenaar-Golan V., Greenberg Z. Effect of Short-Term Intervention Program on Academic Self-Efficacy in Higher Education. In: *Psychology*, 2015, no. 6, pp. 1199–1215. DOI: 10.4236/psych.2015.610118.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Филиппова Светлана Анатольевна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики Тульского государственного педагогического университета им. Л. Н. Толстого; e-mail: wega04@mail.ru

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

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

Svetlana A. Filippova – Cand. Sci. (Psychology), Assoc. Prof., Department of Psychology and Pedagogics, Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University; e-mail: wega04@mail.ru

Tatyana I. Kulikova – Cand. Sci. (Psychology), Assoc. Prof., Department of Psychology and Pedagogics, Tula State Lev Tolstoy Pedagogical University; e-mail: tativkul@gmail.com

ПРАВИЛЬНАЯ ССЫЛКА НА СТАТЬЮ

Филиппова С. А., Куликова Т. И. Изучение проявления академического стресса у преподавателей психологии высшего учебного заведения // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2020. № 4. С. 121–132.
DOI: 10.18384/2310-7235-2020-4-121-132

FOR CITATION

Filippova S. A., Kulikova T. I. Study of academic stress manifestation in psychology teachers of higher educational institutions. In: *Bulletin of the Moscow Region State University. Series: Psychology*, 2020, no. 4, pp. 121–132. DOI: 10.18384/2310-7235-2020-4-121-132