

УДК 613.867

ВЛИЯНИЕ БЕССОННИЦЫ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ 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 бессонницы на психоэмоциональное состояние студентов медицинского вуза. Результаты данного исследования показывают, что наличие бессонницы у студентов медицинского вуза приводит к ухудшению когнитивных функций и успеваемости.

Данное исследование позволяет оценить масштаб проблемы и составить рекомендации по улучшению психоэмоционального состояния на фоне бессонницы.

Ключевые слова: студент, бессонница, психоэмоциональное состояние, тревога, стресс.

***THE IMPACT OF INSOMNIA ON THE PSYCHOEMOTIONAL STATE OF
MEDICAL 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 effect of insomnia on the psycho-emotional state of medical university students.

Results The study allows us to assess the scale of the problem and make recommendations for improving the psychoemotional state against the background of insomnia.

Keywords: student, insomnia, psycho-emotional state, cognitive functions, academic performance.

Введение

В современном обществе проблема нарушений сна, особенно бессонницы, становится все более актуальной и широко распространенной. Особенно остро она проявляется среди студентов, чей образ жизни и учебная нагрузка часто приводят к нарушению ритмов сна и бодрствования. В контексте медицинской академии эта тема приобретает особое значение, поскольку недостаток качественного отдыха негативно влияет не только на физическое здоровье, но и на психо-эмоциональное состояние будущих медицинских специалистов. Студенты Ижевской медицинской академии сталкиваются с высокой степенью ответственности, практическими занятиями и стрессовыми ситуациями, что может способствовать развитию хронической бессонницы. Это, в свою очередь, ухудшает их когнитивные функции, концентрацию внимания, память и эмоциональную устойчивость, повышая риск тревожных и депрессивных состояний. [6,7]

Цель данного исследования обусловлена необходимостью выявить механизмы влияния нарушений сна на психоэмоциональный фон студентов и разработать эффективные меры профилактики и поддержки. Результаты работы могут не только помочь понять особенности проявлений бессонницы у студентов, но и способствовать улучшению качества их учебного и жизненного опыта, подчеркнув важность заботы о психоэмоциональном здоровье будущих медиков. В рамках данного исследования будут проанализированы причины нарушения сна, его проявления и последствия для эмоционального фона, а также

пройдут оценку факторы, способствующие улучшению качества сна и повышению уровня психологического комфорта у студентов.

Актуальность данного исследования определяется возрастанием числа случаев бессонницы среди молодежи, а также необходимостью разработки рекомендаций по улучшению психоэмоционального состояния будущих медицинских специалистов. Результаты исследования могут показать влияние на образовательный процесс и практику поддержки студентов в период их обучения.

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 бессонницы, а также тестирование с использованием с ISI (Insomnia Severity Index)-индекса тяжести бессонницы.[1,2]

Результаты исследования

Проведено анкетирование 150 студентов, обучающихся в Ижевской Государственной медицинской академии. Возраст участников составил: 20-23 года. В качестве инструмента использовался ISI (Insomnia Severity Index), который позволяет оценить тяжесть бессонницы по шкале Лайкерта по сумме набранных баллов: 0–7 — клинически значимой бессонницы нет; 8–14 — подпороговая бессонница; 15–21 — бессонница; 22–28 — бессонница (тяжёлая степень).

Данные собирались в течение 2 месяцев, с учётом факторов, таких как учебная нагрузка и образ жизни. Итоги анкетирования показали, насколько часто встречающейся проблемой является бессонница в жизни обучающихся в медицинском вузе, а также, с использованием индекса тяжести бессонницы (ISI) удалось определить степень развития данной проблемы.

1. На диаграмме представлено процентное соотношение студентов, отмечающих наличие бессонницы и тех, кто не отмечает нарушения сна. Лишь 35,0 % отрицают признаки бессонницы, остальные 65,0 % замечают её проявления. (Рисунок 1)



Рисунок 1. Оценка наличия признаков бессонницы у студентов
(Примечание: авторская разработка)

2. Диаграмма показывает процентное соотношение студентов, замечающих снижение когнитивных функций при недостаточном сне и тех, кто с данной проблемой не сталкивался. 67,0 % студентов, которые сталкивались со снижением когнитивных функций в следствие бессонницы; 28,0 % не отмечают никаких изменений; 5,0 % не сталкивались с нарушением сна. (Рисунок 2)

