

3. *Фащенко, Я. И.* Исследование показателей внешнего дыхания студентов учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет» [Электронный ресурс] / Я. И. Фащенко // Актуальные проблемы медицины : сб. науч. ст. Респ. науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. 30-летнему юбилею Гомел. гос. мед. ун-та, Гомель, 12–13 нояб. 2020 г. : в 5 т. / Гомел. гос. мед. ун-т ; редкол. : И. О. Стома [и др.]. – Гомель : ГомГМУ, 2020. – Т. 1. – С. 164–167.

УДК 159.963.25:378-057.875]-036.82

Ю. В. Воробьёва

Научный руководитель: преподаватель В. А. Кругленья

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ОЦЕНКА КАЧЕСТВА СНА И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА КАЧЕСТВО ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Введение

Сон – функциональное состояние, характеризующееся отсутствием активного взаимодействия организма с окружающей средой. Как физиологический процесс отличается от патологического своей обратимостью и возможностью быстрого перехода в бодрствование под влиянием внешних факторов. Сон составляет от четверти до трети нашей жизни и относится к физиологическому восстановительному периоду [1].

Качество сна характеризуется такими показателями как латентность, эффективность, продолжительность, а также проявлениями нарушения сна и использованием снотворных лекарств для его нормализации [2].

Студенты вузов подвержены плохому сну из-за высоких учебных нагрузок. Плохое качество сна негативно сказывается на повседневной деятельности человека и может проявляться в снижении памяти, внимания и способности к обучению. Такое состояние в последствии может негативно повлиять на состояние организма, вызывая нарушения настроения, утомляемость, нарушение эмоциональных реакций [6].

Существует значительное количество научной литературы, в которой ранее рассматривалась взаимосвязь между качеством сна и качеством жизни среди молодых людей. Установлено, что люди, страдающие расстройствами сна, имеют более низкие показатели как физического, так и психического состояния организма [3, 4].

Цель

Целью исследования является оценка качества сна и ее связь с детерминантами качества жизни среди студентов в течение месяца 2023/2024 учебном году.

Материал и методы исследования

Данные были получены посредством онлайн-тестирования студентов различных вузов нашей страны с помощью опросника: «Питтсбургский индекс качества сна (PSQI)». Данный опросник оценивает качество сна и его нарушения в течении одномесячного интервала времени. Девятнадцать отдельных пунктов дают семь «компонентных» оценок: субъективное качество сна, латентность сна, продолжительность сна, привычная эффективность сна, нарушения сна, использование снотворных препаратов и дневная дисфункция. Каждый из компонентов сна оценивается по шкале от 0 до 3, где 3 указывает на наибольшую дисфункцию. Сумма баллов по этим семи компонентам дает один глобальный бал, который варьируется от 0 до 21 (более высокие баллы соответствуют худшему качеству сна) [5].

Дальнейшая обработка данных производилась в программах Microsoft Office Excel и Statistica 10.0, представленных в виде среднего значения. Для определения статистической значимости использовалась диаграмма рассеяния.

Результаты исследования и их обсуждение

В результате исследования на вопросы опросника онлайн ответили 103 студента различных вузов нашей страны. Средний возраст в группе опрошенных студентов составил 19.4 года. В обследуемой группе в целом, а также среди мужчин преобладали студенты в возрасте 18–20 лет, тогда как женщин – в возрасте 18–19 лет.

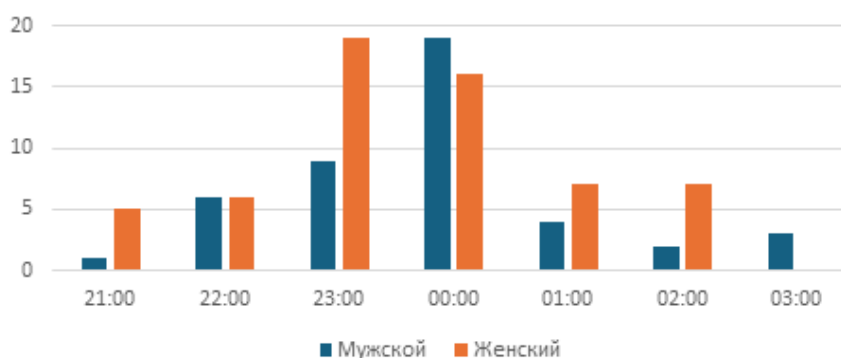


Рисунок 1 – Распределение времени отхода ко сну

Как показано на рисунке 1, студенты ложились спать в диапазоне от 23:00 до 01:00. Самое раннее время отхода ко сну составило 21:00, самое позднее 3:00. В среднем студентам было необходимо 22 минуты, чтобы заснуть.

