

Бальцевич А.А.

**ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ НА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СНА
У СТУДЕНТОВ 1-ГО КУРСА БГМУ**

Научные руководители: Корниенко Е.М.О.,

канд. мед. наук, доц. Александров Д.А.

Кафедра нормальной физиологии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Известно, что во время сна происходит восстановление энергетического потенциала организма и механизмов саморегуляции, защиты и адаптации. Экспериментально было установлено, что важным условием хорошего усвоения новых знаний или навыков является ежедневный сон продолжительностью в среднем не менее 7-8 часов. Также имеются сведения о том, что уровень личностной тревожности может влиять на качество сна (его продолжительность, структуру и т.д.). В то же время имеются сведения, что в связи с воздействием стрессорных факторов, особенностями организации учебного процесса у студентов медицинских ВУЗов сон не всегда полноценен. Особенно актуально это может быть для студентов 1-го курса, находящихся в периоде адаптации к новым условиям организации учебного процесса.

Цель: оценить влияние уровня личностной тревожности на продолжительность сна у студентов первого курса БГМУ.

Материалы и методы. Было проведено анкетирование среди студентов 1 курса Белорусского государственного медицинского университета (БГМУ) для оценки продолжительности сна и уровня личностной тревожности (опросник Тейлора в адаптации Немчина Т.А.). В исследовании приняло участие 73 студента 1 курса лечебного (15 человек), педиатрического (10 человек), медико-профилактического (21 человек), стоматологического (12 человек) и фармацевтического (15 человек) факультетов БГМУ. Средний возраст респондентов составил $18,08 \pm 1,13$ лет ($M_o=18$ лет; $M_e=18$ лет). Полученные данные обработаны методами вариационной статистики. Данные представлены в виде Среднее арифметическое; Медиана [25, 75 перцентиль].

Результаты и их обсуждение. По результатам анкетирования было выявлено, что наиболее высокий уровень тревожности среди студентов 1-го курса БГМУ наблюдался у студентов педиатрического (24 балла из 50) и лечебного (20,7 баллов) факультетов, что соответствует высокому уровню тревожности. У студентов стоматологического, медико-профилактического и фармацевтического факультетов наблюдался средний (с тенденцией к высокому) уровень личностной тревожности (18,1; 19,1; 19,9 баллов по Тейлору, соответственно). Средняя продолжительность сна у всех респондентов составила 6,0 (5,0; 6,5) часов. При этом средняя продолжительность сна у студентов лечебного факультета составила 5,5; 5,5 [5,0; 6,5] ч., педиатрического – 5,94; 6,0 [5,5; 6,5] ч., медико-профилактического – 6,43; 6,0 [5,5; 7,0] ч., стоматологического – 5,4; 5,5 [4,5; 6,0] ч., фармацевтического – 6,3; 6,5 [6,0; 7,0] ч. При этом статистически значимых отличий между показателями продолжительности сна (дисперсионный анализ, $p=0,19$) и уровнем тревожности по Тейлору (дисперсионный анализ, $p=0,76$) у студентов разных факультетов выявлено не было. Значимой корреляционной связи (критерий Спирмена) между показателями продолжительности сна и уровнем личностной тревожности у студентов выявлено не было.

Выводы: 1. Продолжительность сна студентов 1-го курса БГМУ находится на уровне ниже рекомендуемой нормы. Наименьшая продолжительность сна наблюдалась у студентов стоматологического факультета, наибольшая – у студентов медико-профилактического факультета. 2. У студентов 1-го курса БГМУ отмечается высокий и средний (ближе к высокому) уровни личностной тревожности согласно опроснику Тейлора. 3. Отсутствие значимой корреляционной связи между уровнем личностной тревожности и продолжительностью сна у студентов 1-го курса может указывать на влияние на продолжительность сна у них иных факторов: образ жизни, организация режима труда и т.д.