

УДК 612.821.7-057.875:378.14

ВЛИЯНИЕ СНА НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ

¹Исаева А.М., ¹Антонец К.В.

Научный руководитель – ¹Джусипбекова Б.А.

1 Казахский Национальный Медицинский Университет имени С.Д.Асфендиярова, Алматы, Казахстан, e-mail: med.sta@mail.ru

Нарушения режима гигиены сна, а именно времени сна и бодрствования, существенно сказываются как на физическом, так и на психическом здоровье молодежи. Проведенное исследование доказывает влияние сна не только на учебную деятельность студентов, но и на их социальную адаптацию. Исследование проводилось среди 67 студентов 2 курса Казахского Национального Медицинского Университета имени С.Д. Асфендиярова факультета общей медицины в возрасте от 18 до 20 лет. Результаты опроса позволили выявить процент нарушения данных режимов среди респондентов в межсессионных периодах и в периодах экзаменационной деятельности. Полученные данные могут явиться базой для корректирования расписания занятий для студентов, что позволит увеличить продолжительность сна, необходимого для регенерации и отдыха организма.

Ключевые слова: гигиена сна, студенты, успеваемость, адаптация

THE INFLUENCE OF THE SLEEP ON ACADEMIC PERFORMANCE OF STUDENTS

¹Isayeva A.M., ¹Antonets K.V.

Research supervisor – ¹Jusipbekova B.A.

1Kazakh National Medical University n.a. S.D.Asfendiyarov, Almaty, Kazakhstan, e-mail: med.sta@mail.ru

The disturbances of sleep hygiene, namely the time of sleep and wakefulness significant impact on both physical and mental health of young people. This study demonstrates the influence of sleep not only on the educational activities of the students, but also on their social adaptation. The study was conducted among 67 2nd year students of the Kazakh National Medical University named after S. D. Asfendiyarov, faculty of General medicine, aged 18 to 20 years. The results of the survey helped to identify the percentage of violations of these modes among respondents in the intersessional periods and in the periods of examination activities. The findings can be used as a base for the adjustment of class schedules for students, which will increase the duration of sleep, necessary for regeneration and relaxation of the body.

Key words: sleep hygiene, students, achievers, adaptation

Введение

Адаптация студентов к учебному процессу сказывается на их психическом и физическом здоровье. Особенно данному воздействию подвергнуты учащиеся младших курсов высших учебных заведений, так как именно они оказываются в непривычных для них условиях перехода из школьной жизни на новую ступень обучения. Данные процессы адаптации сказываются на всех жизненно важных механизмах развития будущих специалистов. Нельзя не подчеркнуть особое влияние режима сна и бодрствования на эти процессы. Ведь именно во сне происходят процессы восстановления организма и пополнение его энергетических запасов [5]. После активно проведенного дня устают не только мышцы, но и многие важные органы. Особенно в отдыхе нуждается мозг.

Согласно определению Ожегова, сон – это наступающее через определенные промежутки времени физиологическое состояние покоя и отдыха, при котором почти полностью прекращается работа сознания, снижаются реакции на внешние раздражения [4]. Сон – это необходимое состояние для организма человека. Необходимое суточное время сна является индивидуальным показателем. В

среднем продолжительность сна для взрослого человека – 7-8 часов, для детей 5-7 лет нормой является 10 часов, 8-10 лет – не менее 9 часов [2,3]. Не следует использовать время, отведенное для сна, как дополнительный резерв для выполнения тех или иных дел. Систематически недостаточный сон приводит к нарушениям в функционировании нервной системы, снижению работоспособности, к повышению утомляемости, раздражительности.

Исследователи Гарвардской медицинской школы доказали, что возраст человека влияет на механизмы «засыпания»: чем старше человек, тем труднее ему это дается. Данный феномен получил название «задержка сна». Таким образом, уменьшается и процент времени, которое человек проводит во сне. Уменьшение продолжительности фазы медленного сна также сказывается на процессе старения организма.

