

А.Е. Пропер, Т.В. Завадская
**РАССТРОЙСТВА СНА У СТУДЕНТОВ БЕЛОРУССКОГО
ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА
В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ**

*Научные руководитель: канд. мед. наук, доц. Н.А. Дзержинская
Кафедра гигиены труда
Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

A.E. Proper, T.V. Zavadskaya
**SLEEP DISORDERS IN STUDENTS OF THE BELARUSIAN STATE MEDICAL
UNIVERSITY DEPENDING ON THE LEVEL OF SITUATIONAL ANXIETY**
*Tutor: PhD, associate professor N.A. Dziarzhynskaya.
Department of Occupational Hygiene
Belarusian State Medical University, Minsk*

Резюме. В статье представлены результаты исследования расстройств сна у студентов Белорусского государственного медицинского университета в зависимости от уровня ситуативной тревожности. Анализируется распространенность нарушений сна и их связь с тревожностью. Приводятся данные о влиянии психоэмоционального состояния на качество сна.

Ключевые слова: расстройства сна, студенты, ситуативная тревожность, качество сна, профилактика.

Resume. The article presents the results of a study on sleep disorders among students of the Belarusian State Medical University, depending on their level of situational anxiety. The prevalence of sleep disturbances and their association with anxiety are analyzed. Data on the impact of emotional state on sleep quality are provided.

Keywords: sleep disorders, students, situational anxiety, sleep quality, prevention.

Актуальность. В последние годы наблюдается увеличение уровня тревожности среди студентов, особенно в медицинских вузах, где учебная нагрузка и эмоциональное давление значительно выше. Это может негативно сказываться на их психическом и физическом здоровье. Исследования показывают, что высокий уровень ситуативной тревожности может способствовать развитию различных расстройств сна, таких как бессонница или беспокойный сон. Изучение этой связи поможет выявить механизмы влияния тревожности на качество сна.

Цель: разработать рекомендации по профилактике расстройств сна у студентов Белорусского государственного медицинского университета с различными уровнями ситуативной тревожности.

Задачи:

1. Определить наличие и степень выраженности ситуативной тревожности студентов медицинского ВУЗа с использованием теста Спилберга.
2. Определить наличие и степень выраженности расстройства сна студентов медицинского ВУЗа с использованием Питтсбургского опросника на определение индекса качества сна (PSQI).

3. Установить обусловленность расстройства сна студентов медицинского ВУЗа от уровня ситуативной тревожности, а также иных факторов (пол, возраст, факультет и др.).

4. Разработать рекомендации по профилактике расстройств сна у студентов медицинского ВУЗа с различными уровнями ситуативной тревожности.

Материалы и методы. Для оценки качества сна студентов, определения закономерностей и степени влияния различных факторов был проведен опрос студентов Белорусского государственного медицинского университета на основании Питтсбургского опросника [1-2] на определение индекса качества сна (PSQI) и теста Спилберга (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) [3]. В работе были использованы методы статистического исследования.

Результаты и их обсуждение. В данном исследовании приняли участие 330 человек, из которых 248 (75,15%) студентов возрастом 17-20 лет, 78 (23,64%) студентов – 20-25 лет, 4 студента (1,21%) – старше 25 лет. Большинство участников было женского пола – 263 (79,7%), остальные мужского пола – 67 (20,3%).

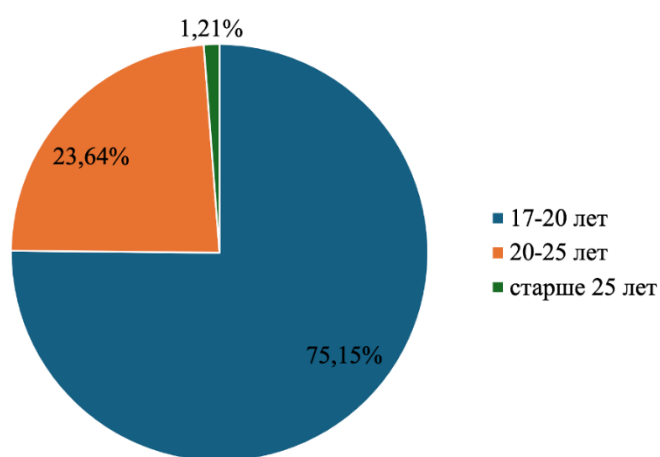


Рис. 1 – Распределение проанкетированных студентов Белорусского государственного медицинского университета по возрасту

