

DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2022.122.60>

ИЗУЧЕНИЕ ХАРАКТЕРИСТИК СНА И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ

Научная статья

Аборина М.В.¹, Фильштинская Е.Г.² *

¹ORCID : 0000-0001-7614-7867;

²ORCID : 0000-0002-3234-4049;

^{1,2} Самарский государственный медицинский университет, Самара, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (fil-alena[at]rambler.ru)

Аннотация

В статье рассматриваются характеристики сна студентов-психологов и его связи с психоэмоциональным состоянием. Главным показателем того, что продолжительность ночного сна достаточная, является хорошее самочувствие человека в течение дня, бодрость и активность, достаточные для эффективной трудовой или учебной деятельности. По данным зарубежных авторов, студенты университетов, все чаще признаются группой населения, которая в значительной степени страдает от проблем со сном. Сон влияет на обучение и память, является критическим фактором для здоровья, массы тела и уровня энергии.

Изучение особенностей сна студентов-психологов и его связи с психоэмоциональным состоянием показало, что подавляющее большинство студентов имеет недостаточный ночной сон в будни, который компенсируется чрезмерным сном в выходные дни. Это негативно сказывается на эмоциональном состоянии, приводя к снижению настроения, самочувствия, активности, повышению беспокойства, астении, усилению страхов, связанных с учебой, росту риска невротизации.

Ключевые слова: сон, бессонница, сонливость, тревожность, эмоциональная устойчивость, активность, настроение.

STUDY OF SLEEP CHARACTERISTICS AND PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF PSYCHOLOGY STUDENTS

Research article

Aborina M.V.¹, Filshinskaya E.G.² *

¹ORCID : 0000-0001-7614-7867;

²ORCID : 0000-0002-3234-4049;

^{1,2} Samara State Medical University, Samara, Russian Federation

* Corresponding author (fil-alena[at]rambler.ru)

Abstract

The article examines the sleep characteristics of psychology students and its connection with psycho-emotional state. The main indicator that the amount of night sleep is sufficient is that a person feels well during the day, is alert and active enough for effective work or study activities. According to foreign authors, university students are more often recognized as a population group that suffers significantly from sleep problems. Sleep affects learning and memory and is a critical factor for health, body weight and energy levels.

The study of the characteristics of psychology students' sleep and its connection with psycho-emotional state showed that the vast majority of students have insufficient night sleep on weekdays, which is compensated by an excessive amount of sleep on weekends. This negatively affects the emotional state, leading to a lower mood, well-being and activity, increased anxiety, asthenia, heightened fears associated with learning, increased risk of neuroticism.

Keywords: sleep, insomnia, drowsiness, anxiety, emotional stability, activity, mood.

Введение

По мнению большинства исследователей, нормальный сон должен занимать примерно треть жизни человека – около 7-8 часов в сутки. Главным показателем того, что продолжительность ночного сна достаточная, является хорошее самочувствие человека в течение дня, бодрость и активность, достаточные для эффективной трудовой или учебной деятельности. При этом многие люди, не успевая выполнять многочисленные и часто ограниченные по времени дневные задачи, занимают под них время, которое должно быть отведено на отдых и переработку полученной информации.

Молодые люди, особенно студенты университетов, все чаще признаются группой населения, которая в значительной степени страдает от проблем со сном. Неустойчивый график сна из-за академических или трудовых требований и выбора образа жизни, легкого доступа к алкоголю, а также минимальный надзор являются одними из факторов, способствующих высокой частоте симптомов сна в этой популяции [8]. Нарушения сна являются распространенной жалобой среди студентов колледжей во всем мире, вероятно, в результате стресса из-за повышенных академических требований [3], [4], [7], [10].

Именно студенты в подавляющем большинстве засиживаются до середины ночи, пытаясь в последний момент успеть выполнить домашнее задание и не получить утром плохую оценку. Организм молодого человека более

пластичен и имеет большой энергетический ресурс, чем организм человека зрелого возраста, но эти резервы не бесконечны и подобный образ жизни подрывает здоровье и негативно сказывается на психическом состоянии.