Образ жизни студентов, как отдельной социальной группы, является главным фактором, определяющим состояние их здоровья. Здоровый образ жизни обладает позитивным воздействием на организм молодого человека, свойства его личности и успеваемость, так как продуктивность обучения и здоровье студента взаимообусловлены – чем крепче здоровье, тем эффективнее проходит процесс учебы [1].

Частые недосыпания приводят к накоплению недостатка сна, т.е. со временем увеличивается нейробиологическая цена недостающего количества часов, проведенных в фазе сна. Также стоит отметить значительное снижение когнитивных функций при недостатке сна, что зачастую остается незамеченным человеком, но сильно отражается его физиологическом и психическом состояниях [2].

Цель исследования – изучить распространенность нарушений гигиены сна и их влияние на успеваемость студентов.

Материалы и методы исследования

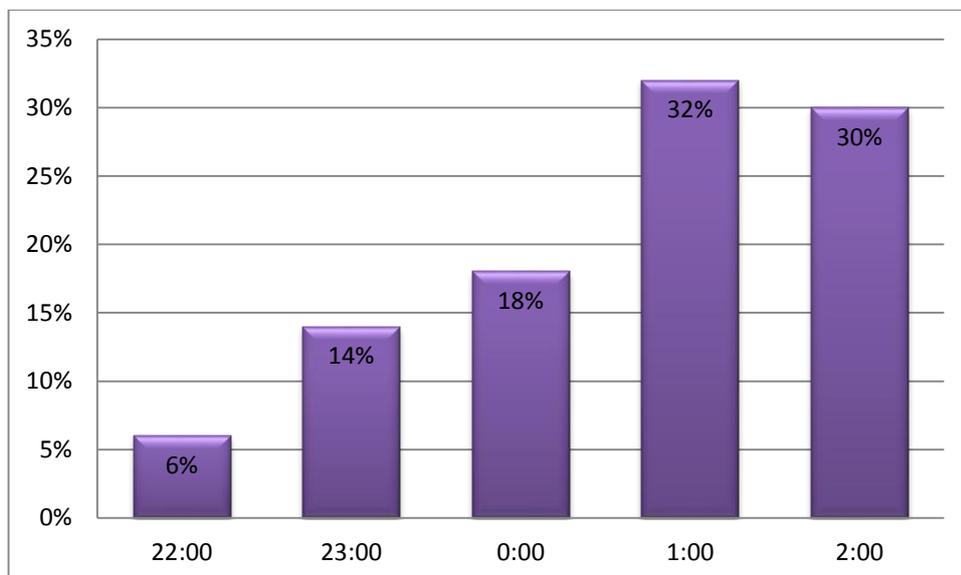
Данное исследование проводилось на базе Казахского Национального Медицинского Университета имени С.Д.Асфендиярова среди 67 студентов второго курса факультета Общей Медицины. Возраст испытуемых варьировался от 18 до 21 года. Респондентам было предложено ответить на следующие вопросы анкеты:

1. В какое время Вы ложитесь спать?
2. В какое время Вы просыпаетесь?
3. Сколько часов Вы спите в ночь перед экзаменом?
4. Сколько у Вас выходных в неделю?
5. Высыпаетесь ли Вы?
6. Бывает ли, что Вы засыпаете во время занятий?
7. Что является необходимым для полноценного сна для Вас?
8. Есть ли у Вас проблемы со здоровьем, которые, на Ваш взгляд, могли бы повлиять на Ваш сон?
9. Влияет ли сон на Вашу успеваемость?
10. Соблюдаете ли Вы гигиену сна?

