

ИССЛЕДОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ СОБЛЮДЕНИЯ ГИГИЕНЫ СНА

Шинкевич Е.П., Юшко Я.Н.

*УО «Белорусский государственный медицинский университет»,
Минск, Республика Беларусь
gdp@bsmu.by, yanka-6@mail.ru*

Публикация посвящена гигиене сна студентов, которая является не только важной системой мероприятий по обеспечению полноценного сна, но и основой, лежащей в формировании здорового образа жизни респондентов. При проведении исследования авторами были выявлены психоэмоциональные особенности студентов, влияющие на качество сна; установлена связь между уровнем сформированности здорового образа жизни и качеством сна респондентов; обоснована необходимость проведения коррекции по соблюдению гигиены сна у обучающихся.

Ключевые слова: *гигиена сна; здоровый образ жизни; тревожность.*

STUDENT HEALTH STUDY RESEARCH BASED ON SLEEP HYGIENE

Shinkevich E.P., Yushko Y.N.

*Belorussian State Medical University
Minsk, Belarus*

The publication is devoted to the student's sleep hygiene, which isn't only an important system of measures to ensure adequate sleep, but also the basis for the healthy lifestyle formation for the respondents. During the research, the authors identified student's psychoemotional characteristics that affect the sleep quality; established a connection between the healthy lifestyle formation level and the sleep quality of the respondents; substantiated the need for correction of sleep hygiene among students.

Key words: *sleep hygiene; healthy lifestyle; anxiety.*

В ходе проведения исследования приняли участие студенты медико-профилактического факультета Белорусского государственного медицинского университета в количестве 54 человек: 27 человек 1-2 курса (первая группа) и 27 человек 3-4 курсов (вторая группа).

В результате анализа полученных данных опросника «Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся» А. Г. Носова [2] были установлены следующие результаты у студентов 1-2 курса: среднее арифметическое составляет 35,9 из 54 баллов (66,4%), что соответствует объективно-активному (среднему) уровню становления здорового образа жизни у респондентов.

Табл. 1. Средние арифметические показатели сформированности компонентов здорового образа жизни у студентов 1-2 курса медико-профилактического факультета

Показатели вариации	Общий	Ценностно-смысловой	Информационно-содержательный	Индивидуально-деятельностный
Максимум	47	16	18	16
Минимум	24	4	5	7
Среднее арифметическое	35,9	12,0	12,5	11,5

Среднее арифметическое студентов второй группы медико-профилактического факультета составляет – 39,07 (72,3%), что также соответствует объективно-активному (среднему) уровню.

Табл. 2. Средние арифметические показатели сформированности компонентов здорового образа жизни у студентов 3-4 курса медико-профилактического факультета.

Показатели вариации	Общий	Ценностно-смысловой	Информационно-содержательный	Индивидуально-деятельностный
Максимум	52	18	18	18
Минимум	16	4	7	5
Среднее арифметическое	39,07	12,22	14,93	11,96

Уровень у студентов второй группы на 5,9% выше, чем у первой группы, может свидетельствовать тому, что более старшие курсы ценят здоровье незначительно больше, чем студенты младших курсов. Причина того, разница возраста, а также накопленный резерв уровня знаний 3-4 курса, в процессе обучения в университете, направленный на сохранение здоровья и правильного подхода к формированию здорового образа жизни.

Вторая часть работы включает исследование психоэмоционального состояния, обусловленное качеством сна. После анализа анкеты «Скрининговое исследование сна», которая проводилась с помощью Google форм, выяснено, что у 60% студентов 3-4 курса ночной сон составил 7-8 часов, в то время как у первой группы всего 15% приходилось на 7-8 часов, и 85% – 5-6 часов.

При оценке эмоционального состояния у студентов были выделены такие состояния, как: тревога и страх; раздражительность. “Краткий психологический словарь” даёт такое определение: “тревога – эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределённой опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий” [3]. Страх и тревога начинаются с чувства беспокойства, так А.И. Захаров писал в своей монографии [1].

