

DOI 10.34853/NZ.2023.73.32.010

УДК 159.9

**Соловьева Ольга Владимировна**

доктор психологических наук, профессор,

Кавказский федеральный университет

[olga.vl.soloveva@gmail.com](mailto:olga.vl.soloveva@gmail.com)

**Плугина Мария Ивановна**

доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой философии,  
гуманитарных и специальных дисциплин с курсом дополнительного

профессионального образования,

Ставропольский государственный медицинский университет Минздрава РФ

[mplugina@yandex.ru](mailto:mplugina@yandex.ru)

**Olga V. Solovieva**

Doctor of Psychology, Professor,

North Caucasian Federal University

[olga.vl.soloveva@gmail.com](mailto:olga.vl.soloveva@gmail.com)

**Maria I. Plugina**

Doctor of Psychology, Professor, Head of the Department of Philosophy, Humanities  
and Special Disciplines with a course of additional professional education,

Stavropol State Medical University Ministry of Health of the Russian Federation

[mplugina@yandex.ru](mailto:mplugina@yandex.ru)

## **РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКА ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ У ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ**

### **RISK AND PREVENTION OF PSYCHOSOMATIC DISORDERS IN HIGH SCHOOL TEACHERS**

*Аннотация.* В статье раскрывается проблема риска и угроз возникновения психосоматических расстройств у педагогов – преподавателей высшей школы. Обсуждается высокая степень ответственности и большой объем профессиональных задач, присущих преподавателям в современных условиях развития высшего профессионального образования. Показано, что напряженный характер профессионально-педагогической деятельности и стрессогенности преподавательского труда являются психологическими факторами, обуславливающим возникновение и специфическую динамику психосоматических расстройств и заболеваний у данной категории лиц. Предложены способы профилактики психосоматических расстройств, способствующие укреплению стрессоустойчивости и поддержанию здоровой и активной жизнедеятельности педагогов вуза.

**Ключевые слова:** психосоматические расстройства и заболевания, психогенный характер заболеваний, стресс, преподаватель системы высшего образования, профилактика психосоматических расстройств.

**Annotation.** *The article reveals the problem of the risk and threat of psychosomatic disorders among teachers – teachers of higher education. The high degree of responsibility and large volume of professional tasks inherent in teachers in modern conditions of development of higher professional education are discussed. It is shown that the intense nature of professional and pedagogical activity and the stressful nature of teaching work are psychological factors that determine the emergence and specific dynamics of psychosomatic disorders and diseases in this category of people. Methods for the prevention of psychosomatic disorders are proposed that help strengthen stress resistance and maintain healthy and active life of university teachers.*

**Key words:** *psychosomatic disorders and diseases, psychogenic nature of diseases, stress, higher education teacher, prevention of psychosomatic disorders.*

**Введение:** Одной из приоритетных ценностей человека является его здоровье во всех его аспектах – и физическом, и психологическом, и социальном, и духовном. Здоровье выступает условием для реализации самых значимых смыслов жизни человека, включая смыслы самореализации в профессиональной деятельности.

В этой связи актуальным направлением и медицины, и психологии является изучение психосоматических расстройств, поскольку в современных условиях жизни все большее число людей сталкиваются с заболеваниями, обусловленными психогенными факторами, и испытывают потребность в соответствующем лечении и поддержке.

Профессиональная деятельность преподавателя вуза является высоко значимой в контексте современного социального взаимодействия. Она направлена на формирование и оптимальное использование интеллектуальных ресурсов подрастающего поколения и на развитие основного человеческого капитала [5].

Динамические преобразования и инновационный характер современного образования, диверсификация и усложнение форм и способов организации высшей школы, расширение и углубление ее содержательного контента ставят перед преподавателем новые сложные задачи. В числе приоритетных – быть компетентным, конкурентоспособным, социально активным и продуктивным, обладающим разнообразными способностями и лидерским потенциалом [8].

Эти задачи в сумме со сложностью, многоплановостью, многозадачностью профессиональной деятельности создают высокую степень напряжения и стресса, который выступает своего рода риском психосоматических расстройств у преподавателей высшей школы.

В связи с этим усиливается необходимость изучения проблемы психосоматического здоровья преподавателя не только с точки зрения оптимального использования его профессиональных способностей и

компетенций, но и сохранения психологической устойчивости и жизнестойкости.

