

## РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ДЕФИЦИТА СНА У СТУДЕНТОВ

**Григорьева М.В.**

*Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
Департамента здравоохранения города Москвы «Медицинский колледж № 1»  
Россия, Москва*

*Недостаточный сон у студентов приводит к ухудшению когнитивных функций, появлению усталости и снижению мотивации для учебы, что непосредственно отражается на успеваемости и студенческих достижениях, а значит, напрямую снижает профессиональную компетентность будущего специалиста.*

**Ключевые слова:** *дефицит сна; влияние недостатка сна на успеваемость студентов; здоровый образ жизни.*

## THE PREVALENCE OF SLEEP DEFICIENCY AMONG STUDENTS

**Grigorieva M.V.**

*State Budgetary professional educational Institution of the Department of Health of  
the City of Moscow «Medical College № 1»  
Russia, Moscow*

*Insufficient sleep among students leads to deterioration of cognitive functions, fatigue and decreased motivation to study, which directly affects academic performance and student achievements, which means that it directly reduces the professional competence of a future specialist.*

**Key words:** *sleep deficit; the effect of lack of sleep on student academic performance; healthy lifestyle.*

Сохранение и укрепление здоровья нации превращается в значимый фактор идеологической, социальной, культурной, экономической и оборонной политики общества и является в настоящее время одной из основных задач государства. Укрепление здоровья учащихся становится крайне актуальной и очень значимой социальной проблемой современной России. Физически здоровых студентов становится с каждым годом меньше. К сожалению, среди молодежи распространено пренебрежительное отношение к здоровью.

С каждым годом процесс обучения студентов становится все более насыщенным. В образовательных учреждениях внедряются и испытываются инновации в обучении, которые не всегда учитывают их влияние на психическое и физическое здоровье учащихся. Активно происходит сокращение количества аудиторных часов дисциплин, но при этом объем и содержание учебных материалов остаются прежними. Из-за этого повышается нагрузка на студентов, увеличивается количество времени на выполнение домашнего задания,

значительная часть материала осваивается самостоятельно. Многие современные студенты помимо учебы работают, принимают участие во внеклассных мероприятиях колледжа, ведут активное общение в социальных сетях, что еще в большей степени истощает организм. В итоге рабочий день студентов, включая подготовку домашнего задания, составляет около 14-16 часов. В таком режиме необходимо выделить временные ресурсы на жизненно важные потребности организма: здоровое питание, сон. Часто студенты жертвуют сном ради сохранения такого интенсивного ритма. Это приводит к хроническому недосыпанию. Недосыпание является следствием непродолжительного сна [5].

Сон выполняет гомеостатическую функцию, снимая чувство усталости, стабилизируя состояние организма. Режим и продолжительность сна – один из критериев и показателей здорового образа жизни. С восемнадцатилетнего возраста норма сна составляет 8 часов. По мере увеличения возраста норма сна постепенно сокращается [4]. Гипосомния (длительность сна менее 5 часов) является фактором риска развития бессонницы. Недостаток сна в долгосрочной перспективе способствует возникновению сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, сахарного диабета 2 типа, психических нарушений, а также может снижать продолжительность жизни [1; 2].

Студенты испытывают недостаток во сне – это является актуальной проблемой, так как сон – регулярная физиологическая потребность человека. Недостаточный сон у студентов приводит к ухудшению когнитивных функций, появлению усталости и снижению мотивации для учебы, что непосредственно отражается на успеваемости и студенческих достижениях, а значит, напрямую снижает профессиональную компетентность будущего специалиста.

Цель исследования: изучить распространенность дефицита сна у студентов медицинского колледжа, оценить его воздействие на общее состояние студентов, определить причины недосыпа и его влияние на учебную деятельность.

Материалы и методы: теоретические, эмпирические, математические.

Исследование проводилось в три этапа. Первым этапом исследования мы подготовили и провели анкетирование среди студентов сестринского отделения первого и второго курсов, в котором приняли участие 94 студента (85 девушек, 9 юношей). Средний возраст респондентов составил 18 лет. Вторым этапом исследования была выполнена обработка результатов анкетирования. В завершении второго этапа мы обработали данные анкетирования и обобщили результаты исследования. На третьем этапе работы были оформлены результаты исследования и сформулированы полученные выводы.

