

УДК 616.8-009.836-053.7(476.2-25)

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА СНА МОЛОДЕЖИ Г. ГОМЕЛЯ

Кругликова А. В.

Научный руководитель: м.м.н., старший преподаватель А. В. Провалинский

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Наличие биоритмов — одна из основных составляющих биологической жизни. Согласование биоритмов с экзогенными факторами является адаптацией. Любое из данных рассогласований ведет к десинхронозу, проявляющемуся в зависимости от глубины и продолжительности патофизиологическими сдвигами, предболезненными состояниями, заболеваниями [1].

Сон человека также подчиняется биоритмам. В 2017 г. Нобелевская премия по физиологии и медицине была присуждена исследователям из США (Майкл Янг из Рокфеллеровского университета в Нью-Йорке, Майкл Росбаш из Университета Брэндейса и Джеффри Холл из Университета штата Мэн) за изучение цикла «сон-бодрствование», «за открытие молекулярных механизмов, контролирующих циркадные ритмы».

Человек проводит во сне примерно треть жизни. У людей, длительное время лишенных сна, снижается работоспособность, возникают психические расстройства. Это указывает на важную роль сна в жизнедеятельности человека [2].

Цель

Оценить качество сна молодежи г. Гомеля.

Материал и методы исследования

Было проведено анкетирование 537 респондентов из числа студентов г. Гомеля. Статистический анализ проводился с использованием пакета прикладного программного обеспечения «Microsoft Excel».

Результаты исследования и их обсуждение

Для изучения качества сна молодых людей был предложен Питтсбургский опросник на определение индекса качества сна (PSQI) с дополнениями.

Опрос прошли 537 человек, 1987–2001 года рождения. Средний возраст респондентов составил 20,5 лет.

Время, когда молодые люди ложились спать, распределилось следующим образом: 35 % ложились спать в 22–23 часа, 34 % — в промежутке между 23 и часом ночи, 31 % — после часа ночи.

На вопрос «Сколько времени они спят?» ответы распределились: 6 и более часов спят 81 % опрошенных, менее 6 часов спали 19 %.

Причем 25,8% не могли уснуть в течение 30 минут: 1–2 раза в неделю — 21,4 %, 3 и более раз в неделю 12,4 %.

Плохие сны видели 14 % опрошенных.

Охарактеризовали качество своего сна как скорее плохое 42,7 %; очень плохое — 8,4 %.

За прошедший месяц принимали лекарства, которые помогают уснуть 33,1 % опрошенных: 1–2 раза в неделю 20,2 %, 3 и более раз — 12,9 %.

На вопрос «Как часто за прошедший месяц Вам было сложно оставаться бодрствующим во время вождения автомобиля, после приема пищи или в процессе социальной деятельности?» ответы распределились: совсем не сложно — 6,2 %; лишь чуть-чуть сложно — 30,9 %; несколько сложно — 48,9 %; очень сложно — 14 %.

Выводы

Таким образом, каждый пятый из опрошенных респондентов не имеет достаточное количество сна. 50 % опрошенных сами оценивают качество своего сна как плохое и очень плохое.

ЛИТЕРАТУРА

1. Цфасман, А. З. Мелатонин: нормативы при различных суточных режимах, профессиональные аспекты в патологии / А. З. Цфасман. — М.: МИИТ, 2015. — С. 6–14.
2. Штульман, Д. Р. Нервные болезни: Учебник / Д. Р. Штульман, О. С. Левин. — М.: Медицина, 2000. — С. 249–250.

УДК 159.944.4:316.654:378-029.61-057.875(476.2-25)

ОЦЕНКА УРОВНЯ УЧЕБНОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ УЧРЕЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ «ГОМЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Курносова Ю. В., Леоновец Е. С.

Научный руководитель: м.м.н., старший преподаватель А. В. Провалинский

**Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь**

Введение

Существует большое количество подтверждений тому, что стресс — постоянный спутник студенческой жизни [1]. Он может сказываться на обучении, снижая академическую успеваемость.

По данным большинства исследователей [2, 3], в период обучения в вузе учебный стресс представляет серьезную угрозу здоровью студентов. Во время экзамена организм претерпевает существенные психофизиологические изменения: повышается частота сердечных сокращений, артериальное давление, уровень мышечного и психоэмоционального напряжения; появляются отрицательные эмоции, неуверенность в своих силах, чрезмерное волнение, страх.

Цель

Оценить уровень учебного, в том числе экзаменационного, стресса у студентов УО «Гомельский государственный медицинский университет».

Материал и методы исследования

Было проведено анкетирование 600 респондентов. Статистический анализ проводился с использованием пакета прикладного программного обеспечения «Microsoft Excel».

Результаты исследования и их обсуждение

Средний возраст респондентов составил 20 ± 5 года (мин = 18, макс = 25). Основные проблемы, приводящие к возникновению и развитию учебного стресса. В качестве таких проблем студенты большинства курсов всех факультетов наиболее часто указывали «высокую учебную нагрузку» 82,6 % ($n = 360$).

Оценка изменения уровня стресса у студентов за последнее время. У студентов наиболее популярным ответом был «стресс значительно увеличился» 35,8 % ($n = 156$), что связано с большой учебной нагрузкой.

Проявления стресса, связанные с учебой. Большинство опрошенных студентов в качестве самого частого проявления стресса указывало «спешка, ощущение постоянной нехватки времени» 58,1 % ($n = 252$). Второй по популярности ответ — повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания 53,3 % ($n = 228$) и плохой сон 52,4 % ($n = 224$).