

## ДЕЙСТВИЕ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ: ПРОЯВЛЕНИЕ ФЕНОМЕНА АЛЕКСИТИМИИ

Черномазова Е.А., Кожоналиева А.М.

*КГМА им. И.К.Ахунбаева, кафедра нормальной физиологии, лаборатория клинической и экспериментальной физиологии МУНЦ БМИ*

**Резюме.** Проведено тестирование по Торонтской шкале алекситимии студентов, переведенных в медицинскую академию в результате ошских событий 2010 года. Выявлено, что подавляющее большинство таких студентов страдают алекситимией.

**Ключевые слова:** алекситимия, эмоциональное здоровье, чувства, адекватность.

## КРИЗИСТИК СИТУАЦИЯЛАРДЫН СТУДЕНТТЕРДИН ЭМОЦИОНАЛДЫК ДЕНСОЛУККА ТИЙГИЗГЕН ТААСИРИ, АЛЕКСИТИМИЯ ФЕНОМИНИНИН КОРСОТКУЧУ

Черномазова Е.А., Кожоналиева А.М.

**Коругунду.** 2010 жылы болгон Оштогу кырдаалга байланыштуу медициналык академияга которулуп келген студенттерди Торон шкаласы боюнча алекситимияга карата тестирлоо жүргүзүлгөн. Жыйыштыктын көрсөткүчү боюнча студенттердин көбүнчөсү алекситимия оорусу менен ооршат.

**Негизги сөздөр:** алекситимия, эмоционалдык денсоолук, сезим, көнүмүш.

## THE ACTION OF CRISIS SITUATIONS TO EMOTIONAL HEALTH OF STUDENTS, MANIFESTATION OF PHENOMENON ALEXITHYMIA

Chernomazova E.A., Kozhonalieva A.M.

**Resume.** Performance testing of the Toronto alexithymia scale students transferred to the medical academy as a result of Osh events of 2010. Revealed that the vast majority of these students suffer from alexithymia.

**Key words:** alexithymia, emotional health, esthesia, competence

По мнению ряда исследователей, здоровье зависит от определенных психологических характеристик личности. Поэтому для профилактики здоровья имеют значение правильное проявление своих эмоций, преодоление стресса и личностный рост, а не только состояние физического статуса организма [2,4]. В последнее время способность проявления эмоций в отношении себя и других связывается психологами с

особенностями развития эмоционального интеллекта [4]. Для здоровья благоприятной считается такая эмоция, которая правильно выражена, к месту и ко времени. Известно, что чем меньше эмоция представлена на психологическом уровне, или, другими словами, проявилась в виде конкретно осознаваемого чувства, тем интенсивнее выражены ее вегетативные компоненты в виде функционального нарушения ра-

боты органа или системы [1, 2,4]. Феномен алекситимии, согласно концепции П. Сифнеоса (1973), связывается с расстройствами когнитивно-аффективной сферы [5]. У алекситимиков сниженная способность вербализации аффекта формирует избыточную физиологическую реакцию на неблагоприятные воздействия среды [1, 3]. Данные литературы указывают на возможный риск развития психосоматических заболеваний у лиц с алекситимической психологической характеристикой личности [2,5].

В свете последних политических событий, которые нашли отражение и в образовательной сфере, исследование психофизиологического состояния студентов, переведенных из Ошских вузов, является актуальной, так как, по мнению ряда авторов, алекситимия является предвестником многих психосоматических заболеваний.

Целью работы было изучение феномена алекситимии у студентов-медиков, переведенных из южного региона страны после воздействия на них произошедших политических событий за прошедший год.

**Методы исследования.** Исследование проводили в 2010-2011 гг. с информированного со-

гласия испытуемых. В исследовании участвовали 43 студента 2 курса лечебного факультета в возрасте  $18,5 \pm 0,1$  лет, проживающих постоянно в Кыргызской Республике, без жалоб на состояние здоровья. Алекситимический статус испытуемых определяли на основании результатов тестирования по Торонтской алекситимической шкале (TAS), в русифицированной версии [6]. Каждый ответ на вопрос этого теста оценивается определенным количеством баллов, сумма которых определяет адекватность эмоций и чувств, результат которого является характерным признаком тяжелой стрессовой ситуации. Результаты были распределены в интервале от 26 до 130 баллов. "Алекситимический" тип личности получает 74 балла и выше, набравшие от 62 до 74 баллов относятся к группе риска, "неалекситимический" тип личности набирает 62 балла и ниже.

