personality of a preschool child in the process of physical education]: dys. … dokt.nauk z fiz.vykhovannia i sportu: spets. 24.00.02 / Nats. un-t fiz. vykhovannia i sportu Ukrainy. Kyiv. [In Ukrainian]

10. Pasichnyk V.M. Pasichnyk V.R. (2022). Perspektyvy udoskonalennia fizychnoho vykhovannia ditei doshkilnoho viku zasobamy sportyvnykh ihor [Prospects for improving the physical education of preschool children using sports games]. Sportyvni ihry, 4(26): 28–39. doi: 10.15391/si.2022-4.03 [In Ukrainian]

11. Pro zatverdzhennia Bazovoho komponenta doshkilnoi osvity (Derzhavnoho standartu doshkilnoi osvity), nova redaktsiia [On approval of the Basic Component of Preschool Education (State Standard of Preschool Education), new edition]: nakaz Ministerstva osvity i nauky Ukrainy № 33 vid 12.01.2021 r. https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0033729-21#Text [In Ukrainian]

12. Pro zatverdzhennia Derzhavnoho standartu pochatkovoi osvity [On approval of the State Standard of Primary Education]: postanova Kabinetu ministriv Ukrainy vid 21.02.2018 r. № 87. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/87-2018-%D0%BF#n12 [In Ukrainian]

13. Reipolska O.D., Hudym I.M., Zaitseva L.I., Lutsenko I.V., Lutsenko V.O., Tsvietkova H.H. (2021). Osvitnie seredovyshche zakladu doshkilnoi osvity: tekhnolohii proiektuvannia [Educational environment of a preschool educational institution: design technologies]: navch.-metod. posib. Kropyvnytskyi. [In Ukrainian]

14. Sysoieva S.O., Reipolska O.D. (2020). Kontseptsiia osvity ditei rannoho ta doshkilnoho viku: novyi pohliad [The concept of early childhood education: a new perspective]: Naukova dopovid na zasidanni Prezydii NAPN Ukrainy 27 liutoho 2020 r. Visnyk Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy, 2(1): 1–10. https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-1-2-2 [In Ukrainian]

15. Panhelova N., Krutsevych T., Panhelova M., Pyvovar A., Ruban V., Trotsenko T., Kravchenko T., Bazylevych N. (2020). Complex development of cognitive processes and physical abilities of children of preschool age in the process of motor activity. International journal of applied exercise physiology, 9(1): 73–88.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.11(184).28

Мохунько Олександр
Старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського» Київ, Україна
orcid: 0000-0002-0793-2922
Гаврилова Наталія
Старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського» Київ, Україна
orcid: 0000-0001-6630-5657

ФАКТОРИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ХРОНІЧНЕ НЕДОСИПАННЯ СТУДЕНТІВ. МЕТОДИ БОРОТЬБИ З БЕЗСОННЯМ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В УНІВЕРСИТЕТІ

Протягом тижня кожен може іноді відчувати втому, і причини цього часто цілком очевидні, включаючи пізній вечір, ранній початок, порушення сну або стрес. Але деякі студенти постійно відчувають втому, незважаючи на хороший сон. Постійна втома та виснаження не є нормальними і можуть завдати шкоди психічному та фізичному здоров'ю.

Відсутність сну, спричинена стресом, є серйозною проблемою серед студентів. Цей стан має безліч негативних наслідків для здоров'я та академічної успішності. Розглянемо вплив стресу на сон студентів і як це впливає на їхнє життя.

