

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ НЕДОСТАТКА СНА НА АКАДЕМИЧЕСКУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ

Буйнова М. Д., Бабаян А. Б.

*Тверской государственной медицинской университет, Тверь, Россия
atmorozovv@gmail.com*

Введение. Ощущение усталости, сонливости и неспособность вести продуктивную деятельность испытывал каждый человек в тот или иной период жизни. В настоящее время существует определенное количество людей, в частности студентов, для которых вышеперечисленные состояния стали обыденными. Это не может не отразиться на качестве их жизни, на способности понимать и запоминать новый учебный материал и осваивать учебную программу [1, 2]. Актуальность исследования феномена недостатка сна определяется последствиями его развития. Нарушение биологических ритмов организма, продолжительности и качества сна ведет к ухудшению психоэмоционального и физического здоровья, что негативно влияет на качество жизни. Длительный период недостатка сна может вызывать серьезные соматические заболевания [3, 4].

Цель исследования: оценить влияние недостатка сна на усвоение нового материала и успеваемость студентов Тверского ГМУ.

Материалы и методы. В ходе настоящего исследования был составлен и проведен анонимный опрос, состоящий из 20 пунктов. Объектом исследования являлись респонденты разных курсов всех факультетов ТвГМУ. В опросе приняли участие 116 человек, среди которых 51,7% – представители женского пола, 48,3% – мужского. Среди опрошенных респондентов 15,5% обучаются на стоматологическом факультете, 34,5% – на педиатрическом факультете, 42,2% – на лечебном факультете, 7,8% – на фармакологическом факультете. Если рассматривать процентное соотношение по курсам, то 12,9% обучались на первом курсе, 41,4% – на втором курсе, 25,9% – на третьем курсе, 8,6% – на четвертом курсе, 7,8% – на пятом курсе, 3,4% – на шестом курсе. В эксперименте приняли участие респонденты в возрасте от 18 до 25 лет, из них 92 чел. (79,9%) от 18 до 21 года; 24 человека (20,1%) в промежутке от 22 до 25 лет [5].

Результаты исследования. На вопрос о количестве часов, которые выделяют респонденты на ночной сон, было получено следующее процентное соотношение: 6% респондентов в день спят по 9-10 часов, 40% по 7-8 часов; 47% спит по 5-6 часов, 6,1% по 3-4 часа и 0,9% уделяют сну менее 2 часов, преобладающие число респондентов, выбравших последние два варианта (82%), были студентами 1-го курса. Стоит отметить, что 75,6% респондентов 6-го курса спят по 7-8 часов. Также 81,7% респондентов отметили, что им тяжелее воспринимать информацию, если уделили мало времени ночному сну.

Бодроть и работоспособность по утрам зависит от фазы сна, в которую респондент просыпается. Любопытно, что 92,2% респондентов слышали и знают о фазах сна, однако 7,8% не в курсе данного понятия, к данной группе

относятся преимущественно респонденты 1-2 курсов. При этом осведомленные о фазах респонденты заявили, что 65,3% просыпаются в фазу быстрого сна, а 34,7% в фазу медленного сна. Несмотря на тот факт, что большинство респондентов просыпается в фазу быстрого сна, задав вопрос «Чувствуете ли вы усталость по утрам?» было отмечено, что 73,3% все равно чувствуют по утрам усталость, и лишь 26,7% респондентов просыпаются с чувством бодрости.

На вопрос: «После занятий в университете способны ли вы продолжить продуктивное обучение?», только 43,5% респондентов отметили, что по возвращении из университета могут продолжать продуктивное обучение, в то время как 56,5% респондентов не в состоянии начать готовиться к следующему учебному дню. На выполнение домашнего задания респонденты выделяют в среднем 4 часа в день. При этом 75,7% заявили, что хотят спать при выполнении домашнего задания, и лишь 24,3% людей остаются бодры, данную информацию удалось выяснить, задав вопрос: «Хочется ли вам спать при выполнении домашнего задания?». Несмотря на все трудности, 90,4% утверждают, что обучение в медицинском университете им нравится.

