

РОЛЬ СНА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ

Юшко Я.Н., Борисова Т.С.

*Белорусский государственный медицинский университет,
кафедра гигиены детей и подростков, г. Минск*

Ключевые слова: гигиена сна, здоровый образ жизни (ЗОЖ), тревожность.

Резюме: в статье рассматривается качество сна студентов с позиций его влияния на психоэмоциональный компонент здоровья. Исследованием установлена взаимообусловленность между степенью сформированности здорового образа жизни и качеством сна респондентов. Выявлены поведенческие факторы риска, способные оказывать негативное влияние на полноценность ночного сна и состояние их здоровья.

Resume: the article examines the quality of students' sleep from the standpoint of its influence on the psychoemotional component of health. The study established the interdependence between the degree of formation of a healthy lifestyle and the quality of sleep of the respondents. Behavioral risk factors have been identified that can have a negative impact on the quality of night sleep and their health.

Актуальность. Для сохранения здоровья организма необходимо иметь четкую организацию суточных биоритмов, лежащих в основе регуляции почти всех жизненных процессов. Основой суточного цикла и базой протекания всех других ритмов является оптимальное чередование сна и бодрствования [3].

К сожалению, современный человек подвержен возрастающему с каждым годом темпу жизни, а также, сопряженному с ним, эмоциональному и физическому стрессу. Беспокойные социальные условия нарушают структуру суточного ритма смены сна и бодрствования, что в свою очередь сопровождается изменениями функционального состояния различных органов и систем, а также снижением сопротивляемости организма воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. В итоге среди населения трудоспособного возраста все чаще регистрируются нарушения иммунитета, заметно повышается риск возникновения онкологических, сердечно-сосудистых и других неинфекционных заболеваний.

Одним из главных симптомов сбоя суточного ритма является расстройство сна, причины возникновения которого, прежде всего, кроются в организации периода бодрствования и самого сна. Оптимальная продолжительность сна лиц в возрасте 17-25 лет должна составлять 7-8 часов.

Фактическая же его длительность зависит от многочисленных факторов: возраста, пола, образа жизни, состояния здоровья, питания, степени усталости, ряда внешних факторов (время года, наличие шума и его интенсивность, местонахождение, качество спального места и т.д.).

Дефекты структуры сна лежат в основе нарушений психоэмоционального статуса и обмена веществ, ухудшения процессов остеогенеза, формирования избыточного веса и сердечно-сосудистой патологии [4]. К тому же следствия фрагментированного и некачественного сна неотличимы от недостатка сна [2]. Разная продолжительность сна в рабочие и выходные дни также провоцирует ожирение,

головную боль, хроническую усталость, большую вероятность возникновения инсультов и инфарктов [4]. При хроническом недостатке сна возникает окислительный стресс, вызывающий изменения в деятельности центральной нервной системы, заметно ухудшая когнитивные функции. Особенно страдает кратковременная и долговременная память, а также умственная работоспособность в целом, негативно отражаясь на процессах обучения [1], требуя должного внимания и своевременной коррекции гигиены сна.

Цель: изучение особенностей сна и его влияние на формирование здорового образа жизни студентов.

Задачи: 1. Оценить уровень становления здорового образа жизни студентов. 2. Изучить качество сна обучающихся и факторов его обуславливающих. 3. Оценить взаимозависимость сна и образа жизни молодежи.

Материал и методы. Объект исследования – 81 студент медицинского университета (3 группы наблюдения по 27 человек: I группа – студенты 1-2 курсов, II – 3-4 курсов, III – 5-6 курсов). Предмет исследования – сон и его влияние на образ жизни обучающихся.

Оценка уровня состояния образа жизни студентов проводилась с помощью опросника «Сформированность компонентов становления ЗОЖ у обучающихся» А.Г. Носова [5], включающего 3 блока вопросов с 2-х бальной системой оценки каждого признака: 1-й блок (ценностно-смысловой) дает представление о степени выраженности потребности респондентов в ЗОЖ, 2-й блок (информационно-содержательный) выявляет наличие у них необходимых знаний о ЗОЖ, 3-й (индивидуально-деятельностный) – характеризует наличие индивидуальных умений и навыков, необходимых для формирования ЗОЖ.

Суммарная бальная оценка результатов исследования позволяет охарактеризовать уровень становления ЗОЖ: 0-27 (0-51%) баллов – объективно-пассивный (низкий) уровень, 28-45 (52-83%) баллов – объективно-активный (средний) уровень, 46-54 (84-100%) баллов – субъектный (высокий) уровень. Для анализа качества сна студентов использовалась анкета «Скрининговое исследование сна», реализованная с помощью Google форм.

