

СОН И ВНИМАНИЕ КАК ИНДИКАТОРЫ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТРЕССА СТУДЕНТОВ

Баева Елена Сергеевна

канд. биол. наук, доц., Воронежский государственный медицинский университет Н.Н.
Бурденко, РФ, г. Воронеж

Крючкова Юлия Владимировна

ассистент, Воронежский государственный медицинский университет Н.Н. Бурденко, РФ, г.
Воронеж

SLEEP AND ATTENTION AS INDICATORS OF STUDENTS' PSYCHOEMOTIONAL STRESS

Elena Bayeva

*Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Voronezh State Medical University N.N.
Burdenko, Russia, Voronezh*

Yulia Kryuchkova

Assistant, Voronezh State Medical University N.N. Burdenko, Russia, Voronezh

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы своевременного мониторинга психоэмоционального состояния студенческой молодежи. Подчеркивается значимость адаптационно-приспособительных механизмов, прямо влияющих на качество усвоения учебного материала. По-видимому, дисбаланс регуляторных систем ввиду склонности к психоэмоциональному напряжению и недостатку физической активности в студенческие годы нивелируются запасом здоровья, которое, без принятия соответствующих мер по коррекции качества сна, в частности, может привести к его ухудшению.

Abstract. The article deals with the issues of timely monitoring of the psycho-emotional state of students. The importance of adaptive mechanisms that directly affect the quality of assimilation of educational material is emphasized. Apparently, the imbalance of regulatory systems due to the tendency to psychoemotional stress and lack of physical activity in student years is leveled by the health reserve, which, without acting appropriately to correct the quality of sleep, in particular, can lead to its deterioration.

Ключевые слова: студенты; высшее учебное заведение; сон; внимание; психоэмоциональный стресс.

Keywords: students; higher educational establishment; sleep; attention; psychoemotional stress.

Введение. Студенческая жизнь представляет собой ключевой переходный период в жизни молодых людей, который характеризуется повышенной социальной активностью; привычки, приобретенные в течение этого периода, оказывают влияние на будущую жизнь студентов, в том числе, студентов – медиков. Поэтому изучение детерминант состояния их здоровья является ключевым императивом. В настоящее время большое внимание уделяется вопросам не только психологического микроклимата обучающихся высших учебных заведений, но и оценке качества их жизни в целом. Благоприятный климат способствует созданию психологической сплоченности, повышению трудоспособности и доверия друг к другу, что особенно важно для студентов первых курсов обучения. Процесс адаптации к новым условиям жизни прямо сказывается на качестве освоения учебного материала, а также на построении взаимоотношений в студенческом коллективе. Успешность и качество напрямую зависят от использования резервных возможностей обучающихся и их готовности к преодолению различных трудностей, возникающих в процессе обучения [1, 2].

В научной литературе имеются ограниченные данные по изучению влияния физической активности, времени сидячего образа жизни и продолжительности сна на качество жизни, связанное со здоровьем студентов. Здоровый сон имеет важное значение для общего состояния здоровья и безопасности. Исследователи обнаружили сокращение средних часов сна среди студентов различных колледжей. Плохой сон был связан с дефицитом внимания, снижением успеваемости, нарушением вождения, склонностью к депрессии, нарушению социальных отношений и ухудшению здоровья. Более того, студенты могут иметь ограниченные знания о гигиене сна и поведении, которое поддерживает здоровье сна, что зачастую приводит к его нарушениям [3].

Проблемы со сном – обычное явление у студентов колледжей. Бессонница, ночные кошмары и ухудшение качества сна приводят к ряду проблем с психическим здоровьем, а также к снижению успеваемости [3].

Объекты и методы исследования. Целью исследования было изучение распространенности и факторов риска академической усталости среди студентов ВГМУ Н.Н. Бурденко и ее неблагоприятного воздействия на самочувствие и сон. В исследовании приняло участие 90 студентов 1,2 и 3-го курсов. Нами были разработаны специальные GOOGLE-формы (По требованию Роскомнадзора информируем, что иностранное лицо, владеющее информационными ресурсами Google является нарушителем законодательства Российской Федерации – прим. ред.) на основе тест-опросников: шкала сонливости Эпворта, анкета «отношение ко сну» Е. И. Рассказова, А. Ш. Тхостов, отношение к инсомнии, анкета причин нарушения сна, анкета оценки ночного сна (по Левину Я. И.), оценочные шкалы осознанность/внимательность. Использование GOOGLE-форм (По требованию Роскомнадзора информируем, что иностранное лицо, владеющее информационными ресурсами Google является нарушителем законодательства Российской Федерации – прим. ред.) среди студенческой молодежи оказалось наиболее предпочтительным, так как это дало им возможность пройти опрос в удобном режиме времени.