Вплив стресу на сон студентів в своєму прояві має такі ефекти як: фізіологічні ефекти стресу: підвищений рівень кортизолу, стрес викликає викид кортизолу, гормону стресу, який ускладнює розслаблення та засинання. Також реагує симпатична нервова система її активізація внаслідок стресу призводить до підвищеного серцебиття та підвищеної готовності організму до дій, що заважає засинанню. Психологічні ефекти стресу проявляються станом занепокоєння і тривоги, стрес часто супроводжується думками про проблеми та майбутні завдання, які заважають розслабитися. Тривалий стрес може призвести до депресивних станів, які негативно позначаються на якості сну. Соціальні та поведінкові фактори виявляються через навчальне навантаження, високі вимоги навчання, підготовки до іспитів та виконанні завдань які збільшують рівень стресу. Часто студенти через навчання та соціальне життя нехтують регулярним режимом сну, що погіршує його якість і порушує сам режим дня. Відбуваються великі наслідки нестачі сну які проявляються через зниження імунітету, хронічний недосип знижує опірність організму до інфекцій. З'являється великий ризик захворювань. Нестача сну пов'язана з підвищеним ризиком серцево-судинних захворювань, діабету та ожиріння. На психічному здоров'ї відображаються когнітивні порушення. Нестача сну погіршує пам'ять, концентрацію та здатність до навчання. Емоційна нестабільність призводить до недосипання посилює почуття тривоги, депресію та дратівливість. Академічна успішність також не стоїть осторонь: значно знижується ефективність навчання. Нестача сну впливає на здатність засвоювати нову інформацію і знижує продуктивність. З'являється погана успішність: студенти, які страждають від недосипання, часто показують найгірші результати на іспитах та у навчанні загалом.

Ключові слова: *здобувачі вищої освіти, безсоння, сон, методи, стрес, тривожність, шляхи подолання.*

Mokhunko Oleksandr, Havrylova Nataliia. Factors affecting chronic lack of sleep among students. Methods of combating insomnia during university studies. *Everyone can feel tired at times during the week, and the reasons for this are often quite obvious, including late nights, early starts, sleep disturbances or stress. But some students feel tired all the time,*

despite a good night's sleep. Constant tiredness and exhaustion are not normal and can be detrimental to mental and physical health.

Lack of sleep due to stress is a serious problem among students. This condition has many negative consequences for health and academic performance. Consider the impact of stress on students' sleep and how it affects their lives.

The impact of stress on students' sleep in its manifestation has the following effects: physiological effects of stress: increased cortisol levels, stress causes the release of cortisol, a stress hormone that makes it difficult to relax and fall asleep. The sympathetic nervous system also reacts, its activation due to stress leads to increased heart rate and increased readiness of the body for action, which prevents falling asleep. The psychological effects of stress are manifested by a state of worry and anxiety, stress is often accompanied by thoughts about problems and future tasks that prevent relaxation. Long-term stress can lead to depressive states, which negatively affect the quality of sleep. Social and behavioral factors are revealed through the academic load, high demands of learning, preparing for exams and performing tasks that increase the level of stress. Often, due to studies and social life, students neglect a regular sleep schedule, which worsens its quality and disrupts the daytime routine itself. There are major consequences of lack of sleep, which are manifested due to a decrease in immunity, chronic lack of sleep reduces the body's resistance to infections. There is a great risk of diseases. Lack of sleep is associated with an increased risk of cardiovascular disease, diabetes and obesity. Cognitive disorders are reflected in mental health. Lack of sleep impairs memory, concentration and learning ability. Emotional instability leads to lack of sleep, increases feelings of anxiety, depression and irritability. Academic success is also not on the sidelines: the effectiveness of learning is significantly reduced. Lack of sleep affects the ability to absorb new information and reduces productivity. Poor performance appears: Students who suffer from sleep deprivation often perform the worst in exams and in studies in general.

Key words: *students of higher education, insomnia, sleep, methods, stress, anxiety, ways of coping.*

Постановка проблеми. Ті студенти, які вважають, що, заощаджуючи на сні, виграють час на життя, глибоко помиляються. Повноцінний сон - запорука хорошого здоров'я, а отже, і високої якості життя. Тих студентів що регулярно не висапаються найчастіше долають депресія, хронічні захворювання, проблеми із зайвою вагою та шкірою поява стресу, тривожності та депресивного стану. Стрес значно впливає на сон студентів, призводячи до безлічі негативних наслідків для їх здоров'я та успішності. Ефективне управління часом, використання технік релаксації та створення сприятливих умов для сну можуть допомогти студентам впоратися зі стресом та покращити якість їх сну. Сучасному студенту так багато потрібно встигнути, що він часто порушує режим сну. Це може спричинити не лише відчуття втоми та погане самопочуття, а й серйозніші проблеми зі здоров'ям. Особливо важливим є нічний сон. Якщо їм нехтувати тривалий час, то організм втрачає захисні сили і ризик розвитку багатьох хронічних захворювань збільшується. Неповноцінний сон може погіршити як фізичне, так і психічне здоров'я: з'являються депресія, неврози, почуття роздратування і агресії. Від нестачі сну страждає зовнішній вигляд і краса: набрякають очі, з'являються темні кола, шкіра тьмяніє і стає більш схильною до сухості та хвороби. Кількість сну, необхідна людині, варіюється і від генетичних, гендерних, вікових і фізіологічних чинників. Але в середньому, щоб добре виспатися та відпочити, потрібно близько 7-9 годин. Якщо з ряду причин режим сну регулярно порушується, необхідно прикласти зусилля, щоб його скоріше відновити, інакше це може вилитися в небезпечні наслідки для здоров'я.

