

Сасим Д.С., Серёгин Л.С.
**ОЦЕНКА КАЧЕСТВА СНА КУРСАНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

Научный руководитель канд. мед. наук, доц. Ширко Д.И.

Кафедра военной эпидемиологии и военной гигиены

*Военно-медицинский институт УО Белорусский государственный медицинский
университет, г. Минск*

Актуальность. Многие авторы оценивают зависимость работоспособности военнослужащих срочной службы от продолжительности сна. Однако в отличие от курсантов они не должны усваивать ежедневно такой объем информации, который необходим для подготовки современного офицера. Качественный и полноценный сон курсантов является основой их физической и умственной работоспособности в течение всего последующего дня, а значит данный параметр способствует повышению качества их обучения.

Цель: оценить качество сна курсантов старших курсов учреждений высшего образования, проживающих дома, и предложить рекомендации по повышению их работоспособности посредством влияния на сон.

Материалы и методы. Материалом исследования явились тематическая отечественная и зарубежная литература, а также платформа <https://docs.google.com/forms>, которая использовалась для проведения анонимного онлайн-опроса с целью получения ответов для расчёта Питтсбургского индекса качества сна (Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI), позволяющего сделать следующие виды заключений: «нарушения отсутствуют», «нарушения незначительны», «значительные нарушения сна». Данные заключения основываются на анализе таких показателей как субъективное качество сна, время засыпания, продолжительность сна, эффективность сна, нарушение сна, приём снотворного, дневная дисфункция. Преимуществом (и основным критерием выбора) данного опросника является возможность комплексной оценки всего тестирования без отдельного анализа каждого вопроса, что существенно облегчает процесс обработки результатов.

Результаты и их обсуждение. В опросе приняло участие 50 курсантов старших курсов, проживающих дома, из 6 учреждений высшего образования. В результате анализа анкет было установлено следующее: 62% респондентов имеют значительные нарушения сна, незначительные нарушения отмечены у 28% опрошенных и лишь 10% курсантов нарушения сна отсутствуют. Интересно отметить, что в результате саморефлексии своё качество сна как «очень хорошее» оценили 18 % курсантов, как «достаточно хорошее» - 36 %, «скорее плохое» - 36 %, «очень плохое» - 10 %. Также стоит заметить, что курсанты за последний месяц к лекарствам, которые помогают уснуть не прибегали, а самой частой причиной нарушения эффективности сна явилось то, что 82,8% опрошенных не могли уснуть в течение 30 минут.

Выводы. Таким образом, исходя из проведённого опроса можно сделать заключение, что большинство курсантов старших курсов, проживающих дома, имеют нарушения сна, что сопровождается дневной дисфункцией и может негативно отразиться на качестве их подготовки. Ввиду отсутствия возможности регламентации времени сна для данной категории курсантов, единственным методом, способным изменить данную ситуацию, является гигиеническое воспитание.