

4. King, D.L. Preliminary Validation of a New Clinical Tool for Identifying Problem Video Game Playing / D.L. King, P.H. Delfabbro, I.T. Zajac // International Journal of Mental Health and Addiction. – 2011. – № 9. – P. 72-87.

5. Seo, E. H. Internet Addiction and Its Associations with Clinical and Psychosocial Factors in Medical Students. / E.H. Seo, S.G. Kim, S.K. Lee [et al.] // Psychiatry investigation. – 2021; Vol. 18, №5. – P. 408–416.

#### **Сведения об авторах**

Д.А. Гавриков\* – студент

К.А. Ащеулова – студент

С.И. Богданов – доцент, доктор медицинский наук

#### **Information about the authors**

D.A. Gavrikov\* – student

K.A. Ascheulova – student

S.I. Bogdanov – Doctor of Medicine, Associate Professor

**\*Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):**

gavrik.de@gmail.com

**УДК 616.8**

### **РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ВЗАИМОСВЯЗИ ТРЕВОЖНОСТИ И КАЧЕСТВА СНА У СТУДЕНТОВ СТАРШИХ КУРСОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

Анна Алексеевна Долганова, Елизавета Михайловна Кропачева, Наталья

Ганижонова Грушина, Людмила Тимофеевна Баранская

Кафедра психиатрии, психотерапии и наркологии

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения РФ

Екатеринбург, Россия

#### **Аннотация**

**Введение.** Сомнология является бурно развивающейся областью современного медицинского знания. Ее развитие стало возможным как благодаря внедрению новых методов исследования деятельности организма, так и изучению влияния на качество сна индивидуальных типологических характеристик индивида. В большинстве работ, посвященных данной проблеме, отмечается, что снижение качества сна проявляется нарушениями последующего бодрствования в виде усталости, нарушений внимания, расстройством настроения, дневной сонливостью, снижением мотивации и инициативности. В качестве одной из индивидуальных типологических характеристик, связанных с качеством сна, авторами исследования выбрана тревожность у людей молодого возраста – студентов старших курсов медицинского университета. **Цель исследования** – выявить распространенность взаимосвязи между тревожностью и качеством сна у молодых людей студенческого возраста. **Материал и методы.** Проведено анонимное онлайн-анкетирование 85 студентов 4-6 курсов с разных факультетов медицинского университета. Онлайн анкетирование включало опросник STAI (State-Trait Anxiety Inventory) и отдельно разработанные

вопросы по качеству сна. Статистическая обработка полученных данных проводилась с помощью критерия согласия Пирсона ( $\chi^2$ ) ( $p < 0,05$ ). **Результаты.** Исследование показало, что 21,4% студентов обследуемой выборки регулярно спят менее 5 часов в день. При этом более чем у 40,0% респондентов нарушения сна при пробуждении проявляется соматическими симптомами (мышечное напряжение, головная боль и пр.), и социальной дисфункцией (склонность к ошибкам в работе, повышенная утомляемость и т.д.) Выявлена статистически значимая взаимосвязь между уровнем тревожности и ночными кошмарами ( $p = 0,038$ ). **Выводы.** Студенты с высоким уровнем тревожности, как правило, имеют длительные нарушения сна, что неизбежно приводит к риску развития синдрома хронической усталости и снижению качества их жизни. **Ключевые слова:** тревожность, качество сна, студенты.

## **PREVALENCE OF THE RELATIONSHIP BETWEEN ANXIETY AND SLEEP QUALITY IN UNDERGRADUATE STUDENTS OF THE MEDICAL UNIVERSITY**

Anna A. Dolganova, Elizaveta M. Kropacheva, Natalya G. Grushina, Liudmila T. Baranskaya

