

вызванных мыслями о своей неполноценности и отрицательном отношении к себе себе-седников. Застенчивость – очень распространенное и разностороннее качество личности человека. Она может считаться либо мелким затруднением, либо большой проблемой. Причины застенчивости разнообразны, как и ее определение. Главный источник застенчивости – страх перед людьми. Фундамент застенчивости, конечно же, закладывается в детстве. Ее появление во многом зависит от воспитания родителей, учебных заведений и социальной среды.

Причиной возникновения тревоги всегда является внутренний конфликт ребенка, его несогласование с самим собой, противоречивость его стремлений, когда одно его сильное желание противоречит другому, одна потребность мешает другой. Факторами такого внутреннего конфликта выступают: ссоры между людьми, равно близкими ребенку, когда он вынужден принимать сторону одного из них против другого; несовместимость разных систем требований, предъявляемых ребенку и др. У детей младшего школьного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой характера и относительно обратима при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий, тревожность ребенка можно существенно снизить, если педагоги и родители, воспитывающие его, будут соблюдать нужные рекомендации.

Литература

- 1 Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – М. : Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.
- 2 Мижериков, В. А. Большой психолого-педагогический словарь / В. А. Мижериков. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 1999. – 576 с.
- 3 Битянова, М. Работа психолога в начальной школе / М. Битянова, Т. Азарова, Е. Афанасьева, П. Васильева. – М. : Совершенство, 1998. – 352 с.
- 4 Кочубей, Б. Детские тревоги: что, откуда, почему? / Б. Кочубей // Семья и школа. – 1998. – № 7. – С. 6–10.
- 5 Гаспарова, Е. Застенчивый ребенок / Е. Гаспарова // Дошкольное воспитание. Издательство «Просвещение». – 1989. – № 3. – С. 14–18.
- 6 Галигузова, Л. Н. Застенчивый ребенок / Л. Н. Галигузова // Дошкольное воспитание. – 2000. – № 4. – С. 6–13.
- 7 Карпенко, В. Застенчивость / В. Карпенко // Воспитание школьников. – 1995. – № 2. – С. 18–22.
- 8 Захаров, А. И. Происхождение детских неврозов и психотерапия / А. И. Захарова. – М. : Совершенство, 2000. – 352 с.
- 9 Ермолаева, М. В. Практическая психология детского творчества: учебно-методич. пособие / М. В. Ермолаева. – М. : Изд-во Рос-кой Академии образования, 2001. – 121 с.
- 10 Галигузова, Л. Н. Психологический анализ феномена застенчивости / Л. Н. Галигузова // Вопросы психологии. – 2000. – № 5. – С. 17–21.

УДК 159.9

Е. А. Бычкова

ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ, ПСИХОСОМАТИЧЕСКОЙ СИМПТОМАТИКИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК И ИХ ВЗАИМОСВЯЗЬ С ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

Статья посвящена теоретическому и практическому анализу личностной и ситуативной тревожности молодых людей. Рассматривается проблема проявления

психосоматической симптоматики, ее взаимосвязь с тревожностью. Также в статье изучается взаимосвязь физической активности с уровнем тревожности и проявлением психосоматической симптоматики. В статье дополнительно раскрыта проблема тревоги, ее функции, виды. Рассмотрена теория взаимосвязи стресса и проявления тревоги, а также физическая активность как фактор повышающий стрессоустойчивость.

В конце XX – начале XXI столетия в психологической науке наблюдается повышенный исследовательский и практический интерес к проблеме тревожности, стресса.

Стресс, стрессоустойчивость, совладающее поведение (копинг-поведение) являются важными проблемами, влияющими на всю жизнедеятельность человека. Это связано с большими эмоциональными нагрузками, которые периодически возникают во всех жизненных сферах.

Тревога является центральным элементом в механизме формирования психического стресса. Она обуславливает большую часть расстройств, возникающих при эмоциональном стрессе, в том числе и психосоматических.

