

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОСОМАТИКИ У МОЛОДЕЖИ

Бутова Л.А.

Липецкий Государственный Педагогический Университет
Имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, г. Липецк, Российская Федерация.
butovalspu@mail.ru

Хамракулова А.В.

Липецкий Государственный Педагогический Университет
Имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, г. Липецк, Российская Федерация.
sashahamrakulova@gmail.com

Румянцева К.В.

Липецкий Государственный Педагогический Университет
Имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, г. Липецк, Российская Федерация.
karinok2045@gmail.com



Аннотация: Психосоматические расстройства относятся к категории «болезней цивилизации», ввиду чего они вызывают повышенный интерес ученых и врачей, а также непосредственно клинических психологов и психотерапевтов. В связи с этим сейчас все шире внедряется психосоматическое направление в медицине. По статистике за последние 25-30 лет было выявлено резкое увеличение количества больных с психосоматической патологией. Исходя из этих данных, при помощи анонимного анкетирования, была проанализирована распространенность психосоматических заболеваний среди студентов Липецкого Государственного Педагогического Университета имени П.П. Семенова-Тян-Шанского.



Ключевые слова: психосоматическое расстройство, болезнь, студент, психология.

В настоящее время психосоматические расстройства вызывают повышенный интерес ученых и врачей, а также клинических психологов и психотерапевтов. В связи с этим сейчас все шире внедряется психосоматическое направление в медицине, которое занимается изучением психологических механизмов и факторов возникновения и течения болезней, поиском связей между характером психического стрессового фактора и поражением определенных органов и систем [1].

Издавна люди отмечали зависимость между эмоциональным и физическим состоянием человека. Идея духовного воздействия на физиологию организма человека в античное время была преобладающей. Термин «психосоматика» в 1818 г. ввел в науку немецкий психиатр И. Хейнрот.

По его словам понятие психосоматика представляет собой: «психические рас-

стройства, проявляющиеся на физиологическом уровне, физиологические расстройства, проявляющиеся на психическом уровне, или физиологические патологии, развивающиеся под влиянием психогенных факторов» [2, с. 107].

До настоящего времени под психосоматическими расстройствами в клинической психологии понимали нарушения функций органов и систем организма, в происхождении и течении которых ведущая роль принадлежит воздействию неблагоприятных психотравмирующих факторов: стрессу, разного рода конфликтам, кризисным состояниям, катастрофам и т.д.

На сегодняшний день к психосоматическим заболеваниям относят:

1) функциональные синдромы - группа расстройств желудочно-кишечного тракта (синдром раздраженного кишечника и функциональная диспепсия), гипервентиляционный синдром, пароксизмальные

нарушения сердечного ритма, фибрилляция;

2) конверсионные симптомы – проявления широкого круга истерических расстройств – истерический невроз, истерическая психопатия, истерические реакции;

3) психосоматозы – язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенный колит, ревматоидный артрит, эссенциальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца, бронхиальная астма, сахарный диабет II типа и тиреотоксикоз.

Частота психосоматических расстройств колеблется от 15 до 60% среди молодежи в целом, а среди пациентов первичной практики – от 30 до 57%. Статистика показывает, что одна треть больных, получающих профессиональную медицинскую помощь, первично страдают от эмоциональных переживаний. Они, в свою очередь, проявляются у каждого человека индивидуально, и от степени их выраженности зависит протекание самой болезни.

Стоит отметить, что у множества заболеваний эмоциональная составляющая может играть роль стресс-фактора, увеличивая риск дебюта того или иного заболевания, но не является непосредственной причиной его возникновения, что затрудняет диагностику и лечение таких случаев. В результате невысокой эффективности традиционных методов лечения, из-за игнорирования психогенной основы психосоматики, высока вероятность инвалидизации пациентов в молодом трудоспособном возрасте. В роли факторов могут выступать запущенная депрессия или, так называемый, хронический стресс, которые встречаются довольно часто у людей трудоспособного возраста и молодежи [3]. Данный стресс-фактор имеет место быть и у студентов, увеличивая риски возникновения психосоматических патологий.

