ВЛИЯНИЕ ПРОЖИВАНИЯ СТУДЕНТОВ В ОБЩЕЖИТИИ НА КАЧЕСТВО ИХ ЖИЗНИ

THE IMPACT OF STUDENTS' LIVING IN A HOSTEL ON THEIR QUALITY OF LIFE

УДК 167/168+ 312.6+ 613.2+ 613.79

Головина Екатерина Романовна, студент, 3 курс, факультет «I медицинский» Медицинская академия имени С.И. Георгиевского ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского», Россия, г. Симферополь

Куцай Никита Викторович, студент, 3 курс, факультет «I медицинский» Медицинская академия имени С.И. Георгиевского ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского», Россия, г. Симферополь

Ященко Светлана Григорьевна, кандидат медицинских наук, доцент, кафедра Гигиены общей с экологией, Медицинская академия имени С.И. Георгиевского ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского», Россия, г. Симферополь

Сарчук Елена Владимировна, кандидат медицинских наук, доцент, кафедра Гигиены общей с экологией, Медицинская академия имени С.И. Георгиевского ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского», Россия, г. Симферополь

Golovina Ekaterina Romanovna

Kutsay Nikita Victorovich, Niks-x@yandex.ru

Yaschenko Svetlana Grigorievna

Sarchuk Elena Vladimirovna

Аннотация

В статье представлены результаты исследования некоторых аспектов жизни студентов (качество сна, утомляемость, концентрация внимания,

питание). Целью исследования было сравнение качества жизни студентов, проживающих в общежитии, и студентов, в общежитии не проживающих. Исследование основывается на результатах опроса, который позволил изучить субъективную оценку студентов качества их жизни.

Annotation

This article presents the results of a study of some aspects of students ' life (sleep quality, fatigue, concentration of attention, nutrition). The aim of the study was to compare the quality of life of students living in a hostel and students who do not live in a hostel. The study is based on the results of a survey that allowed us to study the students' subjective assessment of their quality of life.

Ключевые слова: общежитие, качество сна, утомление, питание, концентрация внимания

Keywords: hostel, sleep, fatigue, nutrition, concentration of attention

Введение. Многие студенты во время учебы проживают в общежитиях. Это помогает им социализироваться и научиться самостоятельности. Немаловажен также и финансовый аспект пользования общежитием. Однако постоянная жизнь в большом и малознакомом коллективе имеет свои минусы.

Цель работы. Изучение некоторых показателей качества жизни у студентов, которые проживают, и у студентов, которые не проживают в общежитии и дальнейшее их сравнение.

Материалы и методы. Был составлен опросник, включавший в себя субъективную оценку студентами качества своего сна, питания, оценку усталости и концентрации при подготовке к занятиям. Опрос проводился среди студентов-медиков Медицинской академии им. С.И. Георгиевского ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского». Количество опрошенных – 108 человек обоего пола в возрасте от 18 до 24 лет (в среднем – 21 год), из которых 56 человек (51,9%) проживают в общежитии (группа 1), 52 человека (48,1%) не проживают (группа 2). Полученные результаты

подвергались статистической обработке с использованием пакета **STATISTICA 6.0**.

Результаты исследования. Первым исследуемым показателем было качество сна. Как известно, сон является жизненно важной потребностью организма человека. При лишении человека сна на несколько суток возникают серьезные психические расстройства. Физиологическим смыслом сна является восстановление работоспособности после различных типов нагрузок (физических, интеллектуальных, эмоциональных). Также во время сна происходит анализ информации и ощущений, полученных во время бодрствования, что проявляется в виде сновидений. Взрослому человеку в сутки необходимо в среднем спать около 8 ч (±2 ч), однако при повышении нагрузок (в частности, из-за тяжелой учебы) этот показатель может увеличиваться [1, с. 333]. По результатам некоторых исследований [2, с. 59], среди студентов, которые спят 4-5 часов в сутки, наблюдается существенное количество таких расстройств, как тревога (50%) и депрессия (33%). Студенты, спящие 7 часов и более, не проявляют клинических признаков этих расстройств, и лишь малая часть из них находится на субклинических стадиях данных нарушений. Количество сна влияет также и на успеваемость студентов, что подтверждается другим исследованием, в котором 78,7% испытуемых испытывают ухудшение успеваемости при недостатке сна [3, с. 183-184].

