



федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
Кафедра клинической психологии

ВЛИЯНИЕ РЕЖИМА СНА НА ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

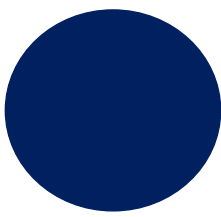
Иргит Алина Эдуардовна группа 2478
Костина Юлия Сергеевна группа 2451
Беликова Алина Олеговна 2451
Преподаватель Акименко Галина Васильевна

Кемерово 2025

ПЛАН

- ВВЕДЕНИЕ
- ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ
- ФИЗИОЛОГИЯ СНА И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ
- ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СНА И РОБОТОСПОСОБНОСТЬ
- КАЧЕСТВО СНА И ТРЕВОЖНОСТЬ
- СОН И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ
- ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
- ЗАКЛЮЧЕНИЕ
- СПИСОК ИСТОЧНИКОВ





ВВЕДЕНИЕ

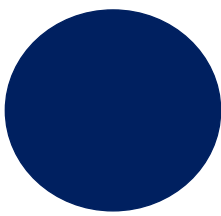
- Сон является одной из важнейших физиологических потребностей человека, оказывая значительное влияние на психическое и эмоциональное состояние, когнитивные функции и работоспособность. Для студентов медицинских вузов режим сна имеет особое значение, так как интенсивная учебная нагрузка требует высокой концентрации внимания, устойчивости к стрессу и высокой когнитивной продуктивности. Нарушение сна приводит к снижению концентрации, повышенной тревожности и риску эмоционального выгорания (Новикова Ю. Л. и соавт., 2023; Марахова В. А. и соавт., 2017).



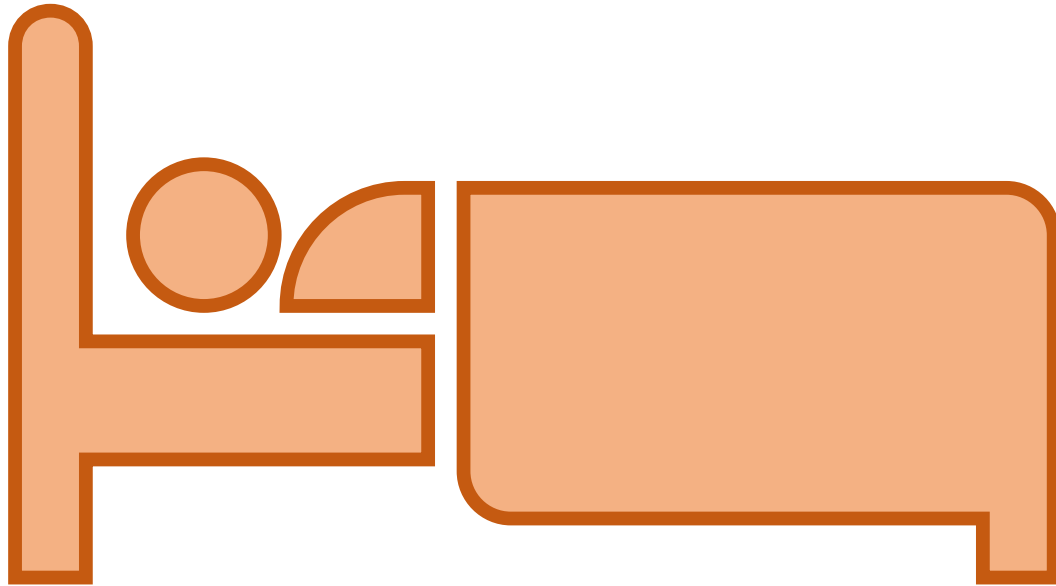
ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ



- **Цель исследования:** выявить влияние режима сна на психическое и эмоциональное состояние студентов.
- **Задачи исследования:**
 - Проанализировать влияние продолжительности сна на работоспособность учащихся.
 - Изучить связь качества сна с уровнем тревожности у студентов-медиков.
 - Рассмотреть взаимосвязь сна с эмоциональным выгоранием и качеством жизни студентов.
 - Сформулировать рекомендации по оптимизации режима сна для повышения психоэмоциональной устойчивости.



