

**Гладышева Ольга Валериевна**

канд. с.-х. наук, ассистент

**Хабарова Татьяна Юрьевна**

канд. психол. наук, доцент

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 РАЗЛИЧНЫМИ ТИПОЛОГИЧЕСКИМИ СВОЙСТВАМИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ**

*Аннотация:* в статье рассмотрено влияние различных типологических свойств нервной системы на развитие невротических расстройств у педагогов и студентов. Результаты исследования показали, что невротические расстройства в большей степени были выражены у педагогов, чем у студентов. При этом большую роль играли личностные особенности педагога. У таких педагогов был отмечен низкий уровень самоактуализации, а также ярко был выражен синдром «эмоционального выгорания». Невротические расстройства студентов в большей степени были связаны со стрессом и соматоформными расстройствами, а также с частым недосыпанием, неправильным питанием и вредными привычками. На основании проведенного исследования были даны рекомендации педагогам и студентам, которые помогут улучшить их взаимоотношения.

*Ключевые слова:* нервно-психические расстройства, типологические свойства нервной системы, соматоформные расстройства, астения, самоактуализация, копинг-стратегия, дезадаптация, эмоционально-ориентированные стратегии, проблемно-ориентированные поведенческие стратегии.

*Актуальность.* Исследования многих ученых в области психологии и дифференциальной психофизиологии позволяют говорить о том, что на основе индивидуально-типических особенностей личности можно с определенной долей

вероятности прогнозировать его способности, склонности, особенности его поведения, эффективность его деятельности и создать оптимальные для каждого человека условия, способствующие такой эффективной деятельности. В том числе определить влияние типологических свойств нервной системы на развитие невротических расстройств [1; 2; 3].

В декабре 2021 года в АНО ДПО «Институт повышения квалификации и профессиональной переподготовки» и в Воронежском государственном педагогическом университете нами было проведено исследование типологических свойств нервной системы педагогов и студентов с целью выявления у них возможных невротических расстройств.

*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 развития и течения невротических расстройств у педагогов и студентов с различными свойствами нервной системы мы воспользовались методикой Рогова Е.И. «Опросник жизненных проявлений типологических свойств нервной системы» [4]. В опроснике были учтены следующие стороны жизнедеятельности человека и ситуации, в которых типологические свойства нервной системы могут находить свое выражение: работа и утомление, отдых и сон, общение с людьми, черты характера и привычки. Также опросник предназначен для выявления следующих свойств нервной системы: чувствительность, эмоциональность, подвижность нервных процессов, сила тормозного процесса, энергичность, выносливость к длительным нагрузкам, выносливость к интенсивным воздействиям. Опросник включал в себя 56 вопросов. Исследуемым предлагалось выбрать один вариант ответа из пяти предложенных. По каждой характеристике наивысший балл составлял 8, наименьший – 0.

*Результаты и их обсуждение.* Анализируя полученные результаты теста можно сделать вывод о преобладании в клинической картине невротических реакций у студентов ВГПУ, связанных со стрессом и соматоформными расстройствами (табл. 1). Было выяснено, что проявление невротических расстройств у студентов особенно в период сессии связано с частым недосыпанием и неправильным питанием, а также вредными привычками, такими как алкоголь и курение. Кроме того, ведущим синдромом невротических расстройств у студентов является астения. Она возникает в результате психогений, связанных с учебной деятельностью. Также по нашим опросам было видно, что у студентов присутствует страх быть отчисленными из вуза, что также может являться причиной невротических расстройств.

Показатели свойств нервной системы у педагогов образовательных организаций оказались менее благоприятными в сравнении с таковыми у студентов (табл. 1).

Таблица 1

Показатели свойств нервной системы у педагогов и студентов (по Е.И. Рогову)

№	Типологические свойства нервной системы	Показатели свойств нервной системы у педагогов (в баллах)	Показатели свойств нервной системы у студентов (в баллах)
1.	Чувствительность	5	6
2.	Эмоциональная реактивность	7	5
3.	Подвижность нервных процессов	8	6
4.	Сила тормозного процесса	5	6
5.	Энергичность	7	6
6.	Выносливость к длительным нагрузкам	7	4
7.	Выносливость к интенсивным нагрузкам	3	6

Результаты исследования показали, что большую роль в формировании невротических расстройств у педагогов играют их личностные особенности, это низкий уровень самоактуализации, а также ярко выраженный синдром «эмоционального выгорания». При этом следует отметить, что педагоги более энергичны

и выносливы к длительным нагрузкам в сравнении с студентами, но менее выносливы к интенсивным нагрузкам. Скорее всего это можно объяснить возрастными особенностями педагогов, так как средний возраст педагогических работников, участвующих в исследовании составил в среднем 45 лет.

