

УДК 613.865

ВЛИЯНИЕ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ НА КАЧЕСТВО СНА СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Гуляева М.А.

*обучающийся на 4 курсе лечебного факультета
ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия
Ижевск, Россия*

Семёнова Д.О.

*обучающийся на 4 курсе лечебного факультета
ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия
Ижевск, Россия*

Толмачев Д.А.

*Профессор кафедры общественного здоровья и здравоохранения
ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия
Ижевск, Россия*

Аннотация

В статье рассматривается влияние учебной нагрузки на качество сна студентов медиков. Результаты данного исследования показывают, что увеличение учебной нагрузки приводит к сокращению продолжительности сна, ухудшение его качества и повышению усталости.

Данное исследование позволяет раскрыть главную цель — важность и необходимость регулирования учебной нагрузки для улучшения качества сна и общего состояния у студентов медиков.

Ключевые слова: учебная нагрузка, студент, качество сна, стресс, усталость.

***THE IMPACT OF ACADEMIC LOAD ON SLEEP QUALITY IN
MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS***

Gulyayeva M. A.

Student, 4th year, Faculty of Medicine

Izhevsk State Medical Academy

Izhevsk, Russia

Semenova D. O.

Student, 4th year, Faculty of Medicine

Izhevsk State Medical Academy

Izhevsk, Russia

Tolmachev D. A.

Professor, Department of Public Health and Healthcare Administration

Izhevsk State Medical Academy

Izhevsk, Russia

Annotation

This article examines the impact of academic load on sleep quality among medical students. The study results demonstrate that increased academic workload leads to reduced sleep duration, poorer sleep quality, and heightened fatigue levels. This research highlights its primary objective—the importance and necessity of regulating

academic load for improving sleep quality and overall well-being among medical students.

Keywords: academic load, student, sleep quality, stress, fatigue.

Введение

В последние годы отмечается возрастающая обеспокоенность относительно дефицита сна и его негативных последствий для когнитивных функций, психоэмоционального статуса и общего уровня жизни молодежи. Обеспечение адекватного качества сна является фундаментальным элементом общего состояния здоровья и благополучия студентов, особенно в контексте высокой академической нагрузки, присущей медицинским образовательным учреждениям. [1,3]

Процесс обучения в медицинских академиях характеризуется комплексностью и интенсивностью программы, требующей значительных временных и энергетических ресурсов. Освоение обширного массива медицинских знаний, участие в практических занятиях и клиническая практика формируют существенную нагрузку, способную оказать выраженное влияние на циркадные ритмы студентов. Нарастающее давление в академической среде может провоцировать развитие хронической сонливости, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на академической успеваемости, обучаемости и ментальном здоровье. [6,7]

Таким образом, понимание влияния учебной нагрузки на качество сна является важным шагом к созданию более здоровой образовательной среды для будущих медицинских специалистов.

Мы рассмотрим, как различные аспекты учебного процесса, такие как объём домашних заданий, участие в практиках и экзаменационная нагрузка,

влияют на режим и качество сна. Анализ данных о качестве сна и учебной активности студентов поможет выявить потенциальные проблемы, а также предложить рекомендации по улучшению образовательного процесса и повышения общего здоровья студентов.

Цель: выявить связь между учебной нагрузкой и качеством сна студентов медицинского вуза.

Задачи:

1. Изучить теоретический материал по данной теме.
2. Провести анкетирование студентов медицинской академии.
3. Провести анализ полученных данных.
4. Выявить влияние учебной нагрузки на качество сна.
5. Составить рекомендации по распределению учебной нагрузки, составлению правильного распорядка дня.

Материалы и методы исследования

Проведено анкетирование студентов медицинской академии по авторской анкете о влиянии учебной нагрузки, а так же тестирование с использованием шкалы качества сна (Stated).

Результаты исследования

Проведено анкетирование 150 студентов, обучающихся в Ижевской Государственной медицинской академии. Возраст участников составил: 20–23 года. В качестве инструмента использовалась шкала качества сна (Stated), которая позволяет классифицировать качество сна по пятибалльной шкале: 1 — очень плохое, 2 — плохое, 3 — удовлетворительное, 4 — хорошее, 5 — отличное.

