

УДК 612.821.7

ВЛИЯНИЕ КАЧЕСТВА СНА НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Климович Н. А., Бобанко М. С.

Научный руководитель – Хильмончик Н.Е.

Гродненский государственный медицинский университет, г. Гродно, Беларусь

Качество сна напрямую влияет на успеваемость и здоровье студентов медицинских ВУЗов.

Исследование проводилось в Гродненском Государственном Медицинском Университете, мы опросили 115 студентов лечебного, педиатрического, медико-диагностического, медико-психологического факультетов всех курсов. Возраст анкетированных варьировался от 17 до 24 лет. Сбор данных проводился с помощью сервиса Google-Формы, с использованием специально разработанной анкеты. Анализ полученных данных проводился с использованием стандартных методов статистических исследований. Результаты опроса позволили увидеть корреляцию качественных и количественных нарушений сна в зависимости от различных факторов. Полученные данные могут явиться базой для корректирования времени начала занятий для студентов, что позволит увеличить продолжительность сна, необходимого для регенерации и отдыха организма.

Ключевые слова : качество сна, студенты, анализ, организм.

THE IMPACT OF SLEEP QUALITY ON STUDENTS' HEALTH

Klimovich N. A., Bobanko M. S.

Scientific supervisor – Hilmonchik N.E.

Grodno State Medical University, Grodno, Belarus

The quality of sleep directly affects the academic performance and health of medical students. The study was conducted at the Grodno State Medical University, we interviewed 115 students of medical, pediatric, diagnostic, medical and psychological faculties of all courses. The age of the respondents ranged from 17 to 24 years. Data collection was carried out using the Google Form service, using a specially designed questionnaire. The analysis of the obtained data was carried out using standard methods of statistical research. The survey results allowed us to see the correlation of qualitative and quantitative sleep disorders depending on various factors. The obtained data can be the basis for correcting the start time of classes for students, which will increase the duration of sleep necessary for the regeneration and rest of the organism.

Keywords : sleep quality, students, analysis, organism.

Введение

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. Данные процессы адаптации сказываются на всех жизненно важных механизмах развития будущих

специалистов. Нельзя не подчеркнуть особое влияние режима сна и бодрствования на эти процессы. Ведь именно во сне происходят процессы восстановления организма и пополнение его энергетических запасов. После активно проведенного дня устают не только мышцы, но и многие важные органы. Особенно в отдыхе нуждается мозг [1].

Согласно определению Ожегова, сон – это наступающее через определенные промежутки времени физиологическое состояние покоя и отдыха, при котором почти полностью прекращается работа сознания, снижаются реакции на внешние раздражения. Сон – это необходимое состояние для организма человека [2]. Необходимое суточное время сна является индивидуальным показателем. В среднем продолжительность сна для взрослого человека – 7-8 часов, для детей 5-7 лет нормой является 10 часов, 8-10 лет – не менее 9 часов [3].

Образ жизни студентов, как отдельной социальной группы, является главным фактором, определяющим состояние их здоровья. Здоровый образ жизни обладает позитивным воздействием на организм молодого человека, свойства его личности и успеваемость, так как продуктивность обучения и здоровье студента взаимообусловлены – чем крепче здоровье, тем эффективнее проходит процесс учебы [4].

Частые недосыпания приводят к накоплению недостатка сна, т.е. со временем увеличивается нейробиологическая цена недостающего количества часов, проведенных в фазе сна. Также стоит отметить значительное снижение когнитивных функций при недостатке сна, что зачастую остается незамеченным человеком, но сильно отражается его физиологическом и психическом состояниях [5].

Актуальность: Анализ научной литературы показывает, что в разные годы проводилось много исследований, посвященных изучению режима дня у различных возрастных групп. По целому ряду причин в последние годы снижено внимание, уделяемое режиму дня студентов со стороны преподавателей и общества. В то же время, под влиянием меняющихся учебных программ, появления новых социально-обусловленных обязанностей у студентов, новых форм досуговой деятельности, все более деформируются такие компоненты режима дня как ночной сон, учебная деятельность, двигательная активность, играющие первостепенное значение для организма. Все вышеперечисленное повышает актуальность гигиенической оценки режима дня современных студентов, факторов, определяющих его формирование и влияние нарушений режима дня на здоровье студентов.

