

Е.С. Лепкова, С.Р. Киндрук

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

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

Кафедра гигиены труда

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

E.S. Lepkova, S.R. Kindruk

**SLEEP DISORDERS IN STUDENTS OF THE BELARUSIAN STATE MEDICAL
UNIVERSITY DEPENDING ON THE LEVEL OF SITUATIONAL ANXIETY**

Tutor: PhD in Medicine, associate professor N.A. Dzerzhinskaya

Department of Occupational Hygiene

Belarusian State Medical University, Minsk

Резюме. Обследован 471 студент БГМУ с использованием Питтсбургского опросника сна (PSQI) и теста Спилбергера. Высокий уровень реактивной тревожности выявлен у 49% студентов, личностной – у 54,4%. Средний балл PSQI составил $7 \pm 3,2$ (плохое качество сна). Установлены статистически значимые корреляции между тревожностью и нарушениями сна на лечебном и педиатрическом факультетах. Разработаны рекомендации по профилактике.

Ключевые слова: расстройства сна, ситуативная тревожность, студенты-медики, Питтсбургский опросник качества сна, тест Спилбергера.

Resume. A total of 471 students of Belarusian State Medical University were examined using the PSQI and the Spielberger State-Trait Anxiety Inventory. A high level of reactive anxiety was found in 49% of students, personal anxiety – in 54.4%. The average PSQI score was 7 ± 3.2 . Statistically significant correlations between anxiety and sleep disorders were established at the general medicine faculty and the pediatric faculty. Preventive recommendations have been developed.

Keywords: sleep disorders, situational anxiety, medical students, Pittsburgh Sleep Quality Index, Spielberger test.

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 Спилбергера.
2. Определить наличие и степень выраженности расстройства сна студентов медицинского вуза с использованием Питтсбургского опросника 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 на определение индекса качества сна (PSQI) [1, 2] и теста Спилбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) [3]. В работе были использованы методы статистического исследования.

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

Результаты и их обсуждение. В результате анкетирования с применением Питтсбургского опросника было выявлено, что у 125 (26,5%) студентов отход ко сну приходился на период до 00.00, а 346 (73,5%) студентов засыпают после 00.00. Большинство студентов (52%) отмечают достаточно хорошее качество сна, 38% – скорее плохое, 5% – очень плохое и 5% – очень хорошее.

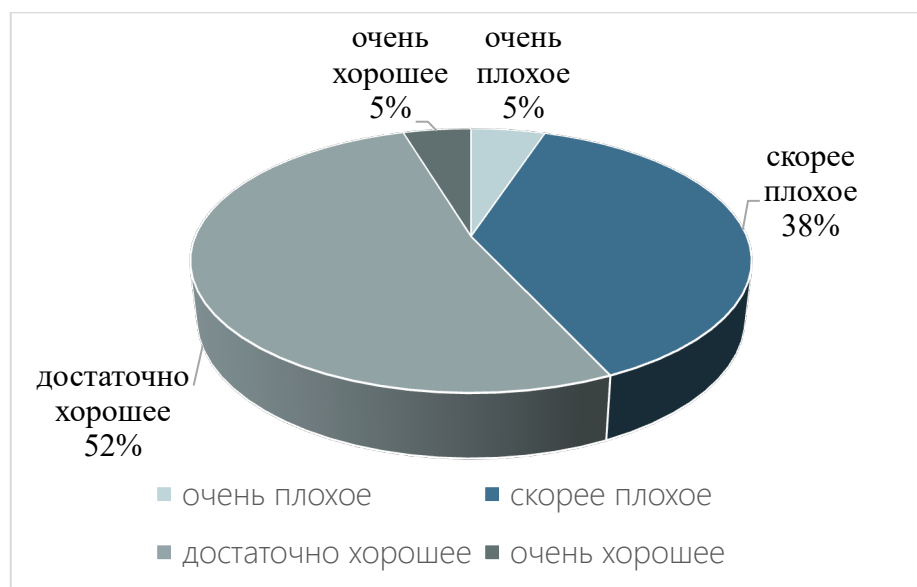


Рис. 1 – Субъективное качество сна студентов

Средняя продолжительность сна составила около 6,5 часов. Латентность засыпания – в среднем 21 минута, доля студентов с засыпанием более 30 минут достигла 15,7%.

Общий балл PSQI составил $7 \pm 3,2$, что свидетельствует о плохом качестве сна.

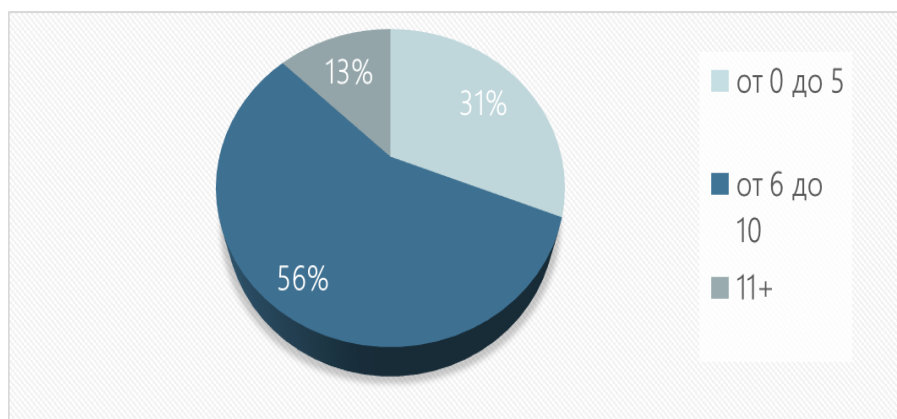


Рис. 2 – Общий балл теста

Наиболее чистыми нарушениями являлись ночные пробуждения и дневная сонливость (около 60% студентов). При этом 86,4% студентов за последний месяц ни разу не принимали снотворные препараты. 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 49% респондентов, умеренный уровень – у 38%, низкий уровень – у 13%.

