

*Д.С. Сасим, Л.С. Серёгин*  
**ОЦЕНКА КАЧЕСТВА СНА КУРСАНТОВ УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ**

*Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Д.И. Ширко*  
*Кафедра военной эпидемиологии и военной гигиены*  
*Военно-медицинский институт УО Белорусский государственный медицинский*  
*университет, г. Минск*

*D.S. Sasim, L.S. Seregin*  
**ASSESSMENT OF THE SLEEP QUALITY OF CADETS IN INSTITUTIONS  
OF HIGHER EDUCATION**

*Tutor: PhD, associate professor D.I. Shirko*  
*Department of Military Epidemiology and Military Hygiene*  
*Belarusian State Medical University, Minsk*

**Резюме.** В данной научной работе проведена комплексная оценка качества сна курсантов учреждений высшего образования. Исследование включало анкетирование, использование стандартизированных шкал оценки сна. Полученные данные показали, что значительная часть курсантов испытывает нарушения сна, связанные с высокой учебной нагрузкой, стрессом и изменением режима дня.

**Ключевые слова:** оценка качества сна, курсанты.

**Resume.** In this scientific work, a comprehensive assessment of the sleep quality of cadets in institutions of higher education has been carried out. The study included questionnaires and the use of standardized sleep assessment scales. The data obtained showed that a significant part of the cadets experience sleep disorders associated with high academic workload, stress and changes in daily routine.

**Keywords:** assessment of sleep quality, cadets.

**Актуальность.** Многие авторы оценивают зависимость работоспособности военнослужащих срочной службы от продолжительности сна [1]. Однако в отличие от курсантов они не должны усваивать ежедневно такой объем информации, который необходим для подготовки современного офицера. Качественный и полноценный сон курсантов является основой их физической и умственной работоспособности в течение всего последующего дня, а значит данный параметр способствует повышению качества их обучения [2].

**Цель:** оценить качество сна курсантов старших курсов учреждений высшего образования, проживающих дома, и предложить рекомендации по повышению их работоспособности посредством влияния на сон.

**Задачи:**

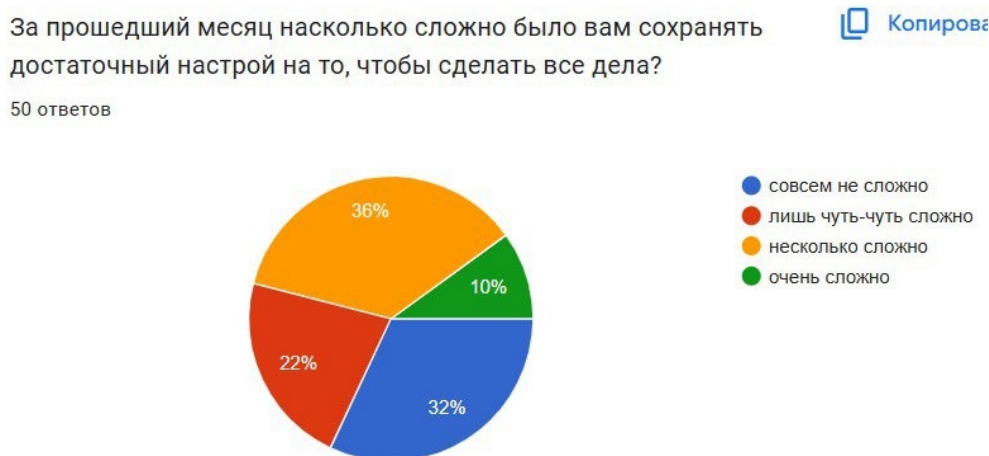
1. Выбрать наиболее подходящую методику для оценки качества сна курсантов учреждений высшего образования, внести выбранный перечень вопросов в гугл-форму.
2. Провести онлайн-анкетирование среди исследуемой группы.
3. Проанализировать полученные результаты, сделать выводы.

**Материалы и методы.** Материалом исследования явились тематическая отечественная и зарубежная литература, а также платформа