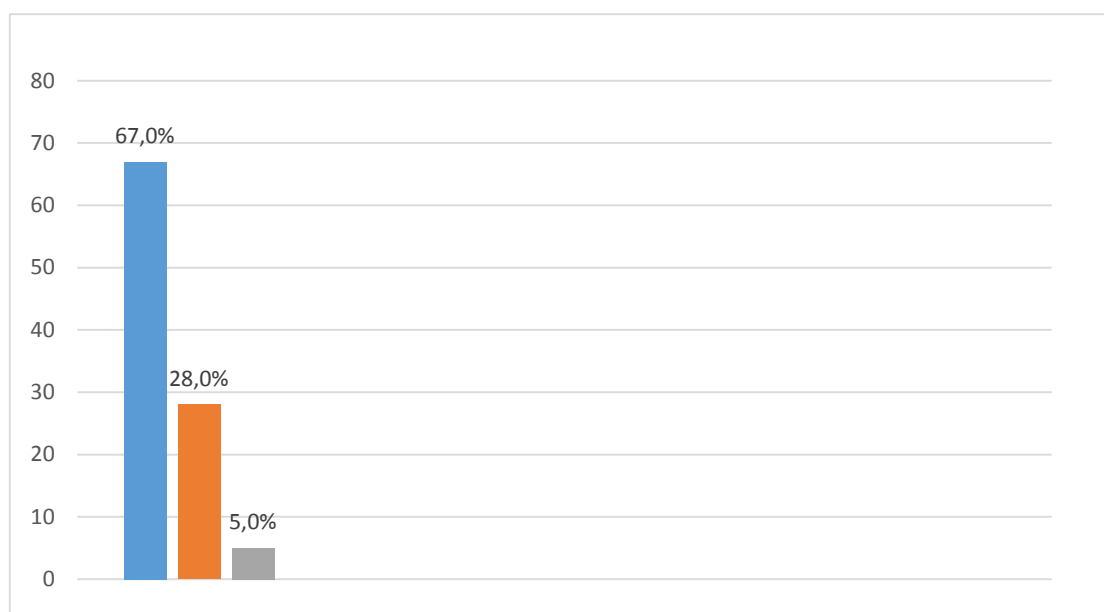


Рисунок 2. Оценка снижения когнитивных функций на фоне бессонницы

(Примечание: авторская разработка)

3. Диаграмма показывает процентное соотношение между студентами, которые страдают бессонницей легкой степени, средней и тяжелой и теми, кто бессонницей не страдает. 55,0 % студентов страдают бессонницей средней степени, 27,0 % страдают бессонницей лёгкой степени, 12,0 % страдают бессонницей тяжёлой степени, 6,0 % не страдают бессонницей. Таким образом, лишь 6,0 % не имеют данной проблемы, в то время как 94,0 % сталкивались с отсутствием нормального сна. (Рисунок 3)

