

УДК [159.952.2:159.963.24]:378.6-057.875(476.2-25)

Ю. В. Жукова, А. Д. Шевандо

Научный руководитель: старший преподаватель А. В. Провалинский

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ИЗМЕНЕНИЕ УРОВНЯ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РЕЖИМА СНА У СТУДЕНТОВ ГОМЕЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Введение

Сон – это физиологическое состояние организма, при котором наблюдается общее снижение мозговой активности и способности воспринимать внешние раздражители и реагировать на них. Смена сна и бодрствования – это одно из проявлений внутреннего суточного ритма организма, которое является неперемным условием жизни и своего рода биологической адаптацией к суточным ритмам: снижение активности в связи с резкими изменениями условий среды (отсутствие дневного света, ночное похолодание и др.); снижение активности в период наименьшей доступности пищи; снижение активности во время потенциально повышенной опасности; как следствие предыдущих факторов – снижение ежедневных энергетических затрат [1].

Важным и значимым аспектом сохранения как психологического, так и физического здоровья является сон, как один из важнейших психофизиологических механизмов регуляции. При длительном недосыпании накапливается усталость как физическая, так и эмоциональная, что в свою очередь снижает концентрацию и устойчивость внимания и восприятия, а также повышает раздражительность и подверженность студентов стрессогенным ситуациям, что в перспективе способно приводить к развитию тревожно-депрессивных состояний [2].

Цель

Изучить влияния режима сна на изменение уровня концентрации у студентов в течение учебной недели.

Материал и методы исследования

Для изучения влияния режима сна на уровень концентрации студентов было проведено анкетирование. На протяжении 5 учебных дней опрос проходили 21 студент «Гомельского государственного медицинского университета» в возрасте от 19 до 21 года. Статистическая обработка результатов исследования проводилась при помощи компьютерной программы Microsoft Excel 2019.

Результаты исследования и их обсуждение

По проведенному в первый день недели (понедельник) опросу выявлено, что 66,7% людей из исследуемой группы отошли ко сну с 00.00 до 02.00 часов ночи, 28,6% – в период с 22.00 до 00.00 часов и лишь 4,7% – после 02.00 часов ночи. В исследуемой группе 71,4% студентов проснулись с 06.00 до 08.00 утра, 19% – до 06.00 утра, 9% – с 08.00 до 10.00 утра. Так же студенты оценивали качество своего сна в целом (по шкале от 1 до 5), в результате чего лидирующее место занимает оценка 4 (47,6%), второе место – оценка 3 (23,8%), третье место – 2 (19%), а последнее место занимают оценки 5 и 1 (по 4,8% каждая). На вопрос «Удавалось ли Вам в течение сегодняшнего дня быть бодрым, не прибегая к кофе или дневному сну?» 42,9% студентов ответили «Скорее да, чем нет», 28,6% ответили «Однозначно нет» и такое же количество студентов (28,6%) дали ответ «Определенно да».

Во вторник (второй учебный день) по опросу выявлено, что 42,9% людей из исследуемой группы отошли ко сну с 22.00 до 00.00 часов ночи, 38,1% – в период с 00.00 до 02.00 часов, 14,3% – после 02.00 часов ночи, а до 22.00 ко сну отошли 4,7% студентов. 61,9% участвующих в опросе студентов проснулись с 06.00 до 08.00 утра, 19% – с 08.00 до 10.00 утра, 9,5% – до 06.00 утра. В этот день наиболее частая общая оценка сна студентами – 3 (52,4%), реже – оценка 4 (33,3%), 5 (9,5%) и 2 (4,8%). На вопрос «Удавалось ли Вам в течение сегодняшнего дня быть бодрым, не прибегая к кофе или дневному сну?» 57,1% студентов ответили «Скорее да, чем нет», 23,8% ответили «Однозначно нет» и 19% исследуемых дали ответ «Определенно да».

Во время третьего учебного дня (среда) отмечено, что 52,4% людей отошли ко сну с 00.00 до 02.00 часов ночи, 28,6% – в период с 22.00 до 00.00 часов, а 19% – после 02.00 часов ночи. В период с 06.00 до 08.00 утра проснулись 71,4% учащихся, 14,3% – с 08.00 до 10.00 утра и столько же до 06.00 утра. Наиболее частая общая оценка сна – 3 (38,1%), реже – 2 (28,6%), 4 (19%), 1 (9,5%) и 5 (4,8%). На вопрос «Удавалось ли Вам в течение сегодняшнего дня быть бодрым, не прибегая к кофе или дневному сну?» ответ «Определенно нет» дали 47,6% студентов, 38,1% ответили «Скорее да, чем нет» и 9,5% исследуемых дали ответ «Определенно да».

Опрос, проведенный в четверг (четвертый учебный день), отражает, что 47,6% студентов отошли ко сну с 22.00 до 00.00 часов ночи, 38,1% – в период с 00.00 до 02.00 часов, 9,5% – после 02.00 часов ночи, а до 22.00 ко сну отошли 4,8% студентов. С 06.00 до 08.00 утра проснулись 52,4% учащихся, 33,3% – с 08.00 до 10.00 утра, 9,5% – до 06.00 утра, а позже 10.00 утра – 4,8% человек. В этот день наиболее частая общая оценка сна студентами – 4 (38,1%), реже – 5 (32,5%), 3 (23,8%) и 2 (9,5%). На вопрос «Удавалось ли Вам в течение сегодняшнего дня быть бодрым, не прибегая к кофе или дневному сну?» 38,1% студентов ответили «Определенно да», 33,3% ответили «Скорее да, чем нет» и 28,6% исследуемых дали ответ «Однозначно нет».