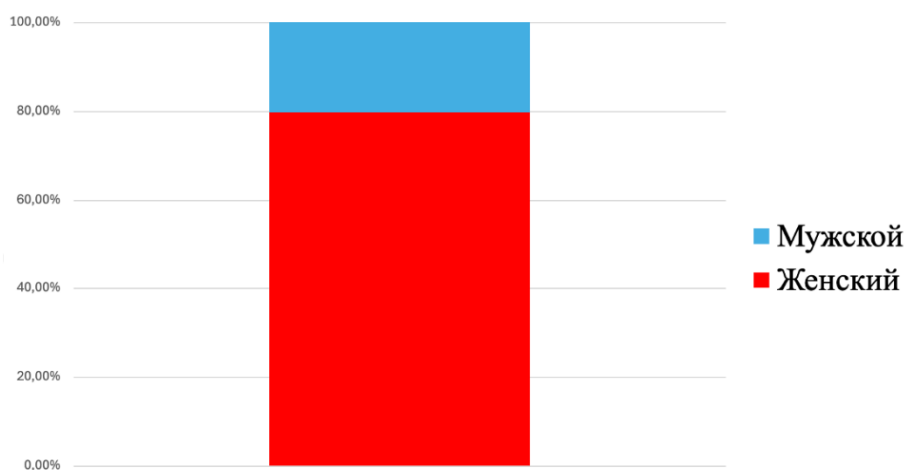


Рис. 2 – Распределение проанкетированных студентов Белорусского государственного медицинского университета по полу

Распределение студентов по факультетам: лечебный факультет - 54,50% (177 студентов); медико-профилактический - 24,40% (78 студентов); педиатрический - 15,20%(49 студентов); стоматологический - 7,00% (23 студента); фармацевтический - 0,60% (2 студента); МФИУ - 0,30% (1 студент).

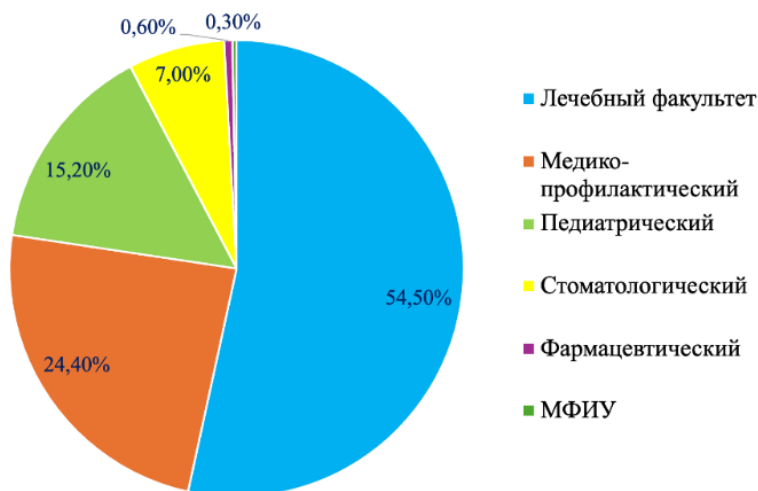


Рис. 3 – Распределение проанкетированных студентов Белорусского государственного медицинского университета по факультетам

Питтсбургский опросник сна помогает оценить качество сна по семи ключевым компонентам: субъективное качество сна, латентность засыпания (среднее время засыпания: 25 минут), продолжительность сна (средняя продолжительность: 6.5 часов), субъективная оценка достаточности сна (среднее: 75%), нарушения сна (чаще всего: пробуждения ночью (5б) и потребность в туалете (5в)), использование снотворных препаратов (80% никогда не использовали препараты, 15% иногда, 5% регулярно используют снотворные препараты).

