

УДК 159.9

**ОСОБЕННОСТИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО ПОВЕДЕНИЯ У
СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМИ ТИПАМИ ОДИНОЧЕСТВА****Жарикова Ольга Геннадьевна**

Студент специальности «Клиническая психология»
Тихоокеанского государственного медицинского университета
Владивосток
E-mail: zharikova.olga.01@mail.ru

Яворская Марина Владимировна

Преподаватель кафедры клинической психологии
Тихоокеанского государственного медицинского университета
Владивосток
E-mail: Marina31255@mail.ru

Аннотация

В статье представлены результаты исследования особенностей психосоматического поведения у студентов ТГМУ с разными типами одиночества. На сегодняшний день очень много соматических заболеваний связаны с различными стрессовыми факторами. Для современного мира характерно увеличение психологических нагрузок и напряженности социальных отношений, что отражается не только на психологическом благополучии, но и на физическом уровне. Однако у студентов, как у молодежи, переживания может вызывать собственное одиночество, отсутствие социального взаимодействия, поэтому мы провели исследование, которое поможет понять, как влияет одиночество студентов на их психосоматическое поведение.

Ключевые слова: студенты, психосоматика, психосоматическое поведение, одиночество.

**FEATURES OF PSYCHOSOMATIC BEHAVIOR IN STUDENTS WITH
DIFFERENT TYPES OF LONELINESS****Olga G. Zharikova**

Student of the specialty "Clinical Psychology"
Pacific State Medical University
Vladivostok
E-mail: zharikova.olga.01@mail.ru

Marina V. Yavorskaya

Lecturer of the Department of Clinical Psychology
Pacific State Medical University
Vladivostok, e-mail: Marina31255@mail.ru

ABSTRACT

The article presents the results of a study of the characteristics of psychosomatic behavior in TSMU students with different types of loneliness. To date, a lot of somatic diseases are associated with various stress factors. The modern world is characterized by an increase in psychological stress and tension in social relations, which affects not only psychological well-being, but also on the physical level. However, students, as young people, can experience their own loneliness, lack of social interaction, so we conducted a study that will help to understand how loneliness affects students' psychosomatic behavior.

Keywords: students, psychosomatics, psychosomatic behavior, loneliness.

Введение. Термин «психосоматика» впервые был использован в 1818 г. немецким врачом-психиатром Иоганном-Христианом Гейнротом, однако еще Гиппократ и Аристотель изучали связь психики и тела, их взаимовлияние. Как общепринятый медицинский и психологический термин «психосоматика» в XX веке стала использоваться благодаря работам венских психоаналитиков, Фландерса Данбара и Франца Александра [1]. А к 1950 году было создано Американское психосоматическое общество, стал издаваться журнал «Психосоматическая медицина». Благодаря значительному вкладу в развитие отечественной психосоматики Ф.В. Бассина и Б.Д. Карвасарского и в России пришли к открытию кабинетов психосоматики, выпуску специалистов-психосоматологов. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) сейчас более 42% больных, которые приходят к врачам с жалобами на заболевания, являются психосоматическими больными. Поэтому при оказании помощи таким людям необходим комплексный подход, который будет включать присутствие психолога в том числе [2]. По данным исследований психосоматические расстройства во всех странах очень широко распространены и встречаются даже чаще, чем соматические заболевания. Частота этих расстройств в популяции колеблется по различным оценкам от 15 до 50 %. Поэтому изучение психосоматических расстройств, особенно возникающих в детском и юношеском возрасте, необходимо для понимания их причин, так как распространенность этих расстройств в юношеском и детском возрасте только увеличивается [2].

Психологическое ощущение одиночества, одиночества среди людей – сложная и парадоксальная проблема. Одиночество не следует сводить ни к социальной, ни к физической изоляции, отсутствию коммуникации или брачного статуса человека. В современном мире человек постоянно находится среди людей, так или иначе вовлекаясь в разнообразные межличностные отношения, однако при этом все равно может чувствовать себя одиноким. Актуальность проблемы связана с тем, что психологическое одиночество может порождать опасные для личности острые эмоциональные реакции на ситуацию, а в случае хронического одиночества – снижать качество психологической и социальной жизни человека, и, как следствие, может отражаться и на здоровье [3].

В данной работе мы выделяем переживание общего одиночества и два аспекта отношения к нему: позитивное одиночество и зависимость от общения.

Цель исследования - выявить и описать связь психосоматического поведения студентов с разными типами одиночества.

Материалы и методы исследования.

1. Методика диагностики уровня субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона

2. Дифференциальный опросник переживания одиночества (Е.Н. Осин, Д.А. Леонтьев)

3. Гиссенский опросник (Giesener Beschwerdebogen, GBB)

4. «Стили психосоматического поведения» В. М. Бызовой, А. Е. Ловягиной, Е. И. Периковой

Результаты и их обсуждение. Выборку исследования составили 44 студента Тихоокеанского государственного медицинского университета, которым были предложены методики, выявляющие общий уровень одиночества, а также выраженность разных типов одиночества. Этим же респондентам были предъявлены и методики на стили психосоматического поведения, Гиссенский опросник, который направлен на выявление различных жалоб, касающихся физического здоровья.

