

**Хабарова Татьяна Юрьевна**

канд. психол. наук, доцент

**Гладышева Ольга Валериевна**

канд. с.-х. наук, ассистент

**Хабарова Софья Сергеевна**

студентка

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный медицинский

университет им. Н.Н. Бурденко» Минздрава России

г. Воронеж, Воронежская область

## **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ И ТЕЧЕНИЯ НЕВРОТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ У ПЕДАГОГОВ И СТУДЕНТОВ С НЕРВНО- ПСИХИЧЕСКОЙ НЕУСТОЙЧИВОСТЬЮ**

*Аннотация:* в статье рассмотрены особенности развития и течения невротических расстройств у педагогов с нервно-психической неустойчивостью в сопоставлении с таковыми расстройствами у студентов. Результаты исследования показали, что как у педагогов, так и у студентов с выраженными признаками нервно-психической неустойчивости выявляются многочисленные невротические нарушения, которые приводят к психологической дезадаптации, проявляющейся в эмоциональной лабильности, склонности к депрессиям, безразличному отношению к окружающему, раздражительностью и др. особенностями. На основании проведенного исследования даны рекомендации педагогам и студентам для предотвращения «нервных срывов» и сохранения их психического здоровья.

*Ключевые слова:* нервно-психическая неустойчивость, девиантное поведение, психологическая дезадаптация, педагоги, студенты.

*Актуальность.* В настоящее время нервно-психическую устойчивость (НПУ) принято рассматривать с позиций клинической нормологии. Низкий уровень НПУ относят сегодня к невротическим расстройствам, которые объединяют пограничные состояния, то есть те, которые еще не достигли психопатологии.

Но при этом пограничные невротические расстройства являются переходными формами от здоровья к болезни и существенно отражаются на психическом складе личности, на возможности ее целенаправленного реагирования [1, с. 26; 3, с. 254; 6, с. 322].

Само понятие нервно-психическая устойчивость собирательное и отражает наличие донозологических форм девиантного поведения, невротических нарушений и вегетативных дисфункций, представляющих возможность дальнейшего развития у педагогов и студентов невротических расстройств. Так, у молодых педагогов с признаками нервно-психической неустойчивости зачастую возникают трудности адаптации к условиям профессиональной деятельности, условиям образовательной организации, у студентов – к высокой учебной нагрузке, сдаче зачетов и экзаменов.

В декабре 2021 года в АНО ДПО «Институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки» и в Воронежском государственном педагогическом университете проводилось исследование особенностей формирования и течения невротических расстройств у педагогов и студентов с нервно-психической неустойчивостью.

*Объекты и методы исследования.* В исследовании приняли участие две группы: педагоги образовательных организаций (всего 50 человек) и студенты 4 и 5 курсов (всего 50 человек) кафедры общей и социальной педагогики ВГПУ. Также необходимо отметить тот факт, что испытуемыми являлись женщины в возрасте от 20 до 62 лет.

При изучении особенностей формирования и течения невротических расстройств у педагогов и студентов использовалась методика оценки нервно-психической устойчивости (анкета НПУ «Прогноз») [3, с. 225–227]. Методика предназначена для выявления и оценки лиц с нервно-психической неустойчивостью и риска дезадаптации при стрессе. Испытуемым необходимо было в течение 30 минут ответить на 84 вопроса «да» или «нет». Анализ ответов в последствие позволял уточнить особенности поведения, некоторые биографические сведения и состояния сфер психической деятельности испытуемого в различных ситуациях.

Причины нервно-психической неустойчивости как педагогов, так и студентов были выявлены при помощи беседы.

*Результаты и их обсуждение.* Результаты исследования показали, что у педагогов образовательных организаций с выраженными признаками нервно-психической неустойчивости выявляются многочисленные невротические симптомы и синдромы, которые свидетельствуют о наличии определенных функциональных нарушений. Как правило, невротические симптомы проявляются у педагогов на начальном этапе адаптации к условиям образовательных организаций, к ФГОС и профессиональному стандарту педагога.

При беседе со студентами выяснили, что признаки нервно-психической неустойчивости были вызваны, как правило, аттестационными испытаниями, конфликтами с родителями, деструктивными отношениями со сверстниками, переживаниями и эмоциональным дискомфортом от общения со сверстниками (ссоры, обиды, предательства и т. д.).

Понятие нервно-психической неустойчивости (НПН) педагогов и студентов определяется состоянием психологической дезадаптации, которая характеризуется склонностью к невротическим расстройствам. Особенности эмоционального состояния при нервно-психической неустойчивости является: склонность к депрессиям, эмоциональная лабильность, безразличное отношение к окружающему, раздражительность, астения, фрустрация, аффекты, нарушение памяти при волнениях, нарушения сна. Могут возникать вегетативно-сосудистые нарушения, такие как: тахикардия, неустойчивость пульса при нагрузках, неустойчивость артериального давления, гипергидроз.

В процессе анкетирования педагогов и студентов были получены следующие результаты (табл. 1, 2).