Основными функциями тревоги являются сигнализирующая и стимулирующая. Выполняя сигнализирующую и охранительную функции, тревога акцентирует внимание человека на возможных трудностях, способствуя изменению характера поведения или включению механизмов психической адаптации. При реализации функции стимулирования тревога играет мотивационную роль, усиливая поведенческую активность, что позволяет мобилизовать все силы для достижения наилучшего результата.

Традиционно выделяют две формы тревожности – личностную и ситуативную. Ситуативная тревожность появляется как реакция на некоторую конкретную ситуацию, как правило, объективно вызывающую беспокойство. Личностная тревожность рассматривается как личностная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги, состояниям безотчетного страха, неопределенным ощущением угрозы [2, с. 277].

Определенный уровень тревожности является источником необходимых усилий для мобилизации внутренних резервов индивида и поиска оптимального решения в непривычной, сложной жизненной ситуации. Но, с другой стороны избыточная тревога отрицательно влияет на поведение, деятельность и организм в целом.

В клинической психологии в разделе «психосоматика» особое место занимают исследования, освещающие роль тревожности в развитии соматических заболеваний.

Отмечается, что наиболее распространенные эмоциональные состояния соматических больных – тревога, депрессия, астения и агрессия. Так, например, личностная тревожность значительно повышает риск развития ишемической болезни сердца [3, с. 19].

Из многообразия психологических защит, существенных для формирования психосоматических нарушений, одной из наиболее важных является соматизация тревоги, в результате которой, тревога связывается с соматическими, а не с психологическими проявлениями. Соматизация тревоги обеспечивает социально приемлемый выход из трудно разрешимых и эмоционально значимых проблем, перенося центр тяжести с этих проблем на телесные ощущения. В этом случае даже если имеются соматические расстройства, они недостаточны, чтобы объяснить многообразие соматических ощущений и выраженность беспокойства больного за свое физическое здоровье. Такое беспокойство возникает на фоне выраженной тревоги и сначала обычно базируется на ее многообразных вегетативных проявлениях, включающих, в частности, сердцебиение, неприятные ощущения в области сердца, диспепсические симптомы, ощущение мышечного напряжения. Впоследствии формируется сенестопатический модус ощущений, при котором каждое стрессогенное воздействие сопровождается увеличением количества ощущений, часто изменчивых и пластичных, распространяющихся на новые области.

Таким образом, тревога соматизируется, обретает конкретность, перестает связываться с жизненными событиями [4].

Для развития психосоматических нарушений особенно важно, что при эмоциональном стрессе происходят изменения во всей многоуровневой системе регулирования психофизиологических соотношений. На разных уровнях этой системы регулирование осуществляется преимущественно психологическими или преимущественно физиологическими механизмами. Для формирования психосоматических расстройств при эмоциональном стрессе существенны изменения на каждом из взаимосвязанных уровней, а подходы к терапии психосоматических расстройств должны учитывать эти изменения [5, с. 53].

Таким образом, при мобилизации резервов организма не только физиологические перестройки могут оказаться чрезмерными и истощающими. Психологические установки и личностная позиция человека имеют наибольшее значение. Физиологические изменения при сильных эмоциях нередко связаны с избыточным энергетическим обеспечением, поэтому тревожность может вызвать соматические заболевания. Были установлены взаимосвязи между соматическими заболеваниями и личностными особенностями.

Одной из рекомендаций ВОЗ для снятия стресса являются занятия физической активностью (30 минут в день 5 раз в неделю). Занятия танцами предполагают достаточно длительную физическую нагрузку.

Цель данного исследования состоит в изучении уровня тревожности студентов и уровня тревожности молодых людей, занимающихся танцами, а также уровня проявления у них психосоматической симптоматики.

Основные задачи исследования:

а) сравнить группу физически активных молодых людей и группу малоактивных молодых людей по параметрам «ситуативная и личностная тревожность» и «психосоматическая симптоматика»;

б) изучить взаимосвязь между проявлением тревожности, психосоматической симптоматикой и физической активностью.

