

**Я.Н. Юшко**

**СОН КАК ОСНОВА ФОРМИРОВАНИЯ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**

*Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Т.С. Борисова*

*Кафедра гигиены детей и подростков*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Y.N. Yushko**

**SLEEP AS A BASIS FOR FORMING A HEALTHY HUMAN LIFESTYLE**

*Tutor: associate professor T.S. Borisova*

*Department of hygiene of children and adolescents*

*Belarusian State Medical University, Minsk*

**Резюме.** Исследование рассматривает качество сна студентов, как актуальную проблему в формировании здорового образа жизни. Выявлены поведенческие факторы риска, оказывающие негативное влияние на полноценность сна и общий уровень состояния здоровья.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, качество сна, студенты.

**Resume.** The study considers the quality of students' sleep as an urgent problem in the formation of a healthy lifestyle. Behavioral risk factors have been identified that have a negative impact on the usefulness of sleep and the general level of students' health.

**Keywords:** healthy lifestyle, sleep quality, students.

**Актуальность.** Неотъемлемым компонентом здорового образа жизни человека является соблюдение требований гигиены сна. Дефекты в организации суточных биоритмов негативно отражаются на психоэмоциональном статусе, способствуя возникновению различных нарушений в системах организма. По данным литературы, среди различных контингентов населения стрессогенному воздействию окружающего мира в большей степени подвержены студенты вузов, поэтому среди них чаще всего и регистрируются нарушения качества сна [1]. Процессы социальной адаптации и достаточно высокие академические требования сопряжены с изменениями в режиме труда и отдыха обучающихся, приводящими к дисбалансу механизма циркадных ритмов. А ведь соблюдение данного механизма является основой поддержания динамического равновесия в системе бодрствование-сон [3].

**Цель:** определить особенности влияния качества сна на формирование здорового образа жизни и психоэмоциональный статус студентов медицинского вуза.

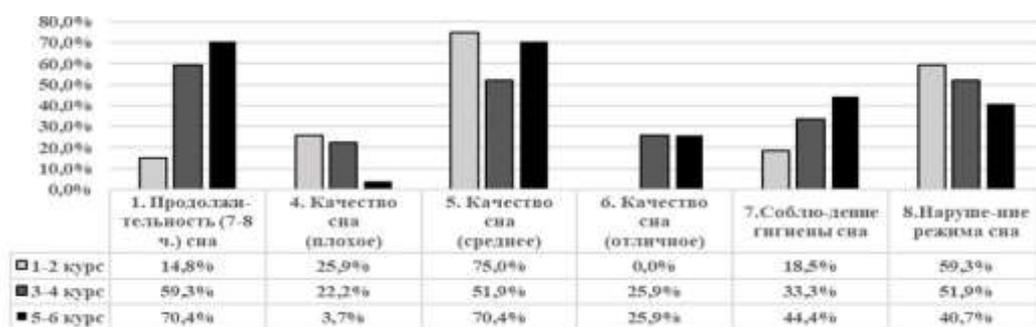
**Материал и методы.** Объект исследования – студенты медико-профилактического факультета Белорусского государственного медицинского университета в количестве 81 человека (3 группы наблюдения по 27 человек в каждой: 1 группа – студенты I-II курсов, 2-я – III-IV курсов, 3-я – V-VI курсов). Для оценки уровня состояния образа жизни студентов использовался опросник «Сформированность компонентов становления здорового образа жизни у обучающихся» А.Г. Носова, включающий 27 вопросов, распределенных по трём блокам. Для анализа качества сна и оценки психоэмоционального статуса студентов была разработана анкета «Скрининговое исследование сна», реализованная с помощью Google форм. Статистическая обработка полученных данных проводилась с помощью программы STATISTICA 8,0 (Stat Soft inc.), Microsoft Excel.

