

## ХАРАКТЕРИСТИКА ГИГИЕНЫ СНА СТУДЕНТОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ОБЩЕЖИТИЯХ

Е.А. Пивень<sup>1</sup>, Д.А. Бреусов<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Российский университет дружбы народов, Москва, Россия

<sup>2</sup>Курский государственный медицинский университет, Курск, Россия

В работе изложены результаты исследования гигиены сна 200 студентов, получающих высшее образование и проживающих в общежитиях различных учебных заведений, на основании анкетного опроса. Средний возраст девушек составил 21,2 г., юношей — 21,4 г. Оценивалась продолжительность ночного сна, наличие дневного сна, длительность работы с компьютером и умственные нагрузки перед сном, время засыпания и пробуждения, время выхода из общежития и возможность позавтракать, влияние утренней зарядки и сна на самочувствие студентов и др. Установлены сходства и различия в гигиене сна у юношей и девушек. Выявлена благоприятная для самочувствия продолжительность ночного сна студентов, которая находится в пределах 6—8 часов. У девушек ночной сон составляет в среднем 6 час. 24 мин., у юношей — 6 час. 51 мин, 33% девушек и 47% юношей перед сном проветривают комнаты, 27% юношей и 20% девушек делают зарядку, бессонницей достоверно чаще страдают чаще девушки (47%), чем юноши (27%). Установлено, что у студентов, проживающих в общежитиях, имеется ряд серьезных проблем со сном в связи с недостаточным соблюдением гигиены сна.

**Ключевые слова:** сон, продолжительность сна, студенты, сон студентов, сон студентов общежитий, гигиена сна

**Актуальность исследования.** Образ жизни является одним из важнейших факторов, влияющих на здоровье. Первостепенную роль в нем играет сон, являющийся основным и ничем незаменимым видом отдыха, способствующим восстановлению сил и энергоресурсов организма. Нарушение биологических ритмов организма, режима и продолжительности сна приводит к ухудшению физического и психоэмоционального состояния, депрессиям, нарушениям поведения и агрессивности, к ухудшению памяти, мышления, концентрации и объема внимания, снижает быстроту психомоторных реакций, что негативно отражается на результатах учебы [1, 3, 6, 7]. Считается, что более четверти населения в той или иной степени страдают от различных расстройств сна, что связывают с современным ритмом жизни [2, 4, 7].

Студенты вузов — это особый социальный слой населения. Большие интеллектуальные нагрузки, резкие изменения привычного образа жизни, формирование межличностных отношений вне семьи, необходимость адаптации к новым условиям труда, проживания и питания позволяют отнести их к группе значительного риска развития заболеваний [5, 7]. По данным различных исследований, у студентов вузов отмечали значительно худшее качество сна по сравнению с общей популяцией людей аналогичного возраста [2, 5]. Студенты сталкиваются с новым опытом проживания в общежитии, новым режимом сна и бодрствования, свободой от опеки родителей, в связи с чем у них формируется новый распорядок

дня, включающий не только подготовку к учебным занятиям, но и посещение внеаудиторных студенческих мероприятий, ночных клубов, подработку в ночную смену. Все это может привести к существенному сокращению или лишению (депривации) сна и разрушительному воздействию на организм студентов: снижению качества обучаемости в университете, возникновению ряда серьезных соматических заболеваний [2]. Студенты нуждаются в достаточном количестве и качестве сна вследствие биологического созревания и высоких учебных и психоэмоциональных нагрузок. Известно, что без хорошего сна не может быть хорошего бодрствования [1, 6]. Однако всесторонних исследований по сравнительной оценке режима сна студентов, проживающих в общежитиях, с учетом пола проведено недостаточно; не установлены факторы, оказывающие влияние на продолжительность сна и его воздействие на самочувствие после пробуждения. В связи с вышесказанным тема представленной работы актуальна и имеет важное значение.

**Цель работы:** комплексная оценка гигиены сна и выявление гендерных особенностей нарушений режима сна у студентов университета, проживающих в общежитиях.

**Задачи исследования:** разработать программу и методику комплексного исследования гигиены сна студентов, проживающих в общежитиях; получить ее комплексную характеристику; изучить и проанализировать ее особенности.