Опрос, проведенный в последний учебный день недели, показал, что 42,9% людей исследуемых отошли ко сну с 22.00 до 00.00 часов ночи, 38,1% – в период с 00.00 до 02.00 часов, 14,3% – после 02.00 часов ночи, а до 22.00 ко сну отошли 4,7% студентов. 47,6% участвующих в опросе проснулись с 06.00 до 08.00 утра, 28,6% – с 08.00 до 10.00 утра, после 10.00 – 19% и 4,7% – до 06.00 утра. В этот день наиболее частая общая оценка сна студентами – 4 (38,1%), реже – оценка 5 (23,8%), 3 и 2 (по 19% каждая). На вопрос «Удавалось ли Вам в течение сегодняшнего дня быть бодрым, не прибегая к кофе или дневному сну?» 38,1% студентов ответили «Скорее да, чем нет», 33,3% ответили «Однозначно нет» и 28,6% исследуемых дали ответ «Определенно да».

При оценке концентрации среди исследуемой группы на протяжении пяти учебных дней было выявлено, что наибольшее количество студентов в понедельник (31,8%) и во вторник (38,1%) имели концентрацию внимания приблизительно в течение 3–6 часов, а в среду (38,1%) и четверг (38,1%) – менее 3 часов и 6–9 часов соответственно, в пятницу наибольшее количество студентов (33,3%) имели концентрацию менее 3 часов в течение учебного дня. Таким образом студенты в исследуемой группе имели наибольшую концентрацию в четверг, а наименьшую – в среду (таблица 1).

Таким образом, исходя из результатов исследования, можно предположить, что уровень концентрации внимания зависит от режима сна студентов. Наилучший режим сна наблюдался в ночь со среды на четверг: наибольшее количество студентов отошли ко сну в период с 22.00 до 00.00 (47,6%), проснулись с 06.00 до 08.00 часов утра (52,4%), оценивали качество своего сна на 4 и 5 (по 38,1% и 32,5% соответственно) и чувствовали бодрость, не употребляя кофе и не прибегая к дневному сну (61,9%).

Таблица 1 – Процент концентрации внимания за каждый день в течение недели

Дни недели	Все время	<3 часов	3–6 часов	6–9 часов	> 9 часов	Отсутствие концентрации
Понедельник	9,1	18,2	31,8	17,3	13,6	0
Вторник	14,3	9,5	38,1	23,8	14,3	0
Среда	14,3	38,1	28,6	14,3	4,8	0
Четверг	19	14,3	28,6	38,1	0	0
Пятница	13,35	33,3	26,7	13,3	13,35	0

При оценке дня с худшей концентрацией внимания (среда) выявлено, что 52,4% студентов отошли ко сну в период с 00.00 до 02.00 часов ночи, 71,4% учащихся проснулись с 06.00 до 08.00 утра, своему сну оценку 3 и 2 поставили 38,1% и 28,6% студентов соответственно, а 47,6% исследуемых абсолютно не ощущали бодрость в течение дня не прибегая к кофе или дневному сну.

Выводы

По результатам данной работы можно выявить взаимосвязь между режимом сна и уровнем концентрации внимания.

Наибольшая активность и внимательность у студентов наблюдалась в тот день, когда большинство отошли ко сну раньше 00.00 часов ночи и просыпались в период с 06.00 до 08.00 утра. Так же эта группа студентов оценивала свой сон преимущественно на 4 и 5 баллов из 5 и не нуждалась в кофе или дневном сне для ощущения бодрости в течение дня.

При оценке дня с наименьшей концентрацией внимания у студентов было выявлено, что ко сну большинство отошли позже 00.00 часов ночи, проснулись так же в период с 06.00 до 08.00 утра, но оценили качество своего сна преимущественно на 3 и 2, а в течение дня не ощущали бодрость без кофе или дневного сна.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федюкович, Н. И. Анатомия и физиология человека: учебник / Н. И. Федюкович. – М.: Академия, 2019. – 573 с.
2. Влияние нарушений продолжительности и качества сна на состояние психофизиологического здоровья и успеваемости студентов / К. А. Газенкамф [и др.] // Международ. жур. приклад. и фундамент. исслед. – 2015. – № 12. – С. 257–260.

УДК 616.853-07/.08

А. В. Ковриго

Научные руководители: старший преподаватель Е. В. Шуляк

Учреждение образования

«Белорусский государственный медицинский университет»

г. Минск, Республика Беларусь

АСПЕКТЫ ЭТИОПАТОГЕНЕЗА ЭПИЛЕПСИИ НА ПРИМЕРЕ КЛИНИЧЕСКОГО СЛУЧАЯ

Введение

Эпилептический синдром – это хроническое неврологическое расстройство, проявляющееся в серии судорожных эпизодов из-за чрезмерной электрической активности мозговых клеток. Эпилепсия – это одно из самых распространенных и сложных неврологических заболеваний, поражающих около 50 миллионов человек в мире. Эпилептический синдром оказывает комплексное воздействие на физиологическое, психическое, социальное и финансовое состояние пациентов. В г. Минск эпилепсия встречается в 210 случаях