

Хабарова Татьяна Юрьевна

канд. психол. наук, доцент

Гладышева Ольга Валериевна

канд. с.-х. наук, ассистент

ФГБОУ ВО «Воронежский государственный медицинский
университет им. Н.Н. Бурденко» Минздрава России
г. Воронеж, Воронежская область

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ И ТЕЧЕНИЯ НЕВРОТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ У ПЕДАГОГОВ И СТУДЕНТОВ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ТРЕВОЖНОСТИ

Аннотация: в статье рассмотрены особенности развития и течения невротических расстройств у педагогов с высоким уровнем тревожности в сопоставлении с таковыми расстройствами у студентов. Результаты исследования показали, что на развитие невротических расстройств педагогов и студентов помимо внешних факторов оказывают влияние и личностные факторы. Предрасположенность к развитию невротических расстройств определяется совокупностью индивидуально-личностных особенностей, обуславливающих уязвимость личности к психотравмирующим факторам образовательной среды. На основании проведенного исследования даны рекомендации педагогам и студентам по сохранению их психического здоровья.

Ключевые слова: невротические расстройства, педагоги, студенты, тревожность, стресс.

Актуальность. По данным психологических, педагогических и социологических исследований отмечается высокий уровень психологического неблагополучия как среди педагогов, так и среди студентов образовательных организаций. Согласно данным информационного бюллетеня, 86% педагогов испытывают устойчивый стресс, 53% страдают различного рода невротическими реакциями, у которых преобладают высокие показатели ситуативной тревожности [1; 5; 6].

Непрерывное внедрение различного рода инноваций в учебно-воспитательный процесс, особенно осуществляемые в поисковом режиме, являются объективными факторами, провоцирующими состояние тревожности у педагога. Кроме того, в современных условиях, когда неопределенность вносится буквально во все взаимосвязи педагога с компонентами и субъектами образовательного процесса, имеется большой риск развития невротических расстройств.

Многие ученые также связывают тревожность с личностными особенностями, ее качественными характеристиками [7]. В подтверждение вышесказанного, мы решили самостоятельно проверить данную гипотезу.

В декабре 2021 года в АНО ДПО «Институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки» и в ФГБОУ ВО Воронежском государственном педагогическом университете проводилось исследование особенностей развития и течения невротических расстройств у педагогов и студентов с высоким уровнем тревожности.

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

При изучении особенностей развития и течения невротических расстройств у педагогов и студентов мы воспользовались опросником «Личностная шкала проявления тревоги» Дж. Тейлора в адаптации Т.А. Немчинова [8]. Опросник предназначен для измерения уровня тревожности испытуемого (утверждения входят в состав личностного опросника ММРІ в качестве дополнительной шкалы). Испытуемым необходимо было в течение 15–30 минут ответить на 50 вопросов «да» или «нет». Причины тревожности, как педагогов, так и студентов были выявлены при помощи беседы.

Результаты и их обсуждение. Результаты проведенного исследования, показали, что высокий уровень тревожности диагностировался в большей степени у студентов, чем у педагогов (табл. 1 и 2). Полученные показатели можно связать

с тем, что исследование проводилось в канун зимней сессии, в момент, когда студенты были обеспокоены предстоящей сдачей экзаменов и зачетов. Высокий уровень тревожности студентов в большей степени можно объяснить неуверенностью в себе и своих знаниях, что зачастую приводит к снижению эффективности учебной деятельности [2; 3].

Таблица 1

Показатели уровня тревожности у педагогов образовательных учреждений

Баллы	Баллы, полученные при диагностике педагогов образовательных организаций	Заключения
40–50 баллов	6 человек из 50	Рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги
15–25 баллов	8 человек из 50	Свидетельствует о высоком уровне тревожности
5–15 баллов	34 человек из 50	Средний (с тенденцией к высокому) уровень тревоги
0–5 баллов	2 человек из 50	Низкий уровень тревоги

Пониженный уровень тревожности у педагогов в сравнении с уровнем тревожности у студентов был связан с периодом предстоящих каникул, когда полугодовые контрольные испытания были закончены, курсы повышения квалификации пройдены, видимых причин для тревоги не наблюдалось. Но несмотря на это, определенный уровень тревожности у педагогов все же диагностировался (табл. 2).

Таблица 2

Показатели уровня тревожности у студентов ВГПУ

Баллы	Баллы полученные при диагностике студентов ВГПУ	Значения
40–50 баллов	7 человек из 50	Рассматривается как показатель очень высокого уровня тревоги
15–25 баллов	1 человек из 50	Свидетельствует о высоком уровне тревоги
5–15 баллов	26 человек из 50	Средний (с тенденцией к высокому) уровень тревоги
0–5 баллов	6 человек из 50	Низкий уровень тревоги

Из полученных результатов сравнительной характеристики показателей уровней тревожности педагогов и студентов можно заключить, что возникновению тревоги могут предшествовать не только какие-либо внешние факторы, но и личностные причины, так как одну и ту же стрессовую ситуацию разные люди могут воспринимать по-разному. Педагоги и студенты с высоким уровнем личностной тревожности более подвержены влиянию стрессоров и склонны переживать состояния тревоги большей интенсивности и значительно чаще, чем люди с низким уровнем личностной тревожности.

