

consideration of students' individual psychological peculiarities (character, temperament, special abilities, talent, giftedness); determination of the level and control over the dynamics of students' professional development with the aim of correcting forms and methods of work with a musical composition; revealing of students' predominant performing abilities in the process of mastering special subjects in order to determine ways for independent overcoming of technical and performing difficulties and barriers, considering the artistic content of a musical composition.

The complexity and multidimensionality of the problem of training individualization cannot be completely revealed only by the determined issues. In particular, the development of the technology of organizing professional individualization in the process of future Music teachers training needs further consideration and investigation.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ВИКЛАДАЧАМИ ВИШІВ В УМОВАХ ТРАНСФОРМАЦІЇ СИСТЕМИ ВИЩОЇ ОСВІТИ

УДК 159.942.5

Лаврова М.Г.

У статті розглянуто особливості переживання стресу викладачами вишів в умовах трансформації системи вищої освіти. Наведено та проаналізовано динаміку виникнення і розвиток стресу від факторів професійної діяльності викладачів. Автором розроблено комплекс психодіагностичних методик, який дозволив провести цілісне дослідження об'єктивних причин, особливостей суб'єктивного образу професійних утруднень, пов'язаних з трансформаціями у системі вищої освіти, специфіки синдромів поточних стресових станів і негативних психологічних наслідків стресу в діяльності викладачів вишів.

У дослідженні брали участь викладачі ОНУ імені І.І.Мечникова різного фаху. Загальна кількість респондентів встановлює 46 викладачів кандидатів та докторів наук віком від 30 до 60 років. Наведена вибірка була розділена на 2 групи за критерієм стажу роботи в вищій школі. У першу групу входили респонденти зі стажем роботи від 5-ти до 10-ти років; у другу групу – викладачі вишів зі стажем роботи від 10-ти до 30-ти років.

Аналіз результатів дослідження показав, що основними показниками динаміки виникнення і розвиток стресу являються як суб'єктивні так і об'єктивні чинники. Висока суб'єктивна значущість педагогічної діяльності і висока мотиваційна включеність педагогів в роботу є причинами розвитку виражених станів стресу, гострого стомлення і ознак психічного виснаження. Умови реалізації та змістовні особливості діяльності викладачів обумовлюють прояви початкового ступеня хронічного стомлення в даній групі педагогів. Такими змінами виступають саме умови трансформації системи вищої освіти. Найсильнішим проявом

особистісного неблагополуччя є схильність до розвитку психічного вигорання, не приймає, проте, форму цілісного синдрому.

Виділені критичні стадії розвитку і прояву стресу у діяльності викладачів вищів покладені в основу системи рекомендацій щодо запобігання і корекції проявів стресу.

Ключові слова: стрес, психологічні особливості, трансформаційні процеси, викладачі вишу.

PSYCHOLOGICAL STRESS PECULIARITIES OF UNIVERSITY TEACHERS EXPERIENCE IN TRANSFORMATION OF HIGHER EDUCATION SYSTEM

Lavrova M.

Peculiarities of psychological stress concerning university teachers in conditions of the transformation of the higher education system are studied. The study examined the origin and development dynamics of stress which is influenced by factors of professional activity of university teachers. A complex of psychodiagnostic methods were developed by author which enabled a holistic research to determine the objective reasons and characteristics of a subjective image which is caused by the professional challenges relating to transformation of higher education system, the specificities of the syndromes of a current stressful state and negative psychological consequences of stress in professional conditions of university teachers.

The development of the study was supported by university teachers in the various specializations from Odessa I.I.Mechnikov National University. Total amount of respondents that participated in the survey is 46 candidates and doctors of science between the ages 30 to 60. The present sample was divided to two subgroups by criterion of years' work experience. between 5 and 10 years. The first group consists of the respondents from 5 to 10 years of service. The second group consists of the respondents from 10 to 30 years of service.

An analysis of the survey findings shows that the main indicators of the dynamics of origin and development of stress which are both caused by objective and subjective reasons. A high subjective importance in pedagogical activities and high motivational inclusion in work are unquestionably major causes of growing stress, acute fatigue and symptoms of psychological exhaustion. The requirements for the realization and the special features of the pedagogical activities determine the expression of the initial level of chronic exhaustion. Such changes are characterized by conditions of the transformation of the higher education system. The manifestation of a personal disadvantage has a tendency to the progression of the psychological exhaustion which doesn't take the shape of holistic syndrome.

