УДК 612.821.7:61.378-057.875

**ИЗУЧЕНИЕ СНА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ
 МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

**А.А. Шахова\*, Д.Р. Кобле**

e-mail: shakhovaangelina@icioud.com

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, Краснодар, Россия

Научный руководитель: В.М. Бондина, доцент кафедры профилактики заболеваний, здорового образа жизни и эпидемиологии, кандидат медицинских наук, доцент.

**Аннотация**

Сон - важнейшее физиологическое состояние здорового человека, имеющее ключевое значение для сохранения популяции, здоровья каждого конкретного человека, его психологического, психического, биологического благополучия. Неоднократно ученый свет повествовал о степени корреляции количественно-качественных свойств сна и успешность мыслительных процессов. Перед нами встал вопрос: как студенты высших учебных заведений справляются с недостатком сна и влияет ли это на их успеваемость?

**Ключевые слова:** сон, успеваемость, здоровье, качество жизни.

**ВВЕДЕНИЕ.**Актуальность данной темы обусловлена стрессом и тем, что многие учащиеся в процессе обучения пренебрегают элементарным правилом гигиены сна.

Полноценный сон - неотъемлемая физиологическая потребность, благодаря которой человек и другие животные восстанавливают энергетический потенциал. Во сне секретируются и синтезируются важнейшие гормоны, которые позволяют нам существовать как виду и продолжать свой род. Рассматривая сон с точки зрения социальной адаптации можно отметить, что при его недостаточности появляется раздражительность, усталость, снижение работоспособности, снижение общего фона настроения. Из-за этих причин нарушается социальная адаптация индивида в обществе, нарушаются семейные отношения. Работа не приносит радости. Это может послужить триггером для эмоционального и профессионального выгорания, и даже возникновения депрессии. [1].

**Цель работы** - изучение характерологических особенностей сна и последствий его недостатка у студентов 5 курса лечебного и педиатрического факультета Кубанского государственного медицинского университета.

**МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ.** С 17 декабря 2021 года по 17 февраля 2022 года было проведено анкетирование 156 студентов, мужского (24%) и женского (76%) пола в возрасте от 21 до 26 лет. Параметры сна оценивались во время сессии и вне сессии. В анкете учитывались продолжительность сна, особенности времяпровождения перед сном, время засыпания и пробуждения, влияние длительности сна на средний балл по дисциплине «Психиатрия, медицинская психология». Количественные данные представлены в виде относительного показателя (доли, %) [2].

**РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЯ.** По результатам анкетирования мы рассмотрели следующие данные: на вопрос «Как часто вы читаете медицинскую литературу?» 134 человека (86%) ответили, что читают во время сессии, а 82 человека (53%) – вне сессии. Студенты вне сессии предпочитали находиться в интернет пространстве в 2 раза чаще, чем во время сессии (86% и 42% соответственно). При опросе выяснили, что продолжительность сна вне сессии составляет в среднем 4-6 часов, а во время сессии составляет в среднем 8-9 часов. Как вне сессии, так и во время неё студенты очень редко ложились спать до 23.00 (1,5% и 0,9%). Чаще студенты во время сессии предпочитали ложиться спать после 02.00 часов ночи, чем вне сессии (61% и 34% соответственно), студенты объясняли это более высокой работоспособностью в вечерние и ночные часы. Вне сессии опрошенные нами студенты предпочитают ложиться спать в 00:00-01:00 – это в 1,4 раза чаще, чем во время сессии (65% и 40%). В утренние часы студенты вне сессии студенты просыпались раньше. Это в 2,8 раза чаще вне сессии, чем во время её, студенты вставали в 6-7 утра (91% и 34% соответственно). Во время сессии большинство студентов предпочитали вставать более поздно (9-10 часов утра) по сравнению с периодом вне сессии (65% и 7% соответственно). Результаты указанные ниже были получены при анализе взаимосвязи между продолжительностью сна и средним баллом по дисциплине «Психиатрия, медицинская психология». Статистически значимые различия были достигнуты только в период сессии (р менее 0,05). Однако в обоих случаях отмечалось увеличение среднего балла при возрастании продолжительности сна.

**ВЫВОДЫ.** В результате исследования у большинства студентов были выявлены нарушения в режиме сна и бодрствования. Стоит отметить, что наивысшая успеваемость отмечается у студентов, ведущих здоровый образ жизни с достаточной продолжительностью сна. Таким образом, чем больше продолжительность сна студента, тем выше его средний балл - это говорит о большем интеллектуальном потенциале студентов, умеющих грамотно распределить свое свободное время [3].

**Список литературы**

1. Голенков А.В., Иванова И.Л., Куклина К.В. и др. Эпидемиология расстройства сна у сту- дентов-медиков // Вестник чувашского университета. 2010. No 3. С. 98-102.
2. Кантимирова Е.А., Маховская Т.С., Галась А.Ю. и др. Эффективность сна как маркер здоровья студентов младших и старших курсов медицинского университета // Современ- ные проблемы науки и образования. Электронный научный журнал. Раздел: медицин- ские науки. 2015. No 4. C. 1-5.
3. Черцова А.И., Прокопенко Л.А. СОН И ЕГО ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ // Международный студенческий научный вестник. –2015.–№5-4 .