

УДК 159.9

Казиева Нургажан Нурбагандовна

Кандидат психологических наук, доцент,
заведующий кафедрой общей и социальной психологии,
Дагестанского государственного университета
daguniver@mail.ru

Nurzhagan N. Kazieva

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Head of the Department of General and Social Psychology,
Dagestan State University
daguniver@mail.ru

СТРЕССОВЫЕ ФАКТОРЫ И РАЗВИТИЕ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГОВ

STRESS FACTORS AND THE DEVELOPMENT OF PSYCHOSOMATIC DISEASES IN TEACHERS' PROFESSIONAL ACTIVITIES

Аннотация. *Профессиональная деятельность педагогов изначально является высокострессовой и относится к группе социально-ориентированных профессий. Стрессовые нагрузки на педагогов приводят к развитию психосоматических заболеваний, перечень которых является в настоящее время расширенным. В статье анализируются основные стрессовые факторы и возможности профилактики психосоматических заболеваний преподавателей высшей школы. Среди основных стрессовых факторов выделены условия труда педагогов и конфликты с субъектами образовательного процесса. Выделены личностные особенности, повышающие подверженность преподавателей развитию психосоматических заболеваний.*

Ключевые слова: *стрессы, дистресс, психологический стресс, психосоматические заболевания, учебная деятельность, преподаватели, психологическое здоровье, психическое здоровье.*

Annotation. *The professional activity of teachers is initially highly stressful and belongs to a group of socially oriented professions. Stressful loads on teachers lead to the development of psychosomatic diseases, the list of which is currently expanded. The article analyzes the main stress factors and the possibilities of preventing psychosomatic illnesses of higher school teachers. Among the main stress factors, teachers' working conditions and conflicts with subjects of the educational process are highlighted. Personal characteristics that increase the susceptibility of teachers to the development of psychosomatic diseases are highlighted.*

Keywords: *stress, distress, psychological stress, psychosomatic diseases, educational activities, teachers, psychological health, mental health.*

Введение. Современное общество отличается высоким уровнем стрессовых факторов, не является исключением профессиональная деятельность педагогов, работающих в системе высшего образования. Стрессовые факторы в профессиональной деятельности преподавателей отличаются, как правило, длительным воздействием на личность и несут в себе серьезную угрозу для психического и соматического здоровья, что подчеркивает актуальность выбранной нами проблемы исследования.

Психосоматика объединяет различные отрасли научного знания – медицинскую и психологическую, что осложняет ее изучение и сам процесс оказания психологической помощи педагогам. Психосоматические заболевания давно вышли за пределы классической «святой семерки» Ф. Александера и сейчас насчитывают сотни болезней, описанных отечественными и зарубежными специалистами. Психосоматические заболевания связаны с эмоциональным выгоранием, семейным положением человека, качеством отношений с окружающими людьми на работе. Психосоматические заболевания в настоящее время составляют не менее половины всех заболеваний, с которыми происходит обращение к лечащим специалистам, это требует подключения к работе психологов и психотерапевтов [1; 2; 3].

Каждая профессиональная деятельность может предрасполагать к развитию заболеваний определенного характера. Так, педагоги предрасположены в первую очередь к заболеваниям дыхательной системы в связи со спецификой нагрузок во время проведения лекций практических занятий, затем следуют сердечно-сосудистые заболевания, заболевания нервной системы и опорно-двигательного аппарата. Особое место занимают заболевания органов зрения, поскольку подобная работа предполагает постоянное взаимодействие с учебными материалами и нахождение возле компьютера. В связи с высокими голосовыми нагрузками у педагогов часто обнаруживаются фарингиты, ларингиты и пр.

Среди основных стрессовых факторов обратим внимание на условия труда педагогов, которые становятся тем, что запускает механизмы эмоционального выгорания работников вуза, снижает стрессоустойчивость педагогов. Этот ведущий фактор развития психосоматических заболеваний, включает: общую высокую часовую нагрузку в год, нерациональное распределение часовой нагрузки в течение дня и рабочей недели (наличие «окон», неравномерное распределение часов, несоответствие расписанию естественным биоритмам человека –

резкие переходы от утренних пар к вечерним занятиям и др.), высокую нагрузку (помимо учебной работы) в воспитательной, методической и научной работе, отсутствие во многих вузах помещений для отдыха и методической работы преподавателей, высокую интенсивность контактов с субъектами образовательного процесса и др.

Заработная плата преподавателей вузов не учитывает реальных запросов кадров высшей квалификации. Вузы не всегда могут позволить качественное техническое сопровождение учебного процесса (компьютеры, проекторы в каждой аудитории и др.), что снижает уровень проведения учебных дисциплин. Помимо аудиторной работы у преподавателей существует высокая нагрузка в плане учебно-методической работы, включающей разработку и переработку программ учебных дисциплин, учебно-методических комплексов, учебных пособий и др. [2]

Конфликты с субъектами образовательного процесса (администрацией вуза и студентами) также негативно влияют на психологическое здоровье преподавателей вузов. Выделены различные личностные особенности повышающие подверженность преподавателей развитию психосоматических заболеваний в связи с ростом конфликтности – агрессивность, ригидность и эмоциональная неустойчивость и др. [2; 3].