Результаты исследования и их обсуждение

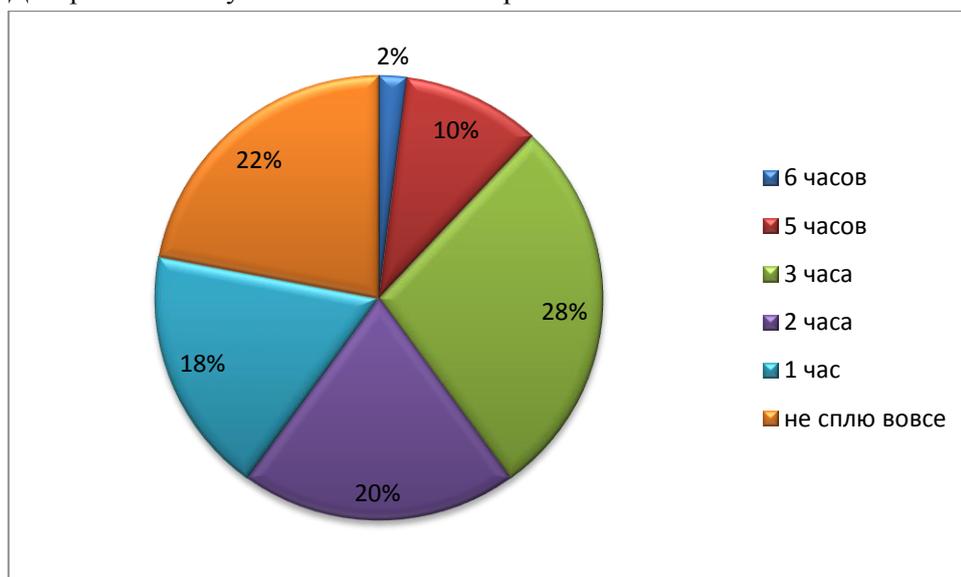
Результаты показали, что у большинства респондентов наблюдались отклонения в режиме сна и бодрствования. Так, на вопрос «В какое время Вы ложитесь спать?» большинство студентов (32%) склонились к ответу «01:00». 30% из всех опрошенных засыпают в 02:00, 18% - в полночь, а 14% - в 23:00. И лишь 6 % студентов – в 10:00 (диаграмма 1). У студентов, спавших по 8 часов в день, на протяжении эксперимента не наблюдалось каких-либо нарушений – снижения когнитивных функций, ухудшения реакции или провалов в памяти. В то же время у людей, спавших по 6 и 4 часа в сутки, постепенно ухудшались все показатели. У группы с 4 часами сна показатели были хуже, хотя не намного, чем у 6-часовой.

Диаграмма 1. Результаты ответа на вопрос «В какое время Вы ложитесь спать?».



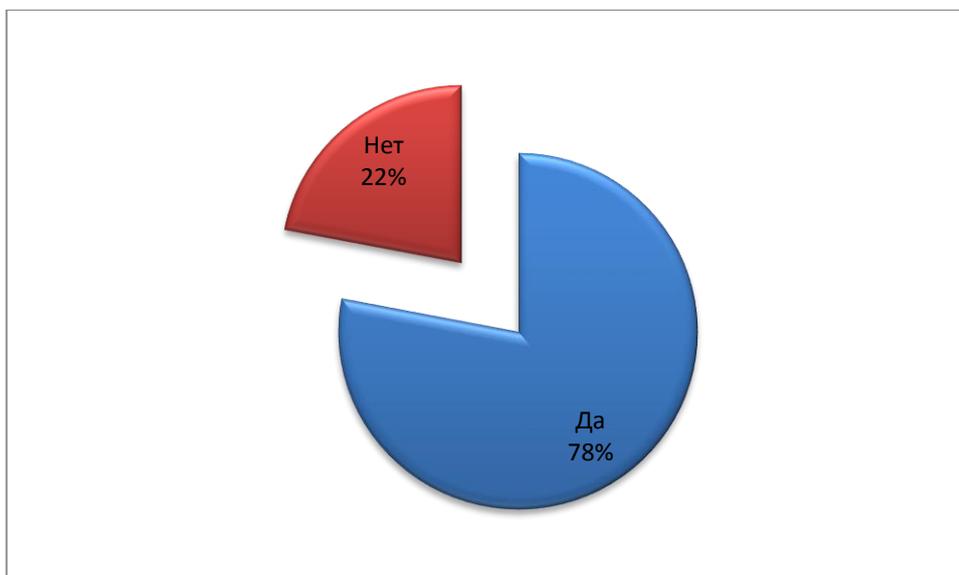
Во время экзаменов данные показатели уменьшаются почти в 2 раза. Результаты опроса выявили, что большинство студентов спят 3 и менее часов в ночь перед экзаменом, при этом 22% из них не спят вовсе. Лишь 2% из всех респондентов спят 6 часов (диаграмма 2).