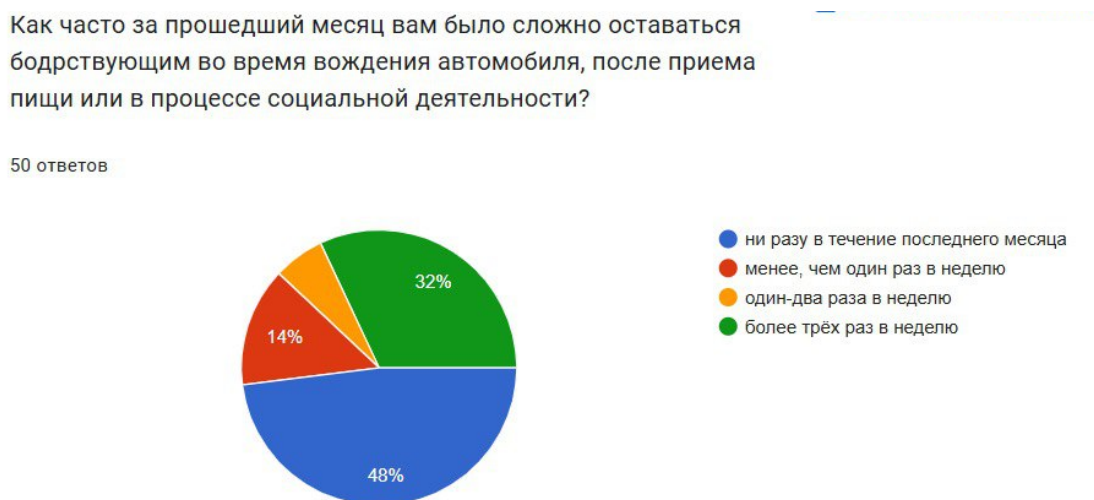
<https://docs.google.com/forms>, которая использовалась для проведения анонимного онлайн-опроса с целью получения ответов для расчёта Питтсбургского индекса качества сна (Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI), позволяющего сделать следующие виды заключений: «нарушения отсутствуют», «нарушения незначительны», «значительные нарушения сна». Данные заключения основываются на анализе таких показателей как субъективное качество сна, время засыпания, продолжительность сна, эффективность сна, нарушение сна, приём снотворного, дневная дисфункция. Преимуществом (и основным критерием выбора) данного опросника является возможность комплексной оценки всего тестирования без отдельного анализа каждого вопроса, что существенно облегчает процесс обработки результатов [3].

**Результаты и их обсуждение.** В опросе приняло участие 58 курсантов из 6 учреждений высшего образования. В конечный протокол были внесены 50 курсантов, так как 8 анкет были некорректны.

Ниже в виде диаграмм представлены некоторые вопросы с ответами респондентов для визуализации специфики опроса (рис 1-4).



**Рис. 1** – Оценка сложности сохранения достаточного настроения для выполнения всех дел



**Рис. 2** – Оценка сложности поддержания бодрого состояния при вождении автомобиля, после приёма пищи или в процессе социальной деятельности

просыпались в середине ночи или под утро.

50 ответов



Рис. 3 – Оценка проблем со сном по причине пробуждения в середине ночи или под утро

Сколько времени вам обычно требовалось, чтобы заснуть (в течение последнего месяца)?

[Копировать диаг](#)

50 ответов

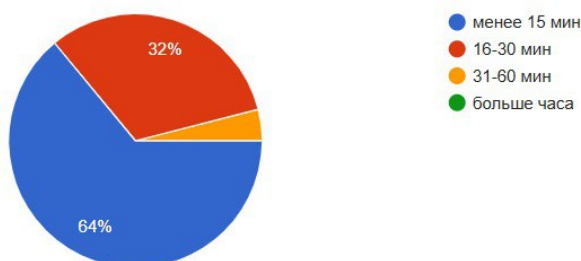


Рис. 4 – Оценка «скорости» засыпания

В результате анализа анкет было установлено следующее: 62% респондентов имеют значительные нарушения сна, незначительные нарушения отмечены у 28% опрошенных и лишь 10% курсантов нарушения сна отсутствуют (рис.5).

