

2. Акмеологический словарь / под общ. ред. А. А. Деркача. – Москва: РАГС, 2004. – 161 с.
3. Диянова, З. В. Самосознание личности / З. В. Диянова, Т. М. Щеголева. – Иркутск, 1998. – 256 с
4. Столин, В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – Москва, 1983. – 318 с.
5. Рубинштейн, С. Л., Человек и мир / С. Л. Рубинштейн // Проблемы общей психологии. Москва, 1973. – С. 255–382.
6. Чеснокова, И. И. Проблема самосознания в психологии / И. И. Чеснокова. – Москва, 1977.
7. Юнг, К. Г. Очерки по психологии бессознательного / К. Г. Юнг. – Москва: Когито-Центр, 2009. – 352 с.

**Саночкина А. С., Щепелина Е. В.**

Новоуральский филиал  
Свердловского областного медицинского колледжа,  
Новоуральск, Россия

### **ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ КАЧЕСТВА СНА СТУДЕНТОВ И ИХ УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ**

*Аннотация.* Представлены результаты мониторинга зависимости качества сна современных студентов и их учебных достижений.

*Ключевые слова:* экология человека, сон, учебные достижения, мониторинг.

**Sanochkina A. S., Sepelina E. V.**

The Novouralsk affiliate Sverdlovsk regional medical college,  
Novouralsk, Russia

### **STUDY OF THE INTERRELATIONSHIP OF THE SLEEP QUALITY OF STUDENTS AND THEIR ACADEMIC ACHIEVEMENTS**

*Annotation.* The monitoring results are presented based on sleep quality of contemporary college students and their educational achievements.

*Key words:* human ecology, sleep, study, monitoring.

Современная экология как наука опирается на широчайший круг знаний. Согласно философского подход к определению данного понятия: «Экология человека включает в себя весь спектр природных, социальных, духовных факторов»[3]. В экологии человека первостепенное значение имеет здоровая природная среда, как естественный фактор обеспечения природного права человека на жизнь; поскольку человек не только природное, но и социальное существо, то следующий уровень экологии человека – социально-политический, за ним следует культурологический уровень. Индивидуальный уровень экологии человека – это защита человека от него самого, его слабостей, лени, невежества. Человек должен научиться жить в гармонии не только с внешним миром (природой, обществом, другими людьми), но и с самим собой. А для этого нужно лучше познать себя, свои возможности. И не только знать, но и научиться управлять, владеть как своим физическим состоянием и здоровьем, так и здоровьем душевным, духовным.

Исходя из постулатов философского подхода к определению понятия «экология человека», мы предположили, что обучение студентов-медиков искусству регулирования своего сна – один из аспектов, способствующих формированию индивидуального уровня экологии будущего специалиста.

Сон занимает одну треть нашей жизни. Этот физиологический процесс помогает нам восстановить энергию, потраченную за день. Если же процесс нарушается, то за этим следует ряд проблем: плохое настроение, вялость, слабость, это вле-

чет за собой снижение работоспособности, ослабление иммунитета и т.д. И люди зачастую этого не понимают.

Человеческий организм устроен так, что в конце каждого дня он должен отдыхать, причем в это время человеческий организм почти полностью перестает реагировать на окружающую среду. Это состояние мы называем сном, который необходим каждому человеку также как, например воздух. Нормальный здоровый сон имеет тонизирующий эффект на организм, обеспечивает отдых организма, способствует переработке и хранению информации, восстанавливает иммунитет путём активизации Т-лимфоцитов, борющимися с простудными и вирусными заболеваниями.

Но если сон нарушается, то организм как бы быстрее изнашивается, возникают различные отклонения, приводящие к болезням.

Мы провели исследование - мониторинг с целью выявления взаимосвязи между качеством сна студентов в разные периоды учебного процесса и их учебных достижений. Мониторинг проводился посредством анкетного опроса 90 студентов (около 70% от общего контингента) Новоуральского филиала в возрасте от 17 до 25 лет.

Анкетирование состояло из 2 этапов: в начале учебного семестра, когда студенты отдохнули и восстановились после каникул и в период сессии, когда студенты испытывали повышенные физические и умственные нагрузки

В результате анкетирования на 1 этапе мы выяснили, что 69% студентов удовлетворены количеством своего сна и считают сон достаточным; 20% респондентов затруднились ответить, так как, по нашему мнению просто не задумывались о качестве и количестве своего сна ранее, и уж тем более не проводили никакой параллели между собственным сном (отдыхом) и учебными успехами; 11% опрошенных оценили продолжительность своего сна как недостаточную. Нельзя забывать о том, что возраст студентов, принявших участие в опросе, составляет 17–25 лет. Это юношеский и молодежный возраст, которому присуще, согласно данных возрастной психологии, желание «погулять», «провести время с друзьями» и именно в ночной период, рекомендуемый для сна, а также в этот процент, возможно вошли студенты, имеющие детей. На 2 этапе анкетирования (в период сессии) результат оказался прямо противоположным

Мы решили выяснить, какие факторы влияют на качество сна студентов. Среди отрицательных факторов респонденты отмечают влияние в большей степени – постороннего шума – 30%, 26% респондентов беспокоит чувство тревоги, 39% опрошенных мешают заснуть соседи или стресс. К факторам, способствующим засыпанию респонденты отнесли: 17% – игру в компьютерные игры перед сном, 16% – еду на ночь и 9% респондентов засыпают лишь после употребления алкоголя.