Мета: метою даного дослідження є дослідження методів для відновлення нормалізації сну у студентів під час навчання.

Аналіз літературних джерел. Після опрацювання декількох джерел, було з'ясовано і виявлено, що сон є дуже важливою складовою для нормальної життєдіяльності студентів. Для здорового фізичного та психічного станів, а також певного рівня навчання і спокійної здачі сесії. Цими питаннями займались такі автори як: Briony Sheaves, Felicity White [1], Syrovatko Z.V., Yefremenko V.M. [2], Faris Alsaraireh, Haytham Al-Oran, Wesam Al-Magharbeh [3].

Виклад основного матеріалу дослідження.

Існує кілька причин, чому студентові може бути важко спати або страждати від безсоння, і їх загалом можна розділити на три категорії:

Психічне здоров'я: погане психічне здоров'я, тривога, занепокоєння та стрес.

Фізичне здоров'я: біль, травма, дієта чи хвороба, які впливають на сон. Навколишнє середовище та обставини: температура, шум, комфорт, нерегулярний розпорядок дня та втручання технологій, стрес, тривога або депресія, занадто жарке чи холодне приміщення, незручні ліжка, алкоголь, кофеїн або нікотин, рекреаційні наркотики, такі як кокаїн або екстазі, часовий пояс, зміна навчання [2].

Методи боротьби зі стресом та покращення сну.

Військовий метод релаксації та сну, який часто називають «Військовим методом сну» або «Технікою релаксації», — це систематичний підхід, розроблений для того, щоб допомогти людям швидко та ефективно заснути, особливо в стресових умовах. Цей метод був розроблений і вдосконалений військовослужбовцями, щоб солдати могли відпочити та відновити сили навіть у складних умовах.

Техніки виконання та її переваги для боротьби зі стресом: почніть з розслаблення м'язів обличчя, включаючи язик, щелепу та м'язи навколо очей. Переконайтеся, що ваш лоб гладкий і не напружений. Опустіть плечі, дозвольте своїм плечам опуститися якомога нижче. Розслабте шию і дайте звільнитися напрузі. Розслабте руки: почніть зі своєї домінантної сторони. Дайте розслабитися верхній частині руки, потім нижній, а потім кисті та пальцям. Повторіть з іншого боку. Видихніть і розслабте груди: зробіть глибокий вдих і повільно видихніть. Зосередьтеся на розслабленні грудних м'язів під час видиху, позбувшись залишків напруги. Розслабте ноги: почніть зі стегон, дозволяючи їм стати млявими. Опустіться до литок і, нарешті, до стоп і пальців ніг, переконавшись, що кожна частина ваших ніг розслаблена. Очистіть свій розум: витратьте близько 10 секунд, намагаючись очистити свій розум від будь-яких думок. Уявіть спокійний образ або сценарій,

наприклад, лежачи в каное на тихому озері або перебуваючи в темній тихій кімнаті. Якщо ваш розум блукає, повторюйте фразу «не думай», протягом 10 секунд, щоб знову зосередитися [1].

Переваги військового методу для нормалізації сну.

Швидке розслаблення: поетапний процес спрямований на ключові групи м'язів, сприяючи швидкому розслабленню всього тіла. Зменшення стресу: шляхом систематичного зменшення напруги м'язів ця техніка може значно знизити рівень стресу. Покращена якість сну: регулярна практика може допомогти студентам швидше заснути та покращити загальну якість сну, необхідну для психічного та фізичного здоров'я. Універсальність: цей метод можна використовувати в різних середовищах, що робить його придатним як для військового, так і для цивільного використання. Ясність розуму: очищення розуму від нав'язливих думок може підвищити ясність розуму та зменшити тривогу, ще більше сприяючи розслабленню та сну. Практичні поради щодо впровадження: як і будь-яка навичка, регулярна практика підвищує ефективність. Спробуйте практикувати цей метод щовечора. Спочатку займайтеся в тихій і комфортній обстановці, щоб покращити релаксацію. Поєднуйте метод із вправами глибокого дихання, щоб ще більше сприяти розслабленню. Додайте практики уважності, щоб допомогти очистити розум і зосередитися на процесі релаксації [1].