Диаграмма 2. Результаты ответа на вопрос «Сколько часов Вы спите в ночь перед экзаменом?»



Следует подчеркнуть, что сон оказывает большое влияние на успеваемость студентов, поэтому нами был задан следующий вопрос. При этом большая часть опрошенных осознает данное влияние, так как 78% дали положительный ответ, и лишь 22% - отрицательный (диаграмма 3).

Диаграмма 3. Результаты ответа на вопрос «Влияет ли сон на Вашу успеваемость?»



Следствием недосыпания является то, что некоторые студенты засыпают во время занятий, что было выявлено с помощью соответствующего вопроса.

Во время экзаменов данные показатели уменьшаются почти в 2 раза. Сон имеет значительное влияние на успеваемость студентов. Выспавшиеся студенты бодрые и активные на занятиях, чем другие студенты. А также мы узнали, что из-за недосыпания некоторые студенты засыпают во время лекции. Только 28% студентов участвовавших в опросе спят 7-8 часов.

Выводы

По результатам исследования были выявлены нарушения в режиме сна и бодрствования у большинства студентов, что имеет огромное влияние на их физиологическое и психическое состояние. Опираясь на данные литературных источников, можно выделить последствия нарушений режима сна, которые сказываются на интеллектуально-мнестических показателях учащихся, академической успеваемости, досуговой активности и качестве жизни [7].

Снижение эффективности механизмов памяти и познавательной деятельности, ухудшение настроения также являются важными последствиями данного нарушения. Отмечается также, что у тех студентов, у которых занятия начинались позднее, выше качество сна и большая его продолжительность. И наоборот, меньшая продолжительность сна наблюдалась у студентов, чей учебный процесс начинался раньше. Эти недосыпы последняя группа студентов компенсировали продолжительным сном в выходные дни [6].

Таким образом, сон является незаменимым аспектом жизни, а его длительность играет важную роль в развитии и становлении организма. Осознанная депривация, замеченная среди респондентов, ослабляет их мозговую активность и приводит к потере тонуса организма. В связи с этим, определяется необходимость более дифференцированного подхода к составлению учебных нагрузок для студентов, особенно младших курсов в силу их меньшей адаптации к новым условиям жизни и большей подверженности негативным факторам, связанным с нарушением продолжительности и качества сна [1].

Список литературы

1. Газенкамф К.А., Шнайдер Н.А., Дмитренко Д.В. Влияние нарушений продолжительности и качества сна на состояние психофизиологического здоровья и успеваемости студентов // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2015. – №12. – С. 257-260
2. Кубарко А.И. Нормальная физиология ч.2: учеб. для вузов. – Мн.: Высшэйшая школа, 2014. – С. 587.
3. Любан-Плоzza Б. Здоровый сон / [Пер. с нем. И.Н. Громыко]. - Мн.: Полымя, 1990. – С. 29
4. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка : словарь. – М.: Оникс-Лит, 2012. – С. 736.

5. Тимошенко С.О., Назаров С.Б. комплексная характеристика ночного сна старшеклассников и студентов медицинского ВУЗа // Журнал научных статей Здоровье и образование в XXI веке. – 2007. – Т. 9. № 3. – С. 285.
6. Lima P.F. Sleep-wake pattern of medical students: early versus late class starting time / P.F. Lima, A.L. Medeiros, J.F. Araujo // Brazilian J. Med. and Biol. Res. 2002. Vol. 35, № 11. P. 1373-1377.
7. 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.