

Санюк П.А., Санюк Д.А.

ВЛИЯНИЕ КАЧЕСТВА СНА НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ БГМУ

Научный руководитель: канд. биол. наук, доц. Толстой В.А.

Кафедра биологии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Образование – путь к успеху. Каждый студент стремится оптимизировать свою жизнь для достижения максимальной работоспособности. То, как студенты учатся и успевают в высшем образовании, влияет на их будущие карьерные возможности.

Полноценный сон является одним из самых важных факторов для успешной учебы. Во время сна происходит обновление клеток, восстановление иммунной системы, укрепление памяти и консолидация информации, полученной за день. Сон также способствует снижению стресса, улучшению настроения и повышению эффективности работы мозга. Однако, несмотря на преимущества здорового сна и его значение для человека, студенты отмечают самое плохое качество сна по сравнению с другими слоями населения. При этом студенты-медики занимают особое положение, так как учебная нагрузка в медицинском вузе в среднем в два раза выше, чем в техническом вузе. Представляется актуальным оценить влияние качества сна на успеваемость студентов-медиков.

Цель: изучить влияние качества сна на успеваемость студентов БГМУ.

Материалы и методы. В исследовании приняло участие 110 студентов БГМУ 1-6 курса (88 девушек и 22 юноши). При помощи анкетирования изучены ростовые показатели, характер организации и качество сна, хронотип, режим учебы, внеучебная деятельность, частота простудных заболеваний и успеваемость (средний балл за последнюю сессию). Статистическая обработка данных проведена с помощью программы MS Excel.

Результаты и их обсуждение. Результаты опроса показали, что 61 % студентов БГМУ не высыпается. 21% студентов спят 3-5 часов в сутки, 51% - 5-7 часов, 26% - 7-9 часов, 2% - 9-12 часов.

Чем лучше студент высыпается, тем легче ему просыпаться по утрам, не засыпать и сосредоточиться во время занятий. Высыпавшиеся студенты менее раздражительны, реже имеют нарушения сна и чаще видят сны.

Работающие студенты и студенты, занимающиеся внеучебной деятельностью (участие в научных кружках/спортивных секциях/коллективе художественного творчества, волонтерство), имеют меньшую продолжительность сна по сравнению с неработающими студентами и, соответственно, имеют худшую успеваемость. Обучение во вторую смену обеспечивает более продолжительный сон учащимся, что положительно сказывается на их успеваемости.

Достоверной связи между продолжительностью сна и употреблением энергетиков и снотворных средств не выявлено. Чем лучше студент высыпается, тем реже имеет лишний вес. Достоверной связи между продолжительностью сна и частотой простудных заболеваний не установлено. Чем лучше студент высыпается, тем выше его успеваемость.

Чем больше продолжительность сна, тем реже встречаются его нарушения. Чем меньше продолжительность сна, тем выше вероятность затруднений засыпания и храпа.

Хронотип также является фактором, воздействующим на качество сна студентов. «Голуби» имеют лучшую успеваемость, чем «совы» и «жаворонки», при этом «совы» имеют лучшую успеваемость, чем «жаворонки».

Выводы. Таким образом, в результате исследования установлена взаимосвязь между качеством сна и успеваемостью студентов. Определены факторы, влияющие на продолжительность и качество сна. Выявлены последствия недостатка сна у студентов.