Тайм менеджмент- до цього методу боротьби зі стресом входить планування, тобто організація часу для навчання та відпочинку може зменшити почуття перевантаженості та знизити рівень стресу. Наступне це належність перерви- регулярні короткі перерви у навчанні допомагають відновити сили та знизити напругу. Техніки релаксації є невід'ємною частиною у боротьбі зі стресом до них входять: медитація та дихальні вправи: ці методи допомагають заспокоїти розум та підготуватися до сну.

Медитація - чудовий спосіб уповільнити та заспокоїти розум перед тим, як спробувати заснути. У найпростішому варіанті можна просто лягти в ліжко та зосередитися на кожній частині свого тіла від пальців ніг до маківки, сприймаючи відчуття, температуру та відчуття. Або можна зробити те саме, зосереджуючись на кожному почутті по одному: наприклад щось понюхати, почути, відчути тощо.

Візуалізація: подібно до медитації, візуалізація полягає в тому, щоб перенести свій розум у спокійне місце та підготувати себе до сну – майже як перенести себе у світ мрій. Необхідно обрати місце, де можна відчувати себе повністю розслабленим, натхненним і захопленим, і необхідно уявити кожен його аспект. Необхідно перенести себе туди подумки. Це може бути прекрасний пляж, освітлений сонцем ліс або будинок вашого дитинства.

Фізична активність є одним з найголовніших методів у боротьбі зі стресом: регулярні вправи сприяють зниженню рівня стресу та покращенню якості сну. Також багато що залежить від створення сприятливих умов сну, гігієни сну тобто встановлення регулярного режиму сну, створення комфортної обстановки в спальні і обмеження використання електронних пристроїв перед сном також сприяють кращому сну. Температура приміщення- для повноцінного сну у спальній кімнаті має бути близько 17°C. Це може відрізнятися на кілька градусів від людини до людини, але завжди набагато важче комфортно заснути, коли тілу надто жарко або холодно. Для підтримання температурного режиму підходить один з таких варіантів, як зміна ковдри відповідно до пори року – тобто в зиму більш тепла а в літку більш прохолодна ковдра [2].

Фізичні вправи посилюють вироблення серотоніну (гормону щастя) у мозку та знижують рівень кортизолу (гормону стресу). Це може допомогти спати довше та глибше. Це також допомагає відчувати себе готовим до сну та менш неспокійним, коли тіло втомлюється після руху. Деякі дослідження показують, що для хорошого сну найкраще робити вправи рано вранці [2].

Харчування має великий вплив на рівень стресу: потрібно уникати прийому великих доз кофеїну та важкої їжі перед сном, це допомагає покращити якість сну і заспокоїтись перед засипанням. Відповідно до одного дослідження, було встановлено, що кофеїн має період напіврозпаду близько п'яти годин у здорових людей, що означає, що може знадобитися близько п'яти годин, щоб половина кофеїну було виведено з організму. тіло. Рекомендовано їсти останню їжу за три години до сну і випивати останню чашку кави за 10 годин до того, як відправитися відпочивати.

Уникнення алкоголю: давно хибно вважалося, що нічний прийом алкоголю може допомогти заснути, але це не так, і насправді алкоголь може зашкодити режиму сну і викликати роздратованість.

Цифрова тиша. У нашому постійно цифровому світі дуже важливо трохи відволіктися від екрану, особливо перед сном. Рекомендується не користуватися телефоном протягом 90 хвилин перед сном. Читання, медитація чи малювання – це розслаблюючі альтернативи, які допоможуть міцно спати і заспокоїтись.

Ментальний стан. Вплив на ментальний стан відбувається через один з таких способів, як подяка. Найпростіше це необхідність перед сном виконання певної дії «Вимкнення світла, побажання на добраніч і висловлення подяки за те, за що сьогодні можна бути вдячним. Хоча це може здатися банальним, наука показує, що вдячність за великі й малі речі задовольняє нас і допомагає відпочити».