**Организация, материалы и методы исследования.** Для достижения поставленной цели использован и применен комплекс современных методов: направленный отбор, выборочный метод, типологическая выборка, опрос (анкетирование), математико-статистический и аналитический методы. Объектом исследования являлась выборка из 200 студентов, проживающих в общежитиях города Москвы и обучающихся в Российском университете дружбы народов. Среди опрошенных респондентов было 100 девушек в возрасте от 17 до 26 лет и 100 юношей в возрасте от 18 до 26 лет. Анкеты состояли из 30 вопросов. Исследование проводилось в период с 2012 по 2016 г.

**Полученные результаты и их обсуждение.** Средний возраст девушек составил 21,2 года, из них 40% были в возрастном интервале от 18 до 20 лет, 30% — в интервале от 21 до 23 лет, 23% — в интервале от 24 до 26 лет и 7% — в возрасте 17 лет. Средний возраст юношей составил 21,4 года, из них 43% находились в возрастном интервале от 18 до 20 лет, 33% — в интервале от 21 до 23 лет, 24% — в интервале от 24 до 26 лет. Средний возраст студентов составил 21,3 года.

По результатам анкетирования было выявлено, что среди юношей 17% составляли студенты 1 курса, 23% — 2 курса, 13% — 3 курса, 37% — 4 курса, а 10% были магистрами, ординаторами и аспирантами. Иное распределение по курсам обучения отмечалось у девушек. Количество девушек первого, второго и третьего курсов было равным и составляло по 17%, 20% занимали студентки 4 курса, 3% — 5 курса, 13% было с подготовительного факультета, а 13% составляли магистры, ординаторы и аспиранты. Мода и медиана среди обучающейся молодежи обоего пола приходились на 4 курс.

Физиологические нормы продолжительности ночного сна меняются с возрастом, но для студенческой молодежи специалисты рекомендуют от 7,5 до 8 ча-

сов в сутки. Анализ материалов анкетного опроса показал на примерно одинаковую закономерность в продолжительности ночного сна у юношей и девушек, проживающих в общежитии. Так, средневзвешенный показатель продолжительности сна у девушек составил 6 ч. 24 мин., у юношей — 6 ч. 51 мин., а удельный вес студентов с продолжительностью сна от 5 до 8 часов достиг 83% среди девушек и 80% среди юношей. Среди девушек продолжительность сна менее 5 часов выявлена у 10% студенток, в интервале 5—6 часов — у 33%, 6—7 часов — у 20%, 7—8 часов — у 30% и более 8 часов — у 7% студенток. Примерно аналогичная картина была зафиксирована у юношей: меньше 5 часов спали 7% студентов, 5—6 часов — 30%, 6—7 часов — 30%, 7—8 часов — 20% и более 8 часов — 13% студентов. В то же время у девушек продолжительность ночного сна в интервале 6—7 часов, по сравнению с его длительностью у юношей, была меньше на 10%, а в интервале 7—8 часов, наоборот, больше на 10%. Девушек с продолжительностью ночного сна более 8 часов выявлено на 6% меньше, чем юношей.

В зависимости от продолжительности ночного сна изменялось и самочувствие студентов. При продолжительности сна менее 5 часов отмечались гендерные различия. Так, у 30% девушек в течение дня преобладала активность, бодрость и жизнерадостность, а для 70% характерно снижение концентрации и объема внимания, в то время как у всех юношей (100%) наблюдалась вялость, сонливость и раздражительность.

Во временном диапазоне сна 5—6 часов вялость, сонливость и раздражительность составляли примерно одинаковый удельный вес среди девушек (60%) и юношей (57,5%), а активность, бодрость и жизнерадостность проявлялись заметно меньше и составляли соответственно 10% и 24,4%. При этом снижение концентрации и объема внимания имело место у 30% девушек, суетливость с повышенной активностью — у 18,1% юношей.

У студентов с продолжительностью ночного сна 6—7 часов был установлен наибольший процент учащихся с хорошим самочувствием и активностью в утренние и дневные часы. Активность, бодрость и жизнерадостность в течение дня отмечались у 50% девушек и 66,7% юношей. Вялость, сонливость и раздражительность были выявлены у 30% девушек и 10% юношей, суетливость и повышенная активность — у 20% девушек, а снижение концентрации и объема внимания — у 23,3% юношей.