Среди положительных факторов, влияющих на качество сна: у 56% респондентов – выбор кровати; 47% – отметили фактор: хорошо проветриваемое помещение, 46% перед сном предпочитают принять теплую ванну, 39% для крепкого сна прогуливаются, 27% читают на ночь, 20% расслабляются различными методами (прослушивание музыки, просмотр ТВ), и 16% принимают снотворные таблетки.

В конце семестра, в период сессии, к положительно влияющим на сон факторам студенты отнесли практически те же и в том же количестве факторы, что и при первом опросе. Примечательно, что качество сна ухудшилось у 47% респондентов из-за чувства тревоги.

Интересен тот факт, что в начале семестра 71% опрошенных студентов просыпались в хорошем настроении, что положительно сказывалось на их успеваемости; 13% респондентов просыпались в плохом настроении, и 16% затруднились ответить. Итак, в начале семестра у студентов преобладало хорошее настроение при просыпании.

В период сессии уже гораздо меньше – 25% респондентов просыпались в хорошем настроении, а 55% опрошенных студентов просыпались в плохом настроении по разным причинам (недостаток сна, чувство тревоги) и лишь 20% затруднились ответить.

Последний вопрос, который был задан, касался скорости засыпания студентов. Анализ результатов, полученных по данному вопросу, показывает, что от уровня тревожности, от увеличения нагрузок напрямую зависит скорость засыпания и качество сна студентов.

Итак, в результате проведенного мониторинга мы выяснили, что в период сессии студентам не хватает времени для отдыха, вследствие чего происходит нарушение сна, студенты становятся менее внимательными, раздражительными, наступает быстрое утомление организма.

Исследовав влияние учебной нагрузки на качество сна студентов в разные периоды учебной деятельности, мы решили проследить результаты учебной деятельности студентов. Мы проанализировали учебные успехи в 1 семестре 2011-2012 учебного года студентов 111, 209 и 301 групп в динамике. Вычислили средний балл успеваемости студентов в каждой учебной группе ежемесячно: за сентябрь, октябрь, ноябрь, декабрь, а также взяли средний балл успеваемости по результатам сессии за 1 семестр. Таким образом мы выяснили, что во всех трех студенческих группах снижение качества учебных успехов студентов происходит существенное. Мы взяли для полноты анализа еще один показатель – средний балл по результатам сессии в этих же группах. Выяснилось, что качество успеваемости во время сдачи зачетов и экзаменов студентами значительно ниже, чем в сентябре и находится приблизительно на том же уровне, что и к началу сессионного периода.

Конечно, к началу сессии у студентов накоплена усталость, снижено количество и качество сна, режим дня не стабилен, накоплен огромный объем учебного материала для усвоения, практически у каждого есть пропуски и двойки, которые нужно найти время отработать. Но в период сессии, как известно, студенты способны мобилизовать все свои силы в целях достижения наилучшего результата, ведь мотивация «железная» – стипендия. Именно этим и объясняется несколько повышенный средний балл за сессию, по сравнению с сентябрьскими успехами.

Можно сделать вывод, что при больших физических, эмоциональных и умственных нагрузках, которые испытывают студенты во время сессии, продолжительность сна уменьшается, что сказывается на его качестве. В результате исследования мы пришли к выводу, что большинство студентов не имеет представления (а чаще просто не задумывались) о том, что правильный («здоровый») сон является одним из важных здоровьесберегающих факторов для человека.

Мы сформулировали и предложили студентам рекомендации по улучшению качества сна и значению этого физиологического процесса для развития личности будущего специалиста.

#### *Литература*

1. Тель, Л. З. Валеология: Учение о здоровье, болезни и выздоровлении: в. 3т. / Л. З. Тель. – Москва: АСТ, 2001. Т.2. – 480 с.
2. Цыган, В.Н. Физиология и патология сна / В.Н.Цыган, М.М.Богословский, В.Я.Апчел, И.В.Князькин. – Москва: СпецЛит, 2006. – 166 с.
3. Экология человека. [Электронный ресурс]. Режим ждоступа: /<http://www.humanecology.ru/page1.htm>.