

УДК 378.17

ПРИЧИНЫ НЕДОСЫПА СТУДЕНТОВ И СПОСОБЫ БОРЬБЫ С НИМ**Прокопенко Л.А., Черцова А.И.***Технический институт (филиал) ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова», Нерюнгри, e-mail: larisana4@mail.ru*

Изучены причины недосыпа студентов и его влияние на учебную деятельность. Основными причинами являются: выполнение домашних заданий допоздна из-за большого объема учебной работы, проведение времени в интернете (социальные сети, онлайн-игры), посиделки с друзьями. Большинство студентов отмечают пассивность на учебных занятиях, плохое усвоение информации из-за недостатка сна. Для борьбы с недосыпом студенты используют следующие способы: больше времени выделяют на ночной сон в выходные дни, спят днем в учебные дни по 1-3 часа, стараются пораньше лечь. Считают лучшим временем начала учебных занятий не 8, а 9 часов утра. Рекомендовано планировать распорядок дня, создавать спальный микроклимат с точки зрения гигиены, перед сном принимать теплые водные процедуры, продукты, содержащие мелатонин, магний.

Ключевые слова: недосып студентов, пассивность на учебных занятиях, способы борьбы с недосыпом

CAUSES OF LACK OF SLEEP STUDENTS AND METHODS OF DEALING WITH IT**Prokopenko L.A., Chertsova A.I.***Technical Institute (branch) of North-Eastern Federal University n.a. M.K. Ammosov, Neryungri, e-mail: larisana4@mail.ru*

Researching the causes of lack of sleep students and its impact on educational activity. The main reasons are: homework because of the large volume of academic work, spending time on the Internet (social networks, online games), chat with friends. Most students say passivity in the classroom, poor assimilation of information due to lack of sleep. To combat the lack of sleep students use the following methods: allocate more time to sleep at night on weekends, sleep in the afternoon on school days 1-3 hours, try to go to bed early. Consider the best time for the beginning of studies is not 8, and 9 am. It is recommended to plan the daily routine, create a sleeping climate from the point of view of hygiene, before bedtime take a warm water treatments, products containing melatonin, magnesium.

Keywords: lack of sleep students, the passivity in the classroom, methods of dealing with lack of sleep

Наряду с дыханием, питьем и пищей сон является элементарнейшим источником здоровья, регенерации, хорошего самочувствия, работоспособности. Сон (somnus) – это физиологическое состояние, периодически сменяющее бодрствование и характеризующееся у человека отсутствием сознательной психической деятельности, значительным снижением реакций на внешние раздражения. Сон выполняет гомеостатическую функцию, снимая чувство усталости, стабилизируя состояние организма. Благодаря полноценному сну «обороноспособность» организма возрастает, и человек получает возможность защищать свою жизнь от многих болезнетворных факторов [4]. Режим и продолжительность сна – один из критериев и показателей здорового образа и стиля жизни. Ритмичное чередование фазы бодрствования и сна обеспечивает человеку физическое и психическое здоровье.

Слишком короткий сон провоцирует недосып. Недосып имеет определенные симптомы: учащенное сердцебиение, скачки кровяного давления, ослабляется защитная функция организма, появление темных кругов под глазами, небольшой отек лица,

утрата тонуса кожи на всем теле, возникает необоснованная раздражительность, падает сосредоточенность [4; 6].

Преднамеренный отказ от сна ведет к автоматическому падению работоспособности почти до нулевой отметки. Длительность сна менее 5 ч (гипосомния) или нарушение физиологической структуры считаются факторами риска бессонницы [3].

Проблема недостаточного сна подростков и студентов является предметом заботы и внимания специалистов, потому как недосыпание приводит к существенным проблемам со здоровьем. Нарушения биологических ритмов организма, режима и продолжительности сна ведут к ухудшению физического и психоэмоционального состояния, депрессиям, нарушениям поведения и агрессивности подростков и студентов. Кроме того, недостаток сна ухудшает память, мышление, концентрацию и объём внимания, снижает быстроту психомоторных реакций, что негативно отражается на результатах учёбы. Недосып – серьезная проблема, из-за которой происходит ухудшение усвоения учебной программы [2]. Студенты нуждаются в достаточном количестве и качестве сна вслед-

ствие биологического созревания и, прихордившихся на этот этап онтогенеза высоких учебных и психоэмоциональных нагрузок. Принято считать, что студентам необходимо спать 7-9 часов в сутки. Наиболее физиологичным периодом является период с 23 до 7-8 часов утра [6].

Исследование продолжительности сна студентов Технического института (филиала) Северо-Восточного федерального университета (ТИ (ф) СВФУ) показало, что только у 44% опрошенных продолжительность сна соответствует норме, 49,6% респондентов не досыпают, 5% пересыпают [5].

В связи с чем, мы поставили **цель исследования**: изучить причины недосыпа студентов и его влияние на учебную деятельность. Задачи исследования: 1. Выявить причины снижения продолжительности сна студентов. 2. Определить, какими способами студенты справляются с недосыпом. 3. Разработать рекомендации по компенсации дефицита сна.