Активность, бодрость и жизнерадостность в течение дня отмечались у 43,3% девушек и 35% юношей при продолжительности ночного сна 7—8 часов. При этом вялость, сонливость и раздражительность отмечались у 23,4% девушек и 35% юношей, снижение концентрации и объема внимания — у 33,3% девушек, а суетливость с повышенной активностью — у 30% юношей.

При продолжительности ночного сна более 8 часов у всех девушек (100%) были зафиксированы вялость, сонливость и раздражительность в дневное время. У юношей выявлена иная закономерность. У 53,8% студентов наблюдались активность, бодрость и жизнерадостность, у 23,1% — повышенная активность и суетливость, а у 23,1% отмечено снижение концентрации и объема внимания. В нашем исследовании оптимальная продолжительность ночного сна студентов с учетом

их дневного самочувствия для девушек находится в диапазоне 6—8 часов, а для юношей — 6—8 и более часов.

После анализа результатов опроса установлено, что 33% девушек удовлетворены продолжительностью ночного сна, а 67% отмечают, что сон был недостаточен и есть потребность восполнить его в дневное время. Среди юношей 40% студентов считают, что им хватает ночного сна, а 60% студентов отмечают его нехватку. Среди девушек днем совсем не спят 26% студенток, спят редко — 51% и спят часто 23%, при этом продолжительность их отдыха составляет менее 2 часов. Среди юношей не спят в течение дня 23% студентов, спят редко — 45%, спят часто с продолжительностью сна менее 2 часов — 12% и спят часто с продолжительностью сна более 2 часов — 20%. В нашем исследовании установлены гендерные различия в необходимости пассивного дневного отдыха. При сравнении дневного сна студентов обоего пола было выявлено, что девушки днем отдыхают реже, а продолжительность их сна короче. Чем больше студенты спят ночью, тем меньше вероятность того, что они будут выделять время для дневного сна вне зависимости от самочувствия.

Чтобы сон был здоровым, необходимо соблюдать режим — ложиться и вставать в одно и то же время. Лучше всего ложиться спать до полуночи — в 22—23 ч при оптимальном времени утреннего пробуждения 6—7 ч.

Нами изучался вопрос о времени отхода студентов ко сну. Установлено, что в 22—23 часа ложатся спать 7% юношей, в 23—00 ч. — 7%, в 00—01 ч. — 33%, в 01—02 ч. — 30% и позже 02 часов — 23% студентов. Из этих данных следует, что юноши чаще всего ложатся спать в период с 00 до 02 часов. Среди девушек получены следующие данные: в 22—23 часа ложатся спать 3% студенток, в 23—00 ч. — 10%, в 00—01 ч. — 44%, в 01—02 ч. — 10% и позже 02 часов — 33% студенток. Установлено, что девушки чаще всего ложатся спать в период 00—01 ч.

Полученные результаты опроса по курсам обучения показали, что позже 02 часов ночи ложатся спать девушки первого и второго курсов и юноши на третьем и особенно на четвертом курсах. При этом среди магистров, ординаторов и аспирантов наибольшее количество девушек ложится спать в период с 01—02 ч., а юношей — в 00—01 ч. Следует отметить, что только небольшая часть студентов обоего пола первого курса ложится спать в диапазоне 22—00 часов. Наиболее поздний отход ко сну наблюдается более чем у половины девушек первого курса и юношей четвертого курса. Это свидетельствует о том, что большинство студентов нарушают режим сна и ложатся спать в период 00—02 ч.

При изучении времени пробуждения девушек установлено, что 10% студенток просыпаются раньше 6 часов утра, 13% — в 6—7 часов, 43% — в 7—8 часов, 27% — в 8—9 часов и 7% — позже 10 часов. 67% девушек при пробуждении испытывали вялость и сонливость, а 33% чувствовали бодрость и активность. Из числа юношей раньше 6 часов никто не просыпался, 10% студентов просыпалось в 6—7 часов, 30% — в 7—8 часов, 37% — в 8—9 часов, 13% — в 9—10 часов и 10% — позже 10 часов. Было выявлено, что только 23% юношей чувствовали при пробуждении бодрость и активность, а 77% испытывали сонливость и вялость. Следовательно, юноши чаще, чем девушки, по утрам испытывали вялость и сонливость.