Контрольную группу составили 13 студентов, с первого курса обучающиеся в КГМА. В опытную группу (n=13) вошли студенты, переведенные с ошского региона. Испытуемые также были разделены на группы по половому признаку - 24 девочки и 19 мальчиков (рис. 1).

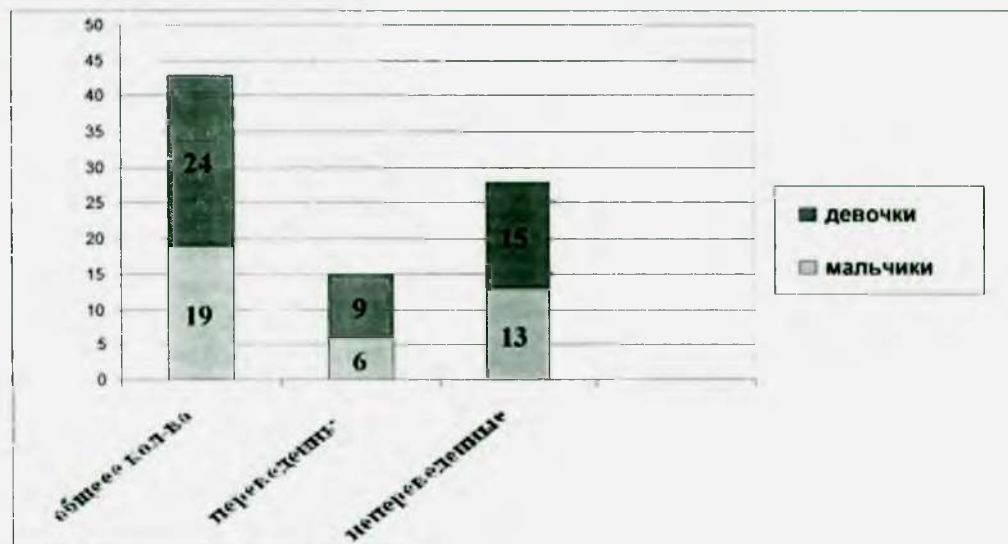
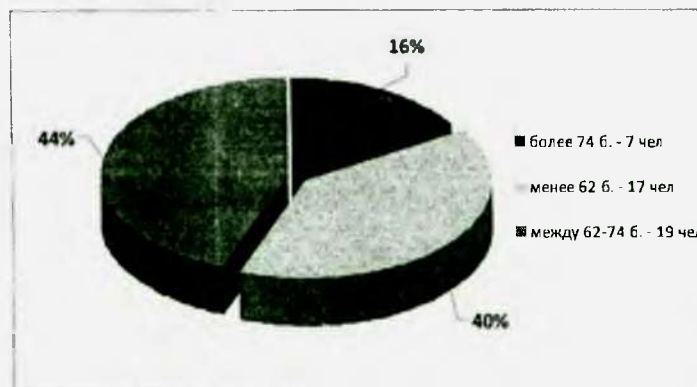


Рис. 1. Материал исследования - студенты медицинской академии.

**Результаты исследования и их обсуждение.** По итогам тестирования оказалось, что 16% всех испытуемых являются алекситимическими лич-