Данные собирались в течение 2 месяцев, с учетом факторов, таких как объем учебной работы и стрессовых ситуаций (экзамены, зачеты). Итоги анкетирования показали, как учебная нагрузка влияет на качество сна студентов, а также позволили определить распределение студентов по уровням качества сна.

На диаграмме представлено процентное соотношение студентов, оценивающих по шкале Stated, свой сон как хороший и отличный, и тех, кто отмечает низкое качество. Лишь 40,0% студентов оценивают качество сна как хорошее или отличное (4-5 баллов), в то время как 60,0% отмечают плохое или очень плохое качество (1-2 балла) (Рис. 1.).

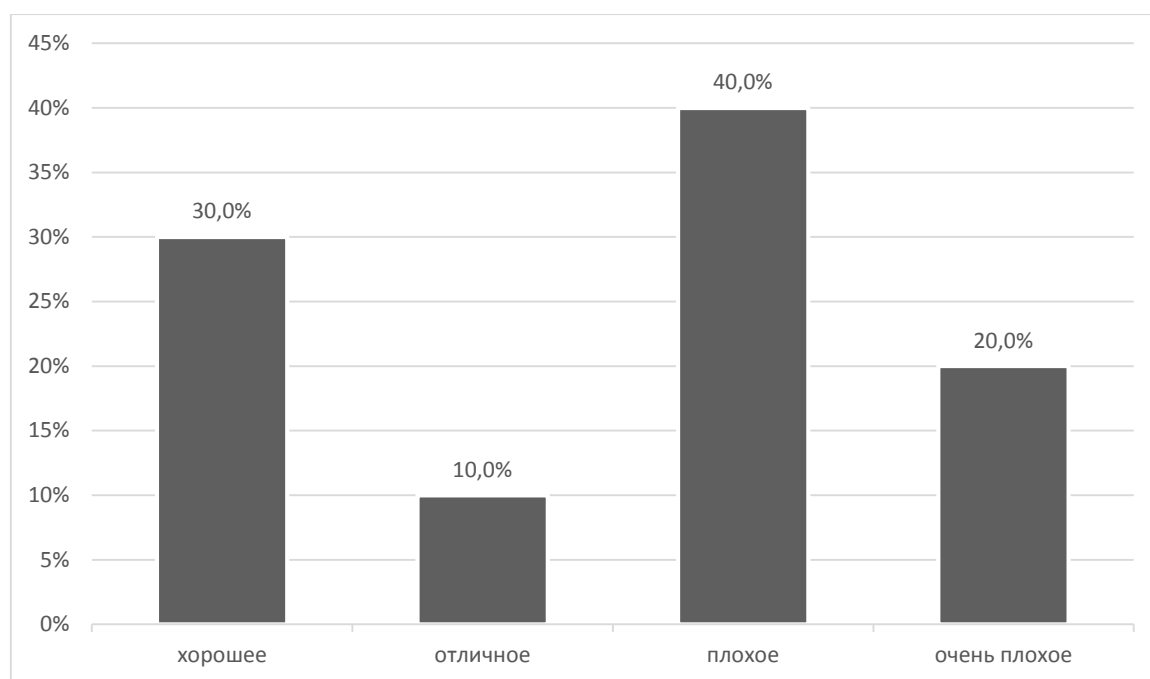


Рисунок. 1 Оценка качества сна - по шкале качества сна (Stated)

2. Диаграмма показывает процентное соотношение студентов, у которых учебная нагрузка негативно влияет на качество сна, и тех, кто не отмечает такого влияния.

Каждый второй студент - 54,8%, отмечает ухудшение качества сна при увеличении учебной нагрузки, тогда как 45,2% считают, что их сон остается качественным независимо от учебных задач (Рис.2.).