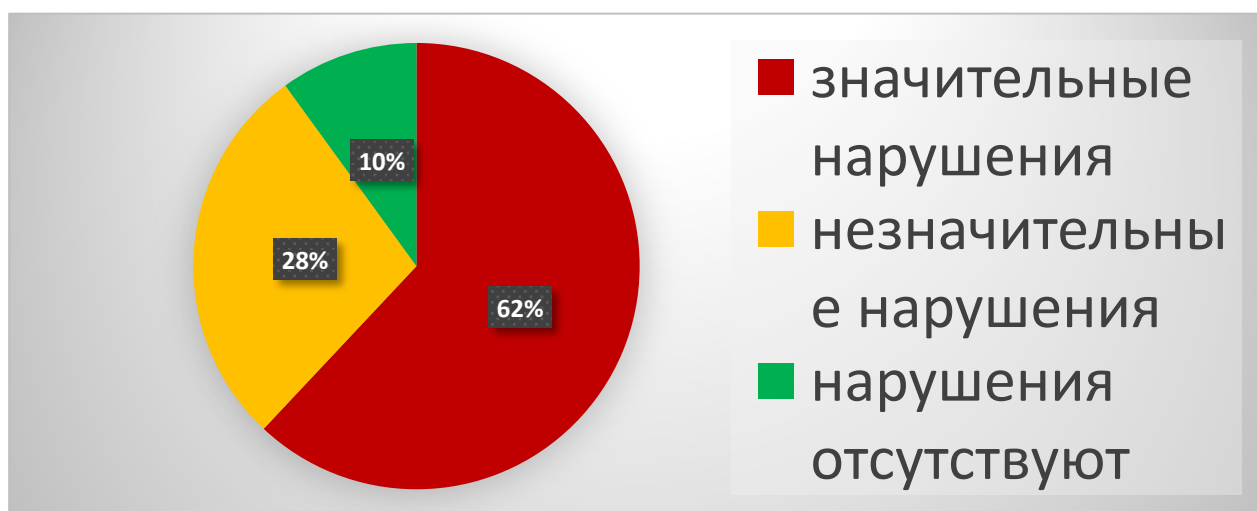


Рис. 5 – Результат обобщения ответов респондентов и анализа анкет

Интересно отметить, что в результате саморефлексии своё качество сна как «очень хорошее» оценили 18 % курсантов, как «достаточно хорошее» - 36 %, «скорее плохое» - 36 %, «очень плохое» - 10 % (рис. 6).

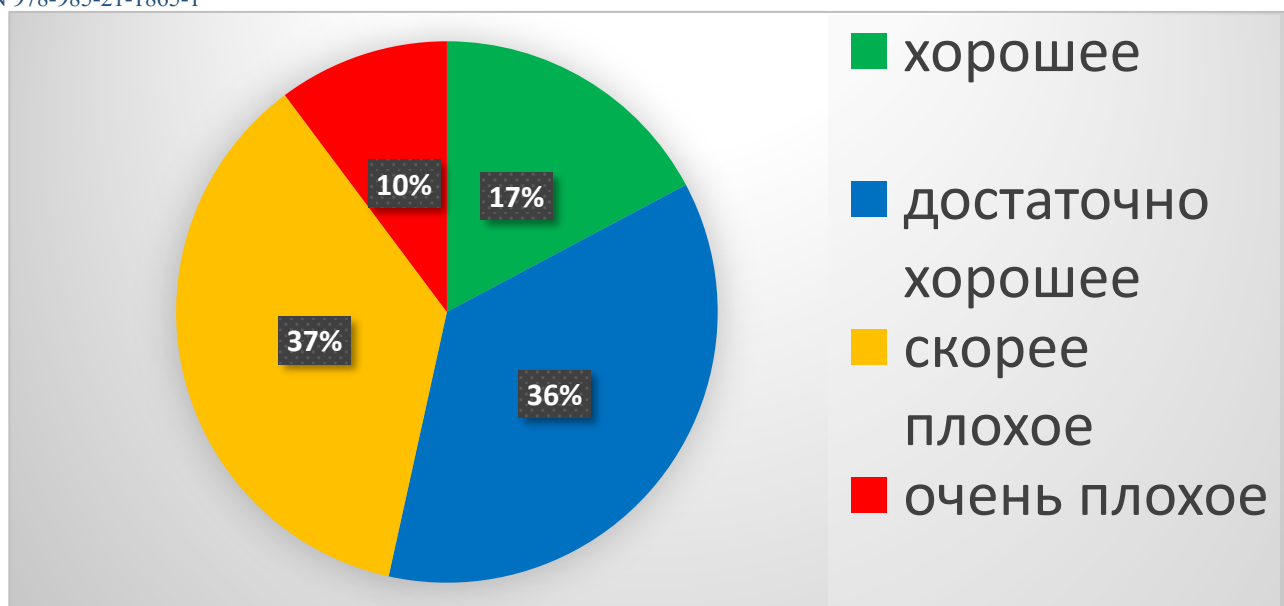


Рис. 6 – Результат саморефлексии курсантов

### Выводы:

1. Большинство курсантов старших курсов, проживающих дома, имеют нарушения сна, что сопровождается дневной дисфункцией и может негативно отразиться на качестве их подготовки.

2. Курсанты за последний месяц к лекарствам, которые помогают уснуть не прибегали, а самой частой причиной нарушения эффективности сна явилось то, что 82,8% опрошенных не могли уснуть в течение 30 минут.

3. Ввиду отсутствия возможности регламентации времени сна для данной категории курсантов, методом, способным изменить данную ситуацию, является гигиеническое воспитание.

4. Предлагаем рассмотреть введение дневного сна у курсантов (бифазный сон) с целью снижения негативных влияний на здоровье и работоспособность курсантов учреждений высшего образования [4].

### Литература

1. Щербакова Е. В. Анализ факторов, влияющих на качество сна у студентов высших учебных заведений // Психология и здоровье. 2019. С. 39-44.
2. Дроздов Ф. С Сравнительная оценка сна у курсантов различных специальностей // Томский научно-медицинский журнал. 2020. № 3. С. 370–376.
3. Бажанов Э. Л. Особенности сна курсантов в условиях повышенной учебной нагрузки // Наука новые технологии и инновации. 2021. № 11. С. 44-48.
4. Киндзерский В. И Влияние стрессовых факторов на качество сна у студентов военных вузов // Оригинальные статьи. Москва: 2022. С. 29-36.