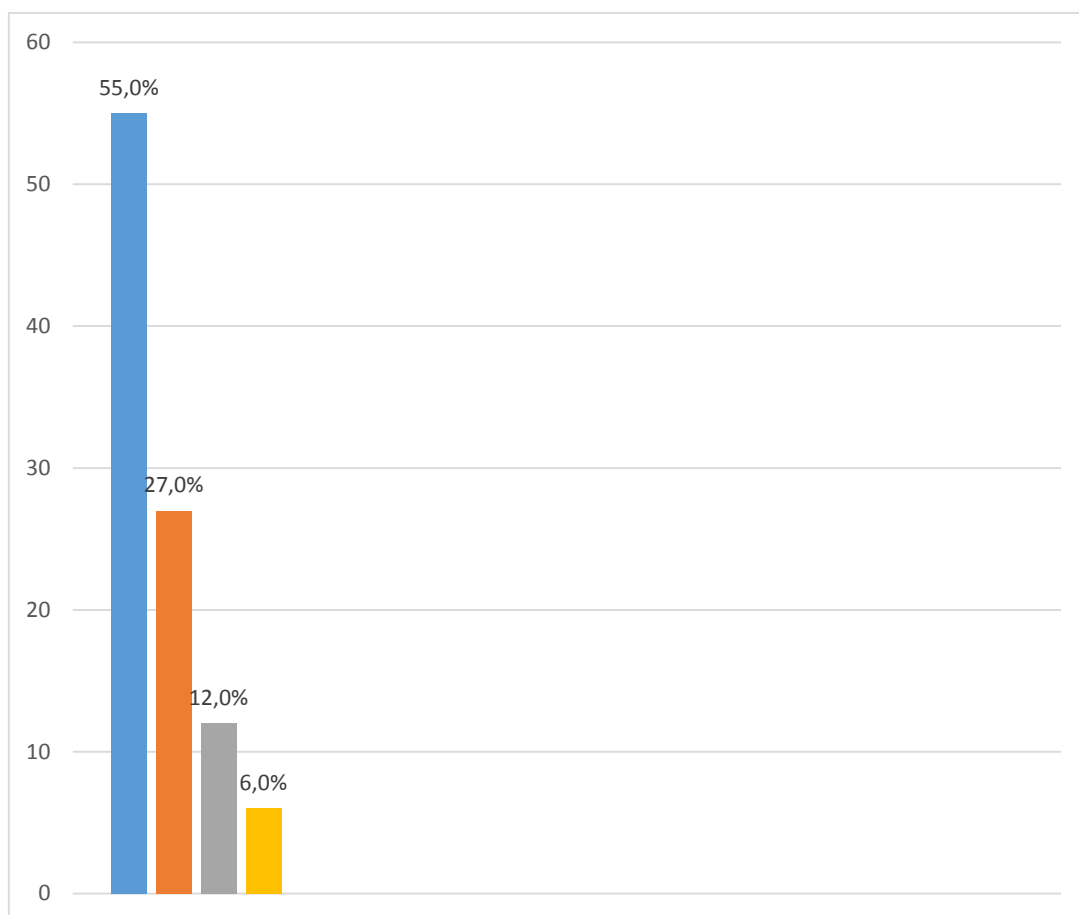


Рисунок 3. Оценка тяжести бессонницы по шкале Лайкерта

В данной статье рассматривается влияние бессонницы на психоэмоциональное состояние студентов медицинского вуза. Проведя анкетирование, можно сделать вывод о том, что бессонница предрасполагает к развитию тревожных расстройств и снижает когнитивные функции студентов. А также, по результатам исследования отмечается важность и необходимость нормализации режима сна и снижение уровня академического стресса в студенческой среде.

Заключение

Проведенное исследование позволяет сделать ряд важных выводов о влиянии бессонницы на психоэмоциональное состояние студентов медицинского вуза.

В ходе исследования было установлено, что нарушение сна является распространенной проблемой среди студентов медиков, причем частота и

интенсивность нарушений коррелирует с академической нагрузкой. Дефицит сна оказывает существенное негативное влияние на эмоциональное состояние обучающихся, проявляющееся в повышенной раздражительности, тревожности и депрессивных состояниях.

Выявлено, что хроническая бессонница приводит к снижению когнитивных функций, ухудшению памяти и концентрации внимания, что сказывается на снижении успеваемости студентов. Особенно остро проблема проявляется в период интенсивной учебной нагрузки и практических занятий.

Низкая успеваемость, стресс, эмоциональное выгорание, вызванные нарушением сна, могут привести к серьезным последствиям для профессионального становления будущих медицинских работников. Это подчеркивает необходимость разработки комплексных мер по профилактике и коррекции нарушений сна в студенческой среде.

Результаты исследования демонстрируют необходимость внедрения программ по формированию здорового сна среди студентов медицинских вузов, включая просветительскую работу, организацию консультаций со специалистами и создание благоприятных условий для полноценного отдыха.

Таким образом, проблема бессонницы у студентов-медиков требует системного подхода и внимания со стороны администрации учебных заведений, поскольку напрямую влияет на качество подготовки будущих специалистов и их психоэмоциональное здоровье.

Библиографический список

1. Шумская, А.В. Влияние бессонницы на психоэмоциональное состояние студентов медицинских вузов / А.В. Шумская, И.Ю. Лысенко // Научный вестник. – 2018. – Т. 12, № 3. – С. 45-50.

2. Лубенец, А.А. Психологические последствия недостатка сна у студентов / А.А. Лубенец // Психологические исследования. – 2016. – Т. 9, № 1. – С. 23-30.
3. Синельников, Е.И. Бессонница и её влияние на учебную деятельность студентов / Е.И. Синельников // Журнал медицинских исследований. – 2019. – № 2. – С. 12-18.
4. Коваленко, В.М. Последствия недостатка сна у будущих врачей: психоэмоциональный аспект / В.М. Коваленко // Современные технологии в медицине. – 2017. – Т. 10, № 4. – С. 101-108.
5. Петрова, М.С. Влияние нарушения сна на эмоциональное состояние студентов: опыт исследования / М.С. Петрова, О.В. Федорова // Психиатрия и психология. – 2016. – Т. 13, № 2. – С. 54-59.
6. Михайлова Н.Г. Влияние недостатка сна на студентов / Михайлова Н.Г., Корлякова А.Д., Толмачев Д.А. // Синергия наук . — 2018. — № 29. — С. 758-761.
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%