

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ**  
**ЗАПОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Наукове товариство студентів, аспірантів, докторантів і  
молодих вчених**

## **ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ**

**«НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ СТУДЕНТІВ ЗДМУ – 2020»**

**в рамках I туру «Всеукраїнського конкурсу студентських  
наукових робіт з галузей звань і спеціальностей  
у 2019 – 2020 н.р.»**

**06 – 07 лютого 2020 року**

**Запоріжжя – 2020**

## **ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ**

### **Голова оргкомітету:**

ректор ЗДМУ, проф. Колесник Ю.М.

### **Заступники голови:**

проректор з наукової роботи, проф. Туманський В.О., голова Студентської ради Турчиненко В.В., проф. Разнатовська О.М., голова Наукового товариства студентів, аспірантів, докторантів і молодих вчених, д.біол.н. Павлов С.В.

### **Члени оргкомітету:**

заступник голови Студентської ради Подлужний М.С., голова навчально-наукового сектору Студентської ради Москалюк А.С., заступники голови навчально-наукового сектору Будагов Р.І., Скоба В.С.

**Секретар:** Брезицька К.П.

## ДОСЛІДЖЕННЯ ЯКОСТІ СНУ В РІЗНИХ КАТЕГОРІЯХ НАСЕЛЕННЯ

Карабута А.Д.

2 медичний факультет, 2 курс

Проблема здорового, повноцінного сну студентів-медиків стоїть особливо гостро. Безвідповідальне ставлення до свого сну призводить до виникнення розладів у всіх системах організму, що в подальшому впливає на якість життя та навіть скорочує його тривалість. Усі ми розуміємо складність тайм-менеджменту студентів-медиків, але точне розуміння всіх механізмів, бажання змінити своє життя на краще та відповідальність допоможуть в досягненні цілі, а саме – покращення якості свого відпочинку.

Завдання наукової роботи: дослідити та визначити закономірності періодичності сну у різних категоріях населення.

**Мета:** підвищити обізнаність студентства у питаннях важливості щоденного повноцінного нічного сну; сформувати відповідальність за своє здоров'я та надати рекомендації щодо коригування свого способу життя.

Практична частина моєї роботи складається з декількох розділів та оцінює загальну тривалість сну та окрему тривалість глибокої та поверхневої фаз сну. В якості апаратури були використані фітнес-браслети, які реєстрували нічний сон та його фази.

Були виділені такі групи добровольців:

- 100 чоловік для суб'єктивної оцінки якості сну на основі тесту.
- 30 студентів медичного вузу та 30 школярів. Аналіз одного нічного сну для порівняння двох груп та виявлення їх якості сну з використанням браслетів.
- Дорослі віком 30-60 років. Аналогічно з другою групою.
- Аналіз сну в динаміці у 6-ти студентів. 3 чоловіка – з достатньою та високою якістю сну, 3 чоловіка – з середньою та низькою. Досліджувався сон протягом 7 днів кожного дня та

ще три тижні двічі на тиждень. Після отримання даних, добровольцям було запропоновано пройти тест на визначення рівня тривоги.

Прогнозовані результати: знижена тривалість сну студентів та дорослих, порівняно з нормою; збільшення процентного співвідношення швидкого сну, порівняно з повільним; нерівномірне розподілення якості сну на вихідних та у робочі дні у групи, яка досліджується в динаміці.

**Результати** цього оцінювання такі: 71% опитуваних не висипається, а 29% висипається. Було виявлено, що 24% не висипається навіть на вихідних, а 39% з опитуваних засинають на робочому місці.

Важливими для людей є й такі складові як темнота, тиша, зручна постіль та подушка. Сумарно лише близько 23-х відсотків людей лягають спати о 9-11 годині. Інші – значно пізніше. 8% опитуваних довго не можуть заснути та 29% кажуть, що дуже складно прокидаються і довго почувають себе погано після пробудження.

В ході проведених досліджень були підтверджені припущення щодо зниження якості сну у студентів. В середньому тривалість сну в студентів знижена на 1,5 години в порівнянні з 8-ми годинним сном. У школярів на 30 хвилин, а у дорослої групи на 1 годину 7 хвилин. Середня відсоткова тривалість глибокого (повільного) сну у студентів – 24,9%, тоді як у школярів цей показник дорівнює 30%. Тривалість поверхневої фази сну у студентів складає 75,1%, а у школярів 69,9%, що може вказувати на підвищену розумову активність у студентів, адже поверхнева фаза відповідальна за процеси запам'ятовування та відновлення психічного аспекту здоров'я. Так як школярі активніше ростуть, то потреба саме у відновленні фізичних сил, що полягає у рості та розвитку може бути вищою, ніж у студентів, які займаються переважно розумовою роботою. Цікавим є й те, що такі дані були помічені й серед дорослих. Люди, які займаються фізичною працею потребують більшу тривалість повільного сну, ніж ті, що виконують розумову роботу. У першій підгрупі контрольної групи, яка перевірялася протягом місяця були помічені студенти, тривалість повільного сну яких складала 0-30 хвилин. Важливо відмітити й кореляцію між психічним станом студента та якістю його сну. За результатами оцінки рівня тривожності, розробленого Спілбергергом-Ханіном, ті, хто має високий рівень тривожності схильні до переважання поверхневого сну та різкого зменшення тривалості сну.

**Висновки.** Отже, не можна недооцінювати важливість обох фаз сну. Для повноцінного відпочинку важливим є скоріше їх співвідношення та, безперечно, здорова тривалість сну. Покращити якість свого сну можливо завдяки розумному підходу до свого способу життя, а саме: правильно харчуватися, позбавитися шкідливих звичок, провітрювати приміщення, правильно складати свій розпорядок дня та зменшити кількість стресу.