

Рагойша Е. М., Юшкевич Е. С.
**СВЯЗЬ АЛЕКСИТИМИИ И УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ С ЧАСТОТОЙ
ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ**

Научный руководитель: ассист. Алексеева Е. С.

Кафедра поликлинической терапии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Высокая распространенность рецидивирующих воспалительных процессов является одной из важнейших проблем современной медицины. В последние десятилетия частые простудные заболевания рассматриваются с позиции психосоматических расстройств, а оценка адаптационных возможностей организма все чаще рассматривается как один из важных критериев здоровья. Болезнь не возникает без предпосылок, а развивается постепенно, во многом из-за снижения приспособительных возможностей организма. Такие факторы как алекситимия, повышенный уровень тревожности отрицательно влияют на адаптацию, что может приводить к увеличению частоты заболеваемости. Алекситимия - это сниженная способность или затрудненность в вербализации (выражении словами) эмоциональных состояний и чувств. К признакам алекситимии относят трудность в определении (понимании) и описании словами собственных переживаний, чувств; сложность в проведении различий между чувствами и телесными ощущениями; бедность фантазии, воображения, очень редкие сновидения; заострение внимания в большей мере на внешних событиях, чем на внутренних переживаниях. В то же время измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как она во многом определяет поведение и самочувствие.

Цель: оценить связь алекситимии и уровня тревожности с частотой заболеваемости студентов.

Материалы и методы. В исследование включены 80 студентов, которые были разделены на 2 равновеликие группы по 40 человек в каждой: к I группе отнесены часто и длительно (ЧДБ) студенты, ко II - практически здоровые, составившие контрольную группу. В исследовании преобладали девушки - 63 человека (78,8%), юношей было 17 (21,3 %). Средний возраст студентов составил $20,3 \pm 1,62$ лет. В ходе исследования были использованы следующие опросники: шкалы ситуативной и личной тревожности - опросник Спилбергера – Ханина (СТ и ЛТ), Торонтская шкала алекситимии. Результаты исследований обработаны с помощью программного обеспечения Microsoft Excel 2016г.

Результаты и их обсуждение. При использовании Торонтской шкалы алекситимии выделяют 3 типа личности: «Алекситимический», "Неалекситимический" и «Группа риска», где присутствуют признаки алекситимии, но не в явной форме. Распространенность алекситимии в данной выборке студентов находится на достаточно высоком уровне и составляет 26,2%, причем в I группе встречаемость алекситимии выше, чем в группе контроля - 35,0% и 17,5% соответственно ($p < 0,05$). Пограничное состояние, или группа риска наличия стёртой формы алекситимии, также выше в группе ЧДБ студентов – 45,0% и 30,0% соответственно. Также ЧДБ студенты имеют более высокий уровень личностной тревожности по сравнению с группой контроля (22,5% и 15,0% соответственно), что может быть причиной нарушения адаптации ($p < 0,05$).

Выводы. У студентов, относящихся к группе ЧДБ, выявлен более высокий уровень тревожности, как ситуативной, так и личностной, что может быть причиной нарушения адаптации - одной из причин развития частых заболеваний. Распространенность алекситимии также выше в исследуемой группе ЧДБ студентов. Разумеется, только нарушение психоэмоциональной сферы не может быть единственной причиной склонности к частым рецидивирующим заболеваниям, но наличие достоверных отличий от контрольной группы указывает на её значимый вклад в работу организма.