

Жабурднёнок А.А.

ВЛИЯНИЕ КАЧЕСТВА СНА НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Научный руководитель: магистр псих. наук, ассист. Маркович В.А.

Кафедра педагогики и психологии с курсом клинического моделирования

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Актуальность проблемы качества сна возрастет в мире с каждым годом. Для обеспечения нормальной жизнедеятельности человека необходимо рациональное сочетание трудовой деятельности с отдыхом. Сон является формой пассивного отдыха и играет важную роль в психическом здоровье. Его качество и количество напрямую влияют на наше эмоциональное состояние, уровень стресса, способность к концентрации, принятию решений. Современные люди спят гораздо меньше, чем предшествующие поколения, а также снизилось качество сна.

Цель: выявить степень влияния качества сна на психическое здоровье человека.

Материалы и методы. В ходе исследования были проанализированы теоретические источники, а также была разработана анкета на основании субъективных характеристик сна Шпигеля. В анкету входили 6 вопросов о качестве сна. Выборку составили 81 студент из Белорусского государственного медицинского университета, из них 59 девушек и 22 парня. Результаты были обработаны с помощью программы Excel. Если студент набирал меньше 22 баллов, или имел один ответ на 1 балл, или имел ответ на 2 балла дважды, то его сон считался умеренно нарушенным.

Результаты и их обсуждение. Проанализировав результаты анкетирования, можно сказать, что средний балл по исследуемой группе по шкале характеристик Шпигеля составил 20,62. Его можно интерпретировать следующим образом: «нарушения сна умеренные». Было выявлено, что 19,8% студентов имеют хороший сон, 51,9% - умеренные нарушения сна, 28,3% - выраженные нарушения. В разрезе возрастного показателя следующие данные: 18 полных лет – 31 человек, 19 полных лет – 46 человек. Результаты по этим двум наиболее численным группам оказались идентичными, т.е. прямой зависимости между возрастом и качеством сна не обнаружено. Однако, если смотреть с позиции пола, наблюдаются явные различия: у 47,5% девушек и 63,6% парней были выявлены умеренные нарушения сна, в то время как явно выраженные нарушения у девушек наблюдались в 32,2% случаев, у парней – в 18,2%. Хороший сон имели 20,3% и 18,2% девушек и парней соответственно. Из этого следует, что девушки не досыпают в большей степени.

Выводы: на основании проведенного опроса и изученной информации можно утверждать, что 80% студентов (35% из которых более явно) подвержены рискам недостатка сна таким как: набору массы тела, потери концентрации, развития хронических заболеваний, ухудшения иммунитета, тревожности и состояния депрессии. В связи с чем следует провести дополнительную беседу с группой лиц о гигиене сна, предложить им пересмотреть свой распорядок дня.