Примерный государственный университет

Кафедра психологии

РЕФЕРАТ
по дисциплине «Психология»

Тема: «Влияние недостатка сна на учебную деятельность студентов»

Выполнила: студентка 1 курса
группы ПС-11
Иванова Мария Ивановна

Проверил: доцент Петров П. П.

Санкт-Петербург
2026

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....3
1 Сон как психофизиологический процесс.....5
1.1 Структура и функции сна.....5
1.2 Недостаток сна: понятие, виды и причины у студентов.....6
2 Последствия недостатка сна для учебной деятельности.....8
2.1 Влияние на познавательные процессы.....8
2.2 Эмоционально-мотивационные последствия и успеваемость.....9
2.3 Профилактика недосыпания и гигиена сна студентов.....11
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....13
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....15

ВВЕДЕНИЕ

От сна зависит, насколько успешно студент учится: его качество и продолжительность прямо влияют на способность усваивать новую информацию [7]. При этом недосыпание в студенческой среде встречается очень часто. Признаки депривации сна выявлены у 96 % первокурсников, и 92 % из них в будние дни обычно засыпали после полуночи [4]. В медицинском университете низкое качество сна обнаружено у 75,9 % опрошенных студентов, а ночью они спали в среднем 6 часов 12 минут [1]. Многие студенты не осознают серьёзности таких нарушений, хотя они сказываются и на здоровье, и на учебных успехах [6]. Поэтому нужно разобраться, как именно нехватка сна влияет на внимание, память, эмоциональное состояние и оценки и какие меры помогают её предотвратить.

Объект исследования — учебная деятельность студентов вузов. Предмет исследования — влияние недостатка сна на познавательные процессы, эмоционально-мотивационную сферу и академическую успеваемость студентов.

Цель реферата — на основе анализа научных исследований охарактеризовать влияние недостатка сна на учебную деятельность студентов и определить возможности его профилактики.

Для достижения цели поставлены следующие задачи:

– рассмотреть структуру и функции сна как психофизиологического процесса;

– раскрыть понятие и виды недостатка сна, выявить типичные причины недосыпания у студентов;

– проанализировать влияние недосыпания на внимание, память, мышление и усвоение учебного материала;

– охарактеризовать эмоционально-мотивационные последствия дефицита сна и его связь с успеваемостью;

– обобщить рекомендации по профилактике недосыпания и гигиене сна студентов.

Реферат опирается на эмпирические исследования российских авторов, в которых сон студентов оценивался с помощью анкетирования и стандартизированных опросников. Большая часть этих работ выполнена на студентах медицинских вузов, где учебная нагрузка особенно высока, однако выявленные закономерности касаются студенческой молодёжи в целом.

1 Сон как психофизиологический процесс

1.1 Структура и функции сна

В физиологии сон описывают как особое генетически детерминированное состояние организма, при котором в определённой последовательности сменяются циклы, фазы и стадии [8]. Представление о его неоднородности сложилось сравнительно недавно: в 1952 году Н. Клейтман и Ю. Асеринский, регистрируя электрическую активность мозга спящего человека, открыли фазы сна [8]. С тех пор сон принято считать активным циклическим процессом, а не простым «выключением» мозга [5].

Структура сна складывается из двух основных фаз. Медленный, или ортодоксальный, сон (non-REM, дельта-сон) и быстрый, или парадоксальный, сон (REM, фаза быстрых движений глаз) чередуются в течение ночи 4–6 раз [5, 8]. Их соотношение меняется к утру: в начале ночи доминирует медленный сон, ближе к пробуждению — быстрый [5]. Во время быстрого сна тело неподвижно, под сомкнутыми веками совершаются быстрые движения глаз, а электроэнцефалограмма приобретает черты бодрствования; именно в эту фазу человек видит сновидения [8]. Основные различия фаз сведены в таблицу (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнительная характеристика фаз сна

Фаза	**Время преобладания**	**Основные функции**
Медленный (ортодоксальный) сон	Начало ночи	Физическое восстановление, синтез гормона роста и макромолекул, консолидация декларативной памяти
Быстрый (парадоксальный) сон	Под утро	Обработка эмоций и памяти, снижение непродуктивного тревожного напряжения

Восстановительная функция сна связана прежде всего с медленной фазой. В дельта-сне восстанавливается физическая и умственная работоспособность, идёт синтез макромолекул [8]. Большинство систем организма во сне находятся в анаболическом состоянии, что помогает восстановить иммунную, нервную, скелетную и мышечную системы [9]. Сон

поддерживает нормальную работу мозга и регуляцию обменных процессов, поэтому у студентов с высокой интеллектуальной нагрузкой от его качества и длительности прямо зависит способность усваивать новую информацию [7]. Для взрослых нормой обычно считают 7–8 часов ночного сна, хотя индивидуальная потребность различается [6].