Таблица 1

Характеристика уровней НПУ педагогов образовательных учреждений  
по данным анкеты «Прогноз»

Баллы	Баллы, полученные при диагностике педагогов	Заключение и рекомендации
-------	---	---------------------------

29 и более	8 человек из 50	Высокая вероятность нервно-психических срывов. Необходимо дополнительное медицинское обследование у психиатра, психотерапевта
14–28	15 человек из 50	Нервно-психические срывы вероятны, особенно в экспериментальных условиях, при повышенной нервной напряженности
13 и менее	27 человек из 50	Нервно-психические срывы маловероятны. Риска возникновения невротических расстройств нет

Таблица 2

## Характеристика уровней НПУ студентов ВГПУ по данным анкеты «Прогноз»

Баллы	Баллы, полученные при диагностике студентов ВГПУ	Заключение и рекомендации
29 и более	2 человек из 50	Высокая вероятность нервно-психических срывов. Необходимо дополнительное медицинское обследование у психиатра, психотерапевта
14–28	17 человек из 50	Нервно-психические срывы вероятны, особенно в экспериментальных условиях, при повышенной нервной напряженности
13 и менее	31 человек из 50	Нервно-психические срывы маловероятны. Риска возникновения невротических расстройств нет

Таким образом, было определено, что в группе студентов и группе педагогов образовательных организаций были выявлены личности, относящиеся к группе риска. Это подтверждает то, что на развитие невротических расстройств влияют, как личностные, так и биологические факторы.

Нужно отметить, что педагоги образовательных организаций и студенты с признаками нервно-психической неустойчивости требуют особого внимания медицинского психолога. Невротические расстройства оказывают отрицательное влияние на развитие самой личности, качество её жизни, на профессиональную деятельность педагогов и учебную деятельность студентов.

Психическое состояние человека оказывает существенное влияние на его личностные качества, их развитие и динамику, формирование или ослабление тех или иных ее свойств, изменение структуры мотивов, целей и деятельности.

Но не все психические качества можно отнести к состояниям личности, так как критерием может служить степень стабильности измеряемого свойства личности [2, с. 37–38].

Излишняя интенсивность и длительность психических состояний могут вызывать изменения в организме. Психические состояния определяют фон здоровья человека и сами зависимы от него. Доказано, что актуализация психических состояний происходит в результате внутренних и внешних изменений [4, с. 11]. Психические состояния являются отражением переживаний и отношений к определенным людям, предметам, явлениям, действиям в конкретной ситуации, имеющей для человека личностный смысл [4, с. 12].

Поэтому можно предположить, что возникновению, например, «синдрома эмоционального выгорания» способствуют и внешние факторы, такие как: высокий контроль со стороны администрации, неудовлетворенность профессией из-за отсутствия возможности творческого роста, наличие длительного межличностного конфликта, низкий социальный интеллект, низкий уровень эмпатии, авторитаризм, высокий уровень притязаний и др.).

Следовательно, личностные факторы являются основополагающими в развитии невротических расстройств как у педагогов образовательных организаций, так и у студентов.

*Рекомендации по сохранению психического здоровья педагогов и студентов:*

1. Простите своего обидчика и забудьте об этом. Обида уйдет, если вы перестанете строить нереальные ожидания в отношении другого человека.

2. Постарайтесь понять вашего обидчика, зачем он это сделал. Необходимо трезво посмотреть на сложившуюся ситуацию, так как мы сами порой часто допускаем ошибки и можем быть не правы. Пожалейте человека, который не умеет себя вести в обществе, а сами будьте выше обиды.

3. Сложные ситуации старайтесь воспринимать как опыт, для того чтобы в следующий раз быть осторожнее и осмотрительнее и использовать другие способы поведения.

4. Постарайтесь понять, что приносит вам больше всего огорчений – сам факт, который обидел вас, или размышление о нем. Попробуйте избавиться от подобных размышлений, и обида уйдет сама собой, так как именно подобные размышления наносят большой вред нашему здоровью.

5. Воспринимайте несправедливую критику как комплимент, а если это сделать сложно, то постарайтесь не обращать на нее внимания. Забудьте и идите дальше.

6. Эффективным средством сохранения психического здоровья педагогов и студентов является также использование способов саморегуляции, рефлексии, восстановления. Также эффективными являются техники аутогенной тренировки, психологические тренинги, своевременные консультации у медицинского психолога.

### *Список литературы*

1. Илькаева Е.Н. Состояние здоровья учителей по результатам самооценки и дополнительной диспансеризации / Е.Н. Илькаева, Р.М. Такаев, Е.Г. Степанов [и др.] // Здоровье населения и среда обитания. – 2009. – №1. – С. 25–28.

2. Куташов В.А. Психотерапия. Т. 2 / В.А. Куташов, Д.В. Коротких. – Воронеж, ВГМА, 2015. – 356 с.

3. Прохоров А.О. Практикум по психологии состояний: учебн. пособ. / под ред. проф. А.О. Прохорова. – СПб.: Речь, 2004. – 480 с.

4. Степанов С.А. Как протекают и каков исход профессиональных заболеваний в современной России / С.А. Степанов, В.А. Пилишенко, Н.Ю. Глушкова [и др.] // Здоровье населения и среда обитания. – 2009. – №4. – С. 10–12.

5. Сластенин В.А. Педагогика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, Е.Н. Шиянов; под ред. В.А. Сластенина. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 576 с.

6. Хабарова Т.Ю. Тревожность как фактор снижения психических процессов у студентов-медиков первого курса / Т.Ю. Хабарова, О.В. Гладышева, А.А. Филозоф // Мир науки. Педагогика и психология (World of Science.

Pedagogy and psychology). – 2018. – №6, т. 6. – С. 1–8 (идентификационный номер статьи 44PSMN618).