

Данная разработка построена с использованием авторских программ Н. В. Лукьянченко «Психотехническая методика снижения негативных эмоциональных переживаний и высокой тревожности»; комплексной программе развития жизнестойкости обучающихся в образовательных организациях в возрасте от 15 до 21 года Н. Б. Гребенниковой и Е. К. Суворовой.

Ценность и новизна программы по развитию жизнестойкости и снижению повышенного уровня тревожности у старшеклассников заключается в особом построении коррекционно-развивающих занятий, предполагающих введение в их структуру элементов тренинга, а также в широком использовании активных методов обучения, техник ресурсной терапии, акцент в которой делается на открытие и развитие личностных ресурсов учащихся, способности человека эффективно действовать в проблемных ситуациях.

Выводы

Для повторной диагностики, целью которой было доказательство эффективности программы, были использованы те же методики, что и при первичном исследовании.

Повторная диагностика выявила значительные изменения показателей жизнестойкости и тревожности у старшеклассников, принявших участие в программе. Были выявлены статистически значимые различия как по общему уровню жизнестойкости ($t = -2,195$; $p = 0,04$), так и по составляющим шкалам: вовлеченность, контроль, принятие риска, а также по показателю личностной тревожности. Это свидетельствует о том, что старшеклассники хорошо адаптируются в стрессовых ситуациях, ощущают смысл от совершаемой деятельности и адекватно оценивают свои силы и способности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Петровский, А. В. Возрастная и педагогическая психология / А. В. Петровский. – М. : Просвещение, 1973. – 288 с.
2. Краткий психологический словарь / под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – М. : Академия, 2007. – 432 с.
3. Зинченко, В. П. Общество на пути к «человеку психологическому» / В. П. Зинченко // Вопросы психологии. – 2008. – № 3. – С. 3–10.
4. Книжникова, С. В. Структурно-функциональное описание жизнестойкости в аспекте суицидальной превенции / С. В. Книжникова. – Материалы IV Всероссийской НПК «Феноменология и профилактика девиантного поведения». – Краснодар, 28–29 октября, 2010. – С. 67–70.

УДК: 616.89-008.428.1-07-057.875

¹А. С. Орлова, ²И. В. Орлова

¹*Учреждение образования*

«Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»

²*Учреждение образования*

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЙ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЙ СИМПТОМАТИКИ СТУДЕНТОВ

Введение

В настоящее время, не существует конкретной классификации психосоматических заболеваний. Они формируются на бессознательном уровне, и не контролируются сознанием человека, что в свою очередь приводит к дезадаптации и повышенной тревожности.

Психосоматика занимается изучением влияния психологических факторов на возникновение и течение соматических заболеваний. Термин «психосоматика» принадлежит

немецкому психиатру Иоганну Хейнроту, который как проявление психического заболевания, так и патологию внутренних органов объяснил последствиями внутреннего психологического конфликта [1, с. 79]. Любой психосоматический процесс подвержен влиянию психологических факторов, поскольку организм в целом представляет собой систему, все элементы которой, взаимосвязаны между собой [2, с. 508].

Психосоматическая симптоматика напрямую связана с повышенным уровнем тревоги и депрессии. Психосоматические заболевания снижают качество жизни человека, для них характерны видимые поражения того или иного органа. Это такие болезни как: гипертония, язвенная болезнь, бронхиальная астма, нейродермиты, сахарный диабет, псориаз. Также психосоматические расстройства могут быть связаны с поведением человека, с особенностями его личности, с его переживаниями. Это такие нарушения, как: склонность к саморазрушению, алкоголизм, наркомания, переедание и др.

Выявление сложных психических и психосоматических взаимоотношений может способствовать повышению эффективности терапии проявления психосоматических болезней у спортсменов, которые могут проявляться в ситуации повышенной тревоги при подготовке к соревнованиям, недопониманием в команде и другими значимыми факторами, влияющими на психологическое состояние.

Цель

Исследование психосоматической симптоматики у студентов факультета физической культуры и студентов биологического факультета; сравнительный анализ групп студентов факультета физической культуры и студентов биологического факультета.

Материалы и методы исследования

Для выявления интенсивности эмоционально окрашенных жалоб по поводу состояния физического здоровья у студентов, обучающихся на факультете физической культуры и студентов, обучающихся на биологическом факультете, был использован «Гиссенский опросник психосоматических жалоб».

Результаты исследования и их обсуждение

В результате интерпретации полученных результатов у респондентов, была составлена диаграмма (рисунок 1).