M. Saugin et al. отмечают, что сон в жизни человека сон является такой же насущной необходимостью, как дыхание, прием пищи и мочеиспускание, и это основное условие для физического или психического здоровья. Сон влияет на обучение и память, является критическим фактором для здоровья, массы тела и уровня энергии. Естественная связь и баланс между нейронными центрами защищены сном. Запасы гликогена в мозге обновляются во сне. Лучшим показателем важности сна для центральной нервной системы является замедление умственной деятельности и проявление психических расстройств у лиц с недостаточной продолжительностью сна [9].

D. M. Abdulah и R. S. Piro отмечают, что последствиями нарушений режима сна и бодрствования являются дневные расстройства и последующие проблемы со сном. Постоянные нарушения сна, включая бессонницу и чрезмерную сонливость, подтверждены как факторы риска развития психических заболеваний и расстройств, связанных со злоупотреблением психоактивными веществами.

По данным проведенного авторами исследования, дневная сонливость и неустойчивый график сна были весьма распространенными жалобами на сон у студентов колледжа, поскольку 76,7% опрошенных сообщили, что они чувствовали сонливость в течение дня. Снижение академической успеваемости, ухудшение настроения и риск дорожно-транспортных происшествий могут быть результатом дневной сонливости, недосыпания и снижения бдительности [2].

C.M.M. Sarone и соавторы пишут, что из 1865 студентов 32% испытывали недостаток сна в дни занятий, 8,2% - недостаток сна по выходным, 18,6% - длительное время засыпания в дни занятий, 17,2% - длительное время засыпания в выходные, 30% - низкое качество сна, 12,7% описывали ночные пробуждения и 32,2% - дневную сонливость. С недостаточной продолжительностью сна связано более высокое потребление алкоголя и курение [5]. В исследовании S. Durán-Agüero и соавторов было показано, что студенты в среднем ложились спать в полночь и спали в среднем 6,4 часа, 77,9% спали меньше, чем рекомендовано, 34,2% имели дневную сонливость и 68,5% имели бессонницу [6].

Режим сна, – пишет R. Abdelmoaty Goweda, – играет центральную роль во многих физиологических функциях человека, в частности, в способности к обучению, консолидации следов памяти, в нейрокогнитивных функциях и психическом здоровье. Сонливость является одним из факторов, отрицательно влияющих на общее состояние здоровья. Нарушения сна влияют на качество жизни студентов, их здоровье и успеваемость [1].

Методы и принципы исследования

Нами было проведено исследование по оценке длительности и качества сна и его связи с эмоциональным состоянием студентов 1-5 курсов факультета медицинской психологии Самарского государственного медицинского университета. В выборку вошли 60 студентов в возрасте 17-22 лет, среди которых 54 девушки и 6 юношей.

Для проведения исследования была разработана анкета, включающая 9 вопросов, два из которых паспортные (возраст и курс обучения), а 7 касаются сна: «Норма сна составляет 7-9 часов. Ваша продолжительность сна соответствует норме?», «Зависит ли ваша учеба от недостатка сна?», «Боретесь ли вы с недостатком сна?», «Сколько вы спите в будни?», «Сколько вы спите в выходные?», «Беспокоят ли вас неприятные сны?», «Ухудшается ли ваш сон перед важными событиями?». Целью анкетирования является выявление продолжительности и качества сна студентов, способов борьбы с недостатком сна, а также влияния сна на учебную деятельность. Также в исследовании были использованы следующие психодиагностические методики: интегративный тест тревожности (ИТТ), тест «Самочувствие. Активность. Настроение», тест «Уровень невротизации». Для математической статистики был использован непараметрический коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Основные результаты

Согласно результатам анкетирования, только 13% опрошенных спят по 7-8 часов в сутки, тогда как 87% спят меньше нормы, причем 60% спят менее 5 часов в сутки в будни. В выходные дни 43% студентов пытаются наверстать недосып и спят более 10 часов, а 49% спят от 6 до 9 часов в сутки. Среди причин недосыпания студенты приводят следующие: работа или учеба, социальные сети, семейные и бытовые дела, общение с друзьями, бессонница. Бессонницу упоминают 17% респондентов, она проявляется в трудности засыпания. Единичные опрошенные считают, что сон – это бесполезная трата времени и осознанно стараются бодрствовать.

Отмечают неприятные беспокоящие сны 49% студентов. 76% сообщили, что накануне важных событий их сон ухудшается, становится беспокойным и поверхностным. Недостаток сна негативно сказывается на успеваемости, что отмечают 67% респондентов. Чтобы компенсировать недостаток сна, 43% спят днем.

