

## **К ВОПРОСУ ОСОБЕННОСТЕЙ СНА У СТУДЕНТОВ АЛТАЙСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

*Алтайский государственный медицинский университет, г. Барнаул*

**Медведева К.А.**

Научный руководитель: Вейцман И.А., к.м.н., доцент

---

**Ключевые слова:** студенты, сон, качество и продолжительность сна

### **Введение**

Одной из важных составляющих нашей жизни является сон. Он не только занимает около трети всего времени, но и влияет на настроение, самочувствие, внимательность, работоспособность, а самое главное, на здоровье и качество самой жизни.

**Цель:** изучить качество и продолжительность сна среди студентов.

### **Материалы и методы исследования**

Опрос проводился с помощью программы Google Формы. В опросе приняли участие 139 студентов разных институтов и курсов. Возраст участников варьировался в пределах от 15 до 28 лет, из которых наибольшее количество составили студенты в возрасте 18 (30,2%) и 20 лет (22,3%). Из всех участников количество женского пола составило больший процент – 72,7%, мужского – 27,3%.

### **Результаты и обсуждение**

Исследование начиналось с оценки продолжительности сна. Так, в норме сон человека должен составлять 7-8 часов в сутки. Фазы сна делятся на медленные и быстрые, которые в среднем занимают 90 минут и за ночь сменяются 4 – 6 раз.

Согласно результатам опроса, нормальную продолжительность сна отметили лишь 20,1% студентов. 6 часов сна в сутки имеют 12,9% опрошенных, менее 6 часов – 15,8%, из которых указывали критическое снижение количества часов в пределах от 1 до 3, а некоторые могут не спать всю ночь. 17,2% указали увеличение продолжительности сна более 9 часов.

Стоит отметить, что средняя продолжительность колеблется в очень больших промежутках от 1 до 14 часов, и многие из опрошенных не смогли указать определенное количество, а лишь промежуток, и встречались также следующие ответы: от 5 до 12 часов, от 6 до 10, от 0 до 14 и от 3 до 12 часов.

Некоторые из опрошенных пожаловались на снижение количества сна во время сессии до 3 часов в сутки, которые в остальное время учебы спят по 8-9 часов.

Продолжительность сна напрямую связано с тем, во сколько по времени засыпает человек. Так, следующим этапом исследования регистрировалось время, в которое студенты готовятся ко сну и засыпают. Считается, что период с 21:00 до 00:00 является лучшим для отдыха и 35,3% студентов засыпают именно в это время. Частым ответом являлся период с 00:00 до 01:00 – 50,4% опрошенных, что уже может повлиять на качество сна и работоспособность в течение последующего дня. 14,3% засыпают после 01:00.

Помимо неделанной работы или невыученного материала на сон студентов влияют многие факторы, например, бессонница, прием лекарственных препаратов, различные сопутствующие заболевания. 13,7% участников страдают бессонницей, 43,2% отметили редко возникающую бессонницу.

Конечно, среди причин нарушения сна у студентов первое место занимает учеба – 66,7%, на втором месте находятся социальные сети – 13,6%, сериалы и фильмы – 6,5%, время с друзьями – 6,0%, чтение книг – 3,8% и работа – 3,4%.

Изменение режима участники опроса также связывали со стрессом, заболеваниями нервной и сосудистой систем, различными психоэмоциональными состояниями, такими как тревога, депрессия, выгорание, сбитым режимом сна, а также с приемом лекарственных препаратов.

Среди опрошенных наиболее популярными были препараты валерианы, лекарства от головной боли, от повышенного давления, антидепрессанты, обезболивающие и витамины.

Снижение работоспособности, усталость, слабость заставляет немного поспать днем, что также нарушает режим ночного сна. Большинство опрошенных студентов связывают дневной сон с усталостью после учебы (60,4%) или с тем, что учили материал к занятиям всю ночь (20,1%), также присутствовали такие проблемы, как усталость после работы (7,9%), невозможность учить без дневного отдыха.

Стоит отметить, что большинство студентов могут не спать всю ночь, и наиболее частой причиной является повышенная энергичность ночью (28,1%), также уделяют ночное время себе и своим делам (20,1%), учат материал к парам (20,1%), просматривают сериалы и фильмы (12,2%), а для кого-то ночь просто является более комфортным временем для личных дел.