Материалы и методы исследования

В данном исследовании приняли участие студенты ТИ (ф) СВФУ в количестве 178 человек, обучающиеся на 1-5 курсах дневного отделения. Исследование в форме анкетного опроса проводилось в феврале 2016 года.

Результаты исследования и их обсуждение

Проведя анкетирование среди студентов, мы получили следующие данные: основной причиной недосыпа является большой объем учебной работы, занятия допоздна – это составило 24,2% ответов, проводят время в интернете (социальные сети, онлайн-игры) – 20,8%, встречи с друзьями и посиделки допоздна, мешающие полноценному сну, отметили 16,8%, из-за совмещения работы и учебы испытывают недостаток сна 15,7%, на семейные заботы

указали 12,4%, и 10,1% студентов отмечают, что чувствуют себя невыспавшимися без причины, хронически.

Также мы выяснили, влияет ли недосып на учебную деятельность студентов. Оказалось, что 37,6% студентов не отмечают отрицательного влияния недосыпа на учебную деятельность, 33,7% из-за недосыпа пассивны на семинарских занятиях, а 28,6% студентов плохо усваивают информацию на занятиях. Следовательно, большая часть студентов (62,3%) испытывают отрицательное влияние недосыпа на учебную деятельность.

Далее мы определили, борются студенты с недосыпом или нет. Исследование показало, что 66,8% опрошенных применяют методы по борьбе с недосыпом, а 33,1% не применяют ничего. Также мы выявили, какие способы применяют студенты по борьбе с недосыпом.

Анализ ответов позволил установить, что, в основном, студенты восполняют недостаток сна при увеличении его продолжительности в выходные дни (табл. 1).

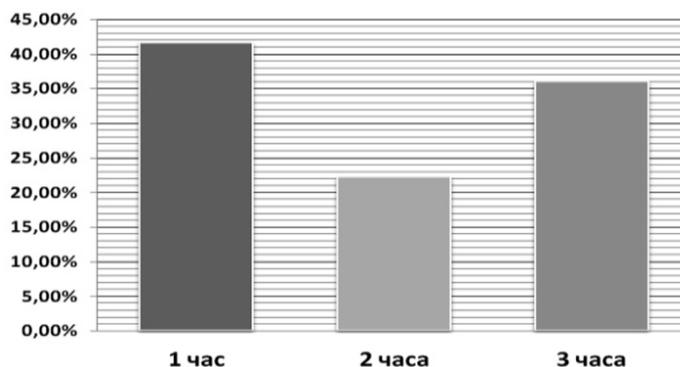
Таблица 1

Распределение студентами времени на ночной сон в учебные и выходные дни, количество человек в %

Дни недели	Продолжительность сна				
	10 час.	9 час.	8 час.	6-7 час.	4-5 час.
Учебные дни	5	7	20,7	34,2	31,7
Выходные дни	19,1	22,5	20,2	25,2	12,9

Также недостаток сна студенты восполняют, применяя следующие способы:

- 1) стараются пораньше лечь – 16,8%;
- 2) досыпают в дневное время – 30,2%;
- 3) спят по пути в вуз и в перерывах – 12%;
- 4) спят на неважных лекциях – 13%.



Количество студентов, выделяющих время на дневной сон

Таким образом, третья часть студентов восполняют недосып и повышают работоспособность в дневное время. При этом постоянно ложатся спать в дневное время – 36%, иногда ложатся спать – 33,3%, редко, но ложатся спать – 30,5%. На дневной сон студенты выделяют от одного до трех часов (рисунок).

Для борьбы с недосыпом, повышения работоспособности некоторые студенты применяют физические упражнения, контрастный душ – 21%, пьют кофе – 19,3%.

Для улучшения засыпания «иногда принимают успокоительное» – 5,8% респондентов, «пьют легкое снотворное, чтобы заспать быстрее» – 8,7%.

Также мы узнали, что очень малая часть студентов планируют свое время для достаточного сна. На утверждение «Стараюсь спланировать режим дня, чтобы на сон оставалось достаточно времени» дали положительный ответ 7,5%, «Стараюсь успеть как можно больше за день, чтобы спать дольше» – также 7,5%. Утверждение «Сплю, когда придется – жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на сон» отметили 11%, что также нацеливает нас на разъяснение полезности сна и его режима.

В заключение мы решили поинтересоваться, какое же время начала учебы студенты считают подходящим для того, чтобы приходиться на учебу выспавшимися. И получили следующие ответы (табл. 2).

Таблица 2

8.00– 8.30	9.00– 9.30	10.00– 10.30	11.00– 11.30	12.00– 12.30	14.00 и позднее
27,5%	32,0%	20,8%	11,8%	5,6%	2,2%

В связи с тем, что многие студенты испытывают ощутимый недостаток во сне, то одним из методов компенсации этой потребности большинство студентов считают необходимым – установить начало учебного дня не с 8 утра, а с 9 утра. Это увеличит продолжительность сна на один час. Хотелось бы порекомендовать руководству учебных заведений обратить внимание на такой важный момент.