На вопрос о том, во сколько должны начинаться занятия, чтобы выспаться, 13% ответили, что в 9 часов, 30% - в 10 часов, 26% - в 11 часов, 34% - в 12 и позже.

Высокая личностная тревожность отмечается у 41% студентов, высокая ситуативная – у 30%. У 48% выявлены высокие показатели эмоционального дискомфорта, у 46% высокая астенизация, в структуре личностной тревожности у 30% отмечается негативная оценка перспектив. Таким образом, у трети и более студентов можно отметить повышенную тревожность как черту личности и реакцию на трудные ситуации, что проявляется в преобладании негативных эмоциональных переживаний, в быстрой утомляемости и ожидании неприятностей в будущем.

Сниженную активность отмечает у себя 63% студентов, они обращают внимание на нехватку энергии для осуществления учебной и внеучебной деятельности. Самочувствие снижено у 41% студентов, они предъявляют жалобы на частые головные боли, боли в спине и шее, в животе, частые простуды, тошноту и т.д.

Исследование невротизации показало, что высокая вероятность развития невротизации отмечается у 20% обследуемых. Это означает, что у них высокая склонность к негативным переживаниям и низкая толерантность к фрустрации, склонность к фиксации на неприятных соматических ощущениях.

Исследование взаимосвязи нарушений сна и психоэмоционального состояния студентов показало следующее:

- чем продолжительнее сон в будние дни, тем меньше ощущение эмоционального дискомфорта, лучше настроение ($r_s = -0,555$, при $p < 0,001$);
- чем продолжительнее сон в выходные дни, тем выше показатель ожидания негативных перспектив ($r_s = 0,439$, при $p < 0,005$) и страхи ($r_s = 0,415$, при $p < 0,005$);
- наличие неприятных или страшных снов связано с высокими показателями тревожности ($r_s = 0,415$, при $p < 0,005$), как и ухудшение сна перед важными событиями ($r_s = 0,565$, при $p < 0,001$);
- у тех студентов, которые пытаются компенсировать дефицит ночного сна дневным значимо ниже проявления невротизации ($r_s = -0,443$, при $p < 0,005$);
- чем продолжительнее сон в будние дни, тем выше самооценка дневной активности студентов ($r_s = 0,561$, при $p < 0,001$) и лучше самочувствие ($r_s = 0,431$, при $p < 0,005$);
- чем выше курс обучения, тем ниже показатели эмоционального дискомфорта ($r_s = -0,377$, при $p < 0,005$) и астении ($r_s = -0,422$, при $p < 0,005$) в структуре тревожности.

После проведения исследования десяти студентам с низкими показателями длительности сна было предложено принять участие в эксперименте. В течение двух недель они должны были ложиться спать до 12 часов ночи и спать не менее 7-8 часов. Каждый день в дневнике самонаблюдения студенты должны были отмечать показатели своей активности и самочувствия по 10-бальной шкале и описывать эффективность своей учебной деятельности в свободной форме.

Через две недели показатели активности и самочувствия были сопоставлены. Нормализация ночного сна привела к заметному улучшению показателей активности и самочувствия семи студентов из десяти. Также они отметили в своих самоотчетах, что были более эффективны, чем обычно, на занятиях и получали более высокие оценки. Трое участников эксперимента отмечали, что их активность обычно повышалась в вечернее время и когда они ложились спать до 12 часов, то долго не могли заснуть, а в первой половине дня их эффективность все равно была низкой. В связи с этим было бы целесообразно провести исследование с учетом индивидуальных биологических ритмов.

Обсуждение

Таким образом, в ходе проведенного исследования было выявлено, что 87% студентов спят меньше нормы, причем 60% спят менее 5 часов в сутки в будни, а в выходные дни 43% студентов спят более 10 часов. Отмечают неприятные беспокоящие сны 49% студентов. 67% респондентов отмечают, что недостаток сна негативно сказывается на успеваемости, 76% теряют сон накануне важных событий. У 48% выявлены высокие показатели эмоционального дискомфорта, у 46% высокая астенизация, сниженную активность отмечает у себя 63% студентов, самочувствие - 41%. Высокая вероятность развития невротизации отмечается у 20% обследуемых.