Результаты и их обсуждение. На основании проведенного анкетирования студентов было установлено, что у 80% опрошенных всех курсов наблюдаются различные проблемы со сном. Бессонницей страдают около половины студентов 1 и 2 курсов, при этом повышенная сонливость наблюдается у 20 % опрошенных, синдром обструктивного апноэ сна (наличие храпа, периодическое спадение верхних дыхательных путей на уровне глотки, снижение кислорода крови, фрагментация сна) выявлены у 40% студентов (рис. 1). Качество сна напрямую влияет почти на все сферы жизни человека. В нашей работе было установлено, что на фоне снижения качества сна среди опрошенных у них происходит нарушение степени внимания и осознанности в производимых действиях. Это накладывает отпечаток на уровень академической успеваемости в целом.

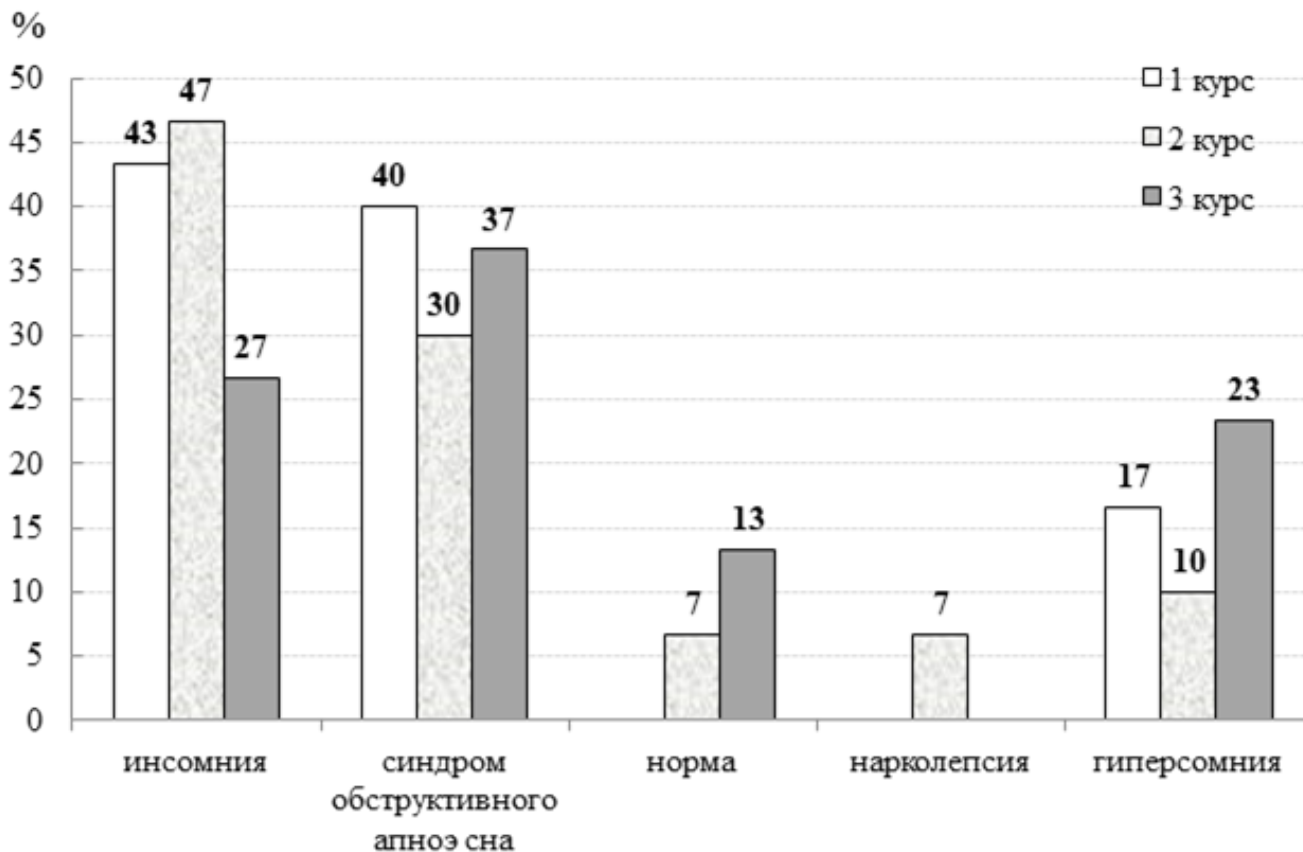


Рисунок 1. Шкала оценки сонливости по Эпворту

Не было выявлено достоверных различий по шкале осознанность/внимательность в группах студентов 1-3 курсов, однако статистически достоверно низкий уровень внимательности наблюдался у 17% студентов-первокурсников, максимально высокие показатели внимательности продемонстрировали студенты 3 курса. Большинство опрошенных трех курсов студентов характеризовались средним уровнем внимательности (рис. 2, 3).