**Обсуждение:** Психосоматические расстройства – соматические заболевания, в патогенезе которых существенную роль играют психосоциальные факторы, а именно состояния, при которых физические симптомы вызываются или усугубляются психическими причинами, такими как стресс, тревога, депрессия и другие эмоциональные проблемы [2]. Некоторые из наиболее распространенных психосоматических заболеваний, входящих в классическую «психосоматическую семерку» включают гипертоническую болезнь, ишемическую болезнь сердца, язвенную болезнь желудка, язвенный колит, бронхиальную астму, нейродермит, гипертиреоз, а в современной психосоматической медицине и многие другие [12].

Анализ научно-теоретических исследований, посвящённых психосоматике, показывает, что еще до нашей эры философы древности находили объяснение происхождению телесных болезней за счет исключительно психологических факторов. Термин «психосоматика» был введен в научный оборот немецким психиатром Иоганном Хайнротом в 1818 году, а венский психиатр Ф. Дойч включил это понятие во врачебный лексикон. Спустя почти столетие понятие психосоматика стало активно употребляться в работах психоаналитиков (Ф. Александер, А. Адлер, И. Брейер, Х. Дойч, Х. Данбар, Л. Сонди, З. Фрейд и др.). Согласно психоаналитической теории соматические расстройства обусловлены состоянием психики, и в частности, болезненными эмоциональными переживаниями, вытесненными в бессознательное с помощью механизмов психологической защиты [3].

В отечественной науке наибольший вклад в это направление внес И.П. Павлов. Современные исследования психосоматики выходят за рамки клинической психологии, соматической медицины и имеют широкую распространённость в создании специализированных психосоматических университетов, клиник для подготовки специалистов – психосоматологов.

На сегодняшний день ведущим подходом к изучению психосоматических расстройств является антропологический. В данном контексте антропология понимается как комплекс научных направлений, которые служат определению морфофункционального, соматопсихического и личностносоциокультурного единства человека, форм его изменчивости и факторов, влияющих на эту изменчивость в норме и патологии [7].

Необходимость пристального и глубокого изучения психосоматических расстройств и заболеваний у преподавателей вуза заключается в том, что они могут оказывать значительное отрицательное влияние на качество жизни, характер и продуктивность профессиональной деятельности.

Кроме этого преподаватели с психосоматическими заболеваниями испытывают физический дискомфорт и боли, которые ограничивают способность успешно функционировать в профессиональной педагогической среде. Эти заболевания могут также ухудшить психическое состояние человека и привести к возникновению тревожных расстройств и депрессии.

Как видно, психосоматические заболевания имеют большую социально-экономическую нагрузку. Они могут приводить к снижению производительности преподавательской деятельности, частым отсутствиям на работе, длительному лечению и потере учебных часов, что негативно сказывается на всем образовательном и воспитательном процессе в вузе.

Изучение психосоматических заболеваний позволяет разработать стратегии и способы решения, которые помогут обеспечить быстрое и эффективное восстановление преподавателей, снизить социально-экономическую нагрузку. Также изучение психосоматических заболеваний у данной категории лиц способствует целенаправленной разработке программ профилактики и ранней интервенции, реализация которых позволит обучить педагогов приемам, методам управления своими эмоциями и стрессом, чтобы предотвратить возникновение психосоматических симптомов [1].

В целом, изучение психосоматических заболеваний актуально для улучшения понимания и лечения этих состояний, а также для снижения их негативных последствий на личность и общество в целом. Но самое главное, позволяет находить более эффективные способы предотвращения, диагностики и лечения психосоматических состояний, предотвращать риск их возникновения. При этом важным остается вопрос изучения причин возникновения психосоматических расстройств. Рассмотрим их более подробно.

В числе наиболее общих причин, которые могут привести к возникновению и развитию психосоматических расстройств у преподавателей, называют стресс. Стресс и накопление эмоционального напряжения в результате насыщенного учебного процесса, включающего проведение большого числа занятий, научных исследований, написание публикаций, участие в конференциях, выполнение учебно-методической и воспитательной работы и многое другое могут иметь негативное влияние на физическое и психическое здоровье. Это усугубляется интенсивным расписанием занятий, нестандартными рабочими часами, с учетом вечерних лекций, большим объемом работы за компьютером, что зачастую приводит к нарушению сна и дестабилизации психофизических ресурсов человека [6].

