

ХРОНОТИП И ХАРАКТЕР ОРГАНИЗАЦИИ СНА У СТУДЕНТОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ В ВУЗЕ

С. Д. ОРЕХОВ, О. А. БАЛБАТУН, П. П. ЛОЖКО

Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь

dpfizio@tut.by

Нервно-психическое напряжение при высоких учебных нагрузках сопровождается высокой частотой нарушений ночного сна у учащихся [Lund H.G., 2009; Sweileh W.M. et al., 2011; Ming X. et al., 2012]. Целью данного исследования явилось изучение взаимосвязи хронотипа, характера организации сна с успеваемостью у студентов при обучении в вузе. В исследовании приняли участие 140 студентов обоего пола 2-4 курсов ГрГМУ в возрасте от 19 до 25 лет. Тип суточной организации биоритмов оценивали с помощью опросника Хорна-Остберга с выделением групп утреннего («жаворонки», $n=39$), вечернего («совы», $n=47$) и аритмичного хронотипов («голуби», $n=54$). Путем анкетирования определяли характер организации сна и успеваемость. Тонус ВНС изучали при помощи орто-клиностатической пробы, рефлекса Геринга, вегетативного индекса Кердо. Статистическую обработку результатов производили с использованием непараметрических методов анализа (STATISTICA). Данные описательной статистики представлены в виде медианы, 25 и 75 перцентилей: Me (P25%-75%). После учебной нагрузки регулярный дневной сон наблюдается у 20% студентов утреннего хронотипа, 50% - аритмичного и 90% - вечернего хронотипа. Средняя продолжительность дневного сна у студентов «сов» больше (3 (3-4) часов, $p<0,05$) по сравнению со студентами жаворонками (0 (0-1,5) часов). Субъективное ощущение дефицита сна наблюдается у 10% студентов утреннего хронотипа, 25% - аритмичного и 80% - вечернего хронотипа. Общая длительность сна (с учетом дневного сна) в течение суток у студентов составила 9,5 (8-11,5) часов. У «голубей» общая длительность сна больше (9,75 (9,5-10) часов, $p<0,05$) по сравнению со студентами «жаворонками» (8,25 (8-9,5) часов). Группа «сов» по общей продолжительности сна оказалась неоднородной с наличием студентов спящих от 7-8 до 11,5-12,5 часов. При кластеризации выборки методом К-средних высокая успеваемость ассоциировалась с увеличением тонуса парасимпатического отдела ВНС, утренним хронотипом. Кластер с низкой успеваемостью характеризовался повышением тонуса симпатического отдела ВНС, повышением частоты аритмичного и, особенно, вечернего хронотипов. Не обнаружено достоверной зависимости между длительностью сна и успеваемостью. Таким образом, характер организации суточных биоритмов и тонус ВНС взаимосвязаны с успеваемостью. Представители вечернего хронотипа чаще отмечают субъективное ощущение дефицита сна, которое негативно сказывается на их успеваемости.