Был проведен анализ времени утреннего пробуждения студентов в зависимости от выхода из общежитий на занятия. Полученные данные показали, что 20% юношей просыпаются более чем за 1 час до выхода из общежитий, 47% просыпаются менее чем за 30 минут до выхода, а 33% — за 30—60 минут до выхода. Среди девушек 43% студенток просыпаются более чем за 1 час до выхода, 10% — менее чем за 30 минут до выхода и 47% — за 30—60 минут до выхода. Из приведенных данных следует, что юноши чаще всего просыпаются по утрам как можно ближе ко времени выхода из общежитий, а девушки — наоборот, встают раньше. При этом 17% юношей успевают позавтракать, привести себя в порядок и собраться, а 83% — не успевают. Другие результаты получены у девушек. Так, половина (50%) девушек по утрам успевает позавтракать, привести себя в порядок и собраться в университет. Поэтому можно достоверно утверждать, что девушки встают раньше и успевают собраться на занятия, делая все без суеты.

Следует отметить, что многие студенты не соблюдают режим отхода ко сну и подъема в одно и то же время. Его соблюдают только 43% юношей, а 57% — не могут ложиться и вставать в одно и то же время. Среди девушек 51% студенток соблюдают режим, а 49% — не соблюдают.

Одной из важных проблем сна является длительность засыпания. В данном исследовании у 17% девушек длительность засыпания зависит от соседей по комнате, а 13% студенток засыпают плохо, в течение часа и более, 23% — засыпают около 30 минут, а 47% засыпают сразу. У юношей 23% студентов отметили, что их длительность засыпания зависит от соседей по комнате, 50% засыпают около 30 минут, а 27% засыпают сразу. Из полученных данных видно, что юноши чаще всего засыпают в течение 30 минут, а девушки чаще засыпают сразу. Однако среди опрошенных не было юношей, которые засыпали бы плохо, а среди девушек таких оказалось 13%. На анкетный вопрос, мешают ли соседи качеству сна, положительно ответили 27% девушек и 37% юношей. Следовательно, юношам соседи мешают спать и засыпать больше, чем девушкам.

В последнее время стало большой проблемой длительное пребывание молодежи перед сном у компьютера и телевизора. Так, в нашем исследовании только 10% юношей и 13% девушек отметили, что очень редко смотрят телевизор и пользуются компьютером перед сном. Меньше 1 часа перед сном проводят перед компьютером и телевизором 20% юношей и 20% девушек, больше 1 часа — 70% юношей, при этом 27% юношей ложатся спать в интервале 00—01 ч., а 43% — в 01—02 ч. или позже. Из 67% девушек, проводящих перед компьютером и телевизором более 1 часа, 40% ложатся спать в 00—01 ч., 27% — в 01—02 ч. или позже.

Следует отметить, что только небольшая часть юношей и девушек, редко смотрящих телевизор и не работающих на компьютере перед сном или проводящих перед ними менее 1 часа, ложится спать во временном диапазоне 23—00 часов. В целом, у девушек наблюдается меньшая зависимость между временем отхода ко сну и работой с компьютером или просмотром телепередач. В то же время установлено, что более чем у половины исследованных юношей, работающих пе-

ред сном на компьютере или просматривающих телепередачи, отход ко сну состоится после 01 часа ночи.

Напряженную умственную работу рекомендуется прекращать более чем за час до отдыха. Нами было проанализировано пребывание студентов перед компьютером и время окончания умственной работы перед сном. Все 10% юношей, которые редко смотрят телевизор и не пользуются перед сном компьютером, заканчивали умственную работу за 30—60 минут до сна, а среди девушек 7% заканчивали умственную работу за 30—60 минут до сна и 6% — за 1 час и более. Среди студентов, которые проводят перед компьютером и телевизором менее 1 часа, 9% юношей и 11% девушек заканчивают умственную работу за 30—60 минут до сна, а еще 11% юношей и 9% девушек — более чем за 1 час до сна. Из числа студентов, проводящих перед компьютером и телевизором более 1 часа, 38% юношей и 41% девушек заканчивают умственную работу за 30—60 минут до сна, а 32% юношей и 26% девушек — за 1 час и более.