Высокие требования, перманентные нагрузки, недостаток отдыха, дисбаланс в работе и личной жизни приводят к хроническому стрессу, способствующему развитию различных психосоматических симптомов – от частых головных болей, мигреней, тревоги, проблем со сном, до бронхиальной астмы и других сложных заболеваний.

Еще одной причиной психосоматических расстройств у преподавателей вуза являются сильные и непродуктивные эмоции: гнев, страх, тревога. Они вызваны высокими требованиями к процессу и результатам академической производительности, сопровождающимися ощущением постоянного давления, сложными взаимоотношениями с коллегами и студентами, периодически возникающими конфликтами, невозможностью своевременно отреагировать отрицательные чувства и пр.

Практика показывает, если преподаватель не способен эффективно выражать свои эмоции или у него не развиты способности к использованию

здоровых стратегий управления эмоциональным стрессом, то это может привести к серьезным психосоматическим заболеваниям.

В числе значимых причин психосоматических расстройств находятся личностные черты. К ним, в первую очередь, относятся: индивидуальная уязвимость, высокая сензитивность, мнительность, степень и характер переживания стресса, укоренившиеся негативные убеждения о здоровье или своей способности справляться с трудностями. И, как показывают исследования, неадаптивные установки и устоявшиеся мыслительные схемы могут способствовать переживаниям, провоцирующим психосоматическую симптоматику. К перечисленным факторам некоторые исследователи добавляют переживания травматических жизненных событий, связанных с потерей близких, родных и друзей, участвующих в специальной военной операции и других драматичных жизненных обстоятельствах [4].

Риск возникновения психосоматических расстройств усиливается и при генетической предрасположенности, наличии негативных событий в раннем детстве, индивидуальных способах совладания со стрессом (копинг-стратегий), низким уровнем жизнеспособности, а также в случае комплексного взаимодействия выше названных факторов.

В этой связи важнейшей задачей является снижение риска возникновения психосоматических расстройств и применение разнообразных способов профилактики, способствующих укреплению стрессоустойчивости и поддержанию здоровой, активной жизнедеятельности педагогов вуза.

Эффективными методами в лечении и профилактике психосоматических заболеваний помимо медикаментозного лечения сегодня рассматриваются: психологическое консультирование, психотерапия и тренинги самопознания и асертивности [10].

В качестве общих рекомендаций, которые могут помочь преподавателям предотвратить психосоматические расстройства, можно назвать те, которые достаточно успешно может использовать каждый человек.

*Управление стрессом:* преподаватели должны научиться управлять стрессом и находить способы расслабления и отдыха. Регулярные физические упражнения, медитация, йога, глубокое дыхание или другие техники релаксации могут помочь справиться со стрессом.

*Рациональное правильное и сбалансированное питание.* Оно имеет огромное значение для поддержания физического и психического здоровья. Преподаватели должны следить за своим рационом, употреблять достаточное количество питательных веществ и избегать излишнего потребления кофеина, сахара или алкоголя.

*Регулярный отдых.* Преподаватели должны обеспечивать себе регулярный отдых и время для восстановления сил. Регулярные выходные и полноценный отпуск помогут снизить психологическое и физическое напряжение [11].

К уже названным выше можно предложить ряд специфических профилактических средств.

*Самопомощь и ответственность за себя.* Преподаватели могут взять на себя ответственность за свое здоровье и благополучие. Это может включать

самостоятельное изучение психологических стратегий и техник, таких как позитивное мышление, установка целей и упражнения по управлению эмоциями.

*Взаимодействие и поддержка.* Обращение за помощью является одной из эффективных стратегий совладания со стрессом. Важно, чтобы преподаватели обращались за поддержкой не только к коллегам или членам семьи, но и к специалистам психологической службы вуза, чтобы разделить свои чувства и стрессоры работы, а также получить квалифицированную помощь. Также полезно найти группу поддержки или принять участие в тренингах по управлению стрессом и снятию психологических нагрузок.