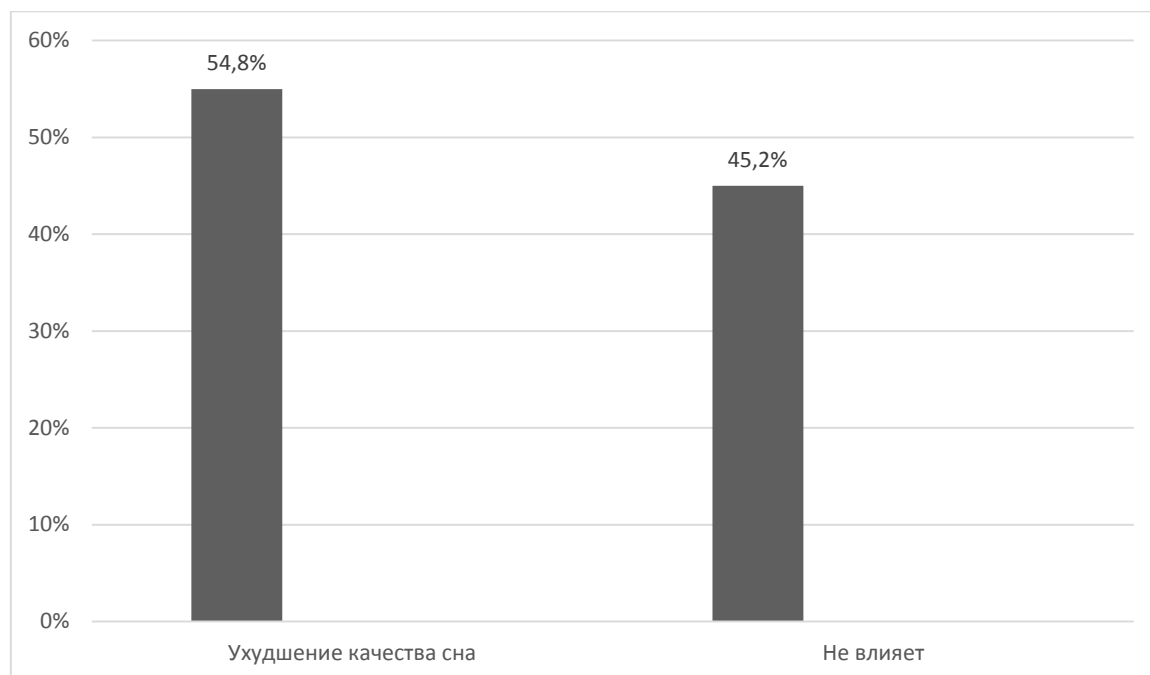


Рисунок. 2 – Влияние учебной нагрузки на качество сна

(Примечание: авторская разработка)

3. На вопрос анкеты «Замечали ли Вы снижение концентрации внимания, памяти при высоких учебных нагрузках?» 72,3% сообщают о заметном снижении концентрации и памяти при высоких учебных нагрузках и плохом сне, 27,7% не отмечают или не связывают снижение когнитивных функций с текущим сном (рис.3.).

