

Лепкова Е.С., Киндрук С.Р.

**РАССТРОЙСТВА СНА У СТУДЕНТОВ БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ
СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ**

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Дзержинская Н.А.

Кафедра гигиены труда

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

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.

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 на определение индекса качества сна (PSQI) и теста Спилберга (State-Trait Anxiety Inventory, STAI). В работе были использованы методы статистического исследования.

Результаты и их обсуждение. В данном исследовании приняли участие 471 человек, из которых 311 (66%) студентов возрастом 17-20 лет, 149 (32%) студентов – 21-25 лет, 11 студента (2%) – старше 25 лет. Большинство участников было женского пола – 376 (79,8%), остальные мужского пола – 95 (20,2%).

В результате анкетирования с применением Питтсбургского опросника на определение индекса качества сна было выявлено, что у 125 (26,5%) студента отход ко сну приходился на период до 00.00, а 346 (73,5%) студентов из всех опрошенных засыпают после 00.00. Большинство студентов (52%) отмечают достаточно хорошее качество сна, 38% – скорее плохое, 5% – очень плохое и наименьшее количество студентов (5%) – очень хорошее. Большинство студентов (48,8%) имеют партнера/соседа в той же комнате, но другой постели; 34,6% студентов проживают одни в комнате, 13,2% – делят одну постель с партнером. Большинство студентов (86,4%) за последний месяц ни разу в течении последнего месяца не принимали лекарства, которые помогают уснуть; 6,6% – менее чем один раз в неделю, остальные (7%) принимали лекарства один раз в неделю и чаще.

При анализе тревожности с использованием шкалы Спилбергера результаты исследования продемонстрировали, что 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%. В отношении уровня личностной тревожности, результаты исследования продемонстрировали, что 47,0% студентов имеют высокий уровень тревожности, 47,9% – средний, и лишь 5,1% – низкий уровень.

Выводы. Полученные результаты позволили определить наличие и степень выраженности ситуативной тревожности и расстройства сна студентов медицинского ВУЗа, установить обусловленность расстройства сна студентов медицинского ВУЗа от уровня ситуативной тревожности, а также иных факторов (пол, возраст, факультет и др.), разработать рекомендации по профилактике расстройств сна.