Помимо этого, было выяснено, что педагоги с невротическими расстройствами во время проведения открытых уроков и при участии в аттестационных мероприятиях чаще используют эмоционально-ориентированные стратегии совладающего поведения с концентрацией на преодоление тревоги и избегание копинг-стратегии, что характеризуется активным отбрасыванием мыслей о испытании и фиксации на второстепенных событиях. У условно здоровых педагогов в аналогичной ситуации преобладают проблемно-ориентированные поведенческие стратегии с целенаправленным сосредоточением на сдачу экзамена во время аттестации.

Профиль личности педагогов образовательных организаций с невротическими расстройствами по уровню самоактуализации, в отличие от показателей самоактуализации респондентов с субклиническими нарушениями у здоровых педагогов, характеризуется низкими и средними значениями. Отмечено неравномерное использование рабочего времени с неадекватной загруженностью проблемами прошлого и недостаточной реализацией своего потенциала в настоящем.

С введением Профессионального стандарта педагогов и ФГОС ориентация на мнение окружающих с подавлением своей индивидуальности, сверхконтролем за эмоциональными проявлениями и поведением становится привычной нормой. Низкий уровень самоактуализации проявляется негибкостью поведения, заниженной самооценкой, трудностями в установлении доверительных взаимоотношений, отрицанием и неприятием своей эмоциональности, что приводит к нарастанию внутреннего напряжения и способствует появлению невротических симптомов.

*В заключение* отметим, что высокая эмоциональная перегруженность педагога зачастую способствует возникновению синдрома «эмоционального выгорания», которой может являться первым признаком дезадаптации и невротических расстройств. При этом возникающие невротические расстройства педагогов, связаны с изменением самооценки психического здоровья, которые проявляются в виде сниженного настроения, повышенной тревожности, настороженности и эмоциональной лабильности.

*Рекомендации педагогам и студентам, которые помогут улучшить их взаимоотношения:* 1. Необходимо снять напряжение. При этом нужно несколько раз глубоко вздохнуть и посчитать до десяти. Этот поможет вам избавиться от раздражения, восстановить дикцию, если вы волнуетесь. 2. Юмор – это хороший способ улучшить свои отношения с окружающими. Человек, который шутит над своими недостатками, избегает шуток над собой. 3. Постарайтесь забыть свои неприятности, и вы наберёте новых сил для работы и общения. Никому не нравится общаться с человеком, который озабочен своими проблемами, постоянно ходит с усталым видом, никогда не улыбается. 4. Для того чтобы улучшить отношения с окружающими, не теряйте самообладания, не выходите из себя. Следует успокоиться, все время улыбаться и говорить мягким, дружелюбным тоном. 5. Если вы раздражены и хотите освободиться от своего негативизма, представьте, что вы делаете что-то своему обидчику, от чего ему становится плохо. Это никогда не сбудется, но напряжение пройдет, и вам будет легче общаться с обидчиком.

### ***Список литературы***

1. Зачепиский Р.А. Социальные и биологические аспекты психологической защиты / Р.А. Зачепиский // Социально-психологические исследования в психоневрологии. – Л.: Медицина, 1980. – 182 с.
2. Левитан К.М. Основы педагогической деонтологии: учеб. пособие / К.М. Левитан. – М.: Наука, 1994. – 192 с.
3. Климонтова О.А. Механизмы психологической защиты / О.А. Климонтова // Вестник науки и творчества. – 2018. – С. 36–38.

4. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: в 2 ч. Ч. 2: Работа психолога со взрослыми. Коррекционные приемы и упражнения: практич. пособие / Е.И. Рогов. – М.: Юрайт, 2019. – 507 с.