Гипотезы исследования:

а) физическая активность взаимосвязана с низкими уровнями тревожности и проявлением психосоматической симптоматики;

б) группы физически активных молодых людей имеют статистически достоверно более низкие показатели тревожности и психосоматической симптоматики.

В исследовании использовались шкала реактивной (ситуационной) и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера – Ю. Л. Ханина и опросник выраженности психопатологической симптоматики (Symptom Checklist-90-Revised – SCL-90-R). Данный опросник является валидированным и находит широкое применение в области клинической психологии. Для нашего исследования мы выбрали первую субшкалу – соматизация – Somatization (SOM). Нарушения, называемые соматизацией, отражают дистресс, возникающий из ощущения телесной дисфункции. Компонентами расстройства являются головные боли, другие боли и дискомфорт общей мускулатуры и в дополнение – соматические эквиваленты тревожности. Данная шкала включает 12 утверждений. Примерами этих утверждений являются следующие: комок в горле, боли в мышцах, ощущение слабости в различных частях тела и т. д.

Исследуемая выборка представляла собой группу студентов первого курса ГГУ им. Ф. Скорины (26 студентов) и группу участников народного ансамбля эстрадного танца (18 учащихся). Средний возраст опрошенных – 17 лет. Обработка эмпирических данных расчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена была проведена с помощью программы SPSS 18.0.

В ходе проведенного исследования были выявлены средние показатели ситуативной и личностной тревожности в обеих группах. В первой группе (студенты) – 38 баллов

составила ситуативная тревожность и 45 баллов личностная, во второй (учащиеся) – 34 балла ситуативная и 43 балла личностная тревожность. Полученные средние показатели находятся в градации 31–45 баллов, что говорит об умеренном уровне тревожности.

Средний уровень психосоматических проявлений в первой группе составил 12 баллов. Во второй – 8 баллов.

Группе студентов предлагалось ответить на вопрос: «занимаетесь ли вы хотя бы тридцать минут в день пять раз в неделю физической нагрузкой» [1]. Из 26 человек 16 студентов ответили положительно (62 %). Занятия в группе эстрадного танца предусматривает равноценную физическую активность (два часа четыре раза в неделю). Таким образом, тех, кто имеет постоянную физическую нагрузку – 34 из 44 человека.

Таблица 1 – Сравнительный анализ двух групп (метод Манна-Уитни)

Параметры	Физически активны (n = 34)	Физически малоактивны (n = 10)	Критерии
Ситуативная тревожность	M = 36,32; S = 7,84	M = 36,30; S = 6,84	U = 154,0; p = ,653
Личностная тревожность	M = 43,88; S = 5,85	M = 45,00; S = 9,09	U = 147,0; p = ,518
Психосоматическая симптоматика	M = 9,44; S = 4,92	M = 14,40; S = 7,26	U = 103,5; p = ,03

Гипотетически рассматривался вопрос о взаимосвязи физической активности и уровнем тревожности, а также проявлением психосоматической симптоматики. Корреляционный анализ позволил выявить взаимосвязь между уровнем проявления психосоматической симптоматики и физической активностью ($r = 0,29$; $p = 0,03$). На основании полученных данных гипотеза была подтверждена. Корреляционная связь между уровнем тревожности и физической активностью была недостоверна.

Дополнительно изучался вопрос, отличается ли группа молодых людей, которые физически активны минимум полчаса, пять раз в неделю (34 человека) от группы молодых людей, которые физически малоактивны (10 человек), по параметрам «психосоматическая симптоматика», «личностная тревожность», «ситуативная тревожность».

Исследование выявило статистически недостоверную разницу между двумя группами по параметрам «личностная тревожность» и «ситуативная тревожность». Разница между группами по параметру «психосоматическая симптоматика» статистически достоверна, что подтверждается результатами статистического метода Манна-Уитни. Так, по отношению к параметру «психосоматическая симптоматика» показатель $U = 103,500$ при $p = 0,03$. Этот результат статистически подкрепляет полученные результаты корреляционного анализа.