В целом, среди юношей 57% заканчивает умственную работу за 30—60 минут до сна, а 43% — за 1 ч. и более. Среди девушек 58% заканчивают умственную работу за 30—60 минут и еще 42% — за 1 ч. и более. Следовательно, время окончания умственной работы перед сном у юношей и девушек является почти одинаковым. При этом наблюдается четкая зависимость между пребыванием студентов перед компьютером и телевизором и окончанием ими умственной работы. Так, чем больше времени студенты проводят перед компьютером и телевизором, тем меньше они отдыхают от умственной работы перед сном, а умственный труд, выполняемый непосредственно перед сном, затрудняет засыпание, приводит к ситуативным сновидениям, вялости и плохому самочувствию после пробуждения [2, 3, 6].

В ходе исследования были изучены проблемы расстройства сна. Установлено, что 3% юношей часто страдают бессонницей, 24% — редко, а остальные 73% бессонницей вообще не страдают. Среди девушек 27% часто страдают бессонницей, 20% — редко, а 53% не страдают бессонницей. Таким образом, бессонницей страдают чаще девушки (47%), чем юноши (27%).

Причинами частой бессонницы у всех юношей и 63% девушек являются стресс, волнения и переживания, у 15% девушек — работа во внеучебное время, у 22% причины не установлены. У юношей с редкими проявлениями бессонницы 58,3% студентов ее причиной отмечали стресс, волнения и переживания, а у 41,7% студентов явных причин не было. Причинами редкой бессонницы у 50% девушек являлись стресс, волнения и переживания, у 15% девушек — учеба, а у 35% причина не установлена. Следовательно, у девушек не только чаще бывает бессонница, но и причин для ее возникновения больше.

Свежий воздух благоприятствует быстрому засыпанию, хорошему сну и приятному пробуждению. Только 33% девушек и 47% юношей соблюдают гигиенические рекомендации и перед сном проветривают комнату. Таким образом, юноши проветривают комнату чаще, чем девушки.

При оценке употребления пищи перед сном было выявлено, что среди юношей 10% ужинают более чем за 3 часа до сна, 13% — за 2—3 часа, 33% —

за 1—2 часа, 27% — за 30—60 минут и 17% — менее чем за 30 минут до сна. Среди девушек отмечалась несколько иная картина: 33% девушек ужинает более чем за 3 часа до сна, 20% — за 2—3 часа до сна, 40% — за 1—2 часа и 7% — за 30—60 минут до сна. Таким образом, чаще всего юноши и девушки ужинают за 1—2 часа до сна при рекомендуемой норме потребления пищи не позднее 2—3 часов до отхода ко сну. У юношей отмечена тенденция к более позднему приему пищи, тогда как девушки стараются ужинать за несколько часов до отхода ко сну.

Для здоровья человека и его самочувствия важную роль играет утренняя зарядка. Установлено, что среди юношей 7% студентов делают утреннюю зарядку в течение 10 минут, 20% — в течение 1—5 минут, а 73% зарядку не делают. Из девушек только 20% студенток делают утреннюю зарядку в течение 1—5 минут, а 80% зарядку не делают. Эти данные указывают на то, что юноши делают зарядку чаще, чем девушки.

После проведения утренней зарядки в течение 10 минут все юноши чувствовали активность и бодрость в течение всего дня, а среди юношей, проводивших зарядку в течение 1—5 минут, у 15% отмечались вялость, сниженная концентрация и объем внимания, а у 85% — бодрость и активность. Из юношей, не делающих зарядку, у 41% отмечалась бодрость, а у остальных 59% студентов проявлялись вялость, снижение концентрации и объема внимания.

После утренней зарядки в течение 1—5 минут 15% девушек чувствуют активность, а 85% — вялость, снижение концентрации и объема внимания. 59% девушек, не занимающихся по утрам физкультурой, в течение дня чувствуют вялость и сниженную концентрацию и объем внимания, а у 41% отмечалась активность. В целом, определенная зависимость между утренней гимнастикой и дневной активностью выявлена у юношей, у девушек же такая зависимость не наблюдалась.

Большинство студентов (93% юношей и 90% девушек) считает, что хороший сон поддерживает здоровье и является важной частью здорового образа жизни.