Как уже было сказано, сбитый режим сна и бодрствования влечет за собой серьезные последствия, например, 22,0% отмечали нарушения менструального цикла, 49,6% снижение памяти, усвоения и восприятия информации, также 28,4% отметили частую головную боль.

Важные изменения после сбитого режима сна приобретает и социальная жизнь человека, о чем свидетельствуют результаты опроса: 47,5% могут проявлять инициативу в различных делах только, если им хватит сил, так как во сне человек отдыхает, накапливает силу и энергию, но при плохом сне все проявляется совсем наоборот. Также 28,8% отметили, что проявляют инициативу лишь в кругу друзей и 6,5% опрошенных никогда не решались брать на себя ответственность, что возможно из-за неуверенности в себе.

Конечно, всем полагается отдых после трудной работы, поэтому следующим этапом было исследование изменений сна на каникулах. В это время у студентов появляется больше свободного времени для выполнения всех своих дел, но, к сожалению, большая часть участников опроса (49,6%) отметили, что на каникулах ложатся спать позже, чем во время учебы;

15,8% приступают ко сну раньше обычного; 9,4% не спят всю ночь и 25,5% не имеют изменений. Данные результаты позволяют сделать вывод, что во время каникул сон студентов только ухудшается.

Приятной частью сна являются хорошие сновидения с интересным сюжетом, навевающие приятные воспоминания, успокаивающие и просто отвлекающие от повседневной рутины. Среди ответов студентов встретились и такие ответы, как кошмары, мешающие спать, просто страшные сны, которые заставляют проснуться, тревожные и волнующие сновидения либо слишком реалистичные, после которых трудно разобрать реальность. Наиболее частым ответом являлись сновидения приятного, романтического, интересного и волнующего содержания либо их отсутствие совсем.

По мнению многих врачей сновидения совсем отсутствовать не могут, поэтому стоит обязательно обратить внимание на заболевания, которые нарушают фазу быстрого сна, например, к таковым относятся тяжелые нарушения дыхательной системы. Также на быстрый сон влияет прием антидепрессантов.

Частыми причинами нарушения сна, по мнению студентов, являются: обстановка в комнате, например, температура или шум соседей по общежитию, волнение и стресс перед экзаменами, различные заболевания, такие как ОРВИ, сердечно - сосудистые, которые сопровождаются повышением и понижением давления, анемией, тахикардией, эндокринные заболевания с нарушениями функций гормонов, боль в голове, животе, спине и суставах, а также сонный паралич.

В студенческие годы очень важно следить за своим сном, придерживаться правильного режима, потому что в этот период жизни нужно проявлять себя, учиться новому, искать новые знакомства и возможности.

### **Выводы**

Нарушение чаще проявляется недостаточной продолжительностью ночного сна, поздним засыпанием. Наиболее частой причиной нарушения

сна в студенческие годы является учеба, социальные сети. Нарушение режима у студентов чаще приводят к снижению памяти, то есть к когнитивной дисфункции. Также отмечен высокий процент распространенности цефалгии после недостаточного ночного сна. Во время каникул 49,6% студентов засыпают позже, чем в период учебы. Эмоциональный фон, стресс, депрессии тоже отрицательно воздействуют на качество сна, поэтому каждый студент нуждается в поддержке близких людей.

### Список литературы:

1. Сон как предмет изучения. Воронин И.М., Бирюкова Е.В., Поночевная С.А. Вестник российских университетов. Математика. 2004; 10-13.
2. Что такое сон и почему мы видим сновидения: научный разбор. Катуржевская Д. 2023г.
3. Физиологические аспекты сна. Чечик Наталия, Рушкевич Юлия, Абельская Ирина, Лихачев Сергей. Наука и инновации. 2017; 4-8.
4. Регуляция цикла бодрствование-сон. Ковальзон В.М., Долгих В.В. Неврологический журнал. 2016; 316-322.
5. Романова А.Е., Романюк У.Д., Барина О.Г. Влияние режима сна и бодрствования на продуктивность учебной деятельности и успеваемость студентов медицинского вуза. Scientist. 2022; 19(1): 82-85.

---

#### **Как цитировать:**

Медведева К.А. К вопросу особенностей сна у студентов Алтайского государственного медицинского университета. Scientist. 2023; 23 (1): 107-111.

---