По результатам опроса было установлено, что продолжительность сна среди опрошенных студентов из группы 1 следующее: 4-5 часов сна – у 30,36% опрошенных; 6-7 часов – у 53,78%; 8-9 часов – у 16,07%. Среди студентов из группы 2 результаты следующие: 4-5 часов сна – у 28,85% опрошенных; 6-7 часов – у 59,62%; 8-9 часов – у 7,69%; 10 и более часов – у 3,85%. Отличия продолжительности сна у студентов в обеих группах были недостоверны ($p>0,05$).

Студентам, проживающим в общежитии, было предложено сравнить количество сна до заселения в общежитие и после, а также указать причину, которая, на их взгляд, поспособствовала этим изменениям. Так, 26,79%

студентов утверждают, что они стали спать меньше, основные причины при этом шум (80%) и условия быта в виде уборки, приготовления пищи и др (46,67%). Примечательно, что 4 студента (7,14%) отмечают увеличение количества сна, что связывают с близостью общежития к месту обучения. Остальные студенты утверждают, что проживание в общежитии не повлияло на продолжительность их сна. Из них 55,36% испытывают недостаток сна, однако основной причиной этого они указывают загруженность учебой (83,87%), а 10,71% спят столько же, сколько и до заселения в общежитие.

Изучая качество сна студентов, было выяснено, что сон студентов из группы 1 чаще прерывается посторонним шумом, чем у студентов группы 2. Так, частота ответов «Часто» и «Иногда» на вопрос о частоте прерывания сна в группе 1 составила 26,79% и 33,93% соответственно против 7,69% и 25,00% в группе 2 соответственно. Частота прерывания сна у студентов 1-й группы достоверно отличалась от показателей, полученных у студентов 2-й группы ($p<0,01$)

Следующим изучаемым параметром была усталость студентов. Студенты, особенно медицинского профиля, испытывают большие умственные и эмоциональные нагрузки. Эти факторы вызывают утомление организма. Если студенту не удается полноценно отдохнуть до следующего цикла работы, то утомление накапливается и со временем переходит в переутомление – стойкое состояние, которое характеризуется нарушением деятельности ССС, ЦНС, иммунодепрессией, ростом травматизма [4, с. 237]. Выделяют два вида утомления – умственное и физическое. При умственном утомлении наблюдается уменьшение продуктивности мыслительной деятельности, проявляющееся в нарушении концентрации внимания, уменьшении скорости мыслительных процессов, качества усвоения и запоминания информации. Физическое утомление проявляется нарушением функции различных групп мышц, а именно снижением силы мышечных сокращений, нарушением координации движений, уменьшение скорости и точности выполнения различных действий. У студентов, несомненно, чаще встречается умственное переутомление, которое сказывается на качестве их обучения. Стоит также отметить, что скорость возникновения

утомления и восстановления после него индивидуальна для каждого организма [5, с. 89-91].

По результатам опроса выяснено, что большая часть студентов часто испытывает утомление (35,71% студентов в группе 1 и 44,23% студентов в группе 2). Постоянное чувство усталости испытывают 26,79% опрошенных студентов из группы 1 и 28,85% из группы 2. При этом из группы 1 полностью восстановить силы после тяжелого дня всегда удаётся 19,64%, а из группы 2 – лишь 7,69% студентов. Показатели утомления у студентов разных групп имели достоверные отличия только по параметру восстановления ($p<0,05$)

Следующим интересующим нас критерием являлась концентрация студентов во время подготовки к занятиям. Общежитие, зачастую, является людным и шумным местом, в котором сложно изолировать себя от влияния внешних отвлекающих факторов. Основными исследуемыми параметрами стали частота отвлекания от занятий и возможность уединиться.

