ძილის დარღვევები და სტრესი ევროპის უნივერსიტეტის მედიცინის ფაკულტეტის უცხოელ სტუდენტებში.

ხელმძღვანელი: ირინე სახელაშვილი, MD, PhD, ევროპის უნივერსიტეტის პროფესორი;

მკვლევარები: ბედრიე სოაკინი, ნიჰდი მაჰარაჯ, ევროპის უნივერსიტეტის მედიცინის ფაკულტეტის სტუდენტები.

სამეცნიერო მტკიცებულებები ადასტურებს სტრესისა და ძილის დარღვევების მაღალ პრევალენტობას უნივერსიტეტის სტუდენტებს შორის მთელ მსოფლიოში. განსაკუთრებით მაღალი რისკის ქვეშ არიან მედიცინის ფაკულტეტის სტუდენტები რთული სასწავლო გეგმის, შემჭიდროვებული გრაფიკის, ფინანსური საკითხებისა და სხვა პრობლემების გამო. ამ პრობლემებს უცხოელ სტუდენტებში ემატება უცხო ქვეყანაში ცხოვრებასა და ინტეგრაციასთან დაკავშირებული საკითხები: ენის არცოდნა, კულტურული განსხვავება, ოჯახისაგან იზოლაცია და ა.შ. სტრესი, შფოთვა და ჰიპერერაუზალი მიჩნეულია, როგორც ძილის დარღვევების, შემდგომი კოგნიტური დისფუნქციისა და დაბალი აკადემიური მიღწევების პრედიქტორად.

ბოლო წლებში საქართველოს უმაღლეს სასწავლებლებში უცხოელ სტუდენტთა მზარდი რაოდენობის მიუხედავად, აღნიშნული საკითხი არ არის შესწავლილი. წარმოდგენილი პილოტური კვლევა, არსებული ინფორმაციით, არის მედიცინის ფაკულტეტის უცხოელ სტუდენტებს შორის დღის ძილიანობის, სომატური და კოგნიტური ერაუზალისა და სტრესის პრევალენტობის შეფასების, ასევე სტუდენტების ყოველდღიური სტრესორებსა და ძილის დარღვევებს შორის ასოციაციის შესწავლის პირველი მცდელობა.

კვლევის მიზანი: უცხოელ მედიკოს სტუდენტებში არსებული ძილის დარღვევების, სტრესისა და სხვა ფსიქოლოგიური დარღვევების შეფასება.

ამ მიზნით კვლევის მიერ **დასახული ამოცანები:**

1. დღის ძილიანობის, სომატური და კოგნიტური ძილის-წინა ერაუზალისა და სხვადასხვა სტრესორების პრევალენტობის შესწავლა ევროპის უნივერსიტეტის უცხოელ სტუდენტებში;
2. ძილის დარღვევებისა და სტრესის მაჩვენებლებს შორის გენდერული განსხვავების გამოვლენა;
3. ძილის დარღვევებს, სომატურ და კოგნიტურ ძილის-წინა ერაუზალებსა და სტრესსორებს შორის შორის კორელაციის შესწავლა უცხოელ სტუდენტებს შორის.

კვლევა ჩატარდა ევროპის უნივერსიტეტის მედიცინის ფაკულტეტზე, 2018 წლის ნოემბერში. კვლევაში მონაწილეობა მიიღო 44 (ორმოცდაოთხი) უცხოელმა მოხალისე სტუდენტმა (საშუალო ასაკი 21.62±1.80 წ). კვლევა ნებადართული იყო უნივერსიტეტის ეთიკის კომისიის მიერ ჰელსინკის დეკლარაციის პრინციპების შესაბამისად. კვლევის ყველა მონაწილემ მოაწერა ხელი ინფორმირებულ თანხმობას.

კვლევის შედეგად დადასტურდა, რომ მედიცინის ფაკულტეტის უცხოელი, განსაკუთრებით მამრობითი სქესის სტუდენტები იმყოფებიან ძილის პრობლემებისა და ფსიქო-ქცევითი დარღვევების განვითარების მაღალი რისკის ქვეშ. წარმოდგენილი კვლევა საპილოტეა და იგეგმება მისი გაგრძელება ფართო სამიზნე ჯგუფის მოცვის მიზნით. მტკიცებულებები ადასტურებს, რომ აუცილებელია სტრესის მენეჯმენტისა და პრევენციისაკენ მიმართული ღონისძიებების დაგეგმვა უნივერსიტეტებში, განსაკუთრებით უცხოელ სტუდენტებზე ორიენტირებულ უმაღლეს საგანმანათლებლო დაწესებულებებში.