Статистическая обработка полученных данных проводилась на базе компьютерной программы STATISTICA 8,0 (Stat Soft inc.), Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. Результаты анкетирования студентов всех групп наблюдения показали наличие у них объективно-активного (среднего) уровня становления ЗОЖ. При этом у студентов 1-2 курсов среднее арифметическое, по суммарной оценке, анализируемых признаков составило 35,9 из 54 возможных баллов (66,5%), у студентов 3-4 курсов (39,1 балла или 72,3%). Самый высокий показатель (41,3 балла или 76,5%) отмечался среди обучающихся 5-6 курсов. В данной группе наблюдения имела место большая выраженность показателей по всем трем блокам опросника, что объясняется накопленным ресурсом знаний о ЗОЖ в процессе продвижения студентов по ступеням медицинского образования, наличием потребности в сохранении и укреплении здоровья, сформированностью необходимых умений и навыков в области ЗОЖ (табл. 1).

Табл. 1. Результаты бальной оценки степени сформированности компонентов ЗОЖ у студентов медицинского ВУЗа различных курсов обучения

Группы наблюдения	Ценностно-смысловой блок	Информационно-содержательный блок	Индивидуально-деятельностный блок	Общая сумма баллов
I (1-2 курс)	12,00	12,50	11,50	35,90
II (3-4 курс)	12,22	14,93	11,96	39,10
III (5-6 курс)	13,59	15,41	12,30	41,30

Для обеспечения должного уровня здоровья студентов, позитивного настроения, эффективной умственной деятельности, высокого качества работы и активной социальной жизни весьма важен достаточный по продолжительности полноценный ночной сон [3]. Анализируя его состояние, учитывали режим отхода ко сну, продолжительность и качество сна, комфортность спального места, а также факторы их определяющие. Наиболее существенные различия между группами наблюдения отмечались в продолжительности ночного сна (рис. 1).

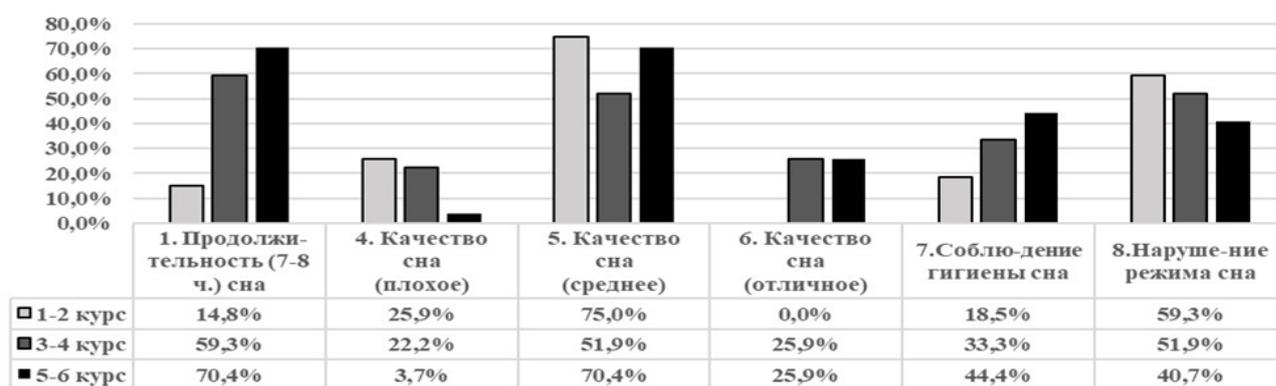


Рис. 1 – Отдельные результаты скринингового исследования сна студентов различных курсов.

Так, у большинства студентов 5-6 курсов (70,4%) и 3-4 курсов (59,3%) ночной сон составляет 7-8 часов, а среди обучающихся 1-2 курсов такая продолжительность сна характерна лишь для 14,8%. В то же время ряд научных публикаций указывает на наличие тесной взаимосвязи между длительностью сна и состоянием здоровья молодежи – ухудшение или существенное нарастание вероятности его нарушения отмечается у тех, кто спит менее 7 или более 10 часов в сутки [3].

