

ID: 2019-09-8-T-19000

Тезис

Александрова О.Л., Жолнерчик А.Я., Солдатов К.Е., Яшкина Т.Р.
Значение сна в жизни студента медицинского университета
ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России

Цель работы: изучение особенностей сна у студентов 5-6 курсов медицинского университета г. Саратова.

Материал и методы. Разработана анкета, в которой учитывались особенности времяпрепровождения перед сном, продолжительность сна, время засыпания и пробуждения, влияние длительности сна на средний балл по дисциплине «госпитальная терапия». Проведено анкетирование 150 студентов мужского (45,0%) и женского пола (55,0%) в возрасте от 21 до 25 лет. Параметры сна оценивались во время сессии и вне сессии.

При сравнении результатов времяпрепровождения перед сном вне сессии и во время сессии получены следующие **результаты:** студенты вне сессии предпочитали находиться в интернете в 2 раза чаще, чем во время сессии (82,0% и 43,0% соответственно). Во время сессии студенты в 1,5 раза чаще, чем вне сессии, читали медицинскую литературу (89,1% и 56,6% соответственно).

Продолжительность сна во время сессии составила в среднем $8,5 \pm 0,7$ часов, вне сессии - $6,1 \pm 0,8$ часов ($p < 0,01$). Как во время сессии, так и вне ее студенты крайне редко ложились спать до 22.00 (0,7% и 1,3% соответственно). Вне сессии студенты ложились спать в 23.00-24.00 в 1,4 раза чаще, чем во время сессии (65,3% и 40,7%). В 1,7 раз чаще студенты во время сессии предпочитали ложиться спать позже - после 1 часа ночи, чем вне сессии (58,0% и 34,0% соответственно), объясняя это более высокой работоспособностью в вечерние и ночные часы. Подъем студентов вне сессии был более ранним. В 2,8 раза чаще вне сессии, чем во время ее, студенты вставали в 6 - 7 часов утра (94,7% и 37,3% соответственно). Во время сессии большинство студентов предпочитали вставать более поздно в 8-10 часов утра, по сравнению с периодом вне сессии (62,7% и 4,3% соответственно). При анализе взаимосвязи между продолжительностью сна и средним баллом по дисциплине «госпитальная терапия» получены следующие результаты. В обоих случаях отмечалось увеличение среднего балла при возрастании продолжительности сна, но статистически достоверные различия были получены только в период сессии ($p < 0,05$).

Заключение. Таким образом, в период сессии и вне сессии у студентов имеются различия во временных рамках сна и бодрствования. У студентов, умеющих организовать нормальный образ жизни с достаточной продолжительностью сна, отмечалась более высокая успеваемость.

Ключевые слова: времяпрепровождение перед сном, сессия, вне сессии