

УДК 159.942

**ВЛИЯНИЕ НЕДОСТАТКА СНА НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ
СТУДЕНТОВ**

Хайруллова Д.Р.

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

г. Ижевск, Россия

Чашкина А.С.

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

г. Ижевск, Россия

Толмачев Д.А.

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

г. Ижевск, Россия

Аннотация

В данной статье рассматривается тема влияния сна на стрессоустойчивость студентов. Данное направление является актуальной и требует систематического изучения. В нашей работе были рассмотрены механизмы влияния недостатка сна на устойчивость студентов к стрессу и возможные последствия для их образовательной и социальной деятельности. На основе выводов были сделаны рекомендации по работе со студенческой молодёжью в этом направлении.

Ключевые слова: Студенты, недостаток сна, стрессоустойчивость, образовательный процесс, психоэмоциональное состояние.

***INFLUENCE OF LACK OF SLEEP ON STUDENTS' STRESS
RESISTANCE***

Khairullova D.R.

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Izhevsk State Medical Academy",

Izhevsk, Russia

Chashkina A.S.

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Izhevsk State Medical Academy",

Izhevsk, Russia

Tolmachev D.A.

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Izhevsk State Medical Academy",

Izhevsk, Russia

Abstract. This article examines the influence of sleep on students' stress resistance. This area is relevant and requires systematic study. In our work, we examined the mechanisms of the influence of lack of sleep on students' stress resistance and possible consequences for their educational and social activities. Based on the findings, recommendations were made for working with students in this area.

Keywords: Students, lack of sleep, stress resistance, educational process, psychoemotional state.

Актуальность. Современный студент сталкивается со многими трудностями, связанными с его образовательным процессом. Высокая учебная нагрузка, выполнение различных проектов, подготовка к экзаменам, участие в научной деятельности – всё это часто приводит к недостатку сна и может негативно сказываться на общем состоянии организма. Опираясь на определение доктора психологических наук Водопьяновой Н. Е., под стрессоустойчивостью мы будем подразумевать способность человека эффективно реагировать на стрессовые ситуации, сохраняя работоспособность и душевное равновесие [2]. Недостаток сна может негативно сказываться на этой способности и не лучшим образом влиять на различных аспектах образовательной и социальной деятельности.

Вопрос влияния сна на жизнь человека изучается с древнейших времен различными философами и учеными. Вопрос «священного сновидения» поднимался еще в Древней Греции [5].

В дальнейшем изучение сна развилось до отдельного раздела в медицине – сомнологии. Сомнология – одна из быстро развиваемых областей нейронаук текущего века. В ней изучаются механизмы бодрствования и сна, функций сна, моделированием основных заболеваний человека и методов их лечения [3].

Сон – это особое генетически детерминированное состояние организма человека, характеризующееся закономерной последовательной сменой определенных полисомнографических картин в виде циклов, фаз и стадий [4].

Сон является основополагающей частью каждого живого существа. Время сна для каждого отдельного человека индивидуально и зависит от различных факторов, к примеру, возраст и генетических особенностей.

При наличии проблем со сном даже в краткосрочном периоде уже можно ощутить пагубные последствия его отсутствия. После одной бессонной ночи появляются головные боли, потеря концентрации, трудности с запоминанием информации. После двух суток без сна возникает сильная утомляемость, головокружение, ухудшается настроение. На третий день без полноценного ночного сна системы организма дают сбой. Нарушается координация движений, речь, когнитивные функции ослабевают. Помимо этого, идет сильная нагрузка на нервную систему организма – человек может испытывать беспричинные приступы агрессии, панические атаки и тремор конечностей.

При отсутствии сна в том числе и снижается способность к стрессоустойчивости.

Стрессоустойчивость является важнейшим качеством личности, с помощью которого человек противодействует внешним раздражителям и которое позволяет успешно реализовывать свои социальные функции и профессиональные компетенции.

Качества и умения, которые относятся к стрессоустойчивости: контроль эмоций в стрессовых ситуациях, принятие решений, сохранение спокойствия, ощущение тревожности, способность выполнять учебные и рабочие задачи, потеря терпения, восстановление после стрессовых ситуаций.

В долгосрочной перспективе неспособность справляться со стрессом может приводить к серьезным проблемам со здоровьем: отклонение в пищевом поведении (анорексия, булимия, проблемы с ЖКТ), заболевания сердца, снижение иммунитета, обострение хронических заболеваний [1; 6].

Современный студент, вследствие отсутствия полноценного ночного сна, может испытывать трудности с вышеперечисленными качествами и умениями. Именно поэтому важно проводить исследования в данной области, чтобы популяризовать значимость здорового ночного сна и минимизировать негативные последствия его отсутствия.

Цель: Проанализировать влияние недостатка сна на стрессоустойчивость студентов.

Материалы и методы: Работа выполнена по данным опроса среди студентов 1-4 курсов различных вузов. Источником информации для исследования послужили данные опроса и анализ самочувствия студентов на основе шкалы PerceivedStressScale (PSS). Сравнивались результаты качества/длительности сна двух групп.

Первая группа: студенты, спящие менее 6 часов в сутки

Вторая группа: студенты, спящие 7-8 часов.