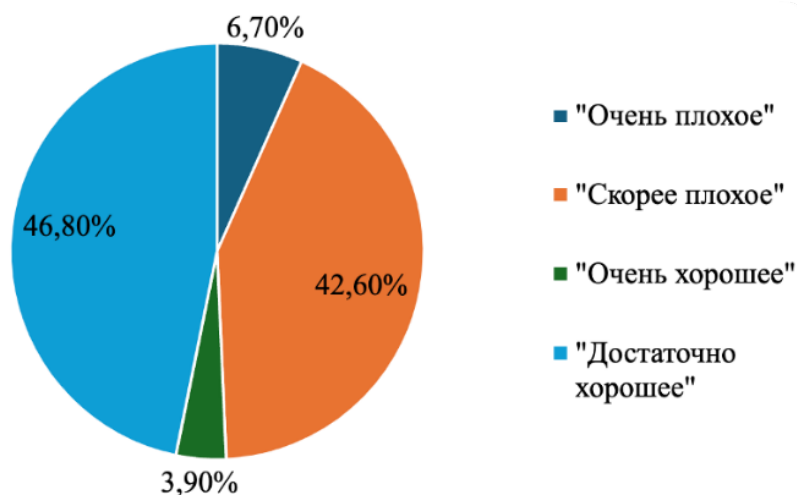


Рис. 4 – Субъективное качество сна проанкетированных студентов Белорусского государственного медицинского университета

Результаты интерпретировали следующим образом: общий балл по шкале составляет 0-21: ≤ 5 баллов - хорошее качество сна, 6-10 баллов - умеренные нарушения сна, ≥ 11 баллов - выраженные нарушения сна. Средний показатель PSQI $7 \pm 3,2$ балла свидетельствует о плохом качестве сна (превышает клинически значимый порог в 6 баллов).

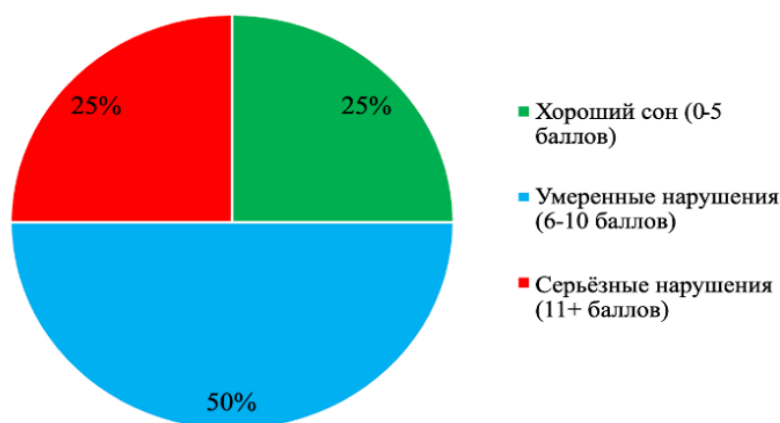


Рис. 5 – Качество сна проанкетированных студентов Белорусского государственного медицинского университета

Тест Спилбергера включает 20 утверждений, касающихся тревожности в контексте состояния (реактивная или ситуативная тревожность), а также 20 утверждений, направленных на оценку тревожности как личностной характеристики (диспозиции тревожности). Уровень реактивной тревожности у студентов распределился следующим образом: высокий уровень тревожности был зафиксирован у 43,1% респондентов, средний уровень – у 42,4%, и низкий уровень – у 14,5%. Среднее значение реактивной тревожности составило $43,08$ баллов. Диапазон доверительного интервала $41,75 \pm 44,40$.