Также в исследованиях личностной тревожности отмечается, что индивидуальные различия в склонности к проявлению состояния тревоги в большей степени ситуативные, то есть могут проявляться в одних ситуациях и не проявляться в других [9].

Общая личностная тревожность характеризуется устойчивой склонностью человека воспринимать больший круг ситуаций как угрожающие, а ситуативная тревожность возникает лишь в определённых ситуациях и связана с особенностями восприятия специфических ситуативных стрессоров.

На основании проведенной беседы с педагогами и студентами, был выделен ряд особенностей, отличающих тревожность педагогов от тревожности студентов. При диагностике уровня тревожности педагогов определяли: общую тревожность (1), переживание стресса (2), страх самовыражения (3), страх ситуации административного контроля (4), сопротивляемость стрессу (5), страх несоответствия занимаемой должности (6), проблемы и страхи в отношениях с учениками (7) (рис. 1).

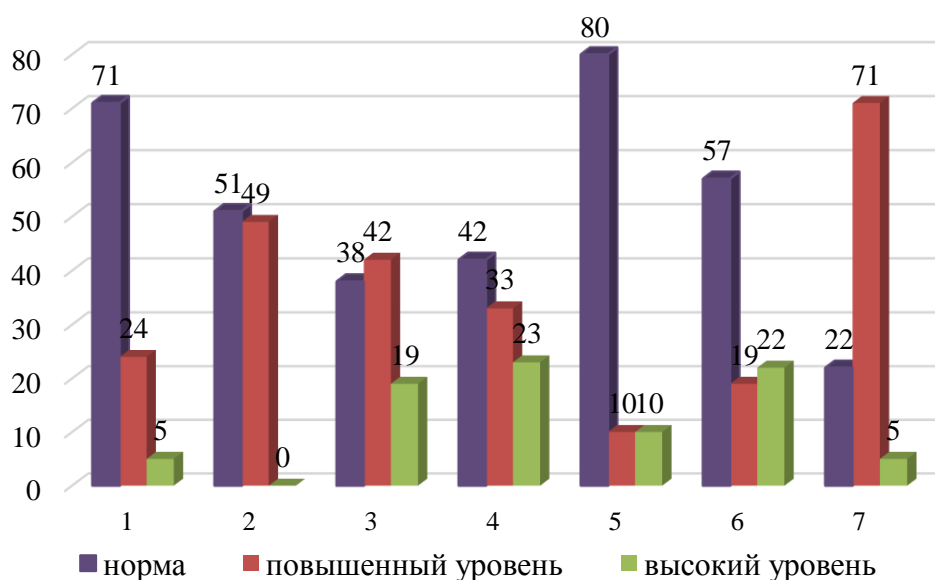


Рис. 1. Диагностика уровня тревожности у педагогов образовательных организаций

Анализируя данные диаграммы 1, наблюдаем, что личностная тревожность педагогов довольно высокая и связана с общением со студентами. Многие педагоги объясняют это тем, что студенты приходят на занятия с диктофонами, телефонами и тайно могут производить видеозапись занятия. В связи с этим, педагоги начиная занятия, уже тревожатся о его проведении.

Вторым по значимости и высокому уровню тревожности педагогов является переживание стресса. Педагоги объясняют это проведением аттестационных испытаний, контролем за ними со стороны администрации, высоким уровнем тревоги и низким уровнем сопротивляемости стрессу.

При диагностике уровня тревожности студентов определяли: общую тревожность (1), переживание стресса (2), страх самовыражения (3), страх ситуации сдачи экзаменов (4), страх несоответствия ожиданиям окружающих (5), сопротивляемость стрессу (6), проблемы и страхи в отношениях с преподавателями (7) (рис. 2). Из диаграммы 2 видно, что также как и у педагогов, наиболее высокий уровень тревожности у студентов отмечается в общении с преподавателями, а также наблюдается страх несоответствия ожиданиям окружающих. Показатель высокого уровня тревоги и низкого уровня сопротивляемости стрессу у студентов одинаковый с таковым показателем у педагогов.