Нормалізація дихання. Використовуйте техніку дихання: є багато технік дихання, які можна спробувати, і, подібно до медитації, є програми, які допоможуть знайти те, що індивідуально підходить. Популярною є техніка дихання 4-7-8. Її започаткував доктор Ендрю Вейл з Аризони, який описує метод, натхненний йогою, як «абсолютно простий, не займає майже ніякого часу, не потребує обладнання та може виконуватися будь-де». Ось як це зробити:

1. Перш ніж почати, покладіть кінчик язика на ньобо прямо над зубами і тримайте його там протягом вправи.
2. Повністю видихніть через рот досить сильно, щоб ви вимовили звук «свист».
3. Закрийте рот і тихо і м'яко вдихніть через ніс, рахуючи подумки до чотирьох.
4. Затримайте дихання і порахуйте до семи.
5. Далі повністю видихніть через рот, видаючи ще один свистячий звук протягом восьми секунд на одному великому вдиху.
6. Тепер знову вдихніть і повторіть цикл тричі, загалом чотири вдихи.

Треба пам'ятати: усі вдихи мають бути тихими та через ніс, а видихи – голосними та через рот [3].

Провітрювання: нещодавнє дослідження сну показало, що учасники, які спали в добре провітрюваній кімнаті, наступного дня показали кращі результати тесту на розумові здібності порівняно з тими, хто спав із закритими вікнами. Вони також спали значно довше. Автор дослідження, доктор Павел Варгокі з Технічного університету Данії, пояснив: «Якість повітря в спальні може вплинути на ваші когнітивні здібності, такі як здатність концентруватися, розуміти та реагувати. «Сон у добре провітрюваній спальні покращує когнітивні здібності».

Ароматерапія - існує ряд запахів, пов'язаних із розслабленням і сном, включаючи лаванду, дамаську троянду, м'яту та апельсин. Можна використовувати електронний масляний дифузор, спрей для подушок або лосьйон для тіла. Свічки, які виготовлені з натуральних інгредієнтів.

Привести думки до спокою. Необхідно скласти список усіх речей, про які є думки, перш ніж лягти спати, або список справ, які потрібно зробити наступного дня. Те що записується на бумазі може допомогти видалити думки з голови перед сном. Також можна скласти список із трьох-п'яти речей, за які можна подякувати в цей день, щоб сприяти позитивному мисленню [3].

Висновки. Військовий метод сну - високоефективна методика боротьби зі стресом і поліпшення сну. Його систематичний підхід до розслаблення м'язів і розумової концентрації може бути корисним для тих, хто має справу зі стресом, безсонням або потребою у швидкому розслабленні. Регулярне застосування цього методу може призвести до кращого управління стресом, покращення розумової ясності та покращення загального самопочуття. Але існує і багато інших методів і методик для покращення загального стану студентів, їх врівноваженості, сконцентрованості, спокою, фіксації на дії і процесі і вмінні швидкої релаксації.

Reference

1.Briony Sheaves, Felicity White. 2020. Blind disturbance and psychiatric disorders. The Lancet Psychiatry journal. Volume 7 561-565 p.

2.Syrovatko Z.V., Yefremenko V.M. 2024. Impact of the war in the between Russia and Ukraine 2014-2024 period on the mental and emotional state of students. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanova. Series No. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport): coll. scientific papers / Ed. O. V. Tymoshenko. Kyiv: Publishing House of the NPU named after M.P. Drahomanova, 2024. Issue 3 (175) 24-15-18 p.

3.Faris Alsaraireh, Haytham Al-Oran, Wesam Al-Magharbeh. 2023. The Impact of Stress on Sleep Pattern and Academic Performance among Nursing Students in Jordan: A Cross-Sectional Study. Asean Journal of Psychiatry, Vol. 24(4) 1-11p.

4.Masol V. V. (2023). Metody i kryteria pielęgnowania determinacji uczniów szkół starszych w procesie uprawiania kultury fizycznej. *Knowledge education law management nauka oświata pravo zarządzanie* № 1 (53)2023, 13–17. https://doi.org/10.51647/kelm.2023.1.3