

говые занятия, беседы, консультации по телефону доверия, «круглые» столы, методы когнитивно-поведенческой психотерапии, семинары-практикумы для молодежи по принципу «равный обучает равного», пропаганда физкультуры и спорта, размещение соответствующих информационных материалов в СМИ, распространение тематических памяток и буклетов.

Важным этапом нашей работы выступило проведение опроса у студентов ГУО «ГГУ им. Ф. Скорины». Проанализировав полученные данные, можно утверждать, что лишь у 7 % испытуемых, суицид вызывает интерес. 66 % опрошенных считают, что распространение информации в СМИ о фактах самоубийств, а также художественной литературе очень влияет на масштаб суицидов на молодежь, что подтверждает «Эффект Вертера». Всего 9 % испытуемых, относят суицид к смертному греху. Исходя из полученных данных опроса, основными причинами суицида молодежи является: неудачная любовь — 33 %, на втором месте душевная травма — 18 %, на третьем — депрессия 17 %. Но также есть те, кто считает, что причиной данного поведения, может послужить желание подражательного самоубийства — 8 % опрошенных.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анкета опроса студентов «Моё отношение к суициду».
2. Самоубийства: российская социологическая энциклопедия / под ред. Я. И. Гилинский, Г. В. Осипова. — М.: Изд-во Норма-ИНФРА, 1999. — С. 219.
3. Интернет портал «Белта». — URL: <http://www/belta.by>.

УДК 378.091.212.7-057.875:613.79

ВЗАИМОСВЯЗЬ РЕЖИМА СНА У СТУДЕНТОВ И УСПЕВАЕМОСТИ В УЧЕБЕ

Никитин Д. Н., Толкачев В. С.

Научный руководитель: ассистент Е. Н. Щербакова

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Сон — одна из самых сложных, открытых и малоисследованных сторон жизни животных и человека [1].

У истоков сомнологии стоял Натаниэль Клейтман, которого прозвали отцом исследований сна. В 1925 г. В Чикагском Университете он основал первую в мире сомнологическую лабораторию. Так в 1950 г. вместе со своим учеником Юджином Азеринским, изучая движение глаз во время сна, впервые описал наличие двух функциональных фаз: медленной фазы и быстрой фазы [2].

Вопросами сомнологии в Республике Беларусь занимается ряд специалистов. Данная наука представляет собой важнейший механизм адаптации организма, его способности адекватно отвечать на различные эндо- и экзогенные стимулы путем перестройки биоритмов, что во многом обуславливает здоровье человека. Так же выяснилось, что сон является необходимым условием включения интуиции. Сон способствует не только переработке, но и запоминанию информации. Многими сомнологами получены клинические данные в пользу защитной и восстановительной функции. Сон выполняет протекторную функцию, повышает стрессоустойчивость мозга и организма в целом, он способствует сохранению психоэмоционального статуса человека [3].

Цель

Выявить взаимосвязь режима сна у студентов и успеваемости в учебе.

Материал и методы исследования

Для проведения работы использовалась адаптированная анкета, разработанная лечебно-диагностическим специалистами центра «ПЕРВАЯ НЕВРОЛО-

ГИЯ». В опросе приняли участие студенты 1 курса учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет». Объем выборки составил 200 человек.

Результаты исследования и их обсуждение

В ходе работы установлено, что у 30 % (60) студентов хорошая продолжительность сна, согласно Международной классификации продолжительности сна (7–10 ч), у 44,5 % (89) студентов продолжительность сна находится на удовлетворительном уровне (5–6 ч) и у 25,5 % (51) студентов выявлена малая продолжительность сна (менее 5 ч).

Так же стоит отметить и скорость засыпания, так у 46 % (92) студентов скорость засыпания высокая (менее 10 мин), 39 % (78) обучающихся имеют среднюю скорость засыпания (10–30 мин) и 15 % (30) студентов засыпают медленно (более 30 мин).

Выявлено, что 49,5 % (99) студента обладают глубоким сном, 36 % (72) имеют среднюю глубину сна и 14,5 % (29) студентов — беспокойный сон.

Кроме того, одной из важных характеристик, является самочувствие после утреннего пробуждения, и так 23 % (46) учащихся чувствуют себя хорошо, 42 % (84) чувствуют себя удовлетворительно и 35 % (70) студент чувствуют себя плохо.

К тому же, после опроса студентов о их успеваемости после первого семестра в университете выявлено, что отличную (средний балл 8,0 и выше) и хорошую (средний балл от 7 до 7,9) успеваемость имеют 84,5 % (108), а 15,5 % (31) опрошенных имеют удовлетворительную успеваемость (средний балл от 5 до 6,9).

Выводы

В ходе проведенного исследования, мы выяснили, что средний балл у студентов в школе был значительно выше, так у 97 % (194) опрошенных имели отличную успеваемость в школе (средний балл 8,0 и выше), чем за первый семестр обучения в университете, потому что только лишь 53 % (106) студентов имеют отличную успеваемость (средний балл 8,0 и выше), это можно объяснить тем, что только 30 % (60) студентов имеют хорошую продолжительность сна, так лишь 23 % (46) опрошенных после сна чувствуют себя хорошо. Глубина сна и скорость засыпания у большего количества студентов находится на достаточно высоком уровне, что может являться следствием того, что 25,5 % (51) имеют малую продолжительность сна, результатом явилось то, что 35 % (70) опрошенных чувствуют себя плохо. В дальнейшем это может служить развитием некоторых заболеваний: хроническое недосыпание, хроническая бессонница, депрессия, шизофрения и т. д.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воронин, И. М. Сон как предмет для изучения / И. М. Воронин, Е. В. Бирюкова, С. А. Поночевная // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. — 2014. — № 1. — 4 с.
2. Ковальзон, В. М. Центральные механизмы регуляции цикла «бодрствование – сон» // Физиология человека. — 2011. — Т. 37, № 4. — С. 124–134.
3. Романов, А. И. Сон и его нарушения / А. И. Романов, В. К. Решетняк; под ред. С. П. Миронова. — М.: ООО Фирма «Слово», 2003. — 272 с.

УДК 616.33-002.2-018.1:355.211.1]:616.98(476.2-25)

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ТЕЧЕНИЯ ХРОНИЧЕСКОГО ГАСТРИТА У ЛИЦ ПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА — УРОЖЕНЦЕВ Г. ГОМЕЛЯ — В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПЕРСИСТЕНЦИИ *HELICOBACTER PYLORI*

Никонова Ю. А., Касько М. И.

Научный руководитель: м.м.н., старший преподаватель А. М. Островский

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

Введение

Актуальность комплексного изучения здоровья мужчин призывного возраста обусловлена снижением призывного ресурса страны, который обеспечивает