

ВЛИЯНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ПСИХОТИПОВ, ТАБАКОКУРЕНИЯ НА КАЧЕСТВО СНА

Мультиан Н.В., Макота А.С., Цидик А.И.

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

Кафедра патологической физиологии им. Д.А. Маслакова

Научный руководитель: к.б.н., доцент Троян Э.И.

Актуальность. Бессонница, повышенная нервная возбудимость, нарушения нервной системы, возникает, если человек находится в постоянной стрессовой ситуации, недосыпает, возбужден, находится в конфликте с окружающими. Иногда причина нервной возбудимости не в психическом истощении, а в тревожно-мнительном характере, то есть определенном психотипе человека. Усугубляют такую ситуацию и вредные привычки человека: кофеин, энергетические напитки, стимуляторы и, конечно, курение [1, 2].

Таким образом, целью исследования явилось изучение влияния психотипа личности, табакокурения на особенности сна.

Материал и методы исследования. Исследование проводилось у 40 человек 19-20 лет - 20 девушек и 20 юношей. Тип личности определяли с помощью опросника по методике Айзенка EPQ. Опросник EPQ включает 101 вопрос и содержит следующие четыре шкалы: *экстраверсия* – интроверсия; *нейротизм* – стабильность; *психотизм*; шкала *искренности*. Качество сна определяли с помощью проведения теста, включающего 17 вопросов, характеризующих полноценность ночного отдыха и дневную сонливость. Среди юношей и девушек были выделены по 10 человек с вредной привычкой – табакокурением.

Результаты исследования. При интерпретации данных, полученных в результате тестирования, показатели 8-ми обследованных девушек и 7-ми юношей (группа 2) по шкале нейротизма свидетельствуют об эмоциональной нестабильности: набрано более 16 баллов, при N 8-16 баллов. У 12 девушек и 13 юношей количество баллов по шкале нейротизма от 8 до 15, что характеризует их эмоциональную стабильность (группа 1). Среди эмоционально стабильных лиц, выделенных в первую группу, 15% молодых людей с вредной привычкой – табакокурением. Среди юношей и девушек с эмоциональной нестабильностью – повышенным нейротизмом курящих оказалось 60%.

При оценке тестов, характеризующих качество сна, были получены следующие результаты. Как у юношей, так и у девушек, выделенных во вторую группу с повышенным нейротизмом, отмечались проблемы с засыпанием, глубиной сна, хорошим самочувствием утром. Причем больше ответов «в» было у курящих молодых людей: 4 девушек и 5 юношей. Эти же обследуемые при интерпретации теста на дневную сонливость набрали 20 баллов и более, что свидетельствует о резкой дневной сонливости. Испытуемые девушки и юноши первой группы с эмоциональной стабильностью, не увлекающиеся табакокурением, не предъявляли жалоб на проблемы с засыпанием, глубиной сна и дневной сонливостью. Молодые люди-курильщики из первой группы имеют некоторые проблемы со сном и набрали от 10 до 15 баллов, что характеризует умеренную дневную сонливость.

Выводы. Таким образом, у людей с нейротическим типом личности отмечаются проблемы с качеством сна, его продолжительностью и дневной сонливостью. Причем ухудшение этих характеристик наблюдается в группах девушек и юношей курильщиков даже при небольшом стаже и малом количестве выкуриваемых в день сигарет. Анализируя полученные данные, можно сделать вывод, что табакокурение наряду с продолжительными стрессовыми ситуациями оказывают существенное влияние на восприятие человеком своего сна.

Литература:

1. Зубрицкий, А.Н. Табак и табакокурение / А.Н. Зубрицкий - ГЭОТАР-Медиа, 2005. – 335с.
2. Петровский, В.А., Черепанова Е.М. Индивидуальные особенности самоконтроля при организации внимания / В.А. Петровский, Черепанова Е.М. // Вопросы психологии, 1987. – № 5. – С. 34-41.