*Использование разнообразных способов выполнения традиционных учебных задач* путем применения инновационных и цифровых технологий, участия в творческих проектах, обмена опытом с коллегами и посредством проявления других видов активности, способных обеспечить разнообразие в профессиональной деятельности.

*Развитие профессиональной педагогической рефлексии*, которая способствует адекватному и осознанному осмыслению себя, своей жизнедеятельности и трансформации ее в предмет практического преобразования. Педагогическая рефлексия, являясь частью профессионального самосознания педагога, составляет основу его профессиональной деятельности, обеспечивая совершенствование учебно-воспитательного процесса и детерминируя устойчивость личности к профессиональному выгоранию [9].

**Результаты:** Поведенное исследование позволяет сделать вывод о необходимости актуализации проблемы психосоматических расстройств у преподавателей высшей школы, организации профилактической деятельности, направленной на минимизацию факторов риска, вызывающих их проявление и развитие. Постановка и решение в связи с этим важных социально-психологических задач может обеспечить реальное снижение количества педагогов, имеющих те или иные симптомы психосоматических расстройств, наметить пути и способы разрешения проблем, связанных с психологическими и физическими нагрузками, поддержанием и укреплением физических и психологических состояний преподавателей, способствующих профессиональному долголетию.

Организация и проведение соответствующей работы в совокупности с другими мероприятиями позволит обеспечить более высокий уровень личностно-профессионального развития педагогов, новый качественный уровень эффективности профессионально-педагогической деятельности и ее результатов.

### **Конфликт интересов**

Не указан.

### **Рецензия**

Все статьи проходят рецензирование в формате double-blind peer review (рецензенту неизвестны имя и должность автора, автору неизвестны имя и должность рецензента). Рецензия может быть предоставлена заинтересованным лицам по запросу.

## **Conflict of interest**

Not specified.

## **Review**

All articles are reviewed in the double-blind peer review format (the reviewer does not know the name and position of the author, the author does not know the name and position of the reviewer). Reviews can be provided to interested parties upon request.

### *Литература:*

1. Мамасолиева Ш.А., Мамасолиева Н.А., Гаппарова Г.Н., Абдуллаева М.А.К. Оценка психосоматического здоровья и психосоматических заболеваний профессорско-преподавательского состава вузов. // Научный электронный журнал Меридиан. – №6(40). – 2020. – С. 78-80.

2. Мельник Е.В. Психосоматические заболевания: факторы риска, выявление, профилактика. – Челябинск: Активист, 2016. – 123 с.

3. Натаров В.И. Когнитивная терапия психосоматических заболеваний в практике врачей и психологов. В кн.: Актуальные проблемы психосоматики в общемедицинской практике. Вып.15 под общ. ред. акад. РАН Мазурова В.И. – СПб.: Изд-во «Альта Астра», 2015. – С.99-108.

4. Никифоров Г.С., Шингаев С.М. Психология профессионального здоровья как актуальное научное направление // Психологический журнал. – 2015. – Т. 36. – №2. – С. 44-54.

5. Плугина М.И., Елисеева Е.В., Знаменская И.А. Предупреждение синдрома эмоционального выгорания у преподавателей высшей школы // КАНТ. – №4 (29). – 2018. – С. 62-66.

6. Плугина М.И. Профессиональное здоровье как фактор успешности деятельности преподавателя. // Сборник трудов Международной научно-практической конференции «Психологическое здоровье личности: теория и практика». – Ставрополь: СКФУ, 2022.

7. Слюсарева Е.С., Евмененко Е.В., Тинькова Е.Л. Антропологический подход в профилактике психосоматических расстройств: Учебно-методическое пособие. – Ставрополь: Изд-во СГПИ, 2011. – 156 с.

8. Соловьева О.В., Озеров В.П., Масленников А.А. Лидерские способности как предикторы успешной профессиональной деятельности современного преподавателя вуза. // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. – 2018. – №6 (69). – С. 248-252.

9. Соловьева О.В., Ортман И.В. Экспериментальное исследование развития рефлексивных умений педагогов как условия профилактики профессионального выгорания. // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2020. – № 2. – С. 34-43.

10. Соловьева О.В., Покотиллов А.И. Психологические условия коррекции социальных установок у преподавателей высшей школы: теоретическая модель. // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2020. – № 2. – С. 87-92.