Статистическая обработка результатов по непараметрическому критерию корреляции Спирмена выявила прямые связи между общим уровнем одиночества и ревматическими заболеваниями на уровне достоверности $p \leq 0,05$, между общим уровнем одиночества и давлением (общей интенсивностью жалоб) на уровне достоверности $p \leq 0,05$ (табл. 1)

Таблица 1. Статистическая обработка результатов по непараметрическому критерию корреляции Спирмена

	Ревматические заболевания	Давление	Когнитивный стиль	Психофизический стиль
Общее одиночество	,358* ,017 44	,340* ,024 44		
Позитивное одиночество			,495** ,001 44	,553** ,000 44

Кроме того, по результатам статистической обработки были выявлены прямые связи между позитивным одиночеством и когнитивным стилем психосоматического поведения на уровне достоверности $p \leq 0,01$ и психофизическим стилем психосоматического поведения на уровне достоверности $p \leq 0,01$ (табл. 1).

Таким образом, можно говорить о том, что чем выше уровень общего одиночества, тем выше вероятность возникновения ревматических заболеваний. Такой вывод может быть объяснен личностными и поведенческими особенностями одиноких людей: как правило, такие люди достаточно замкнуты, и при этом ответственны. Но свою ответственность разделить с кем-либо они не могут, переложить ее тоже, потому возникает феномен «тяжелой ноши», которую они вынуждены нести на себе, не полагаясь на кого-то [3]. Это отражается на опорно-двигательном аппарате и его работе. Кроме того, учебные задания, проблема профессионального становления, вопросы самореализации – все это может «давить» на человека, отражаясь на его психосоматическом здоровье.

Согласно полученным результатам, чем выше общий уровень одиночества у респондентов, тем выше общая интенсивность жалоб. Можно говорить о том, что уровень одиночества влияет на самочувствие респондентов. Скорее всего, данные результаты объясняются характерными особенностями психологической сферы одиноких людей: это тревожность, сочувствие к себе, чувство незащищенности, ранимость, отчужденность, неловкость, изолированность, покинутость, смирение, гнев, злость [4]. Как известно, в совокупности отрицательные эмоции могут приводить к плохому самочувствию, а при

более длительных стрессовых факторах - выражаться в форме психосоматических заболеваний.

Можно говорить и о том, что одинокие люди чаще всего прибегают к когнитивному и психофизическому стилю психосоматического поведения. Скорее всего, такие люди склонны искать причины ухудшения своего физического состояния, анализировать их, объяснять его логически, причем с точки зрения связи психики и тела, болезнь трактуется как спасение психики при перегрузке; большое внимание уделяет телу, осознает телесные проявления, заботится о теле и т.п.

Заключение. Результаты эмпирического исследования показали, что одинокие люди более склонны к ревматическим заболеваниям, а также общему ухудшению самочувствия, психосоматизации. Это связано с личностными и поведенческими особенностями одиноких людей, которые склонны к повышенной тревожности, чувствительности, изолированности, «взваливанию» ответственности на себя. Кроме того, по результатам исследования, одинокие люди чаще всего прибегают к когнитивному и психофизическому стилю психосоматического поведения, что характеризуется стремлением искать причины своего плохого самочувствия и анализировать его, объясняя логически, с помощью связи биологического с психическим.

Список литературы:

1. Бекоева Диана Дмитриевна Особенности психосоматического исследования // Педагогика и психология образования. 2010. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-psihosomaticheskogo-issledovaniya> (дата обращения: 10.12.2022).
2. Литвинов, А.Г. Эмоциональные нарушения, личностные особенности и качество жизни у подростков с психосоматическими расстройствами. / А.Г. Литвинов. [Электронный ресурс] / Электронная библиотека диссертаций. – 2009 – 2020. – Электр. дан. – Режим доступа: <https://www.dissercat.com/content/emotsionalnye-narusheniya-lichnostnye-osobennosti-i-kachestvo-zhizni-u-podrostkov-s-psiikhoso> (дата обращения 15.10.2020).
3. Любякин Анатолий Александрович, Оконечникова Любовь Викторовна Исследование одиночества у студентов // Педагогическое образование в России. 2016. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-odinochestva-u-studentov> (дата обращения: 11.12.2022).
4. Шагивалеева Г. Р. Одиночество и его переживание студентами // КПЖ. 2003. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/odinochestvo-i-ego-perezhivanie-studentami> (дата обращения: 11.12.2022).

References:

1. Bekoeva Diana Dmitrievna Features of psychosomatic research // Pedagogy and psychology of education. 2010. No.2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-psihosomaticheskogo-issledovaniya> (date of application: 10.12.2022).
2. Litvinov, A.G. Emotional disorders, personality traits and quality of life in adolescents with psychosomatic disorders. / A.G. Litvinov. [Electronic resource] / Electronic library of dissertations. – 2009 – 2020. – Electr. dan. – Access mode:

[https://www.dissercat.com/content / emotsionalnye-narusheniya-lichnostnye-osobennosti-i-kachestvo-zhizni-u-podrostkov-s-psikhoso](https://www.dissercat.com/content/emotsionalnye-narusheniya-lichnostnye-osobennosti-i-kachestvo-zhizni-u-podrostkov-s-psikhoso) (accessed 10/15/2020).

3. Lyubyakin Anatoly Aleksandrovich, Okonechnikova Lyubov Viktorovna The study of loneliness among students // Pedagogical education in Russia. 2016. No.2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-odinochestva-u-studentov> (date of application: 11.12.2022).
4. Shagivaleeva G. R. Loneliness and its experience by students // KPJ. 2003. No. 2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/odinochestvo-i-ego-perezhivanie-studentami> (date of application: 11.12.2022).