Не менее значима роль сна в работе памяти. Ночью перерабатываются сведения, накопленные за день, и важное сохраняется в памяти [6, 8]. Медленный сон необходим для консолидации декларативной памяти, то есть знаний о фактах и событиях [5], а быстрый сон связан с увеличением объёма кратковременной памяти [8]. Для учебной деятельности это означает, что материал, прочитанный вечером, закрепляется во многом уже после того, как студент закрыл учебник.

Наконец, сон участвует в регуляции эмоций. Быстрой фазе отводят ключевую роль в обработке эмоционального опыта [5], она снижает непродуктивное тревожное напряжение [8]. Во сне стабилизируется психологическое и физическое состояние человека [9]. Нарушение нормальной смены фаз затрагивает сразу несколько функций — восстановление, запоминание и эмоциональное равновесие.

1.2 Недостаток сна: понятие, виды и причины у студентов

Недостаток сна, или депривация сна, означает, что человек спит меньше, чем требуется организму, либо его сон нарушен по качеству. Искусственной депривацией называют нарушение или ограничение сна, связанное с трудовой деятельностью или иными внешними обстоятельствами [2]. Различают острую депривацию, когда человек не спит одну или несколько ночей подряд, и хроническую, при которой сон регулярно сокращается на протяжении недель и месяцев. Отдельно выделяют нарушения режима: поздний отход ко сну и сдвиг времени засыпания приводят к рассогласованию внутренних ритмов, то есть к циркадианному десинхронозу [4].

У студентов хроническое недосыпание встречается очень часто. Анкетирование первокурсников показало признаки депривации сна у 96 % опрошенных, причём 92 % обычно засыпали в будние дни после полуночи [4]. Студенты медицинского вуза спали ночью в среднем 6 часов 12 минут, а нарушения сна у них чаще встречались на 2-м и 3-м курсах [1].

Причины недосыпания в студенческой жизни можно свести к нескольким группам:

– учебная нагрузка: трудности с засыпанием студенты чаще всего связывают с учёбой (49,7 %) и стрессом (17 %) [9];

– подготовка к сессии, зачётам и модулям, ради которой студенты нередко жертвуют сном [2, 6];

– совмещение учёбы с работой, которое сокращает время на отдых;

– вечернее использование смартфона и компьютера, отодвигающее время засыпания;

– хронотип: среди студентов-медиков преобладают «совы» (48,3 %), а доля «жаворонков» составляет лишь 9,2 % [3].

Хронотип заслуживает особого внимания, потому что ранние занятия плохо подходят студентам с вечерним типом. У «сов» выявлены клинически значимые нарушения сна со средним баллом PSQI 9,4 и более высокая тревожность [3]. Получается, что недосыпание у студентов складывается из объективной нагрузки и индивидуальных особенностей, которые плохо согласуются с расписанием.

2 Последствия недостатка сна для учебной деятельности

2.1 Влияние на познавательные процессы

Познавательные процессы первыми страдают от недосыпания, потому что работа мозга во время сна напрямую связана с переработкой дневной информации. Медленный сон преобладает в начале ночи и необходим для консолидации декларативной памяти, то есть знаний, которые можно сформулировать словами: определений, фактов, правил. Быстрый сон, который приходится в основном на утренние часы, участвует в обработке эмоций и памяти [5]. В фазе медленноволнового сна восстанавливается умственная работоспособность и перерабатывается накопленная за день информация, а быстрый сон связывают с увеличением объёма краткосрочной памяти [8]. Когда студент встаёт рано после позднего отхода ко сну, он теряет в первую очередь утренние циклы, а с ними часть этой работы.

