

При ответе на вопрос «Помогают ли эксперименты, проводимые на людях развитию медицины?» 76,5 % ответили на вопрос положительно, а оставшиеся 23,5 % людей ответили отрицательно.

Но при этом 63,7 % не приняли бы участие в экспериментах, 24,5 % заинтересованы в принятии участия в медико-биологических экспериментах, 9,8 % в зависимости от эксперимента, а 2 % согласились бы на проведение экспериментов только после своей смерти.

92,2 % опрашиваемых студентов считают, что эксперименты должны основываться на взаимном уважении врача и объекта исследования, и лишь 7,8 % так не считают.

Считают, что предлагать льготы лицам, давшим согласие на участие в экспериментах этично 85,3 %, 12,7 % считают, что эксперименты должны проводиться без предоставления льгот и только 2 % затрудняются ответить.

### **Выводы**

Исходя из проведенного статистического анализа, выяснилось, что половина людей за проведение экспериментов на людях, а остальная половина против экспериментов, и считает, что эксперименты могут нанести вред здоровью человека.

Большая часть студентов утверждает, что эксперименты, проводимые на людях, помогают развитию медицины и должны основываться на взаимном уважении врача и объекта исследования.

В первую очередь людей заботит их безопасность. Для большинства студентов, эксперименты считаются не безопасными, поскольку эксперимент может оказать негативное влияние на здоровье человека. Вместе с тем, следует понимать, что проведение подобных испытаний на людях способствует развитию научных достижений в области медицинских исследований.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Эксперименты на людях и животных: что можно и чего нельзя [Электронный ресурс] // Информационный справочный портал. — Режим доступа: <https://rg.ru/2017/07/25/eksperimenty-na-liudiah-i-zhivotnyh-chto-mozhno-chego-nelzia-i-kuda-dalshe.html>. — Дата доступа: 16.03.2021.

2. Мирецкая, Е. И. Биомедицинские исследования на человеке: правовые и морально-этические проблемы [Электронный ресурс] / Е. И. Мирецкая // Информационный справочный портал. — Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/biomeditsinskie-issledovaniya-na-cheloveke-pravovye-i-moralno-eticheskie-problemy>. — Дата доступа: 16.03.2021.

**УДК 616.8-009.836-057.875(476.2)**

## **ЭТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ НАРУШЕНИЯ СНА У СТУДЕНТОВ ГОМЕЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

**Максименко Д. С., Пашкина К. А.**

**Научный руководитель: м.м.н., ассистент Д. В. Ковалевский**

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

### **Введение**

В последнее время все больше уделяется внимание проблемам нарушений сна. По данным литературы, не менее 50 % населения имеют расстройства сна. Это во многом связано с образом жизни людей в современном обществе, условиями работы и учебы. От плохого качества сна возникают различные заболевания, снижается успеваемость, возникают стрессовые ситуации [1].

Литературные данные свидетельствуют о том, что студенты высших учебных заведений имеют худшее качество сна по сравнению с общей популяцией людей.

Учеба в университете сопровождается интенсивной учебной нагрузкой, что в свою очередь может привести к повышенной утомляемости, нарушению сна, избыточной дневной сонливости, раздражительности и депрессии [2].

Здоровый сон физиологически необходим человеку и является важным условием физического и душевного здоровья. Поэтому крайне важно заботиться о том, чтобы сон был здоровым и правильным [3].

#### **Цель**

Выявить особенности нарушений сна у студентов, обучающихся в Гомельском государственном медицинском университете.

#### **Материал и методы исследования**

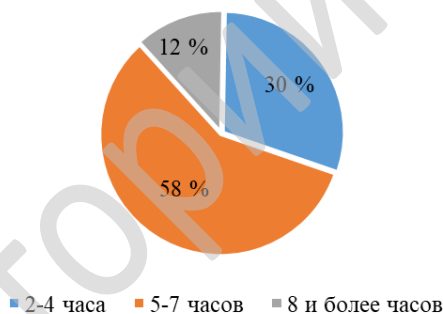
Объектом исследования явились студенты 1–6 курса учреждения образования «Гомельский государственный медицинский университет». В опросе приняли участие 288 студентов, а именно 123 (43 %) юноши и 165 (57 %) девушек в возрасте от 17 до 25 лет.

В качестве метода исследования по изучению нарушения сна у студентов была использована анкета балльной оценки сна, предложенная Я. И. Левином [4].

Статистический анализ данных проводился методами описательной статистики и сравнительного анализа.

#### **Результаты исследования и их обсуждение**

В результате проведенного анкетирования, нами было установлено, что среди 288 опрошенных 2–4 ч ночью спят 86 (30 %) студентов; 5–7 ч спят 167 (58 %) студентов; 8 и более — 35 (12 %) студентов. Данные представлены на рисунке 1.