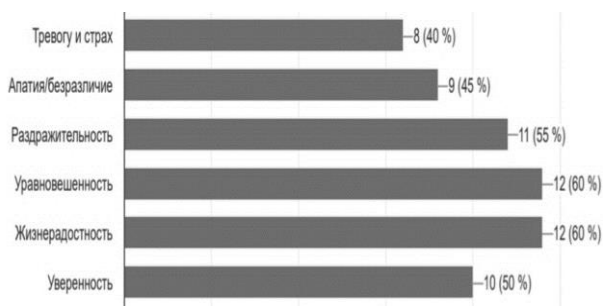


Рис. 1 – Процентное соотношение психоэмоционального состояния 1-2 курса

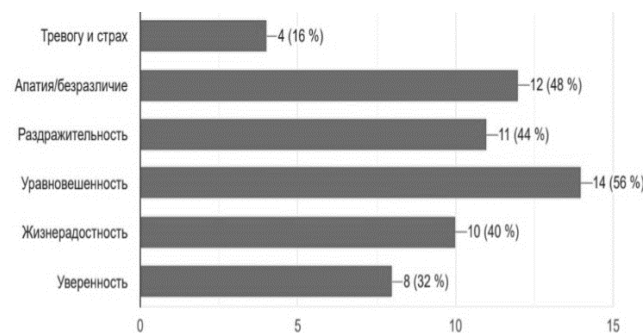


Рис. 2 – Процентное соотношение психоэмоционального состояния 3-4 курса

У обеих групп преобладающим процентом является нарушение режима сна, при том, что у 1-2 курса данный показатель выражен значительно хуже.

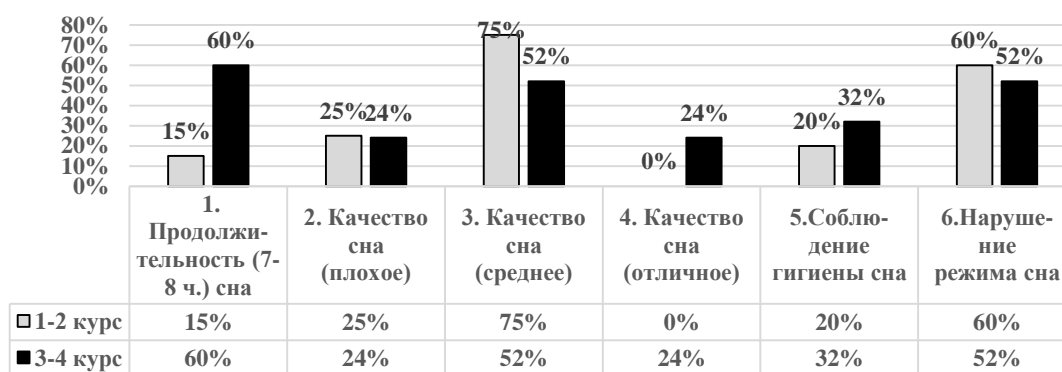


Рис. 3 – Процентная характеристика качества сна респондентов

Качество сна после пробуждения у 52% студентов второй группы среднее, тем самым всего 24% – отлично себя ощущали, чувствовали прилив сил, у первой группы 75% отметили среднее качество, остальной процент ощущали себя плохо, чувствовали разбитость и раздражительность. На поставленный вопрос о соблюдении гигиены сна, 50% студентов младших курсов ответили, что не уверены и лишь 20% соблюдают; 32% респондента старших курсов соблюдают гигиену сна, ведь это важно для правильного формирования здорового образа жизни. Следует проводить коррекцию по соблюдению гигиены сна у обеих обследуемых групп.

Список литературы

1. Захаров, А. И. Психотерапия неврозов у детей и подростков / А. И. Захаров. – М.: Медицина, 1982. – 248 с.
2. Носов, А.Г. Диагностика уровня становления здорового образа жизни у обучающихся / А.Г. Носов // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 12 (часть 12). – С. 2644-2648.
3. Петровский А. В., Ярошевский М. Г. Краткий психологический словарь / под ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. М.:Академия, 2007. – 432 с..