Для определения субъективных характеристик сна был использован «Питтсбургский опросник на определение индекса качества сна (PSQI)». Полученные результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Данные основных результатов, полученные из опросника

Показатель	Мужчины (n=45)	Женщины (n=58)
Время засыпания (мин):		
– 5–9;	13	11
– 10–19;	16	22
– 20–59;	15	19
– 60–120	1	6
Количество ночного сна :		
– 7–8 часов;	24	29
– менее 6 часов	21	29
Пробуждение ночью просыпаются, чтобы воспользоваться туалетом	30	35
	26	32
Синдром беспокойных ног	2	6
Кашель, храп	14	8

При подсчете Питтсбургского индекса качества сна был выявлен суммарный балл каждого участника опроса. В среднем он составил 13 баллов, что свидетельствует об умеренной степени нарушения сна.

Большинство студентов связывают проблемы со сном с недостаточным его количеством и присутствию в их жизни стрессового фактора, что существенно влияет на каче-

ство сна, и как следствие на качество жизни. Проведя сравнение данных о качестве сна и его количестве в программе Statistica, была выявлена отрицательная корреляция между данными показателями (рисунок 2). Из чего можно сделать вывод, что существенное снижение количества сна влечет за собой снижение его качества.

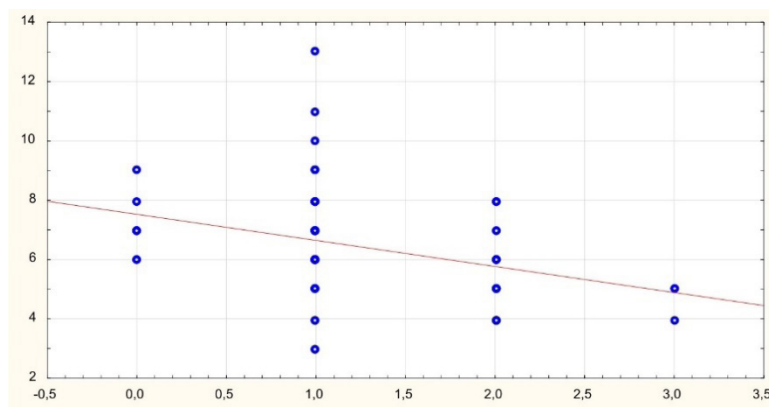


Рисунок 2 – Корреляционная зависимость между качеством сна и его количеством

9% опрошиваемых оценили свой сон как очень плохой, 24% как скорее плохой; 4% опрошенных утверждают, что принимают более чем три раза в неделю лекарственные препараты, которые помогают уснуть. Больше половины опрошенных студентов (68,9%) отмечают сложности бодрствования в процессе жизнедеятельности за последний месяц. Эпизоды дезориентации или замешательства замечают за собой 10 человек (12%), один или два раза в неделю – 5 человек, три и более раз в неделю – 5 человек.

Выводы

Нарушение сна среди студентов в основном связано с уменьшением его количества, что существенно может повлиять на появление признаков тревоги или депрессии. Впоследствии, это может привести к ухудшению физиологического и психоэмоционального состояния студентов, к снижению успеваемости и снижению уровня усвоения учебного материала. Своевременное выявление и устранение нарушений качества сна, позволит предупредить развитие негативных соматических реакций организма и повысить качество жизни человека. Таким образом, высокое качество сна является одним из важнейших параметров регуляции психофизиологических процессов организма и условием его нормальной работы.

Главными критериями нормализации качества сна среди студентов являются необходимость рационального использования своего рабочего времени, выработка распорядка дня (стараться ложиться и просыпаться в одно и то же время), а также прекращение использования электронных приборов перед сном. Выполнение данных критериев позволит существенно повысить качество сна среди студентов.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ковальзон, В. М. Центральные механизмы регуляции цикла «бодрствование – сон» / В. М. Ковальзон // Физиология человека. – 2011. – Т. 37, № 4. – С. 124–134.
2. Sleep Quality, Mental and Physical Health: A Differential Relationship / Violeta Clement-Carbonell [et al.] // JERPH. – 2021. – Vol. 18, № 2.
3. Chen, X. Sleep characteristics and health-related quality of life among a national sample of American young adults: Assessment of possible health disparities / X. Chen, B. Gelaye, M. Williams // Qual. Life Res. – 2014.
4. Association between sleep quality and quality of life among students: A cross sectional study / O. Rezaei [et al.] // Int. J. Adolesc. Med. Health. – 2017.
5. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research [Electronic resource] // National Library of Medicine. – Mode of access: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2748771/>. – Date of access: 29.02.2024.
6. Качество сна среди студентов Университета Сохаг [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ichgcp.net/ru/clinical-trials-registry/NCT04716283>. – Дата доступа: 05.03.2024.