**Рисунок 1 — Результаты проведенного анкетирования**

Из результатов опроса следует, что большинство студентов испытывают недосыпание: на первом курсе — 41 (85 %) респондент, на втором — 36 (97 %), на третьем — 43 (84 %), на четвертом — 29 (59 %), на пятом — 33 (57 %), на шестом — 29 (63 %), что в среднем составляет 73 % опрошенных студентов.

Так же нами было выявлено, что 139 (48 %) респондентов спят днем из-за хронического недосыпания ночью. 205 (71 %) студентов испытывают недосыпание из-за учебы. У 151 (52 %) опрошенного возникли проблемы со здоровьем из-за нарушения сна, а у 137 (48 %) проблем со здоровьем не выявлено.

Следует отметить, что у большинства респондентов, а именно у 40,3 % скорость засыпания недолгая. У 39 % респондентов продолжительность сна средняя. 61,41 % опрошенных, редко подвергаются ночным пробуждениям. Качество сна у 38,31 % студентов среднее. Умеренное количество сновидений наблюдается у 56,61 % респондентов, что является наивысшим показателем среди опрошенных. Исходя из результатов анкетирования большинство респондентов, а именно 42,25 % студента просыпаются плохо.

Представлялось интересным сравнение ответов на данные вопросы среди студентов младших I–III курсов и старших IV–VI курсов.

Так на вопросы по расстройству сна ответы респондентов, младших курсов, распределились следующим образом: скорость засыпания — недолгая (14,1 %), продолжительность сна — средняя (17,37 %), количество ночных пробуждений — редкие (26,4 %), качество сна — плохое (26,27 %), количество сновидений — умеренное (21,95 %), качество утреннего пробуждения — плохое (29,83 %).

Ответы респондентов старших курсов, распределились несколько иным образом: скорость засыпания — недолгая (26,2 %), продолжительность сна — средняя (21,59 %), количество ночных пробуждений — редкие (35,01 %), качество сна — среднее (19,2 %), количество сновидений — умеренное (34,66 %), качество утреннего пробуждения — отличное (21,33 %). Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1 — Распространенность и структура расстройства сна у студентов, %

Расстройства сна	Показатель	Всего	Курсы	
			I-II	IV-VI
Скорость засыпания	Мгновенно	18,96	10,3	8,66
	Недолго, средне	40,3	14,1	26,2
	Долго	24,39	13,72	10,67
	Очень долго	16,35	11,88	4,47
Продолжительность сна	Долгий	30,93	10,6	20,33
	Средний	38,96	17,37	21,59
	Короткий	30,11	22	8,11
Количество ночных пробуждений	Нет	18,47	8,95	9,52
	Редко	61,41	26,4	35,01
	Часто	20,2	14,73	5,47
Качество сна	Отличное	23,45	4,62	18,83
	Среднее	38,31	19,11	19,2
	Плохое	38,24	26,27	11,97
Количество сновидений	Нет	15,16	6,2	8,96
	Умеренно	56,61	21,95	34,66
	Тревожные	28,26	21,83	6,43
Качество утреннего пробуждения	Я отлично просыпаюсь	26,24	4,91	21,33
	Я просыпаюсь с трудностями	31,51	15,27	16,24
	Я плохо просыпаюсь	42,25	29,83	12,42

Обращает на себя особое внимание что расстройства сна у младших курсов чаще встречается чем у старших курсов. Обнаружены статистически достоверные различия ( $p \leq 0,05$ ) при сравнении показателей у студентов младших и старших курсов.

### Выводы

Нарушения сна у студентов связано с качеством, временем и количеством сна, и появлением сонливости в течение дня. Бальная оценка сна, предложенная Я. И. Левином, позволила выявить, что у студентов 1–3 курсов наблюдается ярко выраженная инсомния — нарушение засыпания и поддержания сна, раннее пробуждение или ощущение неудовлетворенности сном. У студентов 4–6 курсов нарушения сна прослеживаются реже: ночных пробуждений меньше, продолжительность сна дольше, качество сна и утреннего пробуждения лучше.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Учреждение здравоохранения «5-я городская клиническая больница» города Минска [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.5gkb.by/patsientam/zdorovuj-obraz-zhizni/khoroshij-son-neobkhodimoe-uslovie-zdorovogo-obraza-zhizni/>. — Дата доступа: 11.03.2021.
2. Рассказова, Е. И. Клиническая психология сна и его нарушений / Е. И. Рассказова, А. Ш. Тхостов. — М.: Смысл, 2012. — 320 с.
3. Мелёхин, А. И. Когнитивно-поведенческая психотерапия расстройств сна / А. И. Мелёхин. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. — 496 с.
3. Анкета оценки ночного сна [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://memini.ru/tests/24873/>. — Дата доступа: 15.03.2021