Цель исследования – Изучить влияние нарушений отдельных компонентов режима дня студентов на их здоровье. И распространенность нарушений гигиены сна, и их влияние на успеваемость студентов

Материалы и методы исследования.

Данное исследование проводилось в Гродненском Государственном Медицинском Университете, мы опросили 115 студентов лечебного, педиатрического, медико-диагностического, медико-психологического факультетов всех курсов. Возраст анкетированных варьировался от 17 до 24 лет. Сбор данных проводился с помощью сервиса Google-Формы, с использованием специально разработанной анкеты. Анализ полученных данных проводился с использованием стандартных методов статистических исследований

Результаты исследования

В результате нашего исследования было установлено, что среди опрошенных преобладал женский пол (75,7%), что характерно для медицинского университета.

Средний возраст опрошенных составил 21, ±3 года, Самое активное участие в опросе принял лечебный факультет (54,8%), преимущественно обучающиеся на 2 курсе (93%), Большинство респондентов проживают в общежитии (51,3%), в основном это студенты 1 курса (78%,) интересно, что часть студентов имеют идеальные условия для обучения и проживают в собственной квартире (8,7%).

Свое состояние здоровья студенты оценивают в основном как удовлетворительное (47,8%) или хорошее (39,1%). тем не менее некоторые студенты 2 курса (13,1%) описывают свое здоровье как плохое.

Было установлено, что студенты недооценивают рациональность режима дня и спят в основном по 5-6 часов (40,9%). Анализ и гигиеническая оценка результатов самохронометража режима дня старшекурсников показали, что гигиенически рациональный режим соблюдают лишь 17% обучающихся и 4% первокурсников. Достоверных различий в соблюдении гигиенически рационального режима дня среди юношей и девушек не выявлено.

В результате нашего исследования было установлено, что обучающиеся первокурсники в основном ложатся спать позже студентов старших курсов. Количество респондентов на младших курсах, время отхода ко сну у которых 00.00 - 01.00 часа, было в 1,04 раза больше, чем обучающихся на старших курсах (33% и 31,67% соответственно) ($p < 0,05$). В то же время число старшекурсников и первокурсников, ночной сон которых начинается в 01.00-02.00 часа, был неодинаковым – (13% и 33% соответственно).

Большинство студентов не спит днем (53,9%). Было выявлено, что дневной сон наиболее распространён среди учащихся старших курсов, в особенности—у пятикурсников (58%), в то же время число первокурсников, спящих в дневное время, составило 44%. Данная закономерность, вероятно, связана с тем, что пятикурсники наиболее вовлечены в трудовую деятельность, а именно: 46% из них работает, в том числе в сфере здравоохранения (35%). Вместе с тем, среди младшекурсников 92,3% учащихся не работают. Среди мест работы

студентов наиболее распространёнными являются учреждения здравоохранения (11,3%). На долю сферы обслуживания приходится 6,1% обучающихся.

Из симптомов нарушения сна студентов особенно беспокоят дневная сонливость (74,8%), усталость и раздражительность днём (49,6%), проблемы с концентрацией внимания (48,7%). Качество сна студенты оценивают в основном как сон среднего качества (54,8%) или крепкий и здоровый сон (21,7%), однако 20% студентов отмечают у себя сон низкого качества, выяснено, что последний наиболее характерен для второкурсников (40%).

При изучении распространённости употребления студентами-медиками тонизирующих напитков и веществ было установлено, что наиболее предпочитаемыми напитками являются чай (33,9%) и кофе (27%). Вместе с тем на долю употребления кофе приходится 22,3% старшекурсников, среди младшекурсников данный показатель в 1,31 раза меньше (17%). Также выявлен факт употребления фармацевтических препаратов первокурсниками и четверокурсниками (14% и 4% соответственно) и алкоголя среди студентов 5 и 6 курсов (5% и 16% соответственно).