The critical stage of development and manifestation of stress are identified in professional conditions of university teachers must lay the foundation for a system of prevention and correction actions of stress.

Key words: Stress, psychological peculiarities, transformative processes, university teachers.

Проблема дослідження переживання стресу міститься у значній кількості досліджень [1, 2, 4, 5, 6]. Багато сучасних джерел описують роль індивідуально-психологічних властивостей у виникненні та перебігу стресового стану. Сучасні події у країні, висока напруга у суспільстві вимагають від особистості витрачання значних зусиль на стабілізацію емоційного стану, регуляцію свого соціального функціонування. Однак професії системи «людина-людина» вимагають ще більшого напруження ресурсів особистості задля досягнення ефективності у роботі з іншими. Особової важливості встановлюють ряд робіт, присвячених дослідженню психологічних особливостей переживання стресу викладачами вишів. Зміни в соціально-економічній сфері зачіпають не тільки структуру та зміст освіти, але й особистість викладача як суб'єкта педагогічної діяльності, висувають особливі вимоги до його професійної компетенції, соціально-психологічної та особистісної спроможності. Важливість регуляції власного стану викладачами і водночас ефективно навчати в умовах існуючих змін в умовах трансформації системи вищої освіти не викликає сумнівів. В цьому ми бачимо **актуальність проведеного дослідження.**

Об'єктом дослідження є стрес, який переживає особистість.

Предметом – психологічні особливості переживання стресу викладачами вишів в умовах трансформації системи вищої освіти.

Основною **метою** даної статті є аналіз психологічних особливостей переживання стресу викладачами вишів з метою розробки загальних рекомендацій для допомоги у стабілізації внутрішньої напруги у викладача.

Виходячи з поставленої мети слід виділити наступні **завдання**:

1. Надати короткий аналіз поняття «стрес».
2. Проаналізувати основні напрями досліджень вказаної проблеми у сучасній науковій літературі.
3. Проаналізувати динаміку переживання стресу викладачами вишів
4. Провести дослідження психологічних особливостей переживання стресу викладачами вишів в умовах трансформації системи вищої освіти.
5. Розробити загальні рекомендації з створення програм профілактики і корекції стресу в діяльності викладачів.

Термін «стрес» запровадив Г. Сальє, який звернув увагу на те, що вплив найрізноманітніших стресових чинників викликає в організмі досить однотипні реакції, а саме типові хвороби (гіпертрофію коркової речовини наднирникових залоз, інволюцію вилочково-лімфатичного апарату і геморагічні виразки на слизовій шлунка і 12-палій кишки).

Для кожної людини стрес – невід'ємна частина життя, але проблеми для здоров'я створює лише надмірний стрес. Найчастіше стрес проявляється у вигляді загального адаптаційного синдрому, який проходить три послідовні стадії:

- 1) реакція тривоги (напруги, чекання) – мобілізація захисних сил;
- 2) реакція резистентності (адаптивна, власне стрес) – пристосування до складної ситуації;
- 3) стадія виснаження (деадаптації, післястрес) – наслідки тривалого впливу стресу.

Перша стадія передбачає негайну мобілізацію захисних сил організму. Вона складається із фази шоку та протिशoku. У фазі шоку спостерігається гіпотонія

м'язів і артеріальна гіпотензія, гіпотермія, гіпоглікемія, підвищення проникності капілярів. Фаза протишоку характерна розвитком змін у протилежному напрямку - підвищення тиску, м'язового тонусу тощо. У другій стадії стресу секретується велика кількість гормонів, активізуються анаболічні процеси, максимально активізуються всі захисні сили організму. Але в разі тривалої дії стресу адаптація порушується. Стрес переходить в третю фазу. Різде зменшення функціональних резервів веде до стадії виснаження з усіма витікаючими наслідками [2].