Заключение

Таким образом, основными причинами недосыпа студентов являются: большой объем учебной работы, занятия допоздна, проведение времени в интернете (социальные сети, онлайн-игры), встречи с друзьями и посиделки допоздна. Из проведенного исследования можно сделать вывод, что многие студенты испытывают недостаток во сне, но большинство стараются компенсировать данную нехватку различными

способами: увеличение продолжительности сна в выходные дни, дневной сон, физические упражнения, контрастный душ, употребление кофе. Большая часть студентов не уделяют внимания планированию своего режима дня. Это в свою очередь сказывается на отрицательном влиянии недосыпа на учебной деятельности.

По результатам исследования считаем актуальным предложить средства компенсации дефицита сна для студентов [1, 2, 3, 4]:

1. Режим учебной деятельности и отдыха, планирование его составляющих безусловно предохранит от умственных перегрузок, что скажется на качестве сна и позволит выделить время, соответствующее физиологической норме сна.

2. Установить начало учебного дня в 8.30 или 9.00 час. утра.

3. Дневной сон. Рекомендуемая продолжительность дневного сна должна составлять от 1 часа до полутора. Большая продолжительность может привести к позднему засыпанию вечером.

4. Постоянство (режим) сна. Большинство из тех, кто регулярно не высыпается, считают, что не могут позволить себе 7-8 часов для сна. Им обязательно нужно пересмотреть свой распорядок дня. Каждый раз, ложась и просыпаясь в одно и то же время, организм настраивает фазы сна таким образом, чтобы пробуждение наступало легко (в фазе быстрого сна). Ведь факт того, насколько человек, проснувшись, будет чувствовать себя выспавшимся, зависит не только от продолжительности сна, но и от фазы сна, в которой произошло пробуждение.

5. Спальный микроклимат с точки зрения гигиены сна является очень важным:

1) по возможности исключать звуковые раздражители или представить, что шумы естественного происхождения. Например, к шуму движущегося автомобиля можно относиться так же, как, скажем, к шуму морских волн;

2) перед сном обязательно проветривать спальную комнату – температура воздуха должна быть 18-25°;

3) матрас должен быть жестким, а не из перьев;

4) постельное белье должно быть чистым, удобным, из мягкой, влагопроницаемой ткани и не стеснять движений;

5) наиболее качественный сон проходит при отсутствии света, поэтому, спим в полной темноте.

6. Исключить электромагнитные поля, которые негативно влияют на работу шишковидного тела. Желательно избегать длительного «общения» с компьютером, телевизором и мобильным телефоном (осо-

бенно перед сном). Не оставляйте в спальне на ночь работающие электроприборы.

7. Водные процедуры: успокаивающие теплые ванны перед сном, прохладный душ после учебного дня для уменьшения усталости, контрастный душ для активизации работоспособности.

8. Эфирные масла для сна. Действие эфирных масел обусловлено не только гармонизацией работы правого и левого полушарий мозга, но и тем, что вдыхаемые ароматы генерируют в мозге соответствующие ритмы. Так, успокаивающие масла (нероли, роза, жасмин) вызывают ритмы, характерные для состояния медитации. Для тех, кто плохо засыпает, рекомендуются масла апельсина, кедра, мандарина, можжевельника, мирры и кипариса, кто беспокойно спит – масло лаванды, нероли, ромашки и ладан; для полного расслабления – масло ванили плосколистной.

9. Мелатонин. Мелатонин называют гормоном глубокого сна и молодости. Некоторые продукты усиливают выработку мелатонина. Хорошо употреблять вечером помидоры, бананы, овсянку, рис, а также

продукты – источники витаминов группы В (В3, В6 и В12) – семечки подсолнечника, курагу, свеклу, морковь, бобовые, креветки, печень, пивные дрожжи.

10. Магний. Его называют микроэлементом для нервной системы, рекомендуют принимать в биологически активном виде из таких продуктов как арбуз, гречка, фундук, фасоль, горох, шоколад.

Список литературы

1. Бережкова Л.В. Как избавиться от бессонницы. – М.: Нева. – 2003. – 42 с.
2. Борбели А. Тайна сна. // Перевод и примечания В.М. Ковальзона. Предисловие А.М. Вейна. – М.: Знание, 1989. – 119 с.
3. Любан-Плоза Б. Здоровый сон: с руководством по аутотренингу и психосоматической тренировке / Соавт. Г.Г. Дикхаут. – Изд. 6-е, перераб. – СПб. – 2000. – 32 с.
4. Рудигер Дальке. Руководство для сна. Как засыпать, спать, высыпаться. – ИГ «Весь», 2011. – 44 с.
5. Черцова А.И., Прокопенко Л.А. Сон и его продолжительность // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5. – С. 599-600; URL: www.eduherald.ru/138-13983.
6. Шпорк П. Сон. Почему мы спим и как нам это лучше всего удастся / П. Шпорк; пер. с нем.; под ред. В.М. Ковальзона. – М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2010. – 234 с.