Department of Psychiatry, Psychotherapy and Narcology

Ural state medical university

Yekaterinburg, Russia

### **Abstract**

**Introduction.** Somnology is a rapidly developing field of modern medical knowledge. Its development became possible both through the introduction of new methods for studying the activity of the body, and the study of the influence on the quality of sleep of the individual typological characteristics of the individual. In most of the issue, it is note that a decrease in the quality of sleep manifested by violations of subsequent wakefulness in the form of fatigue, impaired attention, mood disorder, daytime sleepiness, decreased motivation and initiative. As one of the individual typological characteristics associated with the quality of sleep, the authors of the study chose anxiety in young people - senior students of medical university. **The purpose of the study** is to identify the prevalence of the relationship between anxieties and sleep quality in young people of college age. **Material and methods.** An anonymous online survey of 85 students of 4-6 courses from different faculties of the medical university conducted. The online questionnaire included the STAI questionnaire and separately developed questions on sleep quality. Statistical processing of the data obtained was carried out using the Pearson consent criterion ( $\chi^2$ ) ( $p < 0.05$ ). **Results.** The study showed that 21.0% of students in the surveyed sample regularly slept less than 5 hours a day. At the same time, in more than 40.0% of respondents, sleep disturbances upon awakening are manifested by somatic symptoms (muscle tension, headache, etc.), and social dysfunction (a tendency to errors in work, increased fatigue, etc.) A statistically significant relationship between the level of anxiety and nightmares was revealed ( $p = 0.0379$ ). **Conclusions.** Students with high levels of anxiety tend to have long-term sleep disturbances, which

inevitably leads to a risk of developing chronic fatigue syndrome and a reduced quality of their life.

**Keywords:** anxiety, quality of sleep, students.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Высокий уровень тревожности, как типологической характеристики, у взрослых людей во всем мире, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) характерен, в среднем, для 3,6 % населения. В России, по разным источникам (Росстат, Институт социологии Российской академии наук, Центр психологической помощи) высокий уровень тревожности наблюдается у 10-30 % (до 40 % по данным социологических опросов 2020 г.) [1,2]. При этом необходимо учитывать трудности сравнения данных, поскольку отсутствуют сведения о методологии исследования и зависимости уровня тревожности от экономической и политической ситуации, уровня здоровья населения и межличностных отношений [3].

С точки зрения клинического подхода, тревожность определяется как устойчивая характеристика личности, предполагающая повышенную склонность человека испытывать состояние тревоги. Тревога характеризуется, с одной стороны, субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, а с другой – физиологическими изменениями в организме [4]. Известна корреляция между уровнем тревожности и инсомническими нарушениями; кроме того, в критерии тревожности включены данные о качестве сна [1].

Существует большое количество опросников по выявлению уровня тревожности, каждый из которых имеет свою специфику. Наиболее распространенной методикой для оценки тревожности является опросник Ч. Спилбергера (STAI). Данный тест состоит из двух частей, первая оценивает «Т-свойство» человека (личностную тревожность), а вторая – «Т-состояние» (ситуативную тревожность) [4].

По данным Международной классификации расстройств сна (ICSD-3) нарушения цикла сон-бодрствование включают следующие категории: инсомния, расстройства дыхания во сне, гиперсомния, нарушения циркадианных ритмов сна, парасомния и двигательные нарушения во сне [5,6].

Для скринингового исследования нарушений сна используются следующие опросники: анкета балльной оценки субъективных характеристик сна Я.И. Левина, Питтсбургский опросник сна – для субъективной оценки качества ночного сна, Шкала Эпворта (ESS) – шкала оценки дневной сонливости [4,5].

**Цель исследования** – выявить распространенность взаимосвязи между тревожностью и качеством сна у молодых людей студенческого возраста.

## **МАТЕРИАЛ И МЕТОДЫ**

Исследование проходило в период с октября по декабрь 2022 года и представляло собой анонимное онлайн-анкетирование 85 студентов 4-6 курсов со всех факультетов ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет». Критериями включения являлись возраст от 19 до 28 лет, обучение на 4-6 курсе УГМУ. Уровень тревожности оценивался с помощью опросника Ч. Спилбергера. Опросник по выявлению нарушений сна, составлен

с учетом следующих показателей: дневная сонливость, инсомнии, расстройства дыхания во сне, парасомнии, ночные пробуждения. За основу была взята анкета оценки субъективных характеристик сна Я.И. Левина. Для проведения онлайн-анкетирования использована платформа Google-Form. Статистическая обработка результатов проведена в программе STATISTICA 13.5.0, Microsoft Excel 2016. Сравнительный анализ переменных осуществлен с помощью критерия согласия Пирсона ( $\chi^2$ ). При проверке нулевой гипотезы различия считали статистически значимыми при  $p < 0,05$ . При исследовании и обработке результатов соблюдались этические принципы.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