Доля студентов, которые отвлекаются во время обучения –87,5% из группы 1 и 86,54% из группы 2. На вопрос о частоте отвлекания от подготовки к занятиям, заданный студентам группы 1, ответы «Часто» и «Иногда» встречались с частотой 26,79% и 39,29% соответственно против 19,23% и 32,69% в группе 2. Самым часто упоминаемым отвлекающим фактором в первой группе были шумные соседи – 71,43% ответов, во второй группе таким фактором выступают личные переживания –75,56%. Также выяснено, что студенты группы 1 испытывают потребность в уединении достоверно чаще ($p<0,01$) в отличие от студентов группы 2 – ответы «Постоянно» и «Часто» встречаются в 25,00% и 39,29% случаях соответственно, в то время как в группе 2 преобладают ответы «Редко» и «Никогда», встречающиеся в 34,62% и 23,08% случаях.

Последним исследуемым показателем было качество питания. Основной интерес вызвало наличие в рационе фруктов, овощей, рыбных продуктов, жидкой пищи, а также вид пищи (домашняя, полуфабрикаты, «фаст-фуд»). Данные продукты содержат необходимые для организма нутриенты (овощи и фрукты – источник витаминов и клетчатки, рыбные продукты – источник ПНЖК

семейства омега-3), обладают необходимыми качествами для профилактики заболеваний ЖКТ (жидкая горячая пища как часть профилактики гастрита). От вида пищи в целом зависит качество питания, т.к. полуфабрикаты или «фаст-фуд» обладают нежелательными добавками, которые не несут пользы организму человека [4, с. 185-217; 6, с. 174]. Заинтересованность питанием студентов связана с тем, что последние, в некоторых случаях, не следят за своим питанием, и, в условиях жизни в общежитии, (без родительского контроля) они могут питаться некачественной пищей, или не поддерживать в рационе достаточное количество необходимых организму продуктов.

Данные основаны на субъективной оценке студентами количества тех или иных продуктов в их рационе. Среди опрошенных из группы 1 преимущественно полуфабрикатами питаются 23,21% студентов, домашней пищей –69,64% студентов. В группе 2 преимущественно полуфабрикатами питаются 9,62% опрошенных, домашней пищей – 84,62% опрошенных. По субъективной оценке, достаточное количество фруктов и овощей употребляют в пищу 17,86% студентов из группы 1 и 36,54% студентов из группы 2, при этом различия показателей были достоверны ($p<0,03$). Частоту употребления горячей жидкой пищи ответом «Часто» оценивают 21,43% опрошенных из группы 1 и 11,54% опрошенных из группы 2. Однако на этот же вопрос ответ «Редко» встречался у 41,07% человека из группы 1 и лишь у 25,00% людей из группы 2. При сравнении частоты употребления рыбы и морепродуктов статистически значимых различий не выявлено.

Выводы.

1. Оценивая количество и качество сна студентов, проживающих в общежитии, можно сказать, что около четверти студентов отмечают уменьшение количества сна, связанное с проживанием в общежитии, при этом основной причиной они указывают шум. Сон студентов, проживающих в общежитии, достоверно чаще ($p<0,01$) прерывается посторонними факторами.

2. Оценка утомления не выявила существенных различий между двумя группами студентов, можно лишь отметить, что в группе 2 количество

студентов, которым всегда удаётся полностью восстановить силы после тяжелого дня достоверно меньше ($p<0,05$).

3. Исследование концентрации внимания студентов во время подготовки к занятиям выявило следующее: студенты группы 1 чаще отвлекаются во время подготовки к занятиям; в большинстве случаев отвлекающим фактором являлись шумные соседи. Также выяснено, что студенты группы 1 достоверно чаще ($p<0,01$) испытывают потребность в уединении, а четверть из них испытывает эту потребность постоянно. Данное положение может плохо повлиять на эмоциональное состояние студентов.