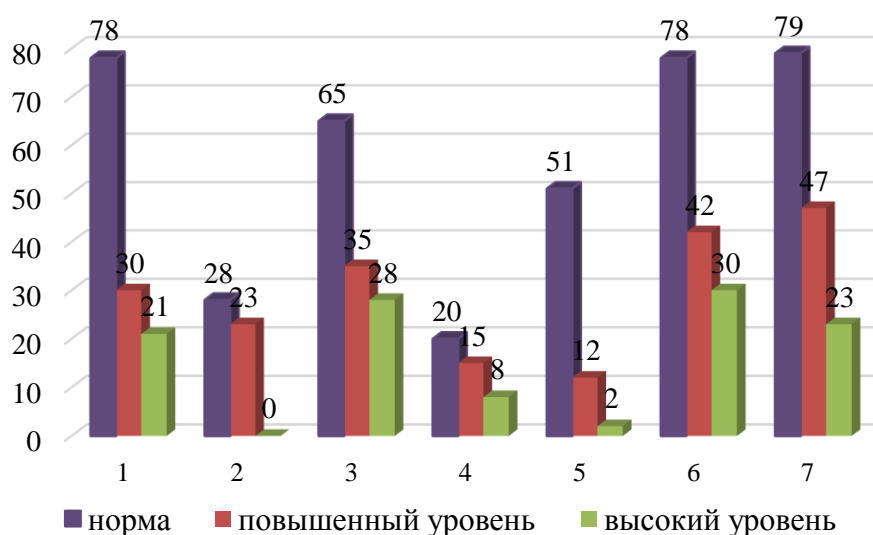


Рис. 2. Диагностика уровня тревожности у студентов ВГПУ

Это говорит о том, что к группе риска по развитию невротических расстройств могут относиться как студенты, так и педагоги. Кроме того, это указывает и на личностное начало в развитии невротических расстройств.

Таким образом, следует отметить, что повышенная тревожность характерна как для педагогов, так и для студентов. Тревожность педагогов связана со спецификой работы преподавателя, насыщенной стрессовыми ситуациями. Тревожность студентов – в большей степени с аттестационными испытаниями, проблемами и страхом в общении с преподавателями.

При всем при этом нельзя отвергать и тот факт, что личностные качества как педагогов, так и студентов также имеют немаловажное значение в реагировании на стрессоры. Повышенная тревожность у педагогов и студентов может привести к развитию различных заболеваний психосоматического генеза, невротических и пограничных расстройств, а также хронические реакции беспокойства, страха, гнева.

Общие рекомендации для педагогов и студентов по сохранению психического здоровья [4; 9]:

1. Если Вы ощущаете беспокойство, то сосредоточьтесь и задайте себе следующие вопросы: О чем я беспокоюсь? Что я могу предпринять? Что я собираюсь сделать, чтобы решить проблему? Когда я собираюсь начать выполнение намеченных действий?

2. Постарайтесь научиться применять вопросы для решения Ваших проблем. В чем заключается проблема, чем вызвана проблема? Каковы возможные решения проблемы?

3. Будьте всегда заняты. Читайте дополнительную литературу по предмету или совершенствуйте навыки в рамках учебной программы.

4. Не расстраивайтесь из-за пустяков. Помните, что нет нерешаемых вопросов и жизнь слишком коротка, чтобы растрчивать ее на пустяки.

5. Изучите факты и спросите сами себя, насколько велики шансы, что событие, из-за которого вы беспокоитесь, когда-либо произойдет?

6. Решите для себя, какого беспокойства заслуживает то или иное событие, и не беспокойтесь больше из-за этого.

Список литературы

1. Алашеев С.Ю. Состояния тревожности у педагогов / С.Ю. Алашеев, С.В. Быков // Социологический журнал. – 1999. – №3/4. – С. 115–122.

2. Гладышева О.В. Исследование основных процессов памяти у студентов первого курса медицинского вуза / О.В. Гладышева // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. – 2019. – №76 (II квартал); Интегративные подходы в лечении пациентов психиатрического и неврологического профиля: труды Межрегиональной научно-практической конференции / ВГМУ. – 2019. – С. 92–96.

3. Гладышева О.В. Исследование основных свойств внимания у студентов-медиков первого курса / О.В. Гладышева // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. – 2019. – №76 (II квартал); Интегративные подходы в лечении пациентов психиатрического и неврологического профиля: труды Межрегиональной научно-практической конференции (ВГМУ). – 2019. – С. 78–83.

4. Гладышева О.В. Выявление основных способов повышения адаптации учащихся к процессу проведения единого государственного экзамена / О.В. Гладышева // Педагогика, психология, общество: новая реальность: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / БУ ЧР ДПО «Чувашский республиканский институт образования»

Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики. – Чебоксары, 2021. – С. 290–292.

5. Астапов В.М. Функциональный подход при изучении состояния тревоги / В.М. Астапов // Психологический журнал. – 1992. – Т. 13, №5. – С. 111–117.

6. Ахмерова С.Г. Здоровье педагогов: профессиональные факторы риска / С.Г. Ахмерова // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. – 2001. – № 4. – С. 28–30.

7. Левитов Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги / Н.Д. Левитов // Вопросы психологии. – 1969. – №1. – С. 131–137.

8. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: учеб. пособие: в 2 кн. – 2-е изд., перераб. и допол. / Е.И. Рогов. – М.: Гума-ит. изд. центр «Владос», 1999. – 384 с.

9. Хабарова Т.Ю. Тревожность как фактор снижения психических процессов у студентов-медиков первого курса / Т.Ю. Хабарова, О.В. Гладышева, А.А. Филозоп // Мир науки. Педагогика и психология (World of Science. Pedagogy and psychology). – 2018. – №6, т. 6. – С. 1–8 (идентификационный номер статьи 44PSMN618).