



## Sleep disorders among medical university students: causes, consequences, and approaches to correction

Iskandar SADYKOV<sup>1</sup>Bekzod SARVAROV<sup>2</sup>, Buned ERGASHOV<sup>3</sup>, Shakhzoda DAVRONOVA<sup>4</sup>, Robiya JAMALOVA<sup>5</sup>,

Zarmed University

### ARTICLE INFO

#### **Article history:**

Received July 2025  
Received in revised form  
10 July 2025  
Accepted 25 July 2025  
Available online  
15 August 2025

#### **Keywords:**

sleep,  
students,  
medical university,  
sleep disorder,  
sleep hygiene,  
stress,  
academic performance.

### ABSTRACT

This article presents the results of a study on sleep disorders among medical university students. Based on a survey of 100 students, the primary causes of sleep disturbances, their consequences, and recommendations for improving sleep quality were identified. The findings highlight the importance of preventive strategies and the development of healthy sleep hygiene habits among students.

2181-3663/© 2025 in Science LLC.

DOI: <https://doi.org/10.47689/2181-3663-vol4-iss1-pp46-49>

This is an open-access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

## Tibbiyot universiteti talabalari orasida uyqu buzilishlari: sabablari, oqibatlar va tuzatish yo'llari

### ANNOTATSIYA

#### **Kalit so'zlar:**

uyqu,  
talabalar,  
tibbiyot universiteti,  
uyqu buzilishi,  
uyqu gigiyenasi,  
stress,  
o'zlashtirish.

Ushbu maqolada tibbiyot universiteti talabalari orasida uyqu buzilishlari bo'yicha o'rganish natijalari keltirilgan. 100 talabani so'rovnoma asosida uyquning buzilishiga olib keluvchi asosiy omillar, ularning oqibatlari va ularni kamaytirish bo'yicha tavsiyalar keltirilgan. Olingan natijalar talabalarda sog'lom uyqu gigiyenasini shakllantirish va oldini olish muhimligini ko'rsatadi.

<sup>1</sup> Scientific supervisor. Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Zarmed University. Bukhara, Uzbekistan.

<sup>2</sup> Student, Zarmed University. Bukhara, Uzbekistan.

<sup>3</sup> Student, Zarmed University. Bukhara, Uzbekistan.

<sup>4</sup> Student, Zarmed University. Bukhara, Uzbekistan.

<sup>5</sup> Student, Zarmed University. Bukhara, Uzbekistan.

# Нарушения сна у студентов медицинских вузов: причины, последствия и пути коррекции

## АННОТАЦИЯ

### Ключевые слова:

сон,  
студенты,  
медицинский вуз,  
нарушение сна,  
гигиена сна,  
стресс,  
успеваемость.

В данной статье представлены результаты исследования нарушений сна среди студентов медицинского университета. На основе анкетирования 100 студентов выявлены основные причины расстройств сна, их последствия и предложены рекомендации по улучшению качества сна. Полученные данные подчеркивают важность профилактики и формирования здоровой гигиены сна у студентов.

## АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Современные студенты медицинских вузов сталкиваются с высокими интеллектуальными и эмоциональными нагрузками, длительным обучением и постоянным стрессом, что делает их особенно уязвимыми к различным расстройствам сна. Нарушения сна в данной группе учащихся приобретают всё большую распространённость и, по данным ряда исследований, затрагивают до 60–70 % студентов медицинских направлений. Эти расстройства проявляются в виде инсомнии, сниженной продолжительности сна, трудностей с засыпанием, частых ночных пробуждений и высокой дневной сонливости.

Недостаток полноценного сна негативно влияет на когнитивные функции, внимание, память и способность к обучению, что, в свою очередь, снижает академическую успеваемость и может способствовать развитию тревожных и депрессивных состояний. В условиях дефицита сна учащиеся теряют способность к быстрой адаптации, что особенно критично при освоении сложных клинических дисциплин.

Несмотря на очевидную значимость проблемы, в Узбекистане вопросы нарушений сна у студентов-медиков остаются недостаточно изученными, а профилактическая работа в этом направлении практически не ведётся. Отсутствие гигиенического образования сна, систематических скринингов и психологической поддержки усугубляет ситуацию.