Одним из компонентов самостоятельной работы студентов во внеаудиторное время является обучение в электронной образовательной среде МУДЛ. Выявлено, что многие студенты обращаются к выполнению заданий этой направленности в вечернее и ночное время. Повышенный уровень психоэмоционального напряжения, связанный с изучением материала в ночные часы, также может способствовать проблемам со сном – нарушением этапов засыпания и другим стадиям сна. Однако исходя из суммарной оценки, полученные результаты свидетельствуют о том, что обследуемые учащиеся характеризуются удовлетворительным состоянием регуляторных систем организма.

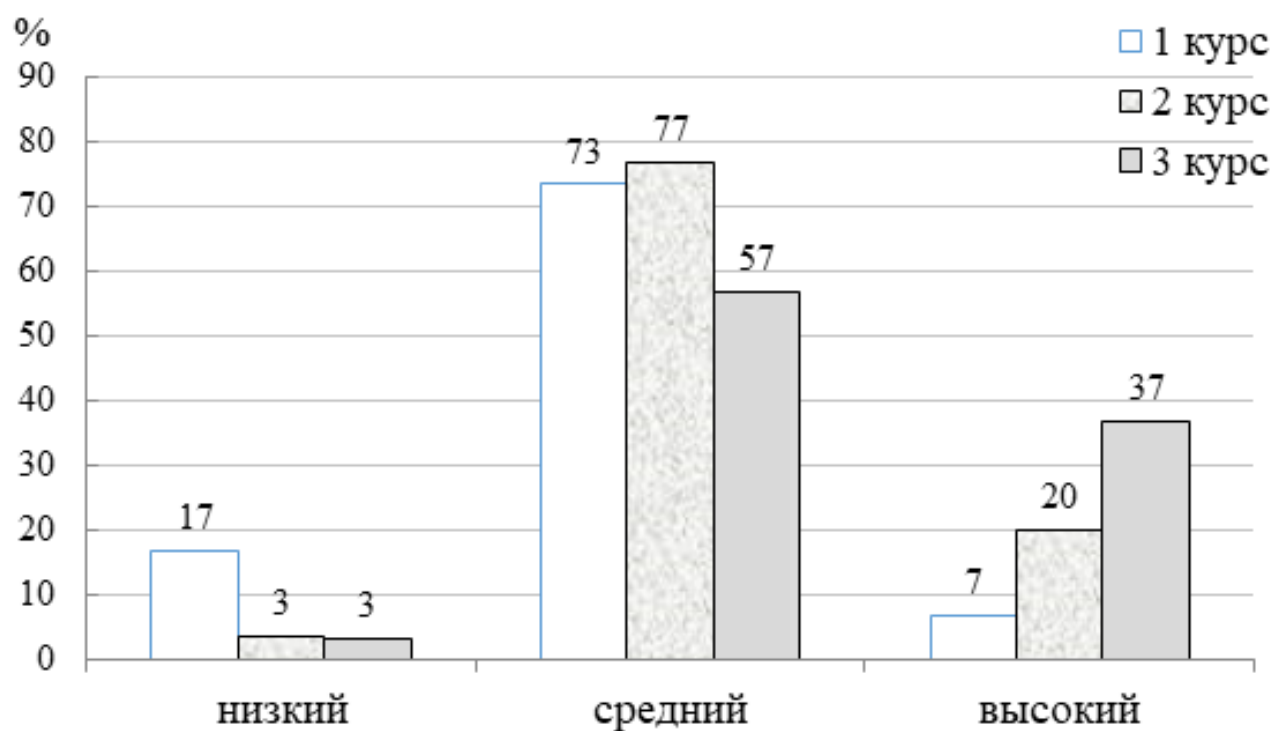


Рисунок 2. Шкала оценки осознанности и внимательности

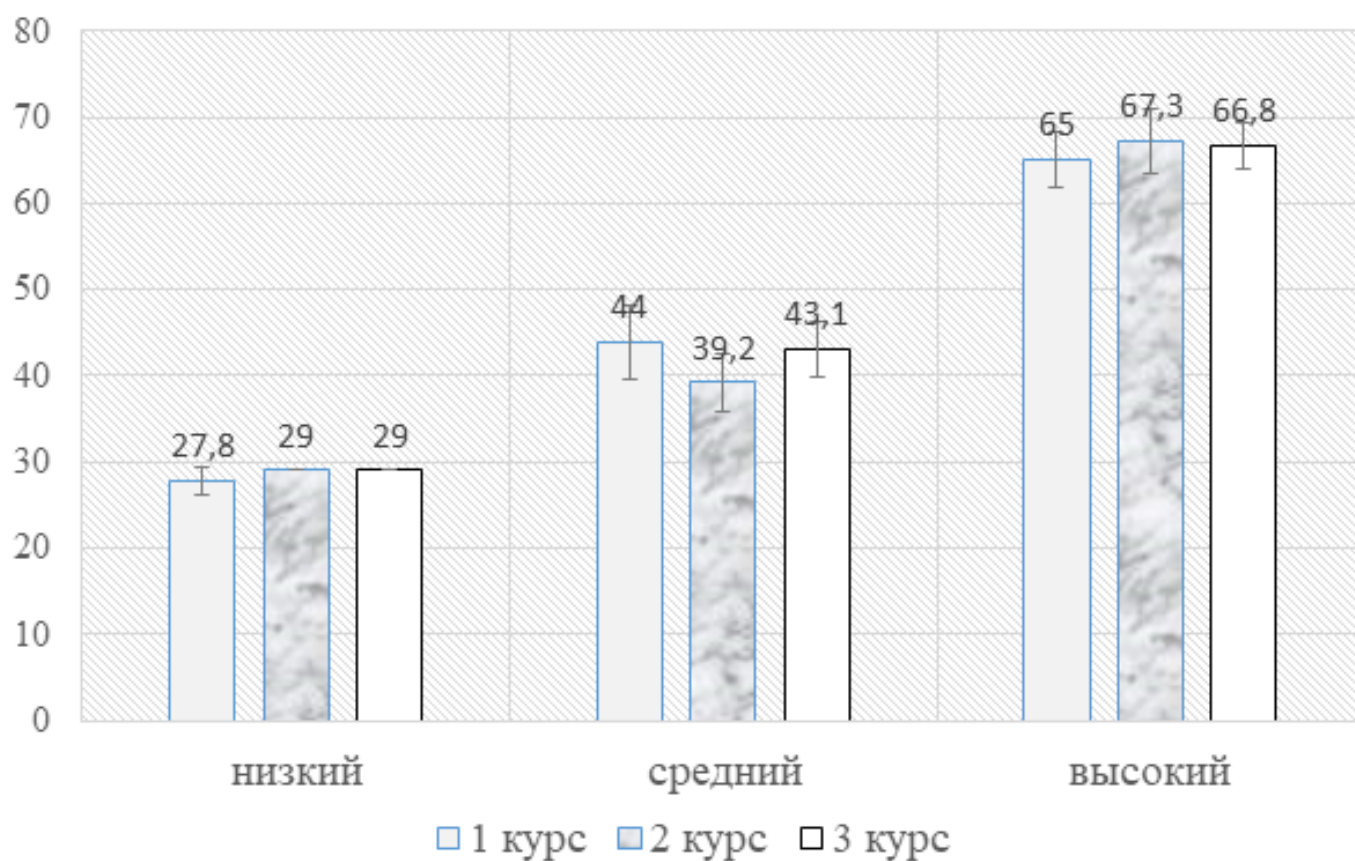


Рисунок 3. Средний оценочный уровень шкал осознанность/внимание

Заключение. В современном мире быстро развивающегося научно-технического прогресса,

бурного роста информационных потоков, возрастающим требованиям к уровню профессиональной компетенции работников различных сфер, и особенно специалистов медицинского профиля, остаются актуальными вопросы элементарного качества жизни населения. Состояния тревожности, недостатка сна, даже депрессивных расстройств достаточно широко распространены. К сожалению, внимания к этим проблемам уделяется недостаточно, особенно в студенческой среде. На наш