

Зыгмантович М.И., Исакова К.А.

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА СНА И ФАКТОРОВ, НА ЕГО ВОЗДЕЙСТВУЮЩИХ, У СТУДЕНТОВ БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Научный руководитель: ассист. Богданович К.В.

Кафедра общей гигиены

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. В связи с особенностями образовательного процесса в Белорусском государственном медицинском университете, который сопровождается высокими нагрузками и требует усвоения большого объема материала, большое значение для студентов имеет соблюдение режима учебы и отдыха. Однако, процесс обучения часто сопровождается его нарушениями, в том числе отсутствием правильного режима сна. Организация собственных биоритмов во время учебного процесса является одной из важнейших задач, позволяющих студенту качественно усвоить материал в процессе обучения, повысить уровень собственного здоровья и качества жизни в целом.

Цель: выявление распространенности нарушений сна и определение факторов, неблагоприятно влияющих на его качество, среди студентов медицинского университета.

Материалы и методы. В ходе работы был использован метод анкетного опроса, выполненного на базе специального программного приложения «Google forms» и реализуемый путем онлайн анкетирования студентов Белорусского государственного медицинского университета. В опросе приняли участие 77 студентов. Для оценки качества сна использовался Питтсбургский опросник на определение индекса качества сна (PSQI), дополнительно проводилось анкетирование с использованием Госпитальной шкалы тревоги и депрессии (HADS) и вопросы, связанные с употреблением энергетических напитков.

Результаты и их обсуждение. Анализ самостоятельной оценки качества сна за последний месяц со стороны студентов выявил, что большая часть оценивает свой сон как достаточно хороший 55,8% (43 из 77), 33,8% (26 из 77) студентов оценивают, как скорее плохое качество сна, 6,5% (5 из 77) – очень хорошее, а 3,9% (3 из 77) студентов выбрали вариант «очень плохое качество сна».

Также были проанализированы отдельные проблемы со сном в отношении каждого из респондентов. Данные нарушения не были отмечены лишь у 2,6% (2 из 77) студентов, остальные 97,4% имели проблемы со сном.

Качество сна оказывает влияние на различные сферы нашей общественной деятельности (вождение автомобиля, прием пищи, социальная деятельность). В результате нарушения, происходит снижение бодрствующего и активного состояния у человека. Только 10,4% (8 из 77) опрошенных не отмечали у себя данных нарушений ни разу в течение последнего месяца. Кроме того, нарушения сна сказываются не только на эмоциональной сфере, но и на работоспособности людей. Среди студентов, на вопрос о сложности сохранения достаточного настроения на то, чтобы сделать все дела, только 5,2% (4 из 77) студентов склонились к варианту «совсем не сложно».

В ходе работы также проанализированы отдельные факторы, оказывающие влияние на качество сна в отношении каждого из участников опроса. 22% (17 из 77) студентов имеют данные воздействия, среди которых особое влияние оказывают энергетические и тонизирующие напитки.

Выводы: по результатам проведенного анализа можно сделать вывод о распространенности нарушений сна у студентов. В связи с особенностями тяжести образовательного процесса и спецификой получения медицинского образования, необходимо провести мероприятия, направленные на оптимизацию режима отдыха студентов и оптимизацию учебного процесса, особенно в отношении коррекции биоритмов (качества сна и его продолжительности).