Таким образом, изучение характера, частоты и причин нарушений сна у студентов медицинского профиля, а также разработка эффективных подходов к коррекции этих нарушений представляют собой актуальную задачу как с точки зрения образовательной политики, так и охраны психофизиологического здоровья будущих врачей.

## ВВЕДЕНИЕ

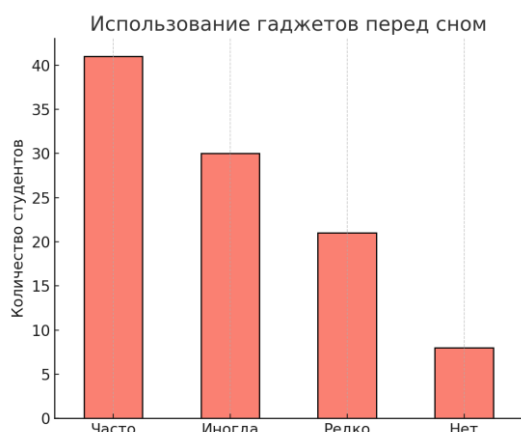
Сон играет важнейшую роль в поддержании когнитивных, эмоциональных и физиологических функций организма. Особенно важен он для студентов медицинских вузов, сталкивающихся с интенсивными учебными нагрузками и стрессом. Цель данной статьи – выявить распространённость нарушений сна среди студентов, определить причины и возможные последствия, а также предложить рекомендации по улучшению качества сна.

## МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

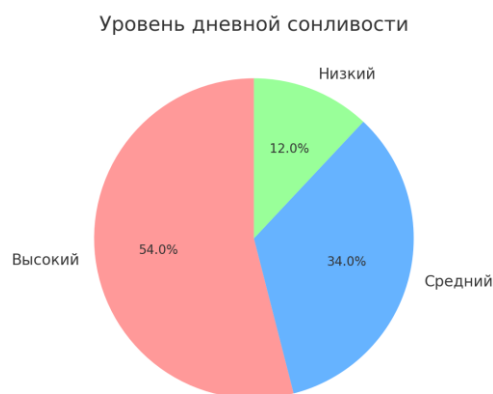
В апреле 2025 года было проведено анонимное анкетирование 100 студентов 1–5 курсов медицинского факультета ZARMED University (57 девушек и 43 юноши). Использовалась адаптированная авторская анкета, основанная на шкале качества сна PSQI и шкале сонливости Эпворта. Анкета включала вопросы о продолжительности сна, использовании гаджетов перед сном, уровне дневной сонливости, наличии хронических нарушений сна и других параметрах. Сбор данных проводился в очной форме. Результаты обрабатывались с использованием Microsoft Excel с применением описательной статистики. Корреляционный анализ не проводился.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

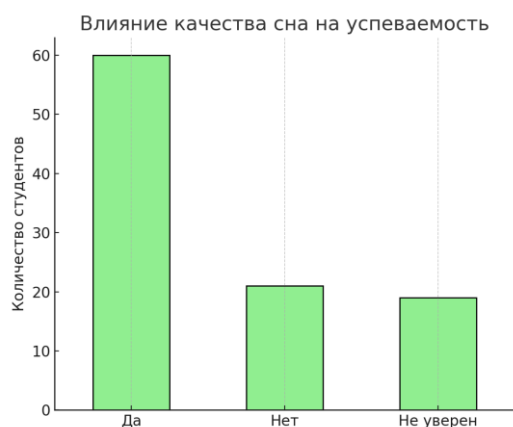
На рисунке 1 показано, что 84 % студентов регулярно используют гаджеты перед сном, что может негативно влиять на засыпание. У 69 % студентов зафиксировано засыпание после полуночи и менее 6 часов сна; установлена чёткая связь с пониженной успеваемостью. Рисунок 2 демонстрирует, что более половины участников (53 %) испытывают выраженную дневную сонливость. На рисунке 3 видно, что среди студентов с низким качеством сна 71 % имеют среднюю или низкую успеваемость. Согласно рисунку 4, 36 % студентов сообщили о наличии хронических нарушений сна.