взгляд, состояние уровня тревожности, академической неуспеваемости среди студентов-медиков заслуживает большего внимания из-за их возможных значительных последствий. Современная литература демонстрирует настораживающие данные: примерно каждый третий студент-медик во всем мире страдает расстройствами сна и сопутствующей тревожностью, которая значительно выше, чем у населения в целом. Поэтому важным является разъяснение принципов гигиены труда среди студентов. Представляется необходимым своевременный мониторинг состояния студенческой молодежи с целью минимизации развития у них различных психосоматических расстройств.

Список литературы:

1. Moussa M. International students stress dilemma / M. Moussa, Ye. S. Bayeva // Физиологические основы здоровья и стресс-реакций : Сборник трудов международной научной конференции студентов и молодых ученых, Воронеж, 25 февраля 2022 года. – Воронеж: Воронежский государственный медицинский университет имени Н.Н. Бурденко, 2022. – Р. 50-54.
2. Dubovitskaya T.D., Krylova A.V. Method of Research of Students Adaptability in the Higher Educational Establishment / Psychological science and education. – 2010. – №2.
3. Баева Е. С. К вопросу обучения иностранных студентов в российской высшей школе / Е. С. Баева, А. В. Плетнев, Е. В. Шилова // Известия Воронежского государственного педагогического университета. – 2022. – № 4(297).