Систематический дефицит сна нарушает синаптическую пластичность. Это проявляется когнитивным дефицитом, ухудшением памяти и снижением способности к концентрации [5]. Если недосыпание сочетается со стрессом, гиперактивация гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси оказывает нейротоксическое действие на гиппокамп и усиливает когнитивные нарушения [5]. Для студента это значит, что ночь перед экзаменом, проведённая за учебниками, мешает закрепить то, что он прочитал накануне.

В учебной деятельности последствия недосыпания обычно выглядят так:

– снижается концентрация внимания на лекциях и семинарах [7];

– ухудшается запоминание нового материала [6, 7];

– падает способность к обучению и восприятию новой информации, поскольку она прямо зависит от качества и продолжительности сна [7];

– появляется дневная сонливость и снижается общее самочувствие [1, 7].

Эмпирические данные по российским вузам подтверждают эту связь. Высокая учебная нагрузка в медицинском вузе может приводить к

нарушениям сна, а через них к снижению внимания и плохой успеваемости [1]. В том же исследовании студенты спали ночью в среднем 6 часов 12 минут, дневная дисфункция выявлена у 17,4 % опрошенных [1]. Студенты, которые жертвуют сном ради занятий и подготовки к экзаменам, хуже усваивают информацию [6].

Есть данные и о том, как время подготовки связано с результатом. Большинство студентов с высоким качеством сна получали положительные оценки, а те, кто занимался вечером или перед сном, имели более высокий средний рейтинг, чем готовившиеся непосредственно перед занятиями [8]. Это согласуется с ролью сна в закреплении памяти: материал, изученный перед полноценной ночью, успевает пройти консолидацию.

Отдельных количественных данных о влиянии недосыпания на мышление, например на решение задач или анализ, в рассмотренных исследованиях нет. Однако снижение концентрации и ухудшение памяти неизбежно затрудняют и более сложные операции, потому что рассуждение опирается на удержание и извлечение учебной информации.

2.2 Эмоционально-мотивационные последствия и успеваемость

Недосыпание сказывается на эмоциональном состоянии студента, и эта связь работает в обе стороны. Учебные перегрузки и стресс мешают уснуть, а короткий и прерывистый сон снижает устойчивость к новым нагрузкам. Описан механизм такого замкнутого круга: при длительном стрессе избыточно активируется гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая ось, из-за этого нарушается структура сна и появляются ранние пробуждения, а гиппокамп испытывает нейротоксическое воздействие, что усиливает когнитивные нарушения [5]. Студенты и сами связывают трудности с засыпанием прежде всего с учёбой (49,7 %) и стрессами (17 %) [9].

Особенно заметна связь сна и тревожности у студентов с вечерним хронотипом. По сравнению с «жаворонками» у «сов» выше нейротизм и тревожность, ниже стрессоустойчивость, и у них чаще встречаются

клинически значимые нарушения сна: средний балл по Питтсбургскому опроснику у них составил 9,4. Во время экзаменов у таких студентов сильнее менялись физиологические показатели, а ситуативная тревожность доходила до 68,5 балла [3]. Близкие данные получены при изучении ночных кошмаров: чем чаще они снились студентам, тем выше были тревога и депрессия и тем хуже оценивалось качество сна [10].

Хронический недосып ухудшает и общий эмоциональный фон. Среди первокурсников с депривацией сна каждый четвёртый отмечал, что стал меньше доволен настроением, самочувствием и качеством жизни. Неудовлетворённость настроением при этом была связана со снижением качества жизни, связанного со здоровьем [4]. В исследованиях нет прямых измерений учебной мотивации, но связь здесь вполне ожидаема. Плохое настроение, усталость и дневная сонливость отнимают силы, необходимые для регулярной работы, и интерес к учёбе постепенно сменяется стремлением просто «дотянуть» до конца семестра.

Эмоциональные последствия в конечном счёте отражаются на оценках. Нарушения сна у студентов способны вести к снижению внимания, ухудшению самочувствия и падению успеваемости [1]. Студенты с высоким качеством сна в большинстве своём получали положительные оценки [8]. У «сов», которые спят хуже остальных, средний балл составил 3,9, у «жаворонков» — 4,6 ($p < 0,05$) [3]. Средний балл зачётной книжки оказался ниже и у студентов, которых часто мучают ночные кошмары [10].