Особливістю професійної діяльності системи «людина-людина» є те, що вихователь, вчитель, викладач вищу окрім професійних знань та вмінь в значному ступеню використовують інтелектуальні та емоційно-вольові ресурси власної особистості, вони є емоційними та інтелектуальними джерелами студентів. Тобто викладач вищу це – найголовніший суб'єкт освітньої діяльності вищої школи. Його вплив на процеси, які відбуваються у навчальному середовищі, є визначальним. Разом з тим, професію викладача загальновизнано однією із найбільш інтелектуально та емоційно напружених видів професійної діяльності. Тому протиріччя між зростаючими вимогами до якості професійно-педагогічної діяльності, які визначаються сучасними соціально-педагогічними реаліями (зростання, обсягів інформації, ускладнення науково-методичної роботи, переходом до модульно-рейтингової системи навчання відповідно до європейських стандартів, соціально-економічні зміни тощо) та психофізіологічними, інтелектуальними і емоційними ресурсами особистості викладача, широким спектром професійних функцій, підвищує ризик професійного стресу та синдрому так званого професійного вигорання. Це неминуче призводить до порушення нормального перебігу педагогічної діяльності, ускладнює взаємини між студентами і викладачами.

Особливості діяльності викладача при підготовці до проведення тих чи інших форм занять обумовлені їх призначенням і місцем у формуванні особистості фахівців з вищою освітою. Викладачеві необхідно знати і враховувати стосовно до конкретних видів своєї діяльності психологічні передумови активного засвоєння студентами знань, перетворення їх в особисті переконання, умови активізації та розвитку інтелектуальних почуттів, інтересів, потреб, мотивів, формування особистості в цілому у відповідності з вимогами майбутньої професії випускників.

Стрес, який найчастіше переживають викладачі, характеризується надмірними фізичними, психологічними та інтелектуальними навантаженнями. Ознаками стресу є хвороби чи патологічні стани організму. Хвороби, які вважаються результатом дії гострого стресу: інфаркт; інсульт; травми; суїциди. Хвороби, які вважаються результатом дії хронічного стресу: виразкова хвороба травного тракту; гіпертензія; новоутворення; серцево-судинні захворювання; неврози, невротатії, психопатії.

Стрес викликається найрізноманітнішими чинниками, пов'язаними з основною роботою, подіями особистого життя природними явищами тощо. Найпоширеніші організаційні стресові чинники наступні:

- невідповідне (надмірне чи недостатнє) робоче навантаження;
- конфлікт ролей, коли до викладача ставляться суперечливі вимоги;

- невизначеність ролей, становища;
- нецікава робота.

Динаміка переживання стресу в першу чергу залежить від індивідуальних особливостей особистості викладача. Саме через призму індивідуальних особливостей відбувається сприйняття стресової ситуації, її образи репрезентуються у свідомості конкретної людини і виявляються в індивідуальності реакцій, обумовлюючи суб'єктивність виникаючих переживань [4].

Дослідження стресу ми проводили серед викладачів ОНУ імені І.І.Мечникова. У діагностиці брало участь 46 викладачів кандидатів та докторів наук віком від 30 до 60 років. Наведена вибірка була розділена на 2 групи за критерієм стажу роботи в вищій школі. У першу групу входили респонденти зі стажем роботи від 5-ти до 10-ти років; у другу групу – викладачі вищів зі стажем роботи від 10-ти до 30-ти років. Дослідження проводилось за методиками: «Опитувальник трудового стресу», «Шкала диференціальних емоцій», «Ступінь хронічного стомлення», «Стиль роботи і спілкування».

Отримані результати допомогли зробити певні висновки. Аналіз показав, що існує залежність виникнення і розвитку стресу від факторів професійної діяльності педагогів: типу навчального закладу, етапи професійного становлення особистості педагога та мотиваційної включеності педагога в діяльність, яка визначається через ступінь задоволеності працею; і в доведенні взаємозв'язку формування синдромів стресу не тільки із зовнішніми, що ускладнюють виконання діяльності причинами, але і з внутрішніми психологічними детермінантами. Кожна з названих детермінант визначає своєрідність компенсаторних засобів, що залучаються, та адаптаційних механізмів як продуктивного, так і деструктивного типу, що відображається у специфіці формованих синдромів стресу у кожній з розглянутих категорій педагогів. Однак не меншої значущості необхідно приділити таким факторам як: рівень оволодіння професійною майстерністю і мотивації викладацької діяльності.

Обстежена група фахівців відноситься до категорії професіоналів з підвищеним рівнем стрессогенності трудової ситуації, обумовленим наявністю цілого ряду стрес-факторів, що ускладнюють діяльність.