**Результаты и их обсуждение.** Результаты анкетирования студентов I-VI курсов медицинского вуза с помощью опросника А.Г. Носова «Сформированность компонентов становления ЗОЖ у обучающихся» показали представленность у них всех блоков формирования ЗОЖ – ценностно-смыслового, информационно-содержательного и индивидуально-деятельностного. При этом у всех групп наблюдения отмечается объективно-активный (средний) уровень становления ЗОЖ, однако степень сформированности компонентов становления ЗОЖ нарастает с I по VI курсы. Так, у студентов I-II курсов среднее арифметическое, по суммарной оценке, анализируемых признаков составило 35,9 из 54 возможных баллов (66,5%), у студентов III-IV курсов (39,1 балла или 72,3%). Самый высокий показатель (41,3 балла или 76,5%) отмечался среди обучающихся V-VI курсов, что объясняется накопленным ресурсом знаний о ЗОЖ по мере продвижения обучающихся по ступеням медицинского образования, наличием потребности в сохранении и укреплении здоровья, сформированностью необходимых умений и навыков в области ЗОЖ (таблица 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
1-я (I-II курс)	12,00	12,50	11,50	35,90
2-я (III-IV курс)	12,22	14,93	11,96	39,10
3-я (V-VI курс)	13,59	15,41	12,30	41,30

При скрининговом исследовании гигиены сна установлено, что 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%. Для большинства респондентов характерен средний уровень качества сна. Отличное же его состояние регистрировалось лишь среди лиц 2-й и 3-й групп наблюдения – у 25,9% от их общего количества (рисунок 1).



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

Аргументами неудовлетворенности качеством сна 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 частотой встречаемости среди студентов I-II курсов. В целом, наиболее сформированное понимание

требований по соблюдению гигиены сна отмечалось среди студентов V-VI курсов (44,4%) в сравнении с I-II (22,2%) и III-IV (33,3%) курсами.

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 1-й к 3-й группам наблюдения. Исследование условий, определяющих качество сна, показало, что среди обследуемых лиц наибольшему влиянию указанных стрессогенных факторов подвержены студенты 1-й группы наблюдения. Перенапряжение нервной системы способствует развитию предболезненной хронической усталости, снижению работоспособности и ухудшению качества как умственной, так и физической работы [2].

**Заключение.** Исследование позволило установить наличие объективно-активного (среднего) уровня становления здорового образа жизни среди студентов медицинского вуза, степень совершенствования которого нарастает с I по VI курсы (с 66,5% до 76,5%), подтверждая накопление в процессе обучения в университете определенного ресурса здоровьесформирующих знаний и навыков. Скрининговые исследования демонстрируют распространенность, среди обучающихся низкого качества сна, вследствие имеющихся дефектов его организации, сказывающихся на психоэмоциональном статусе студентов (превалирование в симптоматике тревоги, страха и раздражительности). При этом соблюдение продолжительности сна не менее 7-8 часов снижает распространенность раздражительности среди студентов, что подтверждается определением коэффициента корреляции Пирсона ( $r = -0,9766$ ,  $r < 1$ ), а также при расчете коэффициента ранговой корреляции Спирмена ( $r = -1$ ). Все это указывает на необходимость дальнейшего повышения уровня валеограмотности студентов и укрепление их мотивационной здоровьесформирующей активности, 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.

**Информация о внедрении результатов исследования.** По результатам настоящего исследования опубликовано 4 статьи в сборниках материалов, 2 тезиса доклада, получено 3 акта внедрения в образовательный процесс (кафедра гигиены детей и подростков, кафедра общей гигиены) в материал лекций и практических занятий в рамках изучения дисциплин «Валеология», «Гигиена детей и подростков» и «Общая гигиена».

#### Литература

1. The Big Three Health Behaviors and Mental Health and Well-Being Among Young Adults: A Cross-Sectional Investigation of Sleep, Exercise, and Diet / S.-R. Wickham, N. A. Amarasekara, A. Bartonicek and al. // *Front. Psychol.: journal.* – 2020. – Vol. 11, article 579205. – P. 1-10.
2. Захаров, А. И. Психотерапия неврозов у детей и подростков / А. И. Захаров. – М.: Медицина, 1982. – С. 216.
3. Состояние функционального здоровья современного студента-выпускника медицинского вуза / В. В. Дубинина, А. Л. Дорофеев, Л. И. Гуринова и др. // *Международный журнал экспериментального образования.* – 2014. – № 8(2). – С. 20-21.