Сильнее всего проблема проявляется во время сессии. Перед модулями и зачётами студенты чаще сокращают сон ради подготовки, и такая депривация может сопровождаться последующей вегетативной дисфункцией [2]. Расчёт на то, что сэкономленные часы пойдут в пользу учёбы, не оправдывается: вместе с недосыпом снижается способность усваивать материал [6]. Получается, что ночи без сна перед экзаменом добавляют тревоги и редко повышают итоговый результат.

2.3 Профилактика недосыпания и гигиена сна студентов

Если причины недосыпания у студентов связаны с учебной нагрузкой, стрессом и неправильным режимом, то и профилактика должна начинаться с организации дня. В исследовании первокурсников большинство студентов засыпали в будние дни после полуночи, поэтому авторы рекомендовали ложиться спать до полуночи и не допускать недосыпания на 3–4 часа, чтобы избежать циркадианного десинхроноза [4]. Важен и порядок подготовки к занятиям: студенты, которые занимались вечером или перед сном, имели более высокий средний рейтинг, чем те, кто готовился непосредственно перед парами [8]. Поэтому повторять материал лучше накануне вечером, а не жертвовать утренним сном.

Правила гигиены сна сводятся к нескольким простым требованиям:

– ложиться и вставать примерно в одно и то же время, в том числе в выходные;

– не переносить основную подготовку к сессии на ночные часы;

– за час-полтора до сна откладывать гаджеты и учебную работу;

– спать в тёмной, тихой и проветренной комнате;

– регулярно заниматься физической активностью, подбирая для тренировок подходящее время суток.

Последний пункт подтверждается данными о том, что регулярные упражнения улучшают эмоциональный фон, снижают тревожность и помогают организму перейти к нормальному ритму сна; при этом значение имеют характер, интенсивность и время нагрузки [7]. Учитывать стоит и хронотип: у студентов-«сов» выявлены более выраженные нарушения сна и более низкая успеваемость, и авторы предлагают принимать хронотип во внимание при составлении расписания [3].

Часть задач может решать сам вуз. Нарушения сна перед зачётами связаны с вегетативной дисфункцией, и это предлагается учитывать при методическом сопровождении студентов [2]. Психологическая служба университета может проводить консультации по стрессу и тревожности,

занятия по тайм-менеджменту и просветительские встречи о гигиене сна. Знание о том, какие нарушения сна распространены среди студентов, и своевременная профилактика помогают сохранить и успеваемость, и здоровье [1].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ структуры и функций сна показал, что сон представляет собой активный циклический процесс, в котором за ночь 4–6 раз сменяются медленная и быстрая фазы [5]. Медленный сон обеспечивает физическое восстановление и консолидацию декларативной памяти, быстрый связан с обработкой эмоций и снижением тревожного напряжения [5, 8]. Поэтому сокращение сна затрагивает сразу восстановление, запоминание и эмоциональное равновесие.

Недостаток сна бывает острым и хроническим, отдельно выделяют нарушения режима, ведущие к циркадианному десинхронозу. У студентов он распространён очень широко: признаки депривации выявлены у 96 % первокурсников, 92 % из них засыпали после полуночи [4]. Студенты-медики спали в среднем 6 часов 12 минут [1]. Главные причины — учебная нагрузка, стресс, подготовка к сессии и вечерний хронотип, который встречается у 48,3 % студентов-медиков [3, 9].

Влияние на познавательные процессы выражается в снижении концентрации внимания, ухудшении памяти и способности усваивать новый материал [5, 7]. Дневная дисфункция отмечена у 17,4 % опрошенных студентов [1]. Материал, изученный вечером перед полноценной ночью, закрепляется лучше, чем выученный утром перед занятием [8].

Эмоционально-мотивационные последствия проявляются ростом тревожности, ухудшением настроения и самочувствия. У «сов» ситуативная тревожность в период экзаменов достигала 68,5 балла, а средний балл успеваемости составил 3,9 против 4,6 у «жаворонков» [3]. Хуже учатся и студенты с частыми ночными кошмарами [10].

Профилактика включает отход ко сну до полуночи, постоянный режим, отказ от ночной подготовки, регулярную физическую активность и учёт хронотипа при составлении расписания [3, 4, 7]. Вуз может поддержать студентов через методическое сопровождение и работу психологической службы [2].