Рисунок 1 – Результаты исследования психосоматических проявлений у студентов факультета физической культуры и студентов биологического факультета

Как показано на рисунке 1, у студентов с биологического факультета по средним значениям проявление психосоматических жалоб выше, чем у студентов факультета физической культуры по 5 представленным показателям. Так, у студентов с факультета физической культуры на низком уровне проявления находятся показатель по шкале:

«истощение» – 22,92. На уровне ниже среднего находятся показатели шкал «интенсивность жалоб» – 24,00 и «желудочные жалобы» – 24,98. Наиболее преобладающими проявлениями психосоматики у респондентов с факультета физкультуры являются: «боли в различных частях тела» – 26,37 и «сердечные жалобы» – 25,62.

У студентов с факультета биологии на низком уровне находятся показатели по шкале: «Боли в различных частях тела» – 34,63. На уровне ниже среднего находятся показатели шкал «сердечные жалобы» – 35,38, «желудочные жалобы» – 36,02, «интенсивность жалоб» – 37,00, и «истощение» – 38,08.

В ходе анализа данных проявлений психосоматической симптоматики можно судить о том, что для выборки студентов с факультета физической культуры проявление психосоматической недомоганий ниже, чем у студентов биологии. Так, для студентов биологического факультета характерны такие проявления недомоганий, как общая потеря жизненной энергии и потребность в помощи от окружающих, также выраженные субъективные страдания, носящие за собой алгический или спастический характер.

Для студентов с факультета физической культуры наиболее характерным проявлением является выражение субъективных страданий пациента, носящие алгический или спастический характер.

Далее для оценки достоверных различий по средним показателям респондентов из группы физкультурного факультета и биологического факультета был использован U критерий Манна – Уитни.

Оценка достоверности различий проводилась по полученным показателям психосоматических проявлений. Результаты со значениями критерия представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты сравнительного анализ групп студентов факультета физической культуры и студентов биологического факультета

Недомогания	Среднее значение		U-Манна – Уитни	Асимптотическая значимость	Значимость различия
	физкульт.	биолог.			
Истощение	22,92	38,08	222,500	0,001	значима
Желудочные жалобы	24,98	36,02	284,500	0,012	значима
Боли в различных частях тела	26,37	34,63	326,000	0,065	неопределённость
Сердечные жалобы	25,62	35,38	303,500	0,028	значима
Интенсивность жалоб	24,00	37,00	255,000	0,004	значима

По результатам сравнительного анализа мы можем утверждать, что существуют статистически значимые различия между сравниваемыми группами респондентов.

Так, по показателям «истощение», «желудочные жалобы», «интенсивность жалоб» были выявлены статистически значимые различия, что позволяет нам утверждать, что респонденты с биологического факультета в большей мере склонны к проявлению данных недомоганий. Их жизненная энергия находится на более низком уровне, они нуждаются в помощи, так же нервные желудочные недомогания проявляют себя в большей мере, также можно утверждать о том, что общий уровень жалоб выше, чем у студентов факультета физической культуры.

Результаты по шкалам «боли в различных частях тела» и «сердечные жалобы» попали в зону неопределенности – так, на уровне $p = 0,065$, мы можем утверждать, что у студентов факультета биологии проявление данных показателей выше, чем у студентов факультета физической культуры.

Выводы

В результате исследования психосоматических проявлений с помощью Гиссенского опросника психосоматики, можно утверждать, что у студентов биологического факультета по средним значениям проявление психосоматических жалоб выше, чем у студентов факультета физической культуры по таким показателям, как истощение, желудочные жалобы, боли в различных частях тела, сердечные жалобы и интенсивность жалоб. Студенты биологического факультета по сравнению со студентами факультета физической культуры в большей мере склонны к проявлению таких недомоганий, как «истощение» и «желудочные жалобы», также наиболее выраженным оказалась «интенсивность жалоб».

Данное исследование психосоматической симптоматики у студентов позволит в дальнейшем составить программу психокоррекционной работы. Составление программы является важным этапом в профилактике и лечении психосоматических расстройств, так она во многом сосредоточена на формирование личной ответственности за свое здоровье, культуры здоровья, снижение уровня тревожности и т.д. Программы, направленные на коррекцию здоровья и лечение больных страдающих, психосоматическими расстройствами являются одной из значимых задач современной медицины.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Великанова, Л. П. Психосоматические расстройства: современное состояние проблемы (часть 1) / Л. П. Великанова, Ю. С. Шевченко // Социальная и клиническая психиатрия. – 2005. – Вып. 4. – С. 79–91.
2. Костенко, А. Л. Психологические факторы «школьных» болезней у молодежи / А. Л. Костенко, Д. Ф. Шамсутдинова, З. А. Янгуразова // Вестник Башкирского университета. – 2010. – Вып. 2. – С. 508–510.