Результаты исследования и их обсуждение: В исследовании «Влияние недостатка сна на стрессоустойчивость студентов приняли участие студенты 1-4 курсов различных вузов. Вся совокупность опрашиваемых включает 430 человек.

В методике PSS использовалась бальная шкала (0-4 баллов), которая состояла из 10 утверждений, где:

- 0 – никогда,
- 1 – почти никогда,
- 2 – иногда,
- 3 – довольно часто,
- 4 – очень часто.

Итоговый балл по шкале PSS был рассчитан для каждого участника.

ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «ДНЕВНИК НАУКИ»

- Студенты с результатом 0–13 баллов были отнесены к категории низкого уровня стресса.

- Студенты с результатом 14–26 баллов демонстрировали средний уровень стресса.

- Студенты с результатом 27–40 баллов испытывали высокий уровень стресса.

Мы использовали следующие утверждения

1. Как часто за последний месяц Вы чувствовали, что не можете контролировать важные события в своей жизни?

2. Как часто за последний месяц Вы чувствовали себя нервным или напряжённым?

3. Как часто за последний месяц Вы чувствовали, что не можете выполнить все поставленные перед собой задачи?

4. Как часто за последний месяц Вы чувствовали внутреннюю уверенность, которая помогает справляться с возникшими трудностями?

5. Как часто за последний месяц у Вас возникало чувство, что что-то идет не так?

6. Как часто за последний месяц Вы теряли контроль над своими эмоциями?

7. Как часто за последний месяц Вы чувствовали, что Вы контролируете всё происходящее вокруг?

8. Как часто за последний месяц Вы были уверены, что сможете справиться со всеми своими делами?

9. Как часто за последний месяц Вы чувствовали, что проблем стало столько, что Вы не можете с ними справиться?

10. Как часто за последний месяц Вас беспокоили неожиданные события или ситуации?

Таблица 1- Результаты эксперимента по шкале PSS

	Группа 1 (Среднее количество баллов)	Группа 2 (Среднее количество баллов)
Результат по шкале PSS	27	18

Проанализировав ответы респондентов и итоговые баллы, можно сделать следующие выводы:

- Студенты из первой группы, спавшие менее 6 часов сутки – 27 баллов (высокий уровень стресса).

- Студенты из второй группы, спавшие 7-8 часов в сутки – 18 баллов (умеренный уровень стресса).

Полученные результаты подтверждают гипотезу о том, что недостаток сна значительно влияет на связь между недостатком сна и уровнем стресса, которые испытывают студенты. Снижение способности в связи с плохим сном негативно влияет на способности студентов справляться со стрессовыми ситуациями, что сказывается на их физическом и психоэмоциональном состоянии.

Недостаток сна ухудшает работу всех систем организма. Во время сна происходит восстановление нервной системы и регуляция уровня гормонов, включая кортизол, который отвечает за реакцию на стресс. Недосыпание приводит к дисбалансу кортизола. Данный гормон напрямую влияет на уровень стресса. Кроме того, снижение когнитивных функций препятствует эффективному обучению и адаптации студентов к высоким требованиям учебного процесса. Важно отметить, что студенты, которые придерживаются регулярного режима сна, демонстрируют более высокую стрессоустойчивость и лучше справляются с учебной нагрузкой.

Заключение. Опираясь на вышесказанное, можно сделать вывод, что недостаток сна является одной из главных причин снижения стрессоустойчивости. Стрессоустойчивость влияет на все сферы жизни человека. Студент, который подвержен большому влиянию различных стресс-факторов, может ощутимо чувствовать негативный эффект недостатка сна. В этой связи необходимы профилактические беседы со студенческой молодёжью о важности здорового полноценного сна.

Библиографический список:

1. Бормотова, Н. Д. Влияние стрессовых ситуаций на обострения хронических заболеваний у подростков / Н. Д. Бормотова, Э. Г. Хайруллин, Д. А. Толмачев // Дневник науки. – 2023. – № 12(84). – EDN PTYYLT.
2. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб., Питер, 2009. – 337 с.
3. Ковальзон В. М., Долгих В. В. Регуляция цикла бодрствование-сон // Неврологический журнал. 2016. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/regulyatsiya-tsikla-bodrstvovanie-son> (дата обращения: 11.12.2024).
4. Ковальзон В.М. Сон. В кн.: Большая российская энциклопедия. Том 30. М.: БРЭ; 2015: 697–8 с.
5. Хазина А. В., Сивакина В. А, Феномен исцеляющих "священных сновидений" в древней греции: к вопросу о генезисе // Современная научная мысль. 2019. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-istselyayuschih-svyaschennyh-snovideniy-v-drevney-gretsii-k-voprosu-o-genezise> (дата обращения: 11.12.2024).

6. Шкляев, А. Е. Влияние уровня депрессии и стресса на функциональное состояние желудочно-кишечного тракта / А. Е. Шкляев, Ю. И. Галиханова, Д. А. Толмачев // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Медицинские науки. – 2023. – № 3(67). – С. 104-112. – DOI 10.21685/2072-3032-2023-3-11. – EDN PРХВНУ.

Оригинальность 81%