В анкетировании приняли участие 85 человек: 69 девушек (81,2%) и 17 юношей (18,8%). Средний возраст респондентов составил  $21,93 \pm 0,13$  лет. По результатам проведенного исследования были выделены на две группы. В первую группу вошли студенты с умеренной личностной тревожностью (30 человек; 35,3% выборки); во вторую – с высокой личностной тревожностью (50 человек, 58,8% выборки). В связи с тем, что группа с низким риском личностной тревожности представлена незначительным количеством выборки (5 человек или 5,9% выборки), принято решение не включать ее в статистическую обработку.

В большинстве случаев продолжительность сна студентов составила 5-7 часов (49 студентов – 57,6%): в первой группе – 19 студентов из 30 (63%), во второй группе – 30 студентов из 50 (60%). Менее 5 часов спят 17 студентов (20%): в первой группе 5 студентов (16,6%), во второй – 12 студентов (24%). От 8 до 11 часов – 13 студентов (15,3%): в первой группе – 6 студентов (20%), во второй – 7 студентов (14%). Вариант «Сплю более 11 часов» выбрал только 1 респондент (2%), находящийся во второй группе. Полученные результаты позволяют предположить, что сон менее 5 часов во второй группе встречается несколько чаще, а время сна 8-11 часов – реже по сравнению с первой группой.

При анализе полученных результатов скорости засыпания студентов было выявлено, что нормальная скорость засыпания наблюдается у большинства студентов (67,5%). В первой группе 23 студента (77%), во второй группе 31 студент (62%). Мгновенная скорость засыпания в первой группе наблюдалась у 4 студентов (13%), во второй группе – у 10 человек (20%).

Большинство студентов не просыпаются в период ночного сна: в первой группе 25 студентов (83%), во второй группе 39 студентов (78%). Вариант «просыпаюсь за ночь 1-2 раза» выбрали: в первой группе 5 студентов (17%), а во второй 10 студентов (20%). Во второй группе 1 респондент (2%) выбрал вариант «просыпаюсь за ночь 3 и более раз». Результатом полученных данных является то, что студенты с высокой тревожностью (вторая группа) просыпаются чаще, чем с умеренной (первая группа).

Анализируя ощущения студентов после пробуждения, выяснилось, что выспавшимися себя после сна чувствуют примерно равное число студентов обеих групп: в первой группе 18 человек (60%) чувствуют себя удовлетворительно, во второй – 23 (46%). Разбитыми и уставшими во второй группе чувствует себя половина студентов (50%). См. Рис.1.