Для того, чтобы проанализировать распространенность психосоматических заболеваний у студентов, а также уровень их осознанности в этом вопросе нами был разработан и проведен социологический опрос в формате анонимного анкетирования среди обучающихся Липецкого Государственного Педагогического Университета имени П.П. Семенова-Тян-Шанского.

В анкетировании приняли участие 46 студентов различных институтов и направлений подготовки.

Обследуемому предлагалось выразить свое отношение к каждому из 23 вопросов, выбрав соответствующий вариант ответа, который более точно описывает состояние данного человека в текущий момент времени.

Результаты анкетирования показали, что 10 студентов (22% из опрошенных) отмечают наличие у них диагностированных психосоматических заболеваний (Рис. 1).

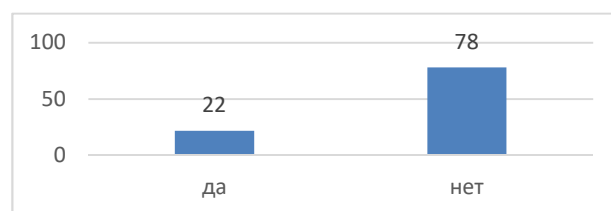


Рис. 1. Наличие диагностированных психосоматических заболеваний среди студентов

Из 36 условно здоровых студентов, подавляющее большинство (27 человек – 75% из опрошенных) отмечает у себя присутствие симптомов, характерных для психосоматических расстройств, например, одышку в покое или учащенное сердцебиение. Это свидетельствует о необходимости в консультации квалифицированных специалистов, а именно клинических психологов и психотерапевтов.

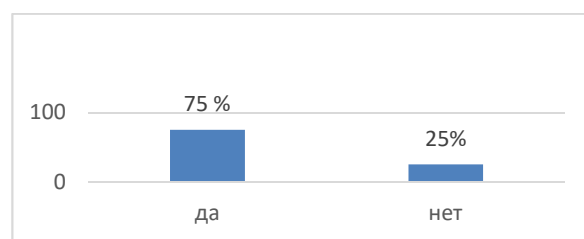


Рис. 2. Присутствие у здоровых студентов симптомов, характерных для психосоматических расстройств

Также было выявлено, что 27 студентов (59% респондентов) ни разу не посещали клинического психолога или психотерапевта. Респонденты отметили, что данный (высокий) показатель связан со стеснением студентов, а также высокой стоимостью

консультаций. По данным исследования всего обратились за помощью к специалистам 19 студентов (41% участников), из числа которых 12 студентов (26% человек) посещают психолога регулярно, следовательно, не все из нуждающихся в квалифицированной помощи получают ее.

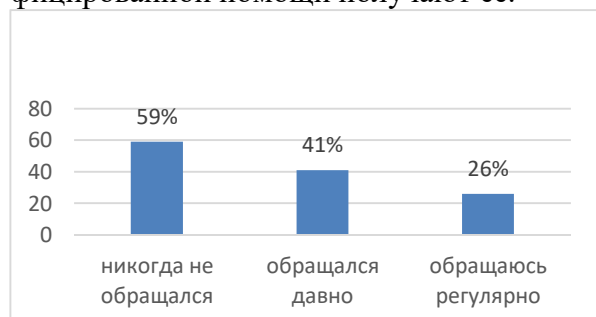


Рис. 3. Обращаемость студентов к клиническим психологам и психотерапевтам

Выводы. Проблема психосоматических заболеваний до сих пор остается крайне актуальной. Это связано с трудностями выявления и коррекции данного вида рас-

стройств, а также с доступностью оказания психологической помощи.