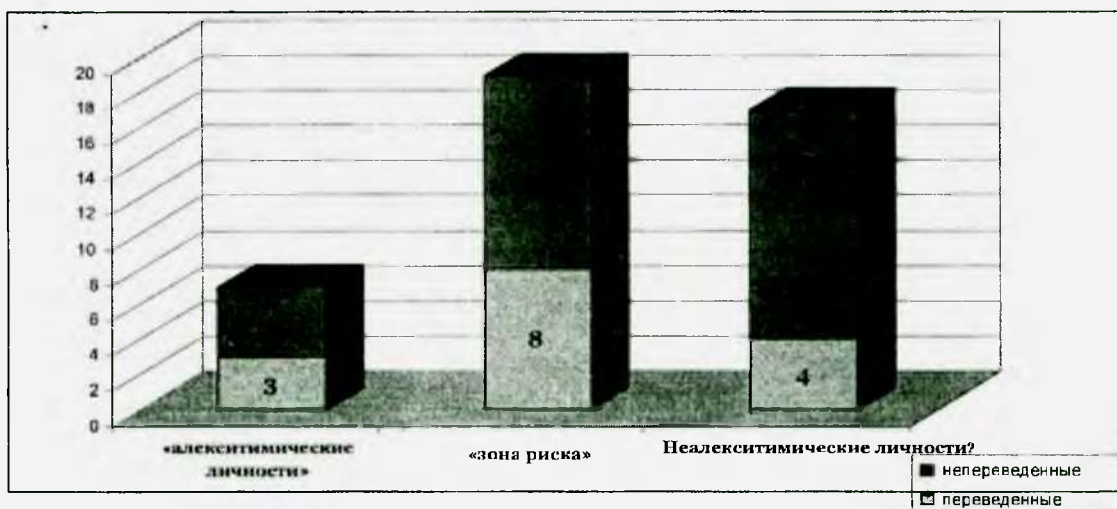
ностями, группа риска составила 44 %, и только 40% испытуемых набрали 62 балла и ниже, т. е. не являются склонными к алексигимии (рис. 2).



**Рис. 2. Процентное распределение испытуемых по результатам тестирования.**

Оказалось, что 42,8% алекситимических личностей составляют студенты, переведенные из ошского региона, в группе риска процентное содержание таких студентов составило 42,1%. Кроме того, из 11 студентов, находящихся в зоне риска и обучающихся в мед.академии с первого

курса, 3 человека имеют прописку на юге страны, где они и проживают в летний период (рис. 3). Так, если считать группу риска также относящимися к алекситимическим личностям, то 84,9% испытуемых показали себя алекситимическими личностями.



**Рис. 3. Соотношение переведенных и постоянно обучающихся в медакадемии студентов по результатам тестирования.**

При распределении по половому признаку было выявлено, что мальчики страдают алекситимией в большей степени (57%), нежели девочки (43%).

**Заключение.** Следует отметить, что систематического изучения феномена алекситимии у

студентов медакадемии до настоящего времени не проводилось. Выявлено, что феномен алекситимии, при условии включения в эту категорию и лиц группы риска, доминирует среди студентов, перенесших тяжелое стрессовое состояние. Такое состояние можно отнести ко вторич

ной алекситимии.

Известно, что психотерапия вторичной алекситимии, в большинстве случаев, может быть успешной, однако для закрепления положительных результатов желательна и медикаментозная терапия. В отношении алекситимиков - и при депрессии, и при посттравматическом стрессовом расстройстве - проводится психотерапия, направленная на снижение уровня тревоги и

психоэмоционального напряжения. Кроме этого, необходимо применение специальных методик, помогающих больному научиться распознавать и описывать словами свои эмоции, преодолеть дефицит эмоциональных реакций, развивать межполушарные связи и способность включать воображение. Проведение таких мероприятий входит в дальнейшие планы наших научных работ.

#### Список литературы

1. Гаранян Н.Г. Концепция алекситимии / Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова // Журнал социальной и клинической психиатрии. - 2003. - № 1. - С. 128-145.

2. Ереско Д.Б. Алекситимия и методы ее определения при пограничных психосоматических расстройствах: методическое пособие / Д.Б. Ереско, Г.Л. Исурина., Е.В. Кайдановская, Б.Д. Карвасарский, Э.Б. Карпова, Г.С. Крылова, А.У. Тархан, Е.И. Чехлатый, В.Б. Шифрин. СПб.: Психоневрологический ин-т им. В.М. Бехтерева, 1994. 17 с.

3. Taylor G. J. Recent developments in alexithymia theory and research. Canadian journal of psychiatry. Revue canadienne de psychiatrie, 2000, v. 45(2) p. 134-142

4. Мельник Ю.И. Психология здоровья.- Петрозаводск: Изд-во ПетрГУ, 1999. 36 с.

5. Sifneos P.E. The prevalence of alexithimic characteristics in psychosomatic patients // Psychother. Psychosom. 1973. №22. P. 255-262

6. Мартиросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии. М.: ФиС, 1982. 199 с.