Помимо того, статистика показала высокое значение дневной сонливости у респондентов, удалось это выяснить, задав вопрос: «Спите ли вы днем?», 52,2% людей не отказывают себе в дневном сне, 47,8% выбирают воздержаться. При данных показателях из 52,2% спящих днем людей 24,6% предпочитают спать по 2 часа, 16,2% – менее 2 часов, 11,4% – более 2 часов.

На качество сна человека большое влияние оказывает наличие тех или иных вредных привычек и образа жизни в целом. Среди респондентов 13,9% употребляют алкоголь, 51,3% иногда употребляют, 34,8% вообще не употребляют спиртные напитки. Также в вопросе № 12 мы просили указать, курят ли респонденты, ответы были следующими: 22,6% курят, 14,8% иногда курят, 62,6% вообще не курят. При этом 54,8% респондентов ведут активный образ жизни, 45,2% – пассивный. Было выяснено, что 54,4% респондентов проходят в сутки от 4 до 11 км, среди которых до 4 км проходит 13,8%, от 5 до 6 км – 7,8%, от 7 до 9 км – 18,1%, более 9 км проходят 14,7%. В норме взрослый человек должен проходить не менее 5-6 км в сутки. На основе полученных данных можно сделать вывод, что определенная часть респондентов вовсе не достигают минимальной дневной активности.

Для человеческого мозга важно уметь расслабляться и переносить фокус внимания на разные виды деятельности, чтобы поддерживать свое психическое состояние в норме. Было отмечено, что 79,1% респондентов имеют увлечения помимо учебы (в среднем 4 часа в неделю), при этом 20,9% респондентов предпочитают посвящать себя только медицине. Также 86,1% среди всех респондентов отметили, что их сон проходит лучше после дня, наполненного разными видами деятельности, к данной группе относятся преимущественно респонденты 4-го курса.

По результатам проведенного опроса выявлено, что во время обучения на респондентов происходит воздействие разных факторов окружающей среды,

которые способны оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на сон.

Выводы. Таким образом, студентам важно не забывать о значимости сна. Современное университетское образование усложняется в связи с развитием наук, что влечет за собой высокую учебную нагрузку, неправильное распределение времени и собственных ресурсов. Студентам следует более подробно изучить влияние недостатка сна на организм, а также необходимо помнить о возможных последствиях, важно не перегружать свой организм, не забывать об отдыхе и смене фокусировки внимания.

Литература

1. Сахно, С. Р. Как сон влияет на учебную жизнь учащихся / С. Р. Сахно // Комплексные исследования детства. – 2022. – Т. 4, № 3. – С. 212–225.

2. Современные факторы, определяющие состояние здоровья студенческой молодежи / А. В. Тарасов [и др.] // Российский вестник гигиены. – 2022. – № 1. – С. 4–9.

3. Влияние внеучебной деятельности и вторичной занятости студентов на успеваемость / А. М. Морозов [и др.] // VOLGAMEDSCIENCE. –2020. – С. 399–402.

4. Илюхин, А. Г. Выгорание в жизни школьников и студентов: причины, последствия и способы преодоления / А. Г. Илюхин // Современна зарубежная психология. – 2021. – Т. 10, № 2. – С. 117-127. – DOI: 10.17759/jmfp.2021100212

5. Свидетельство о государственной регистрации программы для ЭВМ № 2021661873 Российская Федерация. Программа для проведения дистанционного социологического анкетирования: № 2021660772 : заявл. 05.07.2021; опубл. 16.07.2021 / С. В. Жуков, М. В. [и др.].

STUDY OF THE IMPACT OF LACK OF SLEEP ON THE ACADEMIC PERFORMANCE OF STUDENTS

Buinova M. D., Babayan A. B.

Tver State Medical University, Tver, Russia

ammorozovv@gmail.com

Currently, many respondents studying at medical universities often lead an unhealthy lifestyle due to the heavy academic load. It was found out how lack of sleep affects the well-being and academic performance of respondents, to note the presence of mood swings and the remaining strength for productive training after a working day.