



Научно-исследовательский журнал «*International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии*»

<https://ijmp.ru>

2025, Том 8, № 1 / 2025, Vol. 8, Iss. 1 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 3.3.3. Патологическая физиология (медицинские науки)

УДК 616.8-009.836

¹ Николаева О.В.,

¹ Николаева Т.Е.,

¹ Аваде Хуссейн,

¹ Эль Баззал Камал,

¹ Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова

Качество и нарушения сна у студентов медицинского вуза

Аннотация: сон и его характеристики являются важным предметом научных исследований, как в области гуманитарных наук, так и в сфере медико-биологических знаний. Особый интерес представляют исследования состояния здоровья студентов медицинского профиля в контексте сна и его нарушений. В имеющихся исследованиях убедительно показано, что у студентов-медиков наблюдаются проблемы со сном, что негативно влияет на их успеваемость. В данной работе поставлена цель изучения качества сна и нарушений сна у студентов медицинского профиля. В онлайн-формате с помощью Опросника качества сна (Nikolaev et al., 2024) опрошены 133 студентов-медиков младших курсов среднего возраста $20,69 \pm 4,09$ года. Выявлено, что более чем у половины из них (60,15%) нарушен график ночного сна, у каждого третьего (33,08%) продолжительность сна не достигает физиологической нормы. От 3% до 46% студентов имеют нарушения сна в форме парасомний. Также установлено, что качество сна у них тесно связано с показателями физического и психологического благополучия. В связи с чем очевидна необходимость не только более широкого информирования студентов-медиков о необходимости сохранения ответственного отношения к такой важной физиологической функции как сон. Не менее значимой становится организация профилактических мероприятий, направленных на повышение психологического благополучия студентов за счет предоставления доступной психологической помощи по месту обучения, в том числе в анонимном порядке.

Ключевые слова: качество сна, нарушения сна, парасомнии, стресс, здоровье, студенты-медици

Для цитирования: Николаева О.В., Николаева Т.Е., Аваде Хуссейн, Эль Баззал Камал Качество и нарушения сна у студентов медицинского вуза // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 1. С. 25 – 28.

Поступила в редакцию: 18 октября 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 17 декабря 2024 г.; Принята к публикации: 10 февраля 2025 г.

¹ Nikolaeva O.V.,

¹ Nikolaeva T.E.,

¹ Awale Houssein,

¹ El Bazzal Kamal,

¹ I.N. Ulyanov Chuvash State University

Sleep quality and sleep disorders in medical students

Abstract: sleep and its characteristics are an important subject of scientific research both in the field of humanities and in the field of medical and biological knowledge. Of particular interest are studies of the health status of medical students in the context of sleep and its disorders. Existing studies convincingly show that medical students have sleep problems, which negatively affects their academic performance. This paper aims to study the quality of sleep and sleep disorders in medical students. A total of 133 junior medical students with an average age of

20.69±4.09 years were surveyed online using the Sleep Quality Questionnaire (Nikolaev et al., 2024). It was found that more than half of them (60.15%) have a disrupted night sleep schedule, and every third sleep duration (33.08%) does not reach the physiological norm. From 3% to 46% of students have sleep disorders in the form of parasomnias. It was also found that the quality of their sleep is closely related to indicators of physical and psychological well-being. In this regard, it is obvious that there is a need not only to more widely inform medical students about the need to maintain a responsible attitude to such an important physiological function as sleep. No less important is the organization of preventive measures aimed at improving the psychological well-being of students by providing accessible psychological assistance at the place of study, including anonymously.

Keywords: sleep quality, sleep disorders, parasomnias, stress, health, medical students

For citation: Nikolaeva O.V., Nikolaeva T.E., Awale Houssein, El Bazzal Kamal Sleep quality and sleep disorders in medical students. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (1). P. 25 – 28.

The article was submitted: October 18, 2024; Approved after reviewing: December 17, 2024; Accepted for publication: February 10, 2025

Введение

Сон и его характеристики являются важным предметом научных исследований как в области гуманитарных наук, в частности философии [1], истории медицины [2], так и в сфере медико-биологических знаний [3]. Особый интерес представляют исследования в контексте вопросов здоровья студентов медицинского профиля, которые, испытывая интенсивные учебные нагрузки в вузе, в будущем призваны оказывать квалифицированную помощь населению в области охраны индивидуального и общественного здоровья [4, 10].

Работы, выполненные в отношении сна в различных странах мира, показывают, что студенты-медики являются уязвимой группой населения по подверженности вредным для здоровья последствиям поведения в связи с академическим стрессом. Вынужденное увеличение времени, проводимого у экрана компьютера или телефона студентами европейских стран, связано с такими характеристиками сна, как более поздний отход ко сну, более короткая продолжительность сна и ухудшение качества сна [5].

Бразильские ученые свидетельствуют, что у многих студентов-медиков наблюдаются проблемы со сном, что негативно влияет на их успеваемость и психическое здоровье [8]. В Венгрии доказано, что качество сна студентов подвержено негативным влияниям различным факторов риска [9].