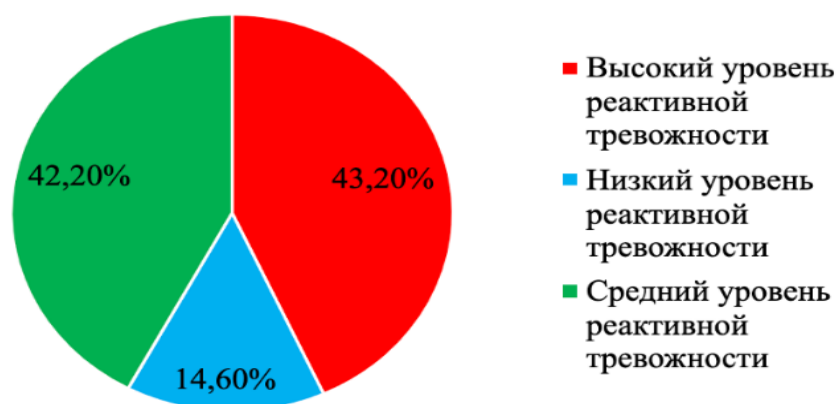


Рис. 6 – Уровень реактивной тревожности у проанкетированных студентов Белорусского государственного медицинского университета на 2025 год

Результаты исследования в отношении уровня личностной тревожности продемонстрировали, что 47,0% студентов имеют высокий уровень тревожности, 47,9% – средний, и лишь 5,1% – низкий уровень. Среднее значение личностной тревожности составило 46,41 баллов. Диапазон доверительного интервала $43,99 \pm 46,41$.

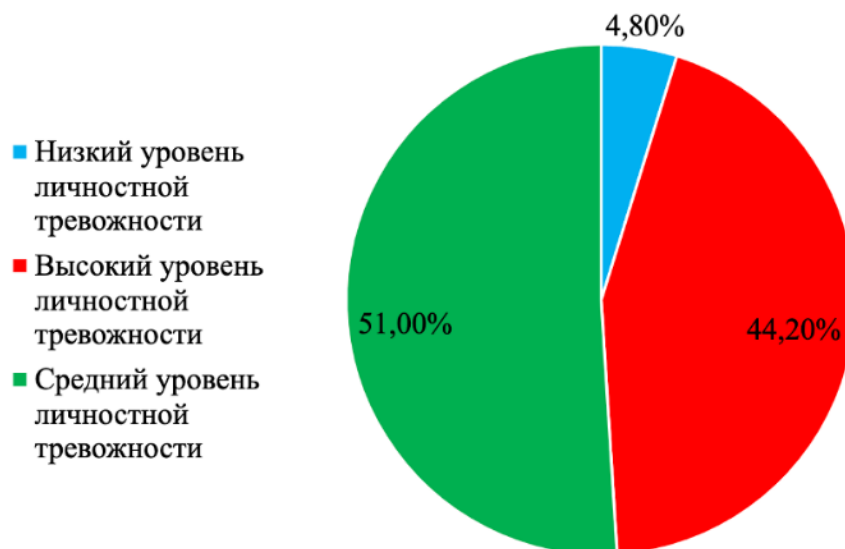


Рис. 7 – Уровень личностной тревожности у опрошенных студентов Белорусского государственного медицинского университета на 2025 год

Выводы:

1. Результаты исследования показывают, что значительная часть студентов испытывает высокий уровень тревожности: 43,1% по реактивной и 47,0% по личностной шкале.

2. Большинство студентов засыпают после полуночи (81,5%), что также связано с высоким уровнем тревожности, и 42,6% оценивают качество сна как скорее плохое.

3. Условия проживания, такие как совместное проживание с партнерами или соседями, могут влиять на уровень тревожности и качество сна.

Литература

1. Методика оценки качества сна (PSQI): руководство для врачей / под ред. К.А. Морозова. – СПб.: СпецЛит, 2018. – 64 с.
2. Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) [Электронный ресурс] // Sleep Medicine Reviews. – 2016. – URL: (дата обращения: 10.05.2024).
3. Spielberger, C.D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) / C.D. Spielberger. – Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1983. – 36 p.