4. Во время анализа рациона студентов установлено: студенты группы 1 чаще питаются полуфабрикатами, чем студенты группы 2; в группе 1 число студентов, употребляющих достаточное количество овощей и фруктов приблизительно в два раза меньше, чем во второй группе с достоверностью отличий на уровне $p<0,03$.

Список литературы

1. Агаджанян, Н. А. Основы физиологии человека: учебник: в 2 т. – Изд. 4-е / Н. А. Агаджанян, И. Г. Власова, Н. В. Ермакова, В. И. Торшин; под ред. Н. А. Агаджаняна. Т. II. – Москва: РУДН, 2014. – 364 с.
2. Кегадуева, Д. А. Влияние количества сна на нервно-психическое состояние студентов / Д. А. Кегадуева, З. В. Аппаева, Ж. А. Улакова и др. // Студенческий вестник. – 2019. – № 1-1(51). – С. 58-60.
3. Закутайлова, О. А. Влияние количества сна на качество обучения студентов вуза / О. А. Закутайлова, Е. А. Квасова, Ю. Ю. Кушнерова // Здоровье человека, семьи, общества. Социодинамическая парадигма в психиатрии, наркологии, психотерапии и психологии: сборник материалов Всероссийской конференции с международным участием памяти профессора Цезаря Петровича Короленко, Новосибирск, 11–16 ноября 2020 года / Общероссийская общественная организация «Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига». – Новосибирск: Манускрипт-СИАМ, 2021. – С. 180-185.

4. Шибанов, С. Э. Общая гигиена и медицинская экология: учебник / С. Э. Шибанов. – Симферополь, 2018. – 378 с.
5. Пьявкина, В. А. Признаки усталости, утомления и переутомления, их причины и профилактика / В. А. Пьявкина, А. Н. Касьяненко // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики: сборник научных трудов участников Всероссийской научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 10 февраля 2017 года. – Ростов-на-Дону: Ростовский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2017. – С. 87-91.
6. Сахарова, О. Б. Системная оценка здоровья, питания, физического развития студентов / О. Б. Сахарова, П. Ф. Кику, М. П. Лапардин // Информатика и системы управления. – 2008. – № 2(16). – С. 173-175.

Bibliography

1. Agadzhanyan, N. A. Fundamentals of human physiology: textbook: in 2 volumes - Ed. 4th / N. A. Agadzhanyan, I. G. Vlasova, N. V. Ermakova, V. I. Torshin; ed. N.A. Aghajanyan. T. II. - Moscow: RUDN, 2014 .-- 364 p.
2. Kegadueva, DA Influence of the amount of sleep on the neuropsychic state of students / DA Kegadueva, ZV Appaeva, Zh. A. Ulakova et al. // Student Bulletin. - 2019. - No. 1-1 (51). - S. 58-60.
3. Zakutaylova, O. A. Influence of the amount of sleep on the quality of education of university students / O. A. Zakutaylova, E. A. Kvasova, Yu. Yu. Kushnerova // Health of a person, family, society. Sociodynamic paradigm in psychiatry, narcology, psychotherapy and psychology: collection of materials of the All-Russian conference with international participation in memory of Professor Caesar Petrovich Korolenko, Novosibirsk, November 11-16, 2020 / All-Russian public organization “All-Russian professional psychotherapeutic league”. - Novosibirsk: Manuscript-SIAM, 2021 .-- S. 180-185.
4. Shibanov, S. E. General hygiene and medical ecology: textbook / S. E. Shibanov. - Simferopol, 2018 .-- 378 p.

5. Pyavkina, V. A. Signs of fatigue, fatigue and overwork, their causes and prevention / V. A. Pyavkina, A. N. Kasyanenko // Physical education and sports: topical issues of theory and practice: collection of scientific papers of the participants of the All-Russian scientific -practical conference, Rostov-on-Don, February 10, 2017. - Rostov-on-Don: Rostov Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation, 2017 .-- P. 87-91.
6. Sakharova, OB Systemic assessment of health, nutrition, physical development of students / OB Sakharova, PF Kiku, MP Lapardin // Informatics and control systems. - 2008. - No. 2 (16). - S. 173-175.