Анализ факторов, препятствующих процессу засыпания обучающихся, показал преобладание стресса (55,7%) и шума (46,1%). Объяснимо, что уровень стресса на старших курсах выше, чем на младших (56,6% против 51,9%).

За час до сна студенты используют гаджеты (87%), читают книги (50,4%) и прослушивают музыку (25,2%). Среди всех курсов наиболее популярным занятием перед сном является использование гаджетов, что обусловлено высоким технологическим развитием во всем мире.

Недостаток сна у учащихся связан с учебой (87%), досугом (26,1%) и работой (11,3%). Среди всех курсов самым сложным для обучения является третий, поэтому недосып из-за учебы у третьекурсников значительно превалирует над остальными факторами (100% студентов). Для сравнения: у шестикурсников данный показатель составляет 60%.

Выявлено, что у первокурсников и второкурсников пробуждение в диапазоне 7:00-8:00 составляет (50%) и (67%) соответственно, что связано с расписанием, отличающимся от такового на старших курсах. У старшекурсников превалирует время пробуждения в интервале 6:00-7:00 (71,3%).

Что касается режима сна накануне экзамена, в данном исследовании выявлена закономерность: старшекурсники в целом спят меньше студентов младших курсов. Число респондентов на старших курсах, количество сна которых составило 3-6 ч, было в 1,5 раза больше, чем студентов на младших курсах (34,3% и 22,7% соответственно). Однако процент опрошенных, которые спали перед экзаменом 7-8 часов, был одинаковым—19%.

Чаще всего студенты видят спокойные сны (42,6%). При этом 27,8% респондентов не помнят своих снов.

45% первокурсников и 49% старшекурсников периодически засыпает на занятиях, что, вероятно, связано с недостатком ночного сна и ранним пробуждением.

Большинство студентов не просыпаются ночью (51,3%). Тем не менее выявлено, что 11,6% студентов 1-3 курсов просыпаются в ночное время более 3-х раз.

Выводы

Достоверных различий в соблюдении гигиенически рационального режима дня среди юношей и девушек не выявлено.

По результатам исследования были выявлены нарушения в режиме сна и бодрствования у большинства студентов, что имеет огромное влияние на их физиологическое и психическое состояние. Опираясь на данные литературных источников, можно выделить последствия нарушений режима сна, которые сказываются на интеллектуально-мнестических показателях учащихся, академической успеваемости, досуговой активности и качестве жизни.

Снижение эффективности механизмов памяти и познавательной деятельности, ухудшение настроения также являются важными последствиями данного нарушения. Отмечается также, что у тех студентов, у которых занятия начинались позднее, выше качество сна и большая его продолжительность. И наоборот, меньшая продолжительность сна наблюдалась у студентов, чей учебный процесс начинался раньше. Эти недосыпы последняя группа студентов компенсировали продолжительным сном в выходные дни.

Таким образом, сон является незаменимым аспектом жизни, а его длительность играет важную роль в развитии и становлении организма. Осознанная депривация, замеченная среди респондентов, ослабляет их мозговую активность и приводит к потере тонуса организма. В связи с этим, определяется необходимость более дифференцированного подхода к составлению учебных нагрузок для студентов, особенно младших курсов в силу их меньшей адаптации к новым условиям жизни и большей подверженности негативным факторам, связанным с нарушением продолжительности и качества сна.

Литература

1. Тимошенко С.О., Назаров С.Б. комплексная характеристика ночного сна старшеклассников и студентов медицинского ВУЗа // Журнал научных статей Здоровье и образование в XXI веке. – 2007.

2. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка : словарь. – М.: Оникс-Лит, 2012. – С.

3. Любан-Плозза Б. Здоровый сон / [Пер. с нем. И.Н. Громыко]. - Мн.: Полымя, 1990. – С. 29

4. Газенкамф К.А., Шнайдер Н.А., Дмитренко Д.В. Влияние нарушений продолжительности и качества сна на состояние психофизиологического здоровья и успеваемости студентов // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015.

5. Кубарко А.И. Нормальная физиология ч.2: учеб. для вузов. – Мн.: Вышэйшая школа, 2014.