Педагогічна діяльність сприймається викладачами як ускладнена сучасними трансформаціями системи вищої освіти в Україні, наявністю кризових ситуацій, недостатньою технічною оснащеністю і організацією процесу навчання при відсутності адекватного матеріальної винагороди. Робота педагогів характеризується високою суб'єктивною значущістю професійної діяльності та високої мотиваційної роботи. Викладені фактори провають розвиток виражених станів стресу, гострого стомлення і ознак психічного виснаження. Умови реалізації та змістовні особливості професійної діяльності зумовлюють прояви початкового ступеня хронічного стомлення у педагогів. Найсильнішим проявом особистісного неблагополуччя є схильність до розвитку психічного вигорання, не приймає, проте, форму цілісного синдрому.

Відповідно до отриманих даних, можна побачити відносно благополучну картину загального фону емоційних переживань, що супроводжують діяльність викладачів. У них сильно виражене позитивне забарвлення

діяльності, насамперед пов'язане з переважанням емоцій інтересу і зацікавленості. Група досліджених характеризується вираженим рівнем стресу, обумовленим наявністю цілого ряду суб'єктивно значущих стрес-факторів. У структурі стрес-факторів діяльності викладачів вищів центральне місце займають недоліки в організації і умовах реалізації праці, що заважають виконанню психологічно значимої і напруженої діяльності з інтенсивними робочими перевантаженнями. Різні умови праці та зміст діяльності обумовлюють особливості розвитку різних форм гострих і хронічних станів, для викладачів вищів найбільш виражений комплекс переживань астенизації з вираженою негативною емоційним забарвленням. Так само виявлено взаємозв'язок мотиваційної пригніченості (знижена самооцінка або «редукція особистих досягнень») з вираженими оцінками гострого стомлення.

Суттєвий вплив на формування стресу та особливості його проявів симптомів надає рівень оволодіння професією викладача. Молоді спеціалісти, які тільки входять у професію, найбільш схильні до впливу стрес-факторів, пов'язаних з первинною адаптацією до змісту професійної праці та конкретним умовам його реалізації. Особливі труднощі виникають у викладачів, що вже пройшли першу щабель професійної адаптації і вступили в стадію кризи професійного зростання, при переході від початкової до вторинної професіоналізації. Наслідком цього може бути глибока особистісна криза, що проявляється у формуванні професійно-особистісних деформацій, наприклад, синдрому психічного вигорання, зниження мотивації до професійної діяльності тощо. Зростання майстерності і професійна зрілість полегшує становище викладачів зі стажем роботи більше 10-ти років, однак накопичення ефектів хронічних перевантажень і психофізіологічне виснаження може знаходити відображення у відчуття незадоволеності, пересичення своєю діяльністю та емоційного виснаження. Фахівці зі значним педагогічним стажем і високим досвідом роботи виявляють найбільш високу стійкість до стресу, що забезпечує продуктивний характер адаптації до різних складних обставин.

Проведене комплексне дослідження феноменів стресу в діяльності викладачів вищів дозволило виділити серед них особливі групи підвищеного ризику з боку успішності виконання професійних обов'язків та збереження психічного здоров'я, а також зазначити критичні періоди у професійній діяльності педагогів, пов'язаних з найбільшою ймовірністю розвитку стресу. Слід зазначити, що нами виявлено викладачі, яким слід приділити особливої уваги. По-перше, молоді фахівці, зі стажем роботи від 5-ти до 10-ти років, у яких спостерігається виражена ступінь всіх компонентів синдрому психічного вигорання, що знижує загальну стресостійкість, а також заважає розвитку професіоналізму. По-друге, викладачі зі стажем роботи від 10-ти до 30-ти років, що характеризуються наявністю у них високого ступеня розвитку хронічного стомлення в стадії, небезпечної для психічного і фізичного здоров'я.

Отримані емпіричні результати можуть бути використані при розробці стратегій і методів проведення психологічної роботи представниками педагогічних професій по профілактиці і корекції несприятливого впливу стресу на діяльність і психічне здоров'я професіоналів. В основу системи рекомендацій щодо запобігання і корекції проявів стресу можуть бути

покладені виділені критичні стадії розвитку і прояву стресу у професійній діяльності педагогів.