Подведя итог, мы можем предположить, что занятие физкультурой снижает проявление психосоматической симптоматики и тем самым снижает воздействие тревожности на организм молодых людей.

О влиянии фактора «физическая активность» на проявление психосоматики и об изменении уровня личностной и ситуативной тревожности в зависимости от физической активности молодых людей можно будет судить по результатам лонгитюдного исследования.

Литература

- 1 Rose, S. B. A single question reliably identifies physically inactive women in primary care / S. B. Rose, C. R. Elley, B. A. Lawton // NZ Med J. – 2008. – № 1268. – S. 65–72.
- 2 Сысоева, Л. В. Личностная и ситуативная тревожность в студенческом возрасте как показатель незавершенных сепарационных конфликтов на предшествующих этапах развития / Л. В. Сысоева // Сборник статей Международной научно-практической конференции 1 июня 2015 г.: современная наука: теоретический и практический взгляд. – 2015. – С. 276–279.

3 Великанов, А. А. Сравнительное исследование эмоциональных состояний у мужчин и женщин, больных ишемической болезнью сердца / А. А. Великанов // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – № 2. – 2008. – С. 18–26.

4 Геворкян, Э. С. Влияние экзаменационного стресса на психофизиологические показатели и ритм сердца студентов / Э. С. Геворкян, А. В. Даян // Журнал высшей нервной деятельности. – 2003. – № 1. – С. 46–50.

5 Березин, Ф. Б. Эмоциональный стресс и психосоматические расстройства. Подходы к терапии / Ф. Б. Березин, М. П. Мирошников // Materiamedica. – 1996. – № 1(9). – С. 29–56.

УДК 159.922

Е. А. Вербовская

ИЗУЧЕНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ ОБ ОТЦОВСТВЕ У ЮНОШЕЙ

Статья посвящена изучению проблемы представлений об отцовстве у юношей. Дается определение понятия отцовству. Были проведены результаты исследования осознанности представлений юношей об отцовстве, которое включает в себя степень осознанности родительской ответственности, родительских чувств, родительской позиции, семейных ценностей и родительское отношение.

В настоящее время изучение такого феномена, как «отцовство», находится на стадии накопления научных теоретических знаний, проведения большого количества исследований в различных направлениях, например, влияние отношений с отцом на мотивационно-ценностные аспекты родительства у мужчин, имеющих детей, влияние родительской семьи на психологическую готовность юношей к отцовству.

Под «отцовством» Р. В. Овчарова понимает интегральное психологическое образование, которое в развитой форме включает совокупность ценностных ориентаций родителя, установок и ожиданий, родительских чувств, отношений и позиций, родительской ответственности и стиля семейного воспитания [1].

Ю. В. Евсеенкова и А. Г. Портнова под «отцовством» понимают интегральную совокупность социальных и индивидуальных характеристик личности, включающую в себя все уровни жизнедеятельности человека, одной из важнейших характеристик которой является комплексность, а также социальная детерминированность. Феномен отцовства тесно связан с такими понятиями, как эмоциональная, мотивационная и ценностно-смысловая сферы, самооценка, самосознание, Я-концепция, удовлетворенность жизнью и стиль жизни, а также социальная роль отца, различающаяся в зависимости от общественной системы, социальной, экономической и политической сфер общества, статуса мужчины в данном социуме, социальных стереотипов, предписывающих определенные правила выполнения этой роли, в том числе и гендерных стереотипов [2].

В данной статье под представлением об отцовстве мы понимаем создание образа роли родителя (отца), которая подразумевает определенное отношение к ребенку, выполнение определенных функций, обязательств перед ним [3, с. 35].

На формирование представлений об отцовстве юношей оказывают влияние отношение к отцу, взаимоотношения в семье, жизненные смыслы родителей и родительское влияние. Позитивное отношение к семье в целом способствует устремленности на развитие,