Среднее значение реактивной тревожности составило $44,4 \pm 1,0$ балла.

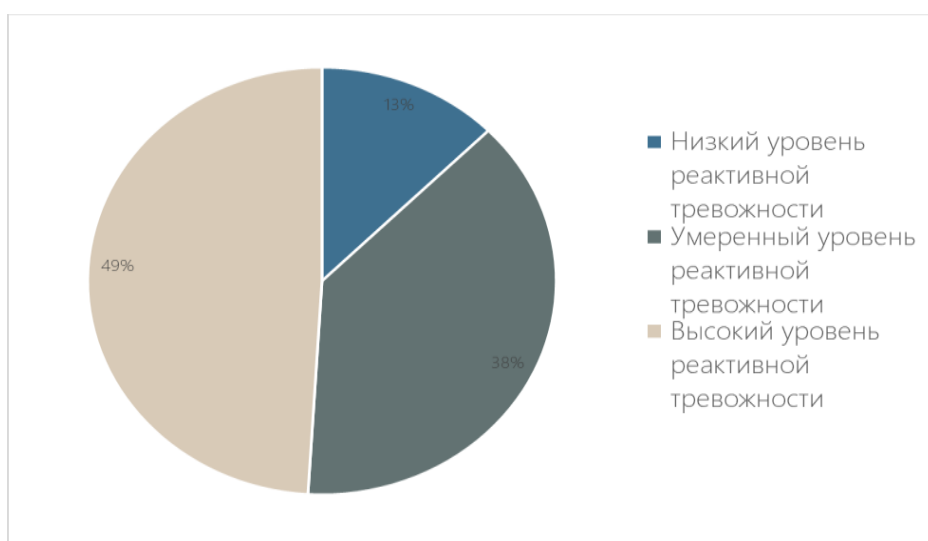


Рис. 3 – Среднее значение реактивной тревожности

В отношении уровня личностной тревожности результаты показали, что 54,4% студентов имеют высокий уровень тревожности, 42% – умеренный, и лишь 3,6% – низкий.

Среднее значение личностной тревожности составило $46,4 \pm 0,9$ балла.

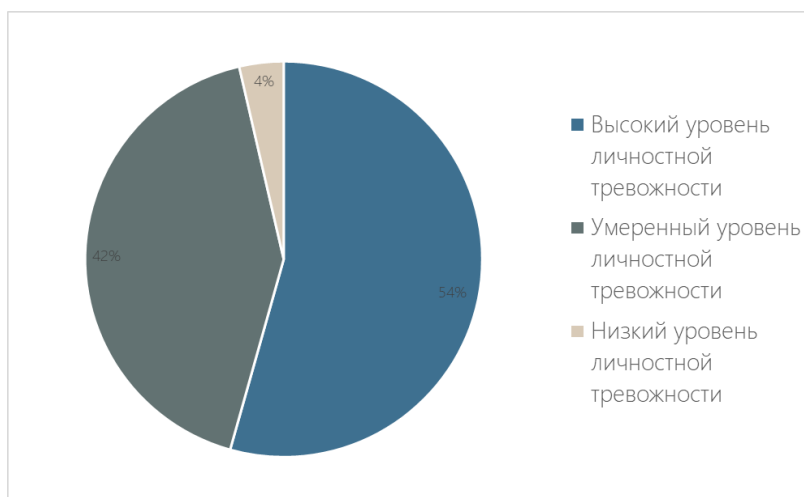


Рис. 4 – Среднее значение личностной тревожности

При межфакультетном анализе установлено, что на лечебном факультете доля студентов с плохим качеством сна составила 75,97%, на педиатрическом – 78,57%, на медико-профилактическом – 61,74%. Корреляционный анализ выявил статистически значимые положительные взаимосвязи между уровнем нарушений сна и показателями тревожности на лечебном ($p < 0,001$) и педиатрическом ($p < 0,05$) факультетах. Наиболее выраженная связь зафиксирована на педиатрическом факультете для пары «сон – личностная тревожность» ($r = 0,46$, $p = 0,0027$). На медико-профилактическом факультете значимых корреляций не обнаружено ($p > 0,05$).

Выводы:

1. У студентов БГМУ преобладают высокие уровни тревожности: реактивная тревожность выявлена у 49%, личностная – у 54,4% опрошенных.
2. Качество сна большинства студентов оценивается как плохое (средний балл PSQI = $7 \pm 3,2$). Наиболее частыми нарушениями являются ночные пробуждения, удлиненное засыпание и дневная сонливость.
3. Наихудшие показатели качества сна и уровня тревожности зафиксированы на лечебном и педиатрическом факультетах. Установлена статистически значимая обусловленность расстройств сна уровнем ситуативной и личностной тревожности на данных факультетах ($p < 0,05$ и $p < 0,001$).
4. Разработаны рекомендации по профилактике расстройств сна у студентов медицинского вуза с различными уровнями ситуативной тревожности, включающие релаксационные техники, гигиену сна, тайм-менеджмент и организацию психологической поддержки.

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: <https://www.sleepmedicine.org/psqi> (дата обращения: 10.04.2026).
3. Spielberger, C.D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) / C.D. Spielberger. – Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1983. – 36 p.