

УДК 061.616

*Шутова Марианна Игоревна,
студентка, 4 курс, лечебный факультет, Пермский государственный
медицинский университет им. академика Е.А. Вагнера, Россия, г. Пермь*

*Озорнин Максим Андреевич,
студент, 4 курс, лечебный факультет, Пермский государственный
медицинский университет им. академика Е.А. Вагнера, Россия, г. Пермь*

*Научный руководитель: Сединина Наталья Степановна,
заведующая кафедрой психиатрии, наркологии и медицинской
психологии, д.м.н., Пермский государственный медицинский университет
им. академика Е.А. Вагнера, Россия, г. Пермь*

ИССЛЕДОВАНИЕ КАЧЕСТВА СНА СТУДЕНТОВ НА РАЗНЫХ КУРСАХ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

***Аннотация.** В данном исследовании проведено изучение распространенности расстройств сна у студентов медицинского университета путем анкетирования для оценки качества ночного и дневного сна, уровня эмоционального напряжения, влияние сонливости на успеваемость студентов и их общее состояние.*

***Ключевые слова:** сон, студенты, тревога, расстройства сна, медицина.*

***Annotation.** In this study, the prevalence of sleep disorders among medical university students was studied by means of a questionnaire to assess the quality of night and day sleep, the level of emotional stress, the effect of drowsiness on students' academic performance and on their general condition.*

***Keywords:** sleep, students, anxiety, sleep disorders, medicine.*

Актуальность. Сон – это необходимая часть жизни любого человека, направленная на восстановление сил и энергии для поддержания ритма жизни, решения повседневных задач (аналитико-синтетической деятельности). [1] Важно помнить о значимости сна, особенно в молодом, студенческом возрасте, когда умственная деятельность достигает высокого напряжения и сопряжена с многообразными стрессами, тревогой, что, безусловно, может повлиять на качество сна и приводить к его нарушению.

Целью исследования стало изучение корреляции распространенности нарушений сна среди студентов Пермского государственного медицинского университета им. академика Е.А. Вагнера, их взаимосвязи с учебным процессом и успеваемостью.

Задачи исследования. Для достижения поставленной цели в данном исследовании поставлены следующие задачи:

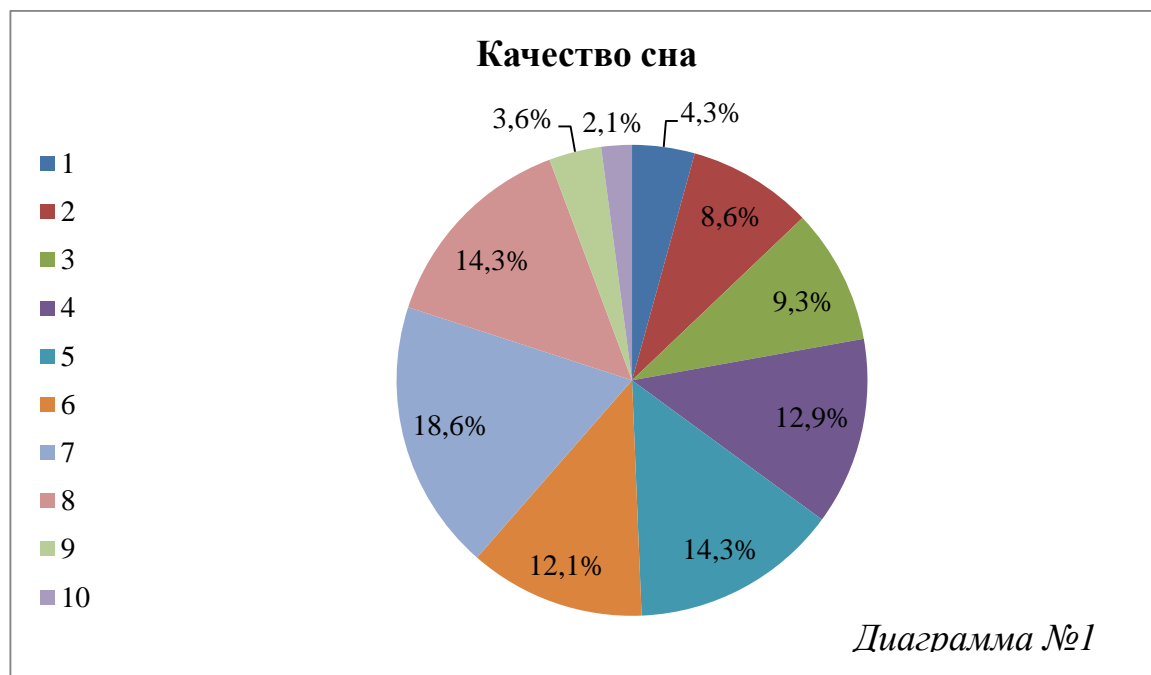
1. составить вопросы для создания анкеты;
2. провести анкетирование среди студентов-медиков разных курсов;
3. найти и изучить литературные источники по данной проблеме;
4. проанализировать и обобщить полученные данные;
5. сделать выводы на основе полученных результатов.

