

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Гомельский государственный университет  
имени Франциска Скорины»

**И. А. Фурманов, С. Н. Жеребцов, И. В. Сильченко,  
Э. А. Соколова, Л. И. Селиванова**

**Первичная профилактика  
психосоматических заболеваний  
с помощью системы  
психологических технологий**

*Под редакцией И. А. Фурманова*

Гомель  
ГГУ им. Ф. Скорины  
2015

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	5
<b>Глава 1. Теоретические основы психопрофилактики психосоматических заболеваний .....</b>	<b>8</b>
1.1 Психосоматические заболевания: сущность и феноменология (Э. А. Соколова) .....	8
1.2 Генезис психосоматического симптома: аффективно-динамическая модель (И. А. Фурманов) .....	21
1.3 Культурно-историческая теория психосоматизации личности юношеского возраста (С. Н. Жеребцов) .....	3
1.4 Социально-психологические предикторы психосоматизации (И. В. Сильченко) .....	49
1.5 Сущностно-содержательные аспекты первичной психопрофилактики (Л. И. Селиванова) .....	65
1.6 Саногенность и синергетизм саморазвития личности (Л. И. Селиванова) .....	71
1.7 Первичная профилактика психосоматических заболеваний как система психологических технологий (Э. А. Соколова) .....	93
<b>Глава 2. Система психологических технологий первичной профилактики психосоматических заболеваний .....</b>	<b>105</b>
2.1 Психологическая технология – поддерживающая и стимулирующая основа саморазвития личности (Л. И. Селиванова) ..	105
2.2 Психологические проблемы и технологии работы с ними (Э. А. Соколова) .....	124
2.3 Психологическое содействие в переживании проблемной ситуации (С. Н. Жеребцов) .....	139
2.4 Развитие саморегуляции как результат научения персонотенным переживаниям (С. Н. Жеребцов) .....	154
2.5 Тренинг снижения агрессивности как фактора риска психосоматизации (И. А. Фурманов) .....	164
2.6 Психопрофилактика и психокоррекция враждебности (И. В. Сильченко) .....	186
2.7 Практические аспекты внедрения системы технологий первичной психопрофилактики психосоматических заболеваний (С. Н. Жеребцов, Л. И. Селиванова, И. В. Сильченко, Э. А. Соколова) .....	197

## 2.7 Практические аспекты внедрения системы технологий первичной психопрофилактики психосоматических заболеваний

*С. Н. Жеребцов, И. В. Сильченко,  
Л. И. Селиванова, Э. А. Соколова*

Содержание системы составили групповые сессии следующей направленности: развитие саморегуляции личности, повышение ее жизнестойкости, снижение уровня тревожности, агрессивности, работа с переживаниями личности, оптимизация соотношения уровня притязаний и самооценки, выявление психологических проблем, саморазвитие личности. Общее количество сессий составляет восемь.

Профилактика предусматривала работу со студентами или учащимися непосредственно и опосредованно — через родителей и педагогов. Апробирование работы системы проходило в форме психопросвещения по разным направлениям, в частности, был проведен научный семинар с преподавателями кафедры, посвященный проблеме психосоматических заболеваний, механизмам их возникновения, и способам их профилактики. Для групп студентов второго и третьего курсов проводились лекции по психосоматическим заболеваниям, их связи с психологическими составляющими личности, возможности их профилактики, механизмам тревоги и техникам работы с тревогой, механизмам возникновения и технологиям работы с переживаниями, саморазвитию личности.

Работа по системе включала групповую и индивидуальную формы. На индивидуальных собеседованиях пояснялся смысл профилактической работы, формировалась мотивация участия в работе, а также конкретизировались индивидуальные механизмы появления факторов риска психосоматических заболеваний.

Также индивидуальные формы работы требовались после реализации программы групповой работы с целью установления ее эффективности и индивидуального психосоматического статуса.

В процессе работы над системой было подготовлено методическое обеспечение системы психологических технологий первичной профилактики психосоматических заболеваний учащейся

и студенческой молодежи: программа групповой работы, план-конспект каждой сессии, план полуструктурированного интервью по субъективной оценке эффективности самими учащимися или студентами, учебные программы спецкурсов, сборники научных статей, материалы конференций.

Организационные условия для апробации системы психологических технологий первичной профилактики психосоматических заболеваний учащейся и студенческой молодежи включают:

- составление графика работы исполнителей проекта с участниками психопрофилактической группы;
- подготовку помещения на базе факультета психологии и педагогики Учреждения образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины»;
- информирование участников проекта о порядке проведения психопрофилактической работы.

## 2.8 Оценка эффективности работы системы

*С. Н. Жеребцов, И. В. Сельченко,  
Л. И. Селиванова, Э. А. Сидорова*

Первичная профилактика психосоматики проводилась по направлениям:

- психопросвещение преподавателей;
- психопросвещение родителей;
- психопросвещение студентов посредством буклета;
- 8 семинаров-тренингов со студентами.

Психопросвещение преподавателей проходило в рамках семинара с кураторами групп. Психопросвещение родителей проходило в двух формах: первой – родителям была прочитана лекция о возможностях профилактики психосоматики; второй – родителям участников первичной профилактики были розданы буклеты, в которых были показаны возможности первичной профилактики заболеваний и роль родителей в этой профилактике у студентов.

Реализация системы включала следующие этапы: организационно-подготовительный, операционально-деятельностный и