Подходы к методам лечения и коррекции психосоматических расстройств разнообразны и очень быстро меняются в современном динамичном мире. На сегодняшний день в коррекции лечения психосоматических расстройств доказали свою эффективность антидепрессанты и нейролептики, а также суггестивные методики, антистрессовая психотерапия (методики релаксации и снятия напряжения), телесно-ориентированная психотерапия, а также техники когнитивно-поведенческой терапии.

Кроме того, специалистами используются физиотерапевтические методы для нормализации психоэмоционального состояния пациента. Специалистам в их работе с клиентами могут помочь занятия спортом, арт-терапией, иппотерапия, массаж или йога.



Литература

1. Основы психосоматики: учебно-методическое пособие / сост. К.С. Карташова. Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2012. 29 с.
2. Кулганов В.А. Прикладная клиническая психология: учебное пособие / В.А. Кулганов, В.Г. Белов, Ю.А. Парфёнов. СПб., 2012. 444 с.
3. Гурьянов А. С. Анкетирование как метод формирования профессиональных компетенций / А.С. Гурьянов // Обучение и воспитание: методики и практика. 2013. №4. С. 229-233.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Бутова Л.А. Особенности психосоматики у молодежи / Л.А. Бутова, А.В. Хамракулова, К.В. Румянцева // Международные конференции. Педагогика и психология. 2023. Т. 2, № 5. С. 15-19.

Сведения об авторах

Бутова Людмила Александровна

старший преподаватель кафедры психологии, педагогики и специального образования. Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского. Липецк, Российская Федерация, butovalspu@mail.ru.

Хамракулова Александра Вячеславовна

студент 4 курса кафедры психологии, педагогики и специального образования. Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского. Липецк, Российская Федерация, sashahamrakulova@gmail.com.

Румянцева Карина Васильевна

студент 4 курса кафедры психологии, педагогики и специального образования.

Липецкий государственный педагогический университет им. П.П. Семенова-Тян-Шанского.
Липецк, Российская Федерация, karinok2045@gmail.com

INTERNATIONAL CONFERENCES. PEDAGOGY AND PSYCHOLOGY
2023. vol. 2, no. 5. pp. 15-19.

FEATURES OF PSYCHOSOMATICS IN YOUNG PEOPLE

Butova L.A.

Lipetsk State Pedagogical University
Named After P.P. Semenov-Tyan-Shansky,
Lipetsk, Russian Federation.
butovalspu@mail.ru

Khamrakulova A.V.

Lipetsk State Pedagogical University
Named After P.P. Semenov-Tyan-Shansky,
Lipetsk, Russian Federation.
sashahamrakulova@gmail.com

Rumyantseva K.V.

Lipetsk State Pedagogical University
Named After P.P. Semenov-Tyan-Shansky,
Lipetsk, Russian Federation.
karinok2045@gmail.com



Abstract: Psychosomatic disorders belong to the category of "diseases of civilization", which is why they are of great interest to scientists and doctors, as well as directly to clinical psychologists and psychotherapists. In this regard, the psychosomatic direction in medicine is now increasingly being introduced. According to statistics, a sharp increase in the number of patients with psychosomatic pathology has been revealed over the past 25-30 years. Based on these data, using an anonymous survey, the prevalence of psychosomatic diseases among students of the Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky.



Keywords: psychosomatic disorder, disease, student, psychology.

Information about the author

Butova Lyudmila Alexandrovna

senior lecturer of the Department of Psychology, Pedagogy and Special Education. Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky. Lipetsk, Russian Federation, butovalspu@mail.ru .

Khamrakulova Alexandra Vyacheslavovna

is a 4th-year student of the Department of Psychology, Pedagogy and Special Education. Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky. Lipetsk, Russian Federation, sashahamrakulova@gmail.com .

Rumyantseva Karina Vasilyevna

4th year student of the Department of Psychology, Pedagogy and Special Education.

Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky. Lipetsk, Russian Federation, karinok2045@gmail.com

Поступила в редакцию 04.05.2023. Прошла рецензирование и рекомендована к опубликованию 19.05.2023.



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция – Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная – <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>