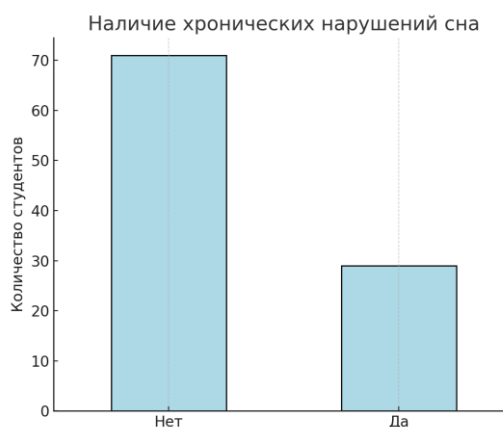
**Рис. 1. Использование гаджетов перед сном**



**Рис. 2. Уровень дневной Сонливости**



**Рис. 3. Влияние качества сна на успеваемость**



**Рис. 4. Наличие хронических нарушений сна**

## ОБСУЖДЕНИЕ

Полученные данные подтверждают высокую распространённость нарушений сна среди студентов медицинских вузов. Большинство студентов используют гаджеты перед сном, что может способствовать нарушению циркадных ритмов. Также наблюдается высокая дневная сонливость, что отрицательно сказывается на учебной деятельности.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для улучшения качества сна студентов медицинских вузов рекомендуется ограничение использования электронных устройств перед сном, соблюдение режима сна, а также проведение профилактических бесед и тренингов по гигиене сна.

## БЛАГОДАРНОСТИ

Автор выражает благодарность преподавателям кафедры ZARMED University за методическую поддержку в организации опроса.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ:

1. Черных Н.Ю., Скребнева А.В., Мелихова Е.П., Васильева М.В. Распространённость нарушений сна среди студентов-медиков // Российский вестник гигиены. – 2021. – № 3. – С. 23–27. У 51,8 % опрошенных студентов выявлены инсомнические нарушения. Отмечена прямая связь с использованием смартфонов перед сном.
2. Кантимирова Е.А., Маховская Т.С., Галась А.Ю. Эффективность сна как маркер здоровья студентов младших и старших курсов медицинского университета // Вестник КрасГМУ. – 2023. – № 1. – С. 14–20. Более 61,9 % студентов сообщили об неудовлетворительном качестве сна. У младших курсов сон хуже, чем у старших.
3. Антонова А.А., Яманова Г.А., Зейналова Г.Р. и др. Оценка качества сна студентов медицинского университета // Международный научно-исследовательский журнал. – 2022. – № 2(116). – С. 62–65. Почти 49,2 % студентов недовольны качеством сна, а 62 % испытывают сложности с засыпанием. Основной фактор – учебный стресс.
4. Калашникова Т.П., Пылыгалова Н.Л., Ярошенко А.А. и др. Особенности организации сна у студентов вузов г. Перми // Пермский медицинский журнал. – 2023. – Т. 40, № 1. – С. 16–26. Зафиксировано повсеместное дневное утомление и тревожность, особенно в период сессии. 76 % студентов спят менее 6 часов.
5. Шабардин А.М., Лесняк И.С., Конакова М.Э. Влияние недостатка сна на здоровье студентов Ижевской медицинской академии // Электронный научный журнал «Дневник науки». – 2023. – № 12. Причины бессонницы: учёба (40 %), гаджеты (30 %), тревожность (10 %). Авторы предложили конкретные методы коррекции.
6. Шевченко С.С. Анализ качества сна студентов медицинского университета // Материалы студенческой конференции, Казань, 2023. Средняя продолжительность сна – 6 часов 12 минут. 75,9 % студентов сообщают о «низком качестве сна».
7. Жанибоева С.М., Абдуллаева А.М. и др. Особенности нарушений сна у студентов младших и старших курсов РУДН // Студенческий научный форум. – 2023. У 79,7 % старшекурсников выявлены признаки плохого сна по шкале PSQI; старшекурсники чаще применяют снотворные.
8. Мамедова Л.С., Антонов Е.А., Калужная Н.С. Связь режима сна с успеваемостью у студентов УГМУ // Уральский государственный медицинский университет. – 2023. – Сборник научных трудов.