Результаты показали, что почти у всех студентов медицинского колледжа наблюдались отклонения в режиме сна и бодрствования. На вопрос «Как часто вы недосыпаете (спите менее 7 часов)?» только 2,1% (2 чел.) студентов ответили, что регулярно спят 7 и более часов; 20,2% (19 чел.) респондентов ответили, что недосыпают редко (4-5 раз в месяц); 42,6% (40 чел.) опрошенных студентов отметили, что недосыпают часто (3-4 раза в неделю); 35,1% (33 чел.) студентов

недосыпают постоянно (5-6 раз в неделю). Сон – это необходимое состояние для организма. Систематически недостаточный сон приводит к нарушениям в функционировании нервной системы, снижению работоспособности, к повышению утомляемости, раздражительности.

На вопрос «В какое время вы ложитесь спать?» большинство опрошенных – 58,5% ответили, что позднее 23.00 часов (от 23.00 до 02.00); 31,9% студентов ложится спать в интервале времени от 22.00 до 23.00 часов; 6,4% студентов ложится спать в интервале 02.00 – 03.00 ночи, и только 3,2% учащихся отходят ко сну в положенное время – до и в 22.00 часа. Желательно засыпать в вечерние часы, так как в ночное время снижается синтез мелатонина («гормона сна»). Необходимо, чтобы общая продолжительность сна была адекватна потребностям организма, в данной возрастной группе не менее 7-8 часов.

Больше половины опрошенных (57,4%) ответило, что связывают поздний отход ко сну с загруженностью учебой, 22,3% тратит много времени на общение (близкие и друзья), 20,3% – свой поздний отбой объяснили проведением времени в Интернете. Дефицит сна негативно сказывается на общем самочувствии человека. Среди опрошенных 31,9% отметили, что плохо чувствуют себя после недосыпа, отмечают слабость, снижение работоспособности и чувство «разбитости»; 42,6% (40 чел.) опрошенных студентов отметили свое самочувствие после недосыпа как удовлетворительное и 25,5 % сообщили о хорошем самочувствии после недосыпания.

Анализируя качество сна студентов, следует отметить, что около 20,2% чел.) студентов просыпаются 1-2 раза ночью, 31,9% студентов отметили, что имеют беспокойный сон, сопровождаемый тревожными сновидениями, остальные респонденты отметили качество своего сна как хорошее и удовлетворительное (47,9%).

Время, требуемое для засыпания, укладывается в физиологические нормы у 72,3% учащихся и составляет в среднем 10-15 минут, и лишь 27,7% студентов засыпают позднее 15-20 минут. Таким образом, студенты пока не испытывают трудностей с засыпанием. Пробуждение обычно у студентов 1-2 курса обычно происходит ориентировочно в интервале времени между 6 и 7 часами утра. При этом легко просыпаются и отмечают чувство полноценного отдыха после сна только около 9,6% студентов; 56,4 % отмечали, что просыпались и вставали утром затруднительно и 34,0% опрошенных отметили, что пробуждение утром после недосыпа было очень сложным.

Сон оказывает большое влияние на успеваемость и работоспособность студентов. При этом большая часть опрошенных студентов осознают данное влияние, так как 64,9% отметили, что хуже усваивают информацию на занятиях, и лишь 35,1% опрошенных считают, что дефицит сна не отражается на их успеваемости и работоспособности. Частые недосыпания приводят к накоплению недостатка сна, со временем увеличивается нейробиологическая цена недостающего количества часов, проведенных в фазе сна. При недостатке сна происходит снижение когнитивных функций организма, зачастую это

остается незамеченным самим человеком, но отражается на состоянии его физического и психического здоровья. Некоторые студенты, судя по ответам, пока справляются с проблемами недостатка сна самостоятельно, восполняя его в выходные дни, используя дневной сон и другие способы. Так, в дневное время спят около 23,4% при этом дневной сон составляет в среднем 1 час.

Для повышения работоспособности студенты при дефиците сна используют следующие меры: 41,5% старается выполнять физические упражнения; 25,5% принимает контрастный душ; 28,7% пьет кофе и другие кофеинсодержащие напитки; около 4,3% пытается спать в дороге и/или на некоторых лекциях. Таким образом, большинство студентов не уделяют должного внимания планированию своего режима дня, что в свою очередь оказывает отрицательное влияние на учебную деятельность.