Анализируя характер сна с учетом, как субъективного мнения респондентов, так и объективных признаков его состояния, было выявлено, что для большинства из них характерен средний уровень качества сна. Отличное же его состояние регистрировалось лишь среди лиц II и III группы наблюдения – у 25,9% от их общего количества. Аргументами неудовлетворенности его качеством являлось присутствие после пробуждения плохого самочувствия, чувства разбитости и раздражительности. Наиболее распространенной причиной, влияющей на качество сна, оказалось несоблюдение режима его организации, что имело место практически у половины респондентов каждой из исследуемых групп с несколько более выраженной частой встречаемостью среди студентов 1-2 курсов. Одним из важных условий обеспечения

качества сна является наличие комфортного спального места. Более чем 3/4 студентов указали на соблюдение ими данного требования гигиены сна, а также подтвердили важную роль оптимального микроклимата и благоприятной обстановки комнаты в обеспечении полноценности сна. В целом, наиболее сформированное понимание требований по соблюдению гигиены сна отмечалось среди студентов 5-6 курса (44,4%) в сравнении с 1-2 (22,2%) и 3-4 (33,3%) курсами. Четкая организация суточных биоритмов лежит в основе оптимального функционирования центральной нервной системы, качественно отражаясь на психоэмоциональном статусе человека. Преобладающими эмоциями у общей совокупности обследованных лиц явились уравновешенность и жизнерадостность, что относит эмоциональный фон их обладателей в диапазон оптимальных значений. Вместе с тем, более детальный анализ симптоматики по группам наблюдения продемонстрировал влияние имеющихся дефектов условий организации и недостаточной продолжительности сна на психоэмоциональный статус студентов. По данным анкетирования у многих респондентов отмечалось наличие негативных эмоций, а именно тревоги, страха и раздражительности, распространенность которых существенно снижается по мере продвижения по ступеням высшего образования, т.е. от I к III группе наблюдения (рис.2-4).

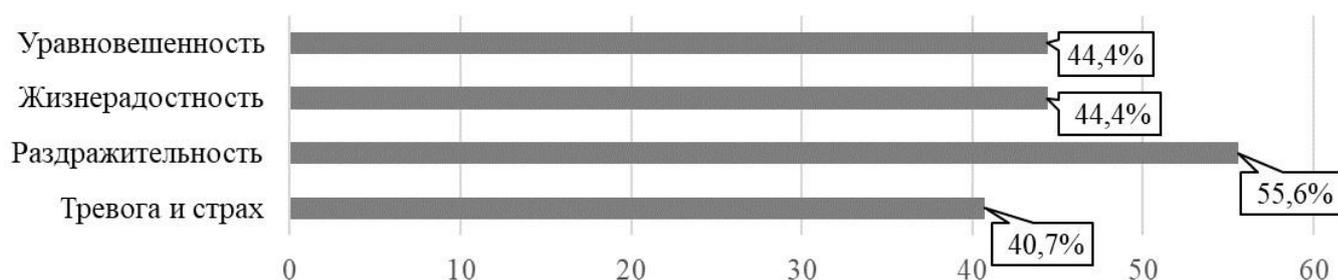


Рис. 2 – Распространенность отдельных показателей психоэмоционального статуса среди респондентов I группы наблюдения (1-2 курсы).

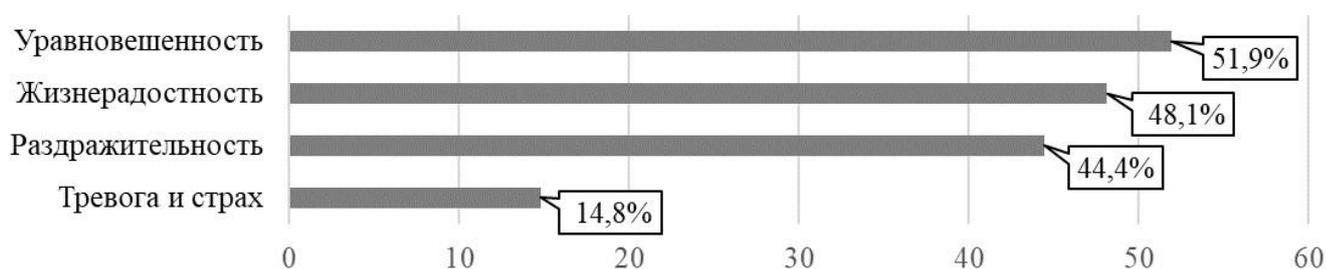


Рис. 3 – Распространенность отдельных показателей психоэмоционального статуса среди респондентов II группы наблюдения (3-4 курсы).

