

Асипчик В.К.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СНА СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Научный руководитель: канд. мед наук., доц. Аветисов А.Р.

Кафедра радиационной медицины и экологии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Сон является одной из основных физиологических потребностей человека и последствиями его дефицита может быть целый ряд болезненных состояний и расстройств; однако в последнее время наблюдается тенденция снижения качества сна и, как следствие, потеря работоспособности и продуктивности, что представляет большую проблему в жизни студента.

Цель: изучить продолжительность сна студентов и выявить нарушения сна у испытуемых.

Материалы и методы. Анкетирование с помощью Google формы, работа с научной литературой, статистическая обработка данных проводилась с помощью программы Statsoft Statistica 12.

Результаты и их обсуждение. Исследование проводилось в феврале 2023 года. В опросе принял участие 341 испытуемый (264 студентки и 77 студентов) из различных ВУЗов Минска: БГМУ, БГУ, БНТУ, БГТУ, БГЭУ в возрасте свыше 17 лет.

Результаты опроса показали, что 86,5% анкетированных считают, что активная и продуктивная жизнь невозможны без полноценного сна

Нами был определен хронотип студентов: 42,1% - совы, 19,1% - голуби, 11,5% - жаворонки, 27,4% - не могут определиться, к какому типу себя отнести.

В результате исследования было обнаружено, что большинство участников опроса страдают недостатком сна. Продолжительность сна в выходные дни оказалась на 2,5 часа больше, чем в будние. Кроме этого, было выявлено, что засыпанию некоторых студентов мешают внешние и внутренние факторы, а чаще всего - большое количество домашнего задания и субъективно повышенная учебная нагрузка.

Выводы: многим студентам среди рабочей недели не хватает времени на дела, не связанные с учебным процессом, поэтому они пытаются компенсировать это непродолжительным сном.

Нехватка времени связана с неправильным планированием и неравномерным распределением учебной нагрузки.

Дефицит сна может быть следствием повышенного артериального давления, изменений работы нервной системы, проблем с памятью и низкой концентрацией внимания. Для решения данной проблемы студентам рекомендуется пересмотреть режим сна и отдыха, чтобы предотвратить проблемы со здоровьем в будущем.