

ИЗУЧЕНИЕ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА СНА СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Мацкевич А.В.

Научные руководители – доцент, к.м.н. Сивакова С.П.*, старший преподаватель Смирнова Г.Д.**.

Кафедра общей гигиены и экологии*

Кафедра лучевой диагностики и лучевой терапии**

УО «Гродненский государственный медицинский университет»

Гродно, Беларусь

STUDY OF SLEEP QUALITY ASSESSMENT AMONG STUDENTS

Matskevich A.V.

Scientific supervisor – assistant professor, candidate of medical sciences Sivakova S.P.*, senior teacher Smirnova G.D.**

Department of general hygiene and ecology*

Department of Radiodiagnosics and Radiotherapy**

The Grodno State Medical University,

Grodno, Belarus

Актуальность. Адаптация студентов к учебному процессу сказывается на их психическом и физическом здоровье. Особенно данному воздействию подвергнуты учащиеся младших курсов высших учебных заведений, так как именно они оказываются в непривычных для них условиях перехода из школьной жизни на новую ступень обучения. Такие симптомы стресса, как повышенная утомляемость, нарушение сна, избыточная дневная сонливость, тревога, раздражительность и депрессия, обычны для студентов. Учеба в университете сопровождается довольно интенсивной учебной нагрузкой и большим количеством стрессов, которые приводят к расстройствам сна. Зачастую студенты не информированы об этих проблемах, что приводит к неблагоприятным последствиям [1]. Грубые нарушения режима труда и отдыха отражаются на усвоении студентами вузовской программы, а также на их физическом и психическом здоровье. Сокращение сна всего на два или три часа за ночь может иметь неблагоприятные последствия для здоровья, а именно увеличить риск развития ряда заболеваний. Необходимое суточное время сна является индивидуальным показателем. Рекомендуемая продолжительность сна по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): для школьников старших классов это 10 часов, взрослому человеку достаточно 8-часового сна. Систематически недостаточный сон приводит к нарушениям в функционировании нервной системы, снижению работоспособности, к повышению утомляемости, раздражительности [2].

Цель. Изучение оценки качества сна среди студенческой молодежи.

Материалы и методы исследования. Валеолого-диагностическим методом исследовано 113 респондентов студентов, обучающихся в ВУЗах Республики Беларусь (УО «ГрГМУ», УО «БГУ», УО «БГМУ», УО «ГГМУ», УО «ГрГУ», УО «БГАС», УО «МГЛУ») из них 88 (77,88%) женского пола и 25 (22,12%) мужского, в возрасте 17 - 22 лет (из них 92% в возрасте от 17 до 19 лет). Анкетирование проводилось в Интернете с помощью сервиса forms.google.com. (критерий включения: наличие информированного согласия). Результаты обработаны с использованием методов непараметрической статистики с помощью пакета анализа «google forms».

Результаты исследования. Самооценка уровня здоровья у 65,5% респондентов удовлетворительная. По мнению 84,1% студентов фактор нехватки сна является значительной угрозой здоровью на современном этапе. Большинство студентов (32,5%) ложатся спать ближе к часу ночи. Средняя продолжительность ночного сна около 6 часов, так у 38,1% молодых людей она составляет от 6 до 7 часов, а у 31,9% - от 5 до 6 часов. Однако у 10,6% - меньше 5 часов. Потребность в 1-2 часовом дневном сне присутствует у 62% респондентов. Засыпают в течении получаса 83,2% молодых людей, из них 60,2% студентов засыпают быстрее под обычным одеялом и 31,9% - под утяжеленным.

Посторонний шум при засыпании постоянно присутствует у 19,5% молодых людей. Не могут уснуть больше часа 6,2%. В процессе исследования выяснилось, что у 76,5% участников исследования имелись проблемы со сном в течение прошедшего месяца перед исследованием, причем 52,2% беспокоили тревожные мысли (рис.1) :

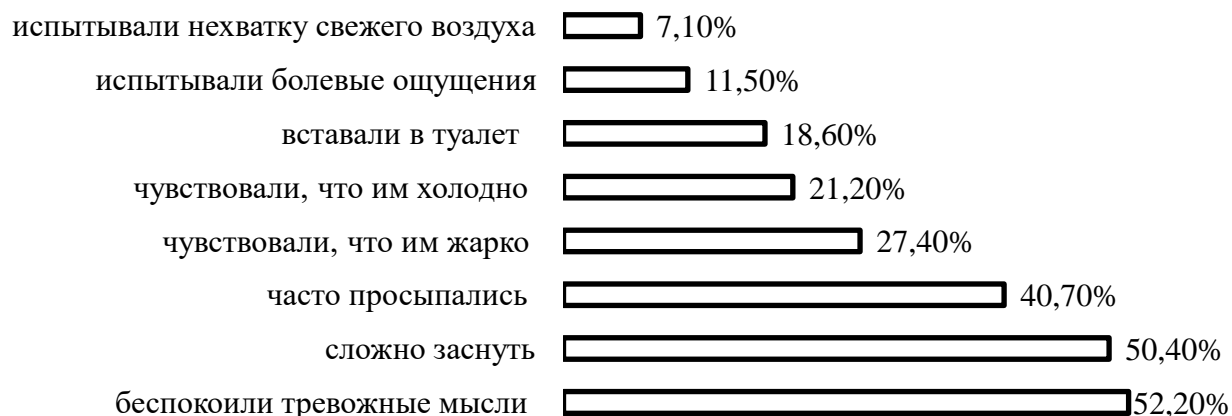


Рисунок 1 – Проблемы, влияющие на процесс сна респондентов

Свой уровень физической нагрузки в течении дня оценили как нормальный 61,9% респондентов. Зато 72,6% студентов отметили высокий уровень эмоциональной и интеллектуальной нагрузки. Указали, что у них постоянно присутствуют элементы хронического стресса 65,5% студентов. Слабое освещение (*ночник, неяркая лампа и т.д.*) перед сном необходимо для 54% студентов. Считают, что у них оптимальная температура в комнате во время сна 75,2%. Занимаются преимущественно учебой в течении 2-х часов перед сном 71,7% участников исследования. Едят перед сном 37,2% респондентов и чаще всего это 1-2 конфеты или сладкий напиток (*из них 5,3% необходим сахар перед сном в более значимых количествах*), 31,9% употребляют никотинсодержащие продукты. Пьют кофе в промежутке 6 часов перед сном 35,4% студентов и 12,4% еженедельно употребляют алкоголь. Часто принимают лекарства для сна 5,3% молодых людей. Среди особенностей поведения респондентов во время сна (*указанные их соседями по комнате*) отмечались: у 79,1% - подергивания ногами во время сна, у 27,9% - эпизоды дезориентации или замешательства, у 9,3% - задержки дыхания во время сна, у 4,7% - громкий храп и разговоры во сне. Ощущают недостаток концентрации внимания после сна 46,9% молодых людей, а 16,8% могут фокусироваться только на интересных вещах. Не было никаких проблем со сном у 5,3% студентов.

Выводы. По результатам исследования были выявлены нарушения в режиме сна и бодрствования у большинства студентов, что имеет огромное влияние на их физиологическое и психическое состояние. Проблемы со сном, являются следствием не всегда полностью осознанного выбора человеком своего образа жизни, на который негативно влияют множество факторов.

Литература

1. Антонова, А.А. Оценка качества сна студентов [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-kachestva-sna-studentov> — Дата доступа: 09.12.2022
2. Сякина, Г.Е. Влияние сна на успеваемость студентов [Электронный ресурс] — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sna-na-uspevaemost-studentov> — Дата доступа: 09.12.2022