В результате проведенного нами анкетирования мы установили, насколько утомляются студенты в конце учебного дня. Студентам предлагалось оценить уровень утомления по 5-ти балльной шкале (субъективный показатель) в день после 7-часового сна, и в день после неполноценного сна. Проанализировав данные анкетирования, мы получили следующие результаты: студенты устают после учебы в день после неполноценного сна: так, студенты устают в 1,7 раза больше при дефиците сна, чем после полноценного ночного отдыха.

Определение показателя времени выполнения домашних заданий помогло нам сделать выводы о сосредоточенности, внимательности студентов, а также еще раз проверить их утомляемость. Результаты получились следующими: в день после неполноценного сна студенты выполняют домашнее задание на 1 час дольше, чем в день после нормального 7-часового сна.

По результатам исследования были сформулированы следующие выводы:

1. Сон – основная физиологическая потребность организма. Оценка распространенности недостатка сна среди студентов показывает, что это явление требует к себе повышенного внимания как самих студентов, так и преподавателей, кураторов с целью повышения осведомленности о стандартах здорового сна и последствиях при его недостатке.

2. Депривация сна, его недостаток оказывает негативное влияние на физическое и психоэмоциональное состояние организма, а также на самочувствие человека.

3. Основными причинами недосыпа студентов являются большой объем учебной нагрузки, работа во внеурочное время, проведение времени в интернете (социальные сети и игры), общение с близкими и друзьями.

4. В ходе исследования проведено анкетирование позволило получить соответствующие результаты, на основании которых дана оценка влияния недостатка сна на самочувствие и успеваемость студентов.

5. Подготовленные рекомендации позволят студентам скорректировать их отношение к качеству, количеству сна, освоить основные принципы гигиены сна.

Исходя из результатов, можно предложить следующие рекомендации студентам для решения проблемы недостатка сна:

1. Для сохранения здоровья необходимо следить за его состоянием, проходить регулярные медицинские осмотры.
2. Для укрепления здоровья необходимо вести здоровый образ жизни.
3. Урегулировать количество ночного сна в среднем до 8 часов.
4. Исключить алкоголь и кофеин.
5. Исключить дневной сон или снизить его продолжительность до 1 часа.
6. Наладить режим регулярности сна – ложиться спать и вставать в одно и то же время, желательно отход ко сну осуществлять не позднее 23.00.
7. Заниматься физическими упражнениями в дневное время.
8. При бессоннице сменить местонахождение, переключиться на другую деятельность и вернуться в спальню только тогда, когда почувствуете сонливость, что приведет к ассоциации спальни с местом для сна.
9. Поддерживать прохладу в помещении для сна, тишину и темноту.
10. Соблюдать перед сном цифровую и информационную гигиену.

Выполнение всех этих правил значительно улучшит качество сна и позволит наладить режим смены сна и бодрствования. Учитывая, что здоровье человека более чем на 50% определяется образом жизни, из всего комплекса мер, направленных на охрану здоровья населения, в качестве одного из приоритетных направлений должно быть формирование у студентов навыков здорового образа жизни, что не требует значительных финансовых затрат, но может дать ощутимый социально-экономический эффект. Пропаганда здорового образа жизни является одной из основных в деле укрепления здоровья населения.

#### Список литературы

1. Каменский, Д.А. Влияние режима сна на успеваемость и физическую активность студентов / Д.А. Каменский, С.В. Семенов // Сборник избранных статей по материалам научных конференций ГНИИ «Нацразвитие», 2019. – С. 190-192.
2. Конюшенко, Н.О. Оценка качества сна обучающихся в средней школе в возрасте от 14 – 18 лет / Н.О. Конюшенко, Р.А. Галицын, Н.М. Попова // *Modern Scitnce*. – 2020. – № 1-1. – С. 248-254.
3. Толмачев, Д.А. Влияние учебного процесса на состояние студентов I-III курсов медицинского ВУЗа / Д.А. Толмачев, Р.Р. Мухаметзянов, А.В. Миннирова // *Modern Scitnce*. – 2019. – №11-4. – С. 178-180.
4. Черцова, А.И. Сон и его продолжительность / А.И. Черцова, Л.А. Прокопенко // *Международный студенческий научный вестник*. – 2015. – № 5. – С. 599-600.
5. Шпорк, П. Сон. Почему мы спим и как нам это лучше всего удастся / П. Шпорк; пер. с нем., под ред. В.М. Ковальзона. – М: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2010. – 234 с.