Профілактичні заходи щодо навчання способам та прийомам подолання стресу на етапі професійної підготовки майбутніх педагогів. В якості основних елементів така система може включати:

- формування адекватного образу професії на основі його структурних компонентів;

- використання спеціальних навчальних програм, спрямованих на розвиток професійно важливих якостей (ефективне міжособистісне спілкування, емоційна гнучкість, рефлексивне мислення та ін.);

- навчання базовим навичкам саморегуляції станів для зняття емоційної напруги і фізичної втоми, поліпшення самопочуття, підвищення працездатності та ін.;

2. Корекційні заходи щодо подоланню негативних ефектів гострих і хронічних стресових станів як форми надання психологічної допомоги викладачів вишів:

- проведення сеансів психологічної релаксації для зняття симптомів підвищеної напруженості у викладачів з вираженими ознаками стресових станів;

- використання засобів поведінкової психотерапії для вирішення конфліктних ситуацій, зняття тривоги, страхів і проявів депресії (навчання навичкам продуктивного мислення, техніки систематичної десенсибілізації та ін.);

- надання кваліфікованої психологічної підтримки в подоланні криз професійного становлення [3, 6].

Треба зазначити, що обсяг виконаної роботи не дозволив торкнутися і докладно проаналізувати всі проблеми, пов'язані з розвитком стресу у викладачів під впливом трансформаційних процесів у системі освіти. Однак, з достатньою часткою впевненості можна припустити, що виділені в нашому дослідженні фактори, які значно ускладнені змінами специфіки освіти у вишах, будуть багато в чому визначати специфіку формування стресу у викладачів, що працюють і в таких освітніх установах.

Список використаних джерел:

1. Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М.Аболин. - Казань : Изд-во Казан. ун-та, 1987. - 261с.

2. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Стратегии преодоления стресса / В. А. Бодров // Психологический журнал. - 2006. - Т. 23. - № 3. - С. 106-116.

3. Величковская С. Б. Зависимость возникновения и развития стресса от факторов профессиональной деятельности педагогов [Электронный ресурс]; режим доступа: <http://www.dissercat.com/content/zavisimost-vozniknoveniya-i-razvitiya-stressa-ot-faktorov-professionalnoi-deyatelnosti-pedag>

4. Величковский Б. Б. Комплексная диагностика индивидуальной устойчивости к стрессу в рамках модели «состояние - устойчивая черта»// Б. Б.Величковский, М. И. Марьян / Вестн. Моск. ун-та. - 2007. - №2. - С. 34-47.

5. Собчик Л. Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики / Л. Н. Собчик. — СПб. : «Речь», 2005. - 624с.
6. Щербатих Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатих. — СПб. : Питер, 2006. - 256 с.

PSYCHOLOGICAL STRESS PECULIARITIES OF UNIVERSITY TEACHERS EXPERIENCE IN TRANSFORMATION OF HIGHER EDUCATION SYSTEM.

Lavrova M.

***Abstract.** Peculiarities of psychological stress concerning university teachers in conditions of the transformation of the higher education system are studied. The study examined the origin and development dynamics of stress which is influenced by factors of professional activity of university teachers. A complex of psychodiagnostic methods were developed by author which enabled a holistic research to determine the objective reasons and characteristics of a subjective image which is caused by the professional challenges relating to transformation of higher education system, the specificities of the syndromes of a current stressful state and negative psychological consequences of stress in professional conditions of university teachers.*

The development of the study was supported by university teachers in the various specializations from Odessa I.I.Mechnikov National University. Total amount of respondents that participated in the survey is 46 candidates and doctors of science between the ages 30 to 60. The present sample was divided to two subgroups by criterion of years' work experience. between 5 and 10 years. The first group consists of the respondents from 5 to 10 years of service. The second group consists of the respondents from 10 to 30 years of service.

An analysis of the survey findings shows that the main indicators of the dynamics of origin and development of stress which are both caused by objective and subjective reasons. A high subjective importance in pedagogical activities and high motivational inclusion in work are unquestionably major causes of growing stress, acute fatigue and symptoms of psychological exhaustion. The requirements for the realization and the special features of the pedagogical activities determine the expression of the initial level of chronic exhaustion. Such changes are characterized by conditions of the transformation of the higher education system. The manifestation of a personal disadvantage has a tendency to the progression of the psychological exhaustion which doesn't take the shape of holistic syndrome.

The critical stage of development and manifestation of stress are identified in professional conditions of university teachers must lay the foundation for a system of prevention and correction actions of stress.

***Key words:** Stress, psychological peculiarities, transformative processes, university teachers.*