

Также 43,74 % опрошенных планируют рождение в семье более одного ребенка (рисунок 1).

Выводы

Итак, опрос показал, что молодые люди придерживаются классических взглядов в вопросах создания семьи. Они понимают, как важно участие обоих родителей в развитии полноценной личности ребенка, формировании его понимания взаимоотношений в дружелюбной семье.

УДК 125.5642/523

ВЛИЯНИЕ СНА НА ПРОДУКТИВНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Гурин Н. И., Левшенкова В. А.

Научный руководитель: старший преподаватель С. Н. Боброва

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Сон — это одна из самых сложных, скрытых и малоисследованных сторон жизни человека. Сейчас нет сомнений в том, что от его качества во многом зависит не только деятельность организма во время бодрствования, но и продолжительность жизни. К примеру, крысы, которых полностью лишали сна, погибали через 11 суток.

На сегодняшний день предложено несколько десятков теорий функционального предназначения сна, которые делят на три основных типа: компенсаторно-восстановительным, информационным и психодинамическим.

Восстановительно-компенсаторная или восстановительная теория, суть которой заключается в физиологическом значении сна — восстановлении гомеостаза, измененного в связи с активной деятельностью при бодрствовании, и активности центральной нервной системы.

Информационные теории сна основаны на взаимосвязи параметров сна с обучением. Во время быстрого сна происходит упорядочивание поступившей информации, и усиливаются процессы, ведущие к консолидации следов памяти, также забывается ненужная информация.

К психодинамическим теориям можно отнести гомеостатическую теорию сна. Под гомеостазом понимается весь комплекс процессов и состояний, на котором основана оптимальная работа мозга. Согласно его теории, существует два типа бодрствования — спокойное и напряженное. Если судить по активности мозговых структур, то быстрый сон — аналог не спокойного, а напряженного бодрствования.

Согласно современным исследованиям, сон представляет собой разлитое торможение коры больших полушарий, возникающие по мере расходования клетками своего биоэнергетического потенциала в период бодрствования. Повышенная выработка теплоты, возникающая в результате повседневной деятельности, приводит к разогреву всех тканей организма, а теплота вызывает активное разрушение тканей.

Частично разрушенные ткани, особенно нервные клетки, не могут полноценно выполнять собственные функции, поэтому им необходим период относительного покоя и снижения температуры (что и наблюдается во сне) для восстановления структур и накопления энергии [1].

Многочисленные медицинские исследования показали непосредственное влияние сна на развитие сердечно-сосудистых, неврологических и психических нарушений:

хроническое переутомление, сонное апноэ (кратковременное прекращение тока воздуха в верхние дыхательные пути), синдром беспокойных ног, синдром замедленного периода сна, тахикардия, бессонница, расстройства гемодинамики [2].

Цель

Изучить влияние сна на работоспособность, физическое и психологическое состояния студентов 1 курса ГомГМУ.

Материал и методы исследования

Был проведен анонимный опрос студентов 1 курса ГомГМУ на тему сна и его качества. В опросе участвовали 100 студентов. Опросник включал вопросы о продуктивности и качестве сна, наличии раздражительности в течение дня, условиях проживания.

Результаты исследования и их обсуждение

По результатам опроса выяснилось, что бессонница проявляется у 17 % опрошенных. Дневной сон наблюдается у 51 % опрошенных. Кроме того, 26 % опрошенных мешают заснуть посторонние звуки, что приводит к позднему засыпанию и кратковременному и чуткому сну.

Часть студентов отметили, что не высыпаются (47 %), 53 % — высыпаются. Из тех, кто не высыпается, 63 % отмечают раздражительность в течение дня.

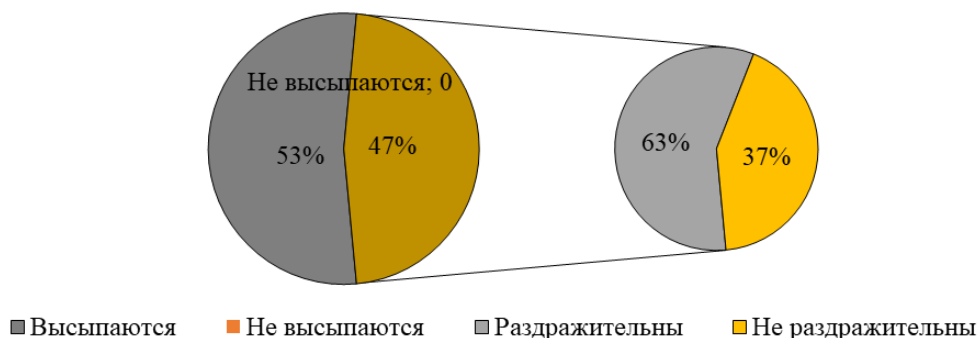


Рисунок 1 — Зависимость эмоционального состояния человека от качества сна

Также мы выяснили, что 59 % опрошенных проживают на съемных квартирах, остальные (41 %) в общежитии или с родителями. При этом подавляющее большинство тех, кто не высыпается относятся к 41 %. Те студенты, которые проживают на съемных квартирах, чаще отвечали, что не высыпаются. Вероятно, это происходит потому, что за ними не осуществляется контроль со стороны взрослых, к которому они привыкли дома. Как следствие, это приводит к длительному использованию гаджетов непосредственно перед сном (более 1 ч — у 54 % учащихся). Лишь 25 % студентов мешают уснуть посторонние шумы (телевизор, шум машины и прочее).

Выводы

Из-за плохого качества сна и его недостаточности студенты становятся раздражительными, хуже усваивают информацию и конфликтуют с окружающими. Студентам сложно быстро адаптироваться к новым условиям проживания и режиму, приспособиться к самостоятельной жизни. Одним из способов решения этой сложной проблемы является обеспечение студентов местами в общежитии, так как там будет осуществляться контроль за режимом дня, что поспособствует продуктивной организации времени. Это поможет нормализовать сон, что в последствии поможет снизить конфликтность и повысить успеваемость.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ильин, Е. П. Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин. — СПб.: Питер, 2005. — 411 с.
2. Заболевания вегетативной нервной системы / А. М. Вейн. — М.: Медицина, 1991. — 624 с.