В наших предыдущих публикациях также представлены результаты изучения отдельных характеристик сна у студентов [6, 7], которые в данной работе получили дальнейшее развитие в контексте акцента на качество сна и нарушения сна у студентов медицинского профиля.

Материалы и методы исследований

Исследование проводилось на базе медицинского факультета одного из российских вузов. В

онлайн-формате анонимно были опрошены 133 студентов младших курсов. Используемым инструментом был опросник Опросник качества сна (Nikolaev et al., 2024). Средний возраст опрошенных студентов составил 20,69±4,09 года. Соотношение опрошенных студентов по полу было примерно одинаковым – 49,62% студентов мужского и 50,38% студентов женского пола.

Полученные результаты обрабатывались методами описательной статистики с нахождением среднего значения, стандартного отклонения, долевых соотношений, выраженных в процентах. Взаимосвязь между изучаемыми параметрами находилась при помощи корреляционного анализа. Уровень достоверных различий считался значимым при $p<0,05$.

Результаты и обсуждения

В настоящем исследовании выявлено, что около двух третей (60,15%) студентов-медиков ложатся спать около полуночи или гораздо позже. При этом, каждый двадцатый опрошенный (5,26%) отходит ко сну ближе к утру или после трех часов ночи. Перед выходными, праздничными днями или на каникулах доля ложащихся спать около полуночи или гораздо позже не изменяется (59,40%), а тех, кто засыпает ближе к утру, увеличивается в три раза и достигает 15,79%.

Неудивительно, что у каждого третьего студента (33,08%) продолжительность сна не достигает его физиологической нормы (7-9 часов). В выходные, праздничные дни и каникулы доля студентов, не набирающих нормальную продолжительность сна, уменьшается в шесть раз и достигает 5,26%. Восстанавливать недостаток ночного сна студентам также помогает дневной сон, который отмечают 61,65% из них.

Опрос показал, что студенты-медики младших курсов имеют следующие нарушения сна: чуть менее, чем у половины опрошенных студентов

отмечаются навязчивыеочные страхи, которые мешают спать (48,87%); три четверти студентов указывают на наличиеочных кошмаров (76,69%). При этом в частойили постоянной форме они встречаются только у 8,27% студентов.

Чуть менее чем у половины студентов (45,88%) встречаются двигательные и психические феномены, происходящие во сне, либо при неполном, частичном пробуждении – парасомнии – снохождение у 3,01%, сноговорение – у 30,08%, а также вставание с кровати – у 6,77% или присаживание на кровати – у 6,02%. От бессонницы страдают более половины студентов-медиков (54,89%), частуюили постоянную форму она носит у каждого четвертого (27,07%).

Также проводилось изучение у студентов-медиков уровня воспринимаемого стресса. У каждого четвертого (29,8%) определен высокий уровень стресса, у 45,6% студентов установлен умеренный уровень стресса, у 17,5% – низкий уровень стресса. Средний уровень стресса по пятибалльной шкале у опрошенных студентов составил $2,02 \pm 0,77$ балла.

Параллельно проводилась оценка уровня воспринимаемого здоровья, которая по десятибалльной шкале установлена в $7,14 \pm 1,85$ балла, уровня воспринимаемого счастья – в $6,74 \pm 2,14$ балла, уровня качества сна – в $6,21 \pm 2,41$ балла. Таким образом, средний уровень удовлетворенности сном у студентов достоверно ниже ($t=3,45$; $p=0,0001$), чем средняя самооценка собственного здоровья ($6,21 \pm 2,41$ vs $7,14 \pm 1,85$).

Корреляционный анализ позволил определить состояние взаимосвязей между качеством сна и его удовлетворенностью у студентов-медиков и вышеописанными параметрами. Так, выявлено, что высокая удовлетворенность сном соотносится с низким уровнем стресса ($r=-0,25$), высокой самооценкой здоровья ($r=0,41$) и высоким уровнем восприятия счастья ($r=0,38$).

Выводы

Проведенное исследование сна у студентов-медиков младших курсов показало, что в условиях высокого уровня физических и психических нагрузок, которые характерны для медицинского образования, качество сна студентов не только снижено, но и находится под угрозой. Так, третья часть студентов не имеет достаточной продолжительности сна, более половины студентов – испытывает значительный уровень стресса, у четырех из десяти студентов отмечены нарушения сна в виде различных парасомний.

Также установлено, что качество сна у студентов тесно связано с показателями физического и психологического благополучия. В связи с чем очевидна необходимость не только более широкого информирования студентов-медиков о необходимости сохранения ответственного отношения к такой важной физиологической функции как сон. Не менее значимой становится организация профилактических мероприятий, направленных на повышение психологического благополучия студентов за счет предоставления доступной психологической помощи по месту обучения, в том числе в анонимном порядке.