ФИЗИОЛОГИЯ СНА И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ

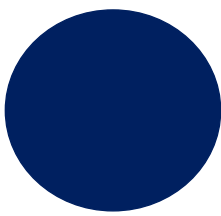


• Исследования показывают, что сон напрямую влияет на психоэмоциональное состояние студентов. Недостаток сна или его низкое качество связаны с повышенной тревожностью, раздражительностью и снижением стрессоустойчивости. Регулярный и полноценный сон способствует улучшению памяти, концентрации и когнитивной функции.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ СНА И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

- Марахова, Кукса и Назаров (2017) установили, что продолжительность сна напрямую влияет на продуктивность студентов. Студенты, спящие менее 6–7 часов в сутки, демонстрируют снижение концентрации внимания, увеличение числа ошибок и быструю усталость. Оптимальная продолжительность сна — 7–9 часов — способствует повышению когнитивных показателей и устойчивости к эмоциональной нагрузке.



КАЧЕСТВО СНА И ТРЕВОЖНОСТЬ



Залата (2017) исследовала влияние качества сна на уровень тревожности у студентов-медиков. Нарушения сна в течение учебного года сопровождаются повышением тревожности, особенно в периоды экзаменационных нагрузок. Регулярный и качественный сон способствует снижению уровня тревожности и сохранению психоэмоциональной стабильности.



СОН И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ

Дудник и соавторы (2016, 2017) показали, что низкое качество сна связано с высоким уровнем эмоционального выгорания и снижением качества жизни студентов. Регулярный и достаточный сон помогает уменьшить стресс, повысить мотивацию и психоэмоциональную устойчивость. В разных образовательных средах влияние сна остается критически важным, особенно при высокой интенсивности учебного процесса.



ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

На основе приведённых исследований можно выделить рекомендации для студентов:

- Соблюдать регулярный режим сна (одинаковое время отхода ко сну и пробуждения).
- Поддерживать оптимальную продолжительность сна — 7–9 часов.
- Создавать комфортные условия для сна: минимизация света и шума, ограничение гаджетов перед сном.
- Контролировать стресс с помощью релаксации, физической активности и коротких перерывов.
- Планировать учебную нагрузку с учетом восстановления через сон.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ



Режим сна является ключевым фактором психического здоровья студентов. Недостаток сна и его низкое качество повышают тревожность, снижают когнитивные способности и увеличивают риск эмоционального выгорания. Поддержание регулярного и полноценного сна способствует повышению психоэмоциональной устойчивости, улучшению качества жизни и учебной продуктивности.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Новикова Ю. Л., Аулова О. Ю., Быковская Е. С. ФИЗИОЛОГИЯ СНА И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ // Вестник МГПУ. Серия: Естественные науки. 2023. №2 (50). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fiziologiya-sna-i-ego-vliyanie-na-psihoemotsionalnoe-sostoyanie-studentov> (дата обращения: 08.10.2025).
2. Марахова В. А., Кукса Е. А., Назаров Н. С. Влияние продолжительности сна на работоспособность учащихся // Таврический журнал психиатрии. 2017. №1 (78). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-prodolzhitelnosti-sna-na-rabotosposobnost-uchaschihsya> (дата обращения: 08.10.2025).
3. Залата О. А. Качество сна и тревожность у студентов-медиков в начале и конце учебного года // Крымский журнал экспериментальной и клинической медицины. 2017. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kachestvo-sna-i-trevozhnost-u-studentov-medikov-v-nachale-i-kontse-uchebnogo-goda> (дата обращения: 08.10.2025).
4. Дудник Е. Н., Глазачев О. С., Юматов Е. А., Загайная Е. Э., Смирнов В. А., Самарцева В. Г. Качество жизни, уровень эмоционального выгорания и характеристики сна у студентов - медиков Первого года обучения // Вестник МАН РС. 2016. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kachestvo-zhizni-uroven-emotsionalnogo-vygoraniya-i-harakteristiki-sna-u-studentov-medikov-pervogo-goda-obucheniya> (дата обращения: 08.10.2025).
5. Дудник Е. Н., Глазачев О. С., Юматов Е. А., Ягубова Ф. Э., Исмаилова Ф. О. Качество жизни, уровень эмоционального выгорания и характеристики сна у студентов - медиков в различных образовательных средах // Вестник МАН РС. 2017. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kachestvo-zhizni-uroven-emotsionalnogo-vygoraniya-i-harakteristiki-sna-u-studentov-medikov-v-razlichnyh-obrazovatelnyh-sredah> (дата обращения: 08.10.2025).