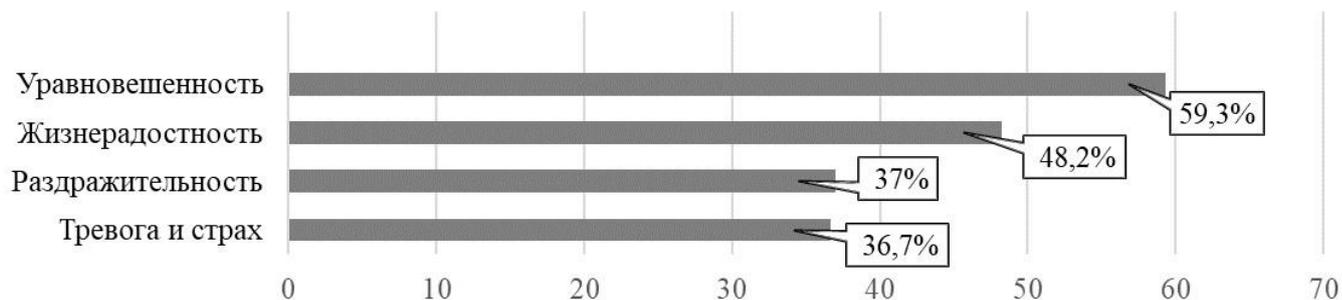


Рис. 4 – Распространенность отдельных показателей психоэмоционального статуса среди респондентов III группы наблюдения (5-6 курсы).

Присутствие негативного эмоционального состояния у студентов может быть обусловлено постоянно действующими экзогенными причинами, вызывающими стресс, который впоследствии сказывается на всех сферах их жизнедеятельности. Исследование условий, определяющих качество сна, показало, что среди обследуемых лиц наибольшему влиянию стрессогенных факторов (сложность и неуверенность в выполнении поставленных задач, резкое изменение режима труда и отдыха и вынужденное подчинение условиям его организации, десинхроноз и др.) подвержены студенты I группы наблюдения. В итоге отмечается длительное перенапряжение нервной системы, снижение адаптационных и функциональных возможностей организма, развитие предболезненной хронической усталости, что в последствии может привести к развитию невроза и депрессивного синдрома.

Выводы: 1. Среди студентов медицинского вуза отмечается наличие объективно-активного (среднего) уровня становления ЗОЖ, степень совершенствования которого нарастает с 1-го по 6-й курсы (с 66,5% до 76,5%), подтверждая накопление в процессе обучения в университете определенного ресурса здоровьесформирующих знаний и навыков. 2. Скрининговые исследования демонстрируют широкую распространенность, среди обучающихся низкого качества сна, установленного у 25,9% лиц 1-2 года обучения, 22,2% – 3-4 и 3,7% – 5-6 курсов, вследствие имеющихся дефектов его организации (недостаточная продолжительность, несоблюдение гигиены сна, нарушения режима сна), сказывающихся на психоэмоциональном статусе студентов (превалирование в симптоматике тревоги, страха и раздражительности и снижение их распространенности по мере продвижения по ступеням высшего образования). 3. Соблюдение продолжительности сна (7-8 часов) снижает распространенность раздражительности студентов, что подтвердилось с помощью коэффициента корреляции Пирсона ($r = -0,9766$, $r < 1$), а также при расчете коэффициента ранговой корреляции Спирмена ($r = -1$). 4. Наличие поведенческих факторов риска и их взаимообусловленность со степенью сформированности здорового образа жизни респондентов указывает на необходимость дальнейшего повышения уровня валеограмотности и укрепление мотивационной здоровьесформирующей активности студентов, прежде всего в вопросах повышения стрессоустойчивости организма и соблюдения гигиены сна, как эффективного пути к обеспечению хорошего

самочувствия и перехода к более высокому уровню становления здорового образа жизни.

Литература

1. The neuroprotective effect of vitamin E on chronic sleep deprivation-induced memory impairment: the role of oxidative stress / Kareem H. Alzoubi [et al.] // Behavioural Brain Research (англ.) русск.: journal. – 2012. – Vol. 226, №. 1. – P. 205-210.
 2. Борбели, А. Тайна сна. Серия «Переводная научно-популярная литература». Перевод с немецкого В. М. Ковальзона / А. Борбели. – М.: Знание, 1989. – 92 с.
 3. Валеология: учеб. пособие / Т.С. Борисова [и др.]; под ред. Т.С. Борисовой. – Минск: Вышэйшая школа, 2018. – С.106-120.
 4. Новичкова, Н.И. Нарушения сна и хронический стресс как факторы риска сердечно-сосудистой патологии / Н.И. Новичкова, Д.Ю. Каллистов Е.А. Романова // Российский кардиологический журнал. – 2015. – № 6. – С.20-24.
- Носов, А.Г. Диагностика уровня становления здорового образа жизни у обучающихся / А.Г. Носов // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 12 (часть 12). – С. 2644-2648.