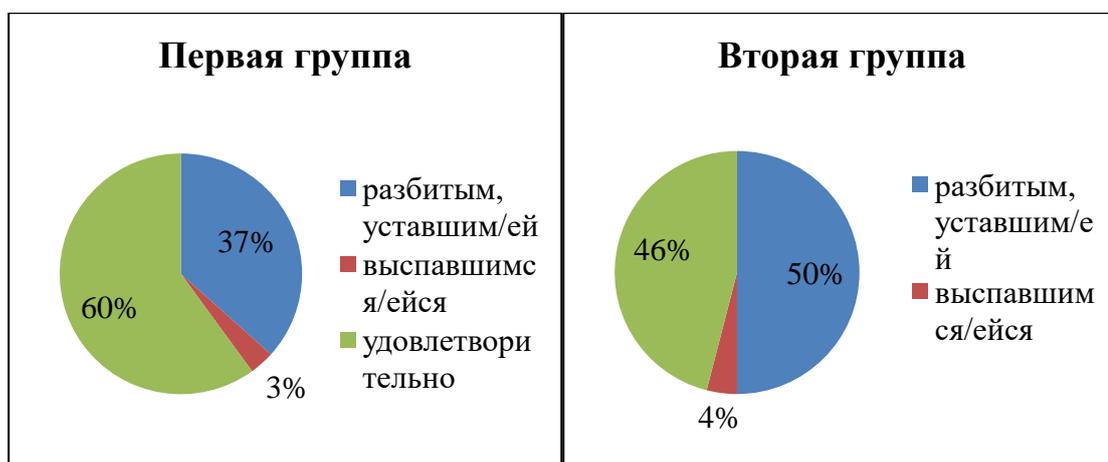


Рис. 1. Как вы себя чувствуете себя после пробуждения

В опроснике по выявлению нарушений сна был вопрос, связанный с характером сновидений. Анализ ответов показал, что яркие и цветные сны чаще видят студенты первой группы (57%), нежели второй (48%). Странные и непонятные сны чаще видят лица во второй группе (56%), в первой большинство (60%) такие сны видит редко. Тревожные, кошмарные сны часто видят 30% опрошенных второй группы (15 студентов), в сравнении с аналогичным показателем 10% (3 студента) в первой группе. Гипотезу о наличии взаимосвязи между уровнем тревожности и тревожными снами статистически проверяли с помощью критерия согласия Пирсона ( $\chi^2$ ). Выявлена статистически значимая зависимость между уровнем тревожности и тревожными снами ( $p=0,038$ ).

### ОБСУЖДЕНИЕ

Известно, что физиологическая норма сна для лиц студенческого возраста составляет 7-9 часов, а гипосомния – сон менее 5 часов является риском развития бессонницы [5]. Опросник по выявлению нарушений сна содержит вопросы, учитывающие привычные, регулярные данные по качеству сна респондентов. Учитывая то, что в первой группе (17%) и во второй группе (24%) студентов спят менее 5 часов в день, в среднем 21% студентов от общего числа обеих групп имеют риски развития бессонницы в дальнейшем.

При изучении данных скорости засыпания студентов в обеих группах установлено, что в первой группе варианты «мгновенное» и «длительное» засыпание наблюдалось реже, чем во второй. В соответствии с этим можно предположить, что отсутствуют прямые связи между личностной тревожностью и скоростью засыпания как характеристикой качества сна при сравнении данных групп.

Тревожные и кошмарные сновидения, как сновидения, которые связаны с переживаниями страха, ужаса, или отвращения, могут привести к нарушениям в социальной, профессиональной и прочих сферах жизни после пробуждения [2]. Этому более подвержены студенты с высоким уровнем тревожности.

Результаты ощущения студентов после пробуждения отличаются в двух группах. При этом, 50% студентов во второй группе и 37% в первой, чувствуют себя разбитыми и уставшими после ночного сна. Стоит заметить, что это

способствует снижению качества жизни студентов и впоследствии может привести к формированию синдрома хронической усталости и невротическим расстройствам, вследствие невыполнения основной охраняющей функции сна.

### **ВЫВОДЫ**

1. Пятая часть студентов обследуемой выборки – 21,4% спят менее 5 часов в день, что может быть условием для развития бессонницы в дальнейшем.

2. Фактором, достоверно указывающим на влияние уровня личностной тревожности непосредственно на качество сна, явились кошмарные, тревожные сны.

3. Более 40,0% студентов, участвующих в исследовании, чувствуют себя «уставшими» после пробуждения, для них характерна дневная сонливость, нарушения внимания, сосредоточения и запоминания информации. Еще 55,6% студентов отмечают систематическое «недосыпание», отмечают удовлетворительное состояние, проявление раздражительности и расстройства настроения.

4. Таким образом, у большинства студентов обследуемой группы наблюдается тенденция к снижению качества жизни, а также к развитию синдрома хронической усталости и невротическим расстройствам.

### **СПИСОК ИСТОЧНИКОВ**

1. The Relationship between Nightmare Experience and Athletes' Personality Traits and Anxiety / Youteng Gan, Ruohang Wang, Jiangang Li [et al]. – Text: electronic // Int J Environ Res Public Health. – 2022. – № 19. – P. 1-12. - URL: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/19/12900> (date of application: 25.02.2023).