11. Фурманов И.А. Жеребцов С.Н., Сильченко И.В., Соколова Э.А., Селиванова Л.И. Первичная профилактика психосоматических заболеваний с

помощью системы психологических технологий. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2015. – 221 с.

12. Штрахова А.В. Современная психосоматика: методологические проблемы и возможности их преодоления // Вестник ЮУрГУ. – № 42. – 2009. – С. 86-90.

#### **Literature:**

1. Mamasolieva Sh.A., Mamasolieva N.A., Gapparova G.N., Abdullayeva M.A.K. Assessment of psychosomatic health and psychosomatic diseases of university teaching staff. // Scientific electronic journal Meridian. – №6(40). – 2020. – Pp. 78-80.

2. Melnik E.V. Psychosomatic diseases: risk factors, detection, prevention. – Chelyabinsk: Activist, 2016. – 123 p.

3. Natarov V.I. Cognitive therapy of psychosomatic diseases in the practice of doctors and psychologists. In: Actual problems of psychosomatics in general medical practice. Issue 15 under the general ed. acad. RAS Mazurova V.I. – St. Petersburg: Publishing House "Alta Astra", 2015. – pp.99-108.

4. Nikiforov G.S., Shingaev S.M. Psychology of occupational health as an actual scientific direction // Psychological Journal. – 2015. – Vol. 36. – No. 2. – pp. 44-54.

5. Plugina M.I., Eliseeva E.V., Znamenskaya I.A. Prevention of emotional burnout syndrome among higher school teachers // KANT. – №4 (29). – 2018. – Pp. 62-66.

6. Plugina M.I. Professional health as a success factor of a teacher's activity. // Proceedings of the International Scientific and Practical Conference "Psychological health of the individual: theory and practice". – Stavropol: NCFU, 2022.

7. Slyusareva E.S., Evmenenko E.V., Tinkova E.L. Anthropological approach in the prevention of psychosomatic disorders: An educational and methodological manual. – Stavropol: Publishing house of SSPI, 2011. – 156 p.

8. Solovyova O.V., Ozerov V.P., Maslennikov A.A. Leadership abilities as predictors of successful professional activity of a modern university teacher. // Bulletin of the North Caucasus Federal University. – 2018. – №6 (69). – Pp. 248-252.

9. Solovyova O.V., Ortman I.V. Experimental study of the development of reflexive skills of teachers as a condition for the prevention of professional burnout. // Psychology. Historical and critical reviews and modern research. – 2020. – No. 2. – pp. 34-43.

10. Solovyova O.V., Pokotilov A.I. Psychological conditions of correction of social attitudes among higher school teachers: a theoretical model. // Psychology. Historical and critical reviews and modern research. - 2020. – No. 2. – pp. 87-92.

11. Furmanov I.A., Zhrebtsov S.N., Silchenko I.V., Sokolova E.A., Selivanova L.I. Primary prevention of psychosomatic diseases using a system of psychological technologies. – Gomel: F. Skarina State University, 2015. – 221 p.

12. Shtrakhova A.V. Modern psychosomatics: methodological problems and possibilities of overcoming them // Bulletin of SUSU. – No. 42. – 2009. – pp. 86-90.

#### **Сведения об авторах:**

**Соловьева Ольга Владимировна**



доктор психологических наук, профессор,  
-Кавказский федеральный университет  
[olga.vl.soloveva@gmail.com](mailto:olga.vl.soloveva@gmail.com)

**Плугина Мария Ивановна**

доктор психологических наук, профессор, заведующая кафедрой философии,  
гуманитарных и специальных дисциплин с курсом дополнительного  
профессионального образования,  
Ставропольский государственный медицинский университет Минздрава РФ  
[mplugina@yandex.ru](mailto:mplugina@yandex.ru)

**Olga V. Solovieva**

Doctor of Psychology, Professor,  
North Caucasian Federal University  
[olga.vl.soloveva@gmail.com](mailto:olga.vl.soloveva@gmail.com)

**Maria I. Plugina**

Doctor of Psychology, Professor, Head of the Department of Philosophy, Humanities  
and Special Disciplines with a course of additional professional education,  
Stavropol State Medical University Ministry of Health of the Russian Federation  
[mplugina@yandex.ru](mailto:mplugina@yandex.ru)