В целом недостаток сна ухудшает учебную деятельность студентов сразу по нескольким направлениям: ослабляет внимание и память, усиливает тревожность и снижает успеваемость. Особенно уязвимы студенты в период сессии, поэтому гигиену сна стоит рассматривать как часть организации учебного труда.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Анализ качества сна студентов медицинского университета в период пандемии COVID-19 / С. С. Шевченко, Н. К. Тихонова, М. С. Шлыкова [и др.]. – Текст : электронный // Здоровье населения и среда обитания. – 2023. – Т. 31, № 8. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-kachestva-sna-studentov-meditsinskogo-universiteta-v-period-pandemii-covid-19 (дата обращения: 04.11.2026).

2. Андрианова, Е. В. Сон и реакции вегетативной нервной системы / Е. В. Андрианова, А. Н. Самаганова, Л. Р. Ахмадеева. – Текст : электронный // Эффективная фармакотерапия. – 2024. – Т. 20, № 27. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/son-i-reaktsii-vegetativnoy-nervnoy-sistemy (дата обращения: 04.11.2026).

3. Бачурина, Я. С. Хронотип как фактор адаптации студентовмедиков к учебному процессу / Я. С. Бачурина, А. Е. Гобжила, Р. С. Мануева. – Текст : электронный // Эпомен: медицинские науки. – 2026. – № 35. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/hronotip-kak-faktor-adaptatsii-studentovmedikov-k-uchebnomu-protsessu (дата обращения: 04.11.2026).

4. Глущенко, В. В. Сравнительная характеристика уровня удовлетворённости самочувствием, настроением, физической активностью и качеством жизни студентов-первокурсников / В. В. Глущенко, К. А. Шемеровский, Т. И. Оконенко. – Текст : электронный // Вестник Новгородского государственного университета им. Ярослава Мудрого. – 2020. – № 1 (117). – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnaya-harakteristika-urovnya-udovletvoryonnosti-samochuvstviem-nastroeniem-fizicheskoy-aktivnostyu-i-kachestvom-zhizni (дата обращения: 04.11.2026).

5. Дубова, А. С. Анализ информированности студентов-медиков о физиологии сна и о системных последствиях его дефицита / А. С. Дубова, Д. С. Степанов. – Текст : электронный // Вестник науки. – 2025. – Т. 2, № 12 (93). – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-informirovannosti-studentov-

medikov-o-fiziologii-sna-i-o-sistemnyh-posledstviyah-ego-defitsita (дата обращения: 04.11.2026).

6. Кугуелова, О. Г. Влияние качества сна на успеваемость студентов медицинского вуза / О. Г. Кугуелова, П. М. Мартынова, Д. А. Толмачёв. – Текст : электронный // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2024. – № 9-3 (96). – DOI 10.24412/2500-1000-2024-9-3-25-29. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-kachestva-sna-na-uspevaemost-studentov-meditsinskogo-vuza (дата обращения: 04.11.2026).

7. Кузьмина, О. И. Влияние уровня физической активности на качество сна студентов / О. И. Кузьмина, Ю. Ю. Кручинкина. – Текст : электронный // Гуманитарный научный журнал. – 2025. – № 12-1. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-urovnya-fizicheskoy-aktivnosti-na-kachestvo-sna-studentov (дата обращения: 04.11.2026).

8. Нестеренко, К. С. Исследование влияния качества сна на когнитивную деятельность студентов / К. С. Нестеренко, Д. В. Шпингис. – Текст : электронный // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – № 2-1. – DOI 10.24411/2500-1000-2020-10105. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-vliyaniya-kachestva-sna-na-kognitivnuyu-deyatelnost-studentov (дата обращения: 04.11.2026).

9. Оценка качества сна студентов / А. А. Антонова, Г. А. Яманова, Г. Р. Зейналова [и др.]. – Текст : электронный // Международный научно-исследовательский журнал. – 2022. – № 2-2 (116). – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-kachestva-sna-studentov (дата обращения: 04.11.2026).

10. Психологические и сомнологические особенности студентов, страдающих ночными кошмарами / Р. К. Костин, И. А. Рожнов, Е. А. Корабельникова [и др.]. – Текст : электронный // Медицинский алфавит. – 2022. – № 32. – DOI 10.33667/2078-5631-2022-32-25-30. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-i-somnologicheskie-osobennosti-studentov-stradayuschih-nochnymi-koshmarami (дата обращения: 04.11.2026).