2. Полуэктов, М.Г. Вторична ли вторичная инсомния? Возможности неспецифического лечения препаратами мелатонина / М.Г. Полуэктов, П.В. Пчелина // Медицинский совет. – 2014. – № 18. – С. 51-54. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vtorichna-li-vtorichnaya-insomniya-vozmozhnosti-nespetsificheskogo-lecheniya-preparatami-melatonina/viewer> (дата обращения 25.02.2023). - Текст: электронный.

3. Дробышева, Т.В. Коллективные чувства представителей разных групп общества в отношении значимых социальных явлений / Т.В. Дробышева, Т.П. Емельянова // Информационный гуманитарный портал «Знание. Понимание. Умение». – 2015. – № 4. – С. 52-63. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kollektivnye-chuvstva-predstaviteley-raznyh-grupp-obschestva-v-otnoshenii-znachimyh-sotsialnyh-yavleniy> (дата обращения: 25.02.2023). - Текст: электронный.

4. Щербатых, Ю.В. Методики диагностики тревоги и тревожности – сравнительная оценка / Ю.В. Щербатых // Вестник по педагогике и психологии Южной Сибири. – 2021. – № 2. – С. 85-101. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodiki-diagnostiki-trevogi-i-trevozhnosti-sravnitel'naya-otsenka> (дата обращения: 25.02.2023). - Текст: электронный.

5. Курушина, О.В. Современные подходы к лечению инсомнии в общетерапевтической практике / О.В. Курушина, А.Е. Барулин, Д.Я. Багирова // Медицинский совет. – 2019. – № 6. – С. 20-26. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennye-podhody-k-lecheniyu-insomnii-v->

obscheterapevticheskoy-praktike (дата обращения: 25.02.2023). - Текст: электронный.

6. Скрининговая диагностика синдрома обструктивного апноэ во сне / Д.А. Галактионов, А.А. Казаченко, А.Н. Кучмин [и др.]. // Вестник Российской военно-медицинской академии. – 2016. – № 2. – С. 122-125. - URL: [https://www.vmeda.org/wp-content/uploads/2016/pdf/2\\_122-125.pdf](https://www.vmeda.org/wp-content/uploads/2016/pdf/2_122-125.pdf) (дата обращения: 25.02.2023) - Текст: электронный.

#### **Сведения об авторах**

А.А. Долганова\* – студент

Е.М. Кропачева – студент

Н.Г. Грушина – студент

Л.Т. Баранская – доктор психологических наук, доцент

#### **Information about the authors**

A.A. Dolganova\* – student

E.M. Kropacheva – student

N.G. Grushina – student

L.T. Baranskaya - Doctor of Sciences (Clinical Psychology), Associate Professor

**\*Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):**

annaleksenova@gmail.com

**УДК 616.06**

### **ВЫЯВЛЕНИЕ ПАТТЕРНОВ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПАЦИЕНТОВ С ШИЗОФРЕНИЕЙ, СТРАДАЮЩИХ АЛКОГОЛИЗМОМ**

Егор Александрович Елисеев, Станислав Максимович Панков, Ксения

Андреевна Николаева, Максим Михайлович Шерстень, Екатерина Ивановна Бабушкина

Кафедра психиатрии, психотерапии и наркологии

ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Министерства здравоохранения РФ

Екатеринбург, Россия

#### **Аннотация**

**Введение.** Среди пациентов психиатрического профиля, явления коморбидности достаточно распространено. Сочетание нескольких патологий негативно влияет на качество жизни пациента и на формирование у них деструктивных нарушений в личной и общественной жизни. **Цель исследования** – выявить уровень агрессивности у пациентов с шизофренией, страдающих алкоголизмом. **Материал и методы.** Исследование выполнено на базе ГАУЗ СО «ПБ №3» г. Екатеринбург. Использовались методы: анонимного анкетирования с помощью шкал (PANSS, OASCL, MAST), статистический. Статистическая обработка данных проводилась с помощью программы Microsoft Excel. **Результаты.** Выявлено повышение уровня враждебности и агрессивного поведения у пациентов с шизофренией, страдающих алкогольной зависимостью по сравнению с пациентами. ведущими трезвый образ жизни. **Выводы.** Своевременное выявление, лечение, реабилитация и профилактика алкогольной