**Заключение.** Нами было проведено анкетирование 200 студентов (100 девушек и 100 юношей), проживающих в общежитиях. Средний возраст студентов составил 21,3 года; мода и медиана среди всех обучающихся приходились на 4 курс. Анализ материалов анкетного опроса показал на примерно одинаковую тенденцию в продолжительности ночного сна у студентов с выявлением некоторых гендерных особенностей. В целом, у студентов, живущих в общежитиях, достаточно много проблем со сном (малая продолжительность сна, частые бессонницы, плохое засыпание, поздний отход ко сну и т.д.), которые могут быть объяснены недостаточным соблюдением гигиены сна. Студенты перед сном много времени проводят перед компьютером и телевизором, едят не за долго до сна, не проветривают комнаты, не отдыхают перед сном от умственной нагрузки, не занимаются утренней зарядкой, не могут обеспечить себе поддержание оптимального режима дня и полноценного отдыха.

На основании выполненного исследования можно сделать следующие **выводы**.

1. Выявлены различия продолжительности ночного сна и самочувствия в течение дня среди юношей и девушек. У юношей преобладает тенденция к более

продолжительному ночному сну (6 час. 51 мин.), чем у девушек (6 час. 24 мин.). Оптимальная продолжительность ночного сна у юношей с учетом их хорошего самочувствия находится во временном интервале от 6 до 8 и более часов, а для девушек — от 6 до 8 часов. Наиболее поздний отход ко сну наблюдается у девушек 1 курса и юношей 4 курса. Чаще всего юноши ложатся спать в период с 00 до 02 часов, а девушки в 00—01 ч. Большинство девушек просыпаются в 7—8 часов, а юношей — в 7—9 часов. 43% юношей и 50% девушек ложатся спать и встают в одно и то же время. Установлено, что юноши чаще всего засыпают в течение 30 минут, а девушки — сразу. Засыпание зависит от соседей по комнате в большей степени для юношей (23%), чем для девушек (17%). Соседи по комнате влияют на качество сна у 37% юношей и только у 27% девушек. Бессонницей страдают чаще девушки (50%), чем юноши (30%). Выявлено, что у девушек не только чаще бывает бессонница, но и причин для ее возникновения больше — помимо стресса, волнения и переживаний, которые отметили юноши, у девушек еще работа и учеба.

2. Девушки днем отдыхают реже, а продолжительность их дневного сна короче (не более 2 часов). 26% девушек и 23% юношей никогда не испытывают потребность в дневном отдыхе. Девушки встают раньше до выхода из общежития на занятия, чем юноши, при этом 83% юношей и 50% девушек не успевают позавтракать и собраться.

3. Студенты разного пола перед сном ежедневно проводят у телевизора или компьютера более часа. У девушек наблюдается меньшая зависимость между временем отхода ко сну и временем проведенным перед компьютером или телевизором. У юношей эта зависимость наглядно прослеживается. Если юноша перед сном смотрит телевизор или работает с компьютером, то есть большая вероятность того, что он уснет позднее 01 часа ночи. Выявлена четкая зависимость между пребыванием перед компьютером и окончанием умственной работы студентов обоего пола перед сном. Так, чем больше студенты проводят времени перед компьютером, тем меньше времени перед сном они отдыхают.

4. Для улучшения сна проветривают комнаты перед сном только 33% девушек и 47% юношей. И девушки, и юноши чаще всего едят перед сном за 1—2 часа. Однако у юношей отмечается тенденция к более позднему приему пищи. С утра только 27% юношей и 20% девушек делают зарядку. Утренняя зарядка в течение 1—5 минут у большинства девушек не вызывает улучшения самочувствия в дневное время. 92% студентов считают, что хороший сон поддерживает здоровье и является частью здорового образа жизни.