Список источников

1. Николаева Т.Е., Короткова А.А. Сновидения как область научного познания // Наука. Наставничество. Развитие: Сборник материалов Международной 57-й научной студенческой конференции / Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова. Чебоксары, 2023. С. 506 – 511.
2. Николаева Т.Е., Ниязов Л.Н. Представления Абу Али Ибн Сины о сне и бодрствовании: современный контекст // Высшее образование в эпоху глобальных трансформаций: достижения, вызовы, перспективы: материалы XV Международной учебно-методической конференции / Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова. Чебоксары, 2023. С. 328 – 331.
3. Николаева Т.Е., Петунова С.А. Характеристики сна и его нарушений у студентов вуза младших курсов // Научный БУМ: сборник по итогам Форума СНО образовательных организаций Чувашской Республики / Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова. Чебоксары, 2023. С. 307 – 311.
4. Волкова О.В., Алексеева А.А., Вахтель А.И. и др. Студент вуза на рубеже 2020-х: перспективы развития личности и здоровья. Чебоксары: Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2021. 360 с.
5. Liebig L., Bergmann A., Voigt K. et al. Screen time and sleep among medical students in Germany // Sci. Rep. 2023. Vol. 13. No. 1. P. 15462. doi: 10.1038/s41598-023-42039-8
6. Nikolaev E.L., Fakhraei S.S., Nikolaeva T. Sleep satisfaction, and its correlates with stress, health and happiness in university students: cultural and gender issues // European Psychiatry. 2024. Vol. 67. No. S1. P. S775. doi: 10.1192/j.eurpsy.2024.1613

7. Nikolaev E.L., Nikolaeva T., Alhasan M. Sleep disorders among university students as underestimated mental health problem // European Psychiatry. 2024. Vol. 67. No. S1. P. S773. doi: 10.1192/j.eurpsy.2024.1609
8. Perotta B., Arantes-Costa F.M., Enns S.C. et al. Sleepiness, sleep deprivation, quality of life, mental symptoms and perception of academic environment in medical students // BMC Med. Educ. 2021. Vol. 21. No. 1. P.111. doi: 10.1186/s12909-021-02544-8.
9. Wang F., Bíró É. Determinants of sleep quality in college students: A literature review // Explore (NY). 2021. Vol. 17. No. 2. P. 170-177. doi: 10.1016/j.explore.2020.11.003
10. Драндрова Е.Г., Павлова С.И., Кожемякова Е.А. и др. Иностранный студент университета: адаптация, обучение, здоровье. Чебоксары: Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2024. 320 с.

References

1. Nikolaeva T.E., Korotkova A.A. Dreams as a field of scientific knowledge. Science. Mentoring. Development: Collection of materials of the 57th International scientific student conference. Chuvash State University named after I.N. Ulyanov. Cheboksary, 2023. P. 506 – 511.
2. Nikolaeva T.E., Niyazov L.N. Abu Ali Ibn Sina's ideas about sleep and wakefulness: modern context. Higher education in the era of global transformations: achievements, challenges, prospects: materials of the XV International educational and methodological conference. Chuvash State University named after I.N. Ulyanov. Cheboksary, 2023. P. 328 – 331.
3. Nikolaeva T.E., Petunova S.A. Characteristics of sleep and its disorders in junior university students. Scientific BOOM: collection based on the results of the Forum of the Student Scientific Organizations of the Chuvash Republic. Chuvash State University named after I.N. Ulyanov. Cheboksary, 2023. P. 307 – 311.
4. Volkova O.V., Alekseeva A.A., Vakhtel A.I. et al. University student at the turn of the 2020s: prospects for personality and health development. Cheboksary: Chuvash State University named after I.N. Ulyanov, 2021. 360 p.
5. Liebig L., Bergmann A., Voigt K. et al. Screen time and sleep among medical students in Germany. Sci. Rep. 2023. Vol. 13. No. 1. P. 15462. doi: 10.1038/s41598-023-42039-8
6. Nikolaev E.L., Fakhraei S.S., Nikolaeva T. Sleep satisfaction, and its correlates with stress, health and happiness in university students: cultural and gender issues. European Psychiatry. 2024. Vol. 67.No. S1. P. S775. doi: 10.1192/j.eurpsy.2024.1613
7. Nikolaev E.L., Nikolaeva T., Alhasan M. Sleep disorders among university students as underestimated mental health problem. European Psychiatry. 2024. Vol. 67.No. S1. P. S773. doi: 10.1192/j.eurpsy.2024.1609
8. Perotta B., Arantes-Costa F.M., Enns S.C. et al. Sleepiness, sleep deprivation, quality of life, mental symptoms and perception of academic environment in medical students. BMC Med. Educ. 2021. Vol. 21.No. 1. P.111. doi: 10.1186/s12909-021-02544-8.
9. Wang F., Bíró E. Determinants of sleep quality in college students: A literature review. Explore (NY). 2021. Vol. 17.No. 2. P. 170-177. doi: 10.1016/j.explore.2020.11.003
10. Drandrova E.G., Pavlova S.I., Kozhemyakova E.A. et al. Foreign university student: adaptation, education, health. Cheboksary: Chuvash State University named after I.N. Ulyanov, 2024. 320 p.

Информация об авторах

Николаева О.В., кандидат медицинских наук, доцент, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова
Николаева Т.Е., Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова
Авале Хуссейн, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова
Эль Баззал Камал, Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова

© Николаева О.В., Николаева Т.Е., Авале Хуссейн, Эль Баззал Камал, 2025