Материалы и методы исследования. В исследовании приняло участие 140 студентов, из которых 27 юношей (19,3%) и 113 девушек (80,7%) в возрасте от 17 до 25 лет (средний возраст $21 \pm 0,5$ лет). Было проведено онлайн-анкетирование среди студентов Пермского государственного медицинского университета им. академика Е.А. Вагнера. Ссылка на анкетирование была разослана студентам 1-6 курсов лечебного факультета. Опрос состоял из нескольких частей, первая из них – введение (сбор общих данных о студенте), затем собственно комплексный тест, состоящий из 30 вопросов, направленных на выявление субъективной оценки качества сна, его связи с учебным процессом, успеваемостью, влияние на самочувствие, работоспособность и

коммуникабельность. Статистическая обработка результатов проводилась с помощью пакета программы *Excel*.

Результаты исследования и обсуждение. По данным анкетирования, 84% опрошенных считают, что у них имеются проблемы со сном. На вопрос «*Как бы Вы оценили свой сон?*» около 25% ответили «длительный, крепкий», 31,3% ответили – «длительный, некрепкий», «неспокойный, прерывистый» (20,8%) и «неглубокий, короткий» (15%), остальные предложили свой вариант ответа, например: «бывает крепкий, бывает беспокойный», «нерегулярный, неполноценный», «чуткий». 82 студента (60%) подолгу не могут заснуть, из которых 20,3% боится не заснуть совсем.

Было также предложено оценить свой сон по 10-балльной шкале, где 1 – совершенно не высыпаюсь, 10 – высыпаюсь очень хорошо. Результат – на диаграмме №1.



У 28% студентов проблемы со сном имеются давно, причем большинство из них указали, что расстройства начались с поступления в медицинский университет, то есть студенты связывают расстройства сна с учебным процессом. Разбитость, вялость и апатию отмечают 53,2% обучающихся.

Отмечается корреляция между качеством сна и курсом обучения студента: 1 и 2 курс (34% всех студентов) отмечают нарушения сна в 63% случаев, студенты 3-го курса отмечают очень высокую учебную нагрузку, и частота нарушений сна составляет более 80%, большинство отмечают, что сон очень короткий, не приносит удовлетворения («не освежающий»), а дневная сонливость мешает учебе. Большинство студентов старших курсов (67%) отмечают нормализацию ночного сна и связывают ее с некоторым облегчением учебного процесса, улучшением запоминания учебного материала.

Недостаток сна влияет и на развитие соматических нарушений: 20,7% студентов, у которых есть проблемы со сном, имеют проблемы с желудком, 20,1% отмечали у себя повышение артериального давления, 12,6% отмечали повышенную потливость и учащенное сердцебиение, около 10% – боли и судороги в ногах по ночам. Позже 24:00 ложится 95 опрошенных (67,9%). Однако стоит отметить, что студенты чаще пытаются компенсировать недостаток сна дневным сном (66,4%), прежде чем принимать снотворные и адаптогены (12,9%).

Студентами с низким уровнем успеваемости по результатам отметок за сессию оказались те, качество сна которых оказалось плохим, причем это обучающиеся 1-3 курсов (51% анкетированных). Высокий уровень успеваемости у студентов с нарушениями сна составляет лишь 18%.

Заключение. Данное исследование показало, что среди студентов медицинского университета достаточно распространены нарушения сна. Анкетированные по-разному оценивают свой сон, однако в общих чертах отмечается тенденция к недостатку сна. Наблюдается зависимость нарушений сна от курса обучения студента: наибольший уровень расстройств и психоэмоционального напряжения выявлен у студентов младших курсов, что сказывается на успеваемости, а также является фоном для развития соматических нарушений.

Список использованных источников:

1. Гордеев К.С. Физиология сна и его влияние на работу мозга человека / К.С. Гордеев, Е.Л. Ермолаева, А.А. Жидков, Е.С. Илюшина, Л.А. Федосеева. – Современные научные исследования и инновации. 2018. – № 12. [Электронный ресурс]. URL: <https://web.snauka.ru/issues/2018/12/88012> (дата обращения: 22.10.2022).
2. Голенков А.В. Особенности представлений о правилах гигиены сна в российской популяции / А.В. Голенков, М.Г. Полуэктов. – Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2016. – 116(8). – С. 57-61.
3. Водяхина А.Я. Изучение нарушений сна у студентов 1-х и 4-х курсов Белгородского государственного национального исследовательского университета / А.Я. Водяхина, Белал Ахмед Алрамадан, Е.А. Морозов. – Молодой ученый. – 2021. – № 46 (388). – С. 28-30.
4. Lund H. G. Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students / H.G. Lund, B.D. Reider, A.B. Whiting, J.R. Prichard // J Adolesc Health. 2010. Vol. 46, № 2. P. 124-132.
5. Veldi M. Sleep quality and more common sleep-related problems in medical students / M. Veldi A. Aluoja, V. Vasar // Sleep Med. 2005. Vol. 6, № 3. P. 269-275.