Изучение взаимосвязи длительности сна и психоэмоционального состояния показало, что нормальный по длительности сон в будние дни коррелирует с эмоциональным комфортом, но длительный сон в выходные дни повышает беспокойство в отношении будущего и усиливает страхи, возможно, связанные с учебой. Активность и самочувствие выше у студентов, имеющих 7-8 часовой ночной сон. Высокая тревожность сопровождается неприятными снами и ночным беспокойством. Дневной сон, компенсирующий недостаток ночного, снижает риск развития невротизации.

Чем выше курс обучения, тем ниже показатели эмоционального дискомфорта и астении в структуре тревожности, что может быть связано с ростом адаптации, повышением интереса к специальным дисциплинам или другими социальными и индивидуальными факторами.

Заключение

Изучение особенностей сна студентов-психологов и его связи с психоэмоциональным состоянием показало, что подавляющее большинство студентов имеет недостаточный ночной сон в будни, который компенсируется чрезмерным сном в выходные дни. Это негативно сказывается на эмоциональном состоянии, приводя к снижению настроения, самочувствия, активности, повышению беспокойства, астении, усилению страхов, связанных с учебой, росту риска невротизации.

Проведение эксперимента по нормализации ночного сна показало, что это приводит к повышению активности, улучшению самочувствия и росту эффективности освоения учебного материала. Полученные результаты свидетельствуют о важности продолжения работы по профилактике недостаточного сна студентов и его последствий.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Бочкина Е.В., Московский финансово-промышленный университет «Синергия», Москва, Российская Федерация
DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2022.122.60.1>

Conflict of Interest

None declared.

Review

Bochkina E.V., Moscow Financial and Industrial University "Synergy", Moscow, Russian Federation
DOI: <https://doi.org/10.23670/IRJ.2022.122.60.1>

Список литературы на английском языке / References in English

1. Jain A. Prevalence of sleep disorders among college students: a clinical study. / A. Jain, S. Verma // Journal of Advanced Medical and Dental Sciences Research. – 2016. – Vol. 4. – № 6. – p. 103.
2. Durán-Agüero S. Sleep disorders and anthropometric measures in Chilean university students. / S. Durán-Agüero, M. Guerrero-Wyss, R. Sepulveda // Revista Española de Nutrición Humana y Dietética. – 2019. – Vol. 23. – № 3. – p. 153-161.
3. Abdulah D.M. Sleep disorders as primary and secondary factors in relation with daily functioning in medical students. / D.M. Abdulah, R.S. Piro // Annals of Saudi medicine. – 2018. – Vol. 38. – № 1. – p. 57-64.

4. Abdelmoaty Goweda R. Prevalence of sleep disorders among medical students of Umm Al-Qura University, Makkah, Kingdom of Saudi Arabia / R. Abdelmoaty Goweda et al. // *Journal of public health research*. – 2020. – Vol. 9. – № 1.
5. Al Salmani A. A. Prevalence of sleep disorders among university students and its impact on academic performance / A.A. Al Salmani et al. // *International Journal of Adolescence and Youth*. – 2020. – Vol. 25. – №. 1. – P. 974-981.
6. Belingheri M. Self-reported prevalence of sleep disorders among medical and nursing students / M. Belingheri et al. // *Occupational Medicine*. – 2020. – Vol. 70. – № 2. – P. 127-130.
7. Carone C.M.M. Factors associated with sleep disorders in university students / C.M.M. Carone et al. // *Cadernos de Saúde Pública*. – 2020. – Vol. 36. – DOI: 10.1590/0102-311X00074919.
8. Samaranayake C.B. Sleep disorders, depression, anxiety and satisfaction with life among young adults: a survey of university students in Auckland / C.B. Samaranayake, B. Arroll, A. T. Fernando // *The New Zealand medical journal*. – 2014.
9. Saygin M. Investigation of sleep quality and sleep disorders in students of medicine / M. Saygin et al. // *Turkish thoracic journal*. – 2016. – Vol. 17. – №. 4. – P. 132.
10. Yassin A. Prevalence of sleep disorders among medical students and their association with poor academic performance: A cross-sectional study / A. Yassin et al. // *Annals of Medicine and Surgery*. – 2020. – Vol. 58. – P. 124-129.