**Рекомендации.** Студентам необходимо следовать гигиеническим правилам, чтобы их сон стал более продуктивным, т.е. восстанавливал силы, способствовал отдыху и активной работе. Полноценный сон как составная часть здорового образа жизни, является универсальным, широко доступным, не требующим материальных затрат способом оптимизации физиологических систем организма, поддержания здоровья и успеваемости обучающейся молодежи на высоком уровне.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- [1] *Голенков А.В., Иванова И.Л., Куклина К.В. и др.* Эпидемиология расстройства сна у студентов-медиков // Вестник чувашского университета. 2010. № 3. С. 98—102.
- [2] *Кантимирова Е.А., Маховская Т.С., Галась А.Ю. и др.* Эффективность сна как маркер здоровья студентов младших и старших курсов медицинского университета // Современные проблемы науки и образования. Электронный научный журнал. Раздел: медицинские науки. 2015. № 4. С. 1—5.
- [3] *Ковров Г.В., Вейн А.М.* Стресс и сон у человека. М.: Найро-медиа, 2004. 96 с.
- [4] *Седокова М.Л., Телкова А.Д.* Образ жизни и работоспособность студентов 1 курса университета // Наука и Мир. Волгоград. Научное обозрение. 2013. № 3 (3). С. 237—241.
- [5] *Тимошенко С.О., Назаров С.Б.* Комплексная характеристика ночного сна старшеклассников и студентов медицинского вуза // Журнал научных статей «Здоровье и образование в XXI веке». М., 2007. Т. 9. № 3. С. 258.
- [6] *Цыган В.И., Богословский М.М., Анчел В.Я., Князькин И.В.* Физиология и патология сна. М.: Спецлит, 2006. 160 с.
- [7] *Loayza M.P., Ponte T.S., Carvalho C.G. et al.* Association between mental health screening by self-report questionnaire and insomnia in medical students // *Arq. Neuropsiquiatr.* 2001. Vol. 59, № 2-A. P. 180—185.

DOI: 10.22363/2313-0245-2017-21-1-127-136

## THE CHARACTERISTICS OF ACCOMODATED IN DORMITORIES STUDENTS SLEEP HYGIENE

E.A. Piven<sup>1</sup>, D.A. Breusov<sup>2</sup>

<sup>1</sup>RUDN University, Russia

<sup>2</sup>Kursk State Medical University, Kursk, Russia

The paper presents the results of a study of sleep hygiene of 200 students getting higher education and living in dormitories of the city of Moscow on the basis of a questionnaire survey. The average age of the girls was 21.2, boys — 21.4. Such factors as duration of night sleep, presence of daytime sleep, duration of work with desktop computer and mental work load before bedtime, time of falling asleep and awakening, time of leaving the dormitory and possibility of having breakfast, influence of morning exercises and sleep on students health etc. have been estimated. Similarities and distinctions in hygiene of sleep of young men and girls have been established. Duration of 6—8 hours of night sleep, favorable for students health, has been revealed. The duration of girls night sleep was 6 hours 24 minutes on average when for young men it was 6 hours.51 minutes, 33% of girls and 47% of young men normally air their rooms before going to bed, 27% of young men and 20% of girls do morning exercises, insomnia is more common for girls (47%), than for young men (27%). The students living in dormitories have more problems with sleep because of insufficient respect for sleep hygiene.

**Key words:** sleep, duration of sleep, students, sleep of students, sleep of students living in dormitories, sleep hygiene

## REFERENCES

- [1] *Golenkov A.V., Ivanova I.L., Kuklina K.V., et al.* Epidemiology of frustration of sleep among medical students. *Bulletin of the Chuvash university.* 2010. №. 3. P. 98—102.

- [2] *Kantimirova E.A., Makhovskaya T.S., Galas A.Yu. et al.* Efficiency of sleep as a marker of health of freshman and elder classes of medical university students. *Modern problems of science and education*. Online scientific magazine. Section: medical sciences. 2015. № 4. P. 1—5.
- [3] *Kovrov G.V., Vane A.M.* The influence of stress on human's sleep. Moscow: Nayro-media, 2004. 96 p.
- [4] *Sedokova M.L., Telkova A.D.* Conduct of life and efficiency of students of freshman class1 of university. *Science and World*. Volgograd. Scientific review. 2013. № 3 (3). P. 237—241.
- [5] *Tymoshenko S.O., Nazarov S.B.* Complex characteristic of night sleep of seniors and students of medical school. *Magazine of scientific articles "Health and education in XXI century"*. Moscow, 2007. Т. 9. № 3. P. 258.
- [6] *Tsigan V.I., Theological M.M., Apchel V.Ya., Knyazkin I.V.* Physiology and pathology of sleep. Moscow: Spetslit, 2006. 160 p.
- [7] *Loayza M.P., Ponte T.S., Carvalho C.G. et al.* Association between mental health screening by self-report questionnaire and insomnia in medical students. *Arq. Neuropsiquiatr.* 2001. Vol. 59, № 2-A. P. 180—185.