Отмечается рост конфликтов преподавателей со студентами часто в связи с их расхождениями в понимании учебного процесса и требований к нему, представления о необходимости дисциплины (своевременного прихода на занятия, выполнения домашних заданий и сдачи сессии) может не совпадать у представителей разных поколений. Тренинговые и другие методы могут помочь в преодолении возникающих барьеров на пути в построении коммуникации. В качестве тренингов для педагогов предлагаются [2]:

- тренинги повышения стрессоустойчивости и повышения эмоциональной саморегуляции,
- тренинги общения и разрешения конфликтных ситуаций в профессиональной деятельности педагогов,
- тренинги раскрытия творческого потенциала и личностных ресурсов педагогов высшей школы и др.

Дефицит личного времени, необходимого педагогу для восстановления, также вносит негативный вклад в развитие психосоматических заболеваний.

Особенности личности самого педагога – это путь либо препятствие для развития психосоматических заболеваний. К негативным характеристикам, которые приводят к психосоматическим проблемам, можно отнести все те характеристики, которые снижают общую адаптивность человека в условиях педагогического процесса. Педагоги со слабым и средне-слабым типами нервной системы оказываются в группе риска по развитию психосоматических расстройств, аналогичная ситуация наблюдается при встрече с перечнем личностных особенностей, включающих выраженную интроверсию, нейротизм, ригидность, недостаточно развитые коммуникативные навыки, склонность к манипуляции другими и др. [1; 2; 4; 5].

Сочетание негативных стрессовых факторов в профессиональной деятельности педагогов приводит к снижению качества их работы и ухудшению всех сторон психологического здоровья. Психосоматические заболевания преподавателей высшей школы требуют к себе особого отношения и внедрения необходимых программ по профилактике и устранению последствий при их проявлении. В дальнейшем требуется более подробное изучение проблемы стрессовых факторов и их связи с конкретными психосоматическими заболеваниями у педагогов высшей школы.

Выводы:

1. Выраженность и длительность воздействия стрессовых факторов остается определяющей при сохранении психологического здоровья человека, что относится ко всем сферам профессиональных видов деятельности, включая социально-ориентированные.
2. Психосоматическая предрасположенность может быть у всех органов и систем организма человека. В условиях работы в социально-ориентированных видах профессиональной деятельности возможны дополнительные риски развития психосоматических заболеваний.
3. Педагогическая деятельность преподавателей высшей школы связана с высокими стрессовыми нагрузками, которые повышают риски развития психосоматических заболеваний. Несмотря на это, данная проблема остается без необходимого внимания и педагоги высшей школы не получают необходимой своевременной помощи.
4. Развитие психосоматических заболеваний у преподавателей вузов имеет многофакторную сложную природу и нецелесообразно выделять какой-либо один ведущий фактор.
5. Эмоциональное выгорание и определенные типы нервной системы преподавателей являются факторами риска для развития психосоматических заболеваний.
6. Требуется проведение психодиагностических мероприятий для определения уровней стрессоустойчивости педагогов и их эмоционального выгорания, опросы по поводу состояния здоровья и роли стрессовых факторов в профессиональной деятельности.
7. Профилактические мероприятия по предотвращению развития психосоматических заболеваний должны инициироваться и проводиться администрацией высших учебных заведений.
8. Служба психологической помощи в вузе должна быть доступна для преподавателей. Необходимо проведение открытых мероприятий на базе психологической службы для преподавателей и студентов вузов.
9. Открытость к коммуникации с преподавателями вуза со стороны администрации также будет позволять своевременно решать многие конфликты в организации и позволит снизить уровень стрессовых воздействий в образовательных учреждениях.

Литература:

1. Бодров, В.А. Психология профессиональной деятельности: теоретические и прикладные проблемы. М.: Институт психологии РАН, 2006. 622с.
2. Каяшева, О.И. Социально-психологическая среда вуза как фактор развития эмоционального выгорания преподавателей // Человеческий капитал. 2024. №1. С.136-147.
3. Пацырова, Л.А., Мельник, Е.В., Латышин, Я.В. Психологические предпосылки психосоматических заболеваний у работников образования // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. 2010. № 1(3). С.52-56.
4. Толочек, В.А. Профессиональная успешность: понятия «способность» и «ресурсность» в объяснении феномена // Человек, общество и управление. 2010. №11. С.20-38.
5. Ханова, З.Г., Каяшева, О.И. Представления о профессиональной успешности у преподавателей высших учебных заведений с разным уровнем макиавеллизма // Казанский педагогический журнал. №6. 2016. С.160-164.

Literature:

1. Bodrov, V.A. Psychology of professional activity: theoretical and applied problems. Moscow: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences, 2006. 622 p.
2. Kayasheva, O.I. Socio-psychological environment of the university as a factor in the development of emotional burnout of teachers // Human capital. 2024. №. 1. Pp.136-147.
3. Patsyrova, L.A., Melnik, E.V., Latyushin, Ya.V. Psychological prerequisites of psychosomatic diseases in educational workers // Scientific support of the personnel development system. 2010. №1(3). Pp.52-56.
4. Tolochev, V.A. Professional success: the concepts of "ability" and "resourcefulness" in explaining the phenomenon // Man, society and management. 2010. № 11. Pp.20-38.
5. Khanova, Z.G., Kayasheva, O.I. Perceptions of professional success among teachers of higher educational institutions with different levels of Machiavellianism // Kazan Pedagogical Journal. №. 6. 2016. Pp.160-164.