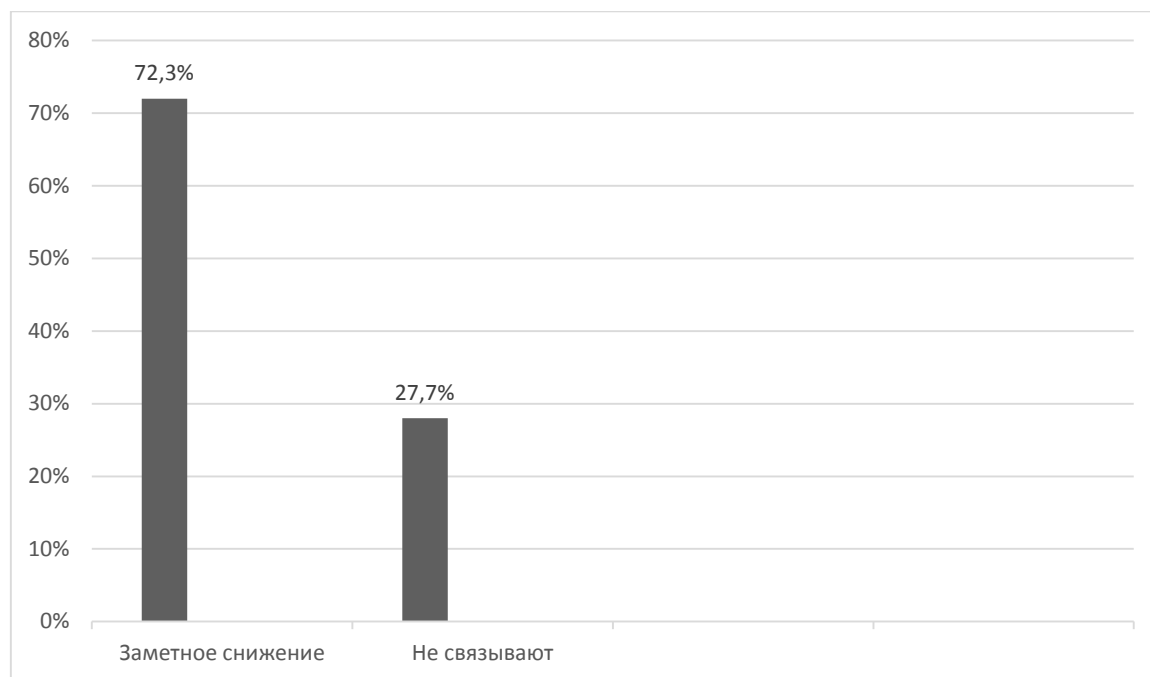


Рисунок. 3 – Влияние учебной нагрузки на когнитивные функции
(Примечание: авторская разработка)

Заключение:

Результаты исследования показали, что лишь 40,0% опрошенных оценивают свое сна как хорошее и отличное. Из них большая часть замечают ухудшение качества сна при увеличении учебной нагрузки, при этом снижается концентрация внимания, память и процент усваиваемой информации.

Полученные данные свидетельствуют о прямой зависимости между увеличением учебной нагрузки и изменениями качества сна у студентов, которые в свою очередь негативно сказывается на когнитивных функциях студентов: отмечается снижение концентрации внимания, ухудшение памяти и уменьшение количества усвоенной информации. Эти изменения представляют собой серьёзный риск для сохранения оптимальной успеваемости и психологического комфорта студентов. Обобщив результаты, нужно подчеркнуть необходимость комплексного подхода к решению проблемы. Важно проведение профилактических мер, направленных на улучшение качества сна и минимизацию последствий чрезмерной учебной нагрузки. К таким мерам относятся оптимизация расписания занятий, организация эффективного распределения

учебного материала, разработка рекомендаций по соблюдению гигиенических норм сна, создание условий для регулярного полноценного отдыха и реализация программ по снижению уровня стресса и развитию навыков тайм-менеджмента.

Библиографический список

1. Галкина, Н. Ю. Психологические особенности развития эмоциональной сферы подростков / Н. Ю. Галкина // Вопросы психологии. — 2018. — № 5. — С. 5-45.
2. Коротич А.Ю., Чухрова М.Г., Бубнова Е.И. Качество сна и уровень тревоги у студентов медицинских вузов // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Медицина. Фармация. — 2015. — № 22 (221). — Вып. 34. — С. 113–119.
3. Ковальзон, В. М. Циркадные ритмы и структура сна млекопитающих / В. М. Ковальзон, Л. М. Мухаметов // Журнал эволюционной биохимии и физиологии. — 1982. — Т. 18, № 3. — С. 307–310.
4. Михайлова Н.Ф., Смирнова Г.Е. Оценка качества сна и психоэмоционального статуса студентов медицинского института // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: гуманитарные и социальные науки. — 2016. — № 3 (70). — С. 233–237.
5. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции [Текст] / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 12-25 с.
6. Федосеева, П.А. Сон и его влияние на работоспособность / П.А. Федосеева, Д.А. Толмачев // Развитие и совершенствование естественно-научных исследований: вчера, сегодня, завтра : сборник научных статей. — Казань : Научно-издательский центр "ВИТЯЗЬ", 2025. — С. 25–28.

7. Кугуелова, О.Г. Оценка качества сна студентов 4 курса медицинского вуза / О.Г. Кугуелова, П.М. Мартынова, Д.А. Толмачёв // International Journal of Humanities and Natural Sciences. — 2024. — № 114-7. — С. 24–27.

Оригинальность 75%