

Влияние нарушений сна и хронической усталости на учебную успеваемость студентов “НАО МУС”



План



Актуальность

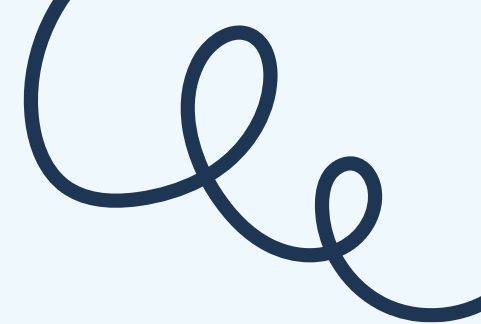
Материалы и
методы

Выводы



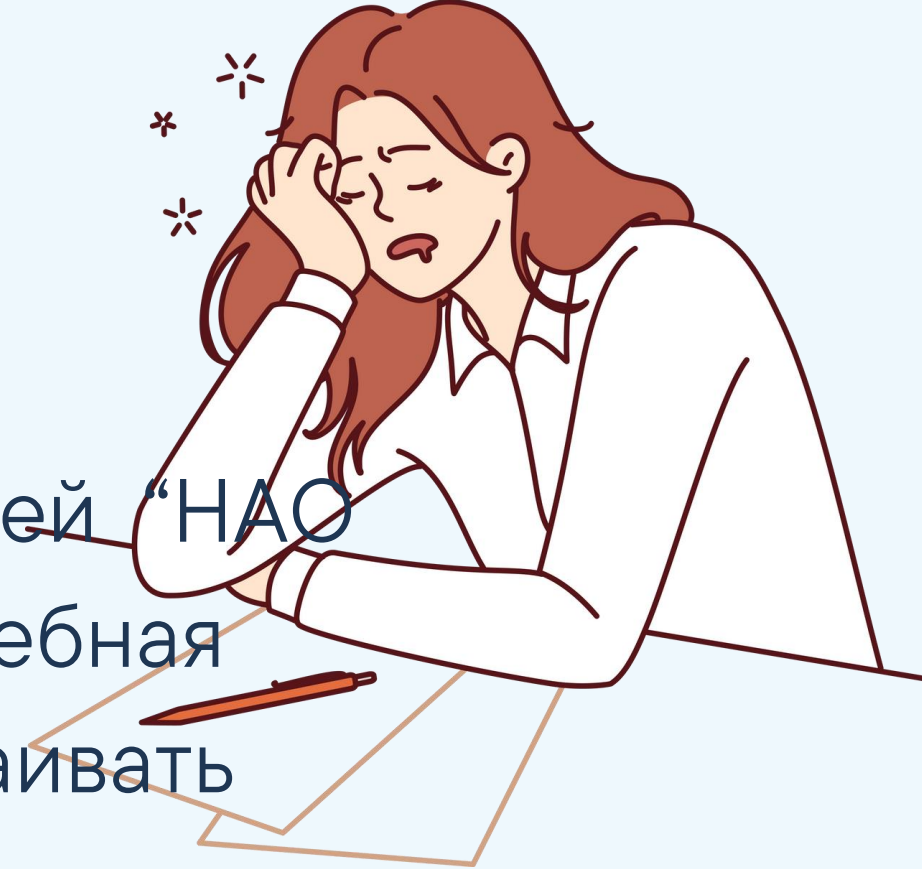
Цель

Результаты



Актуальность

Бессонница среди студентов медицинских специальностей “НАО МУС” является актуальной проблемой, поскольку их учебная нагрузка значительно выше. Студенты вынуждены осваивать огромные объемы информации, а ночные дежурства и практическая работа нарушают их биоритмы, что ведет к постоянному дефициту сна[1]. Дополнительным стрессом становится ответственность за жизнь будущих пациентов, что вызывает тревожность и ухудшает качество сна. Недостаток сна отрицательно влияет на когнитивные функции, что увеличивает риск ошибок как в учебе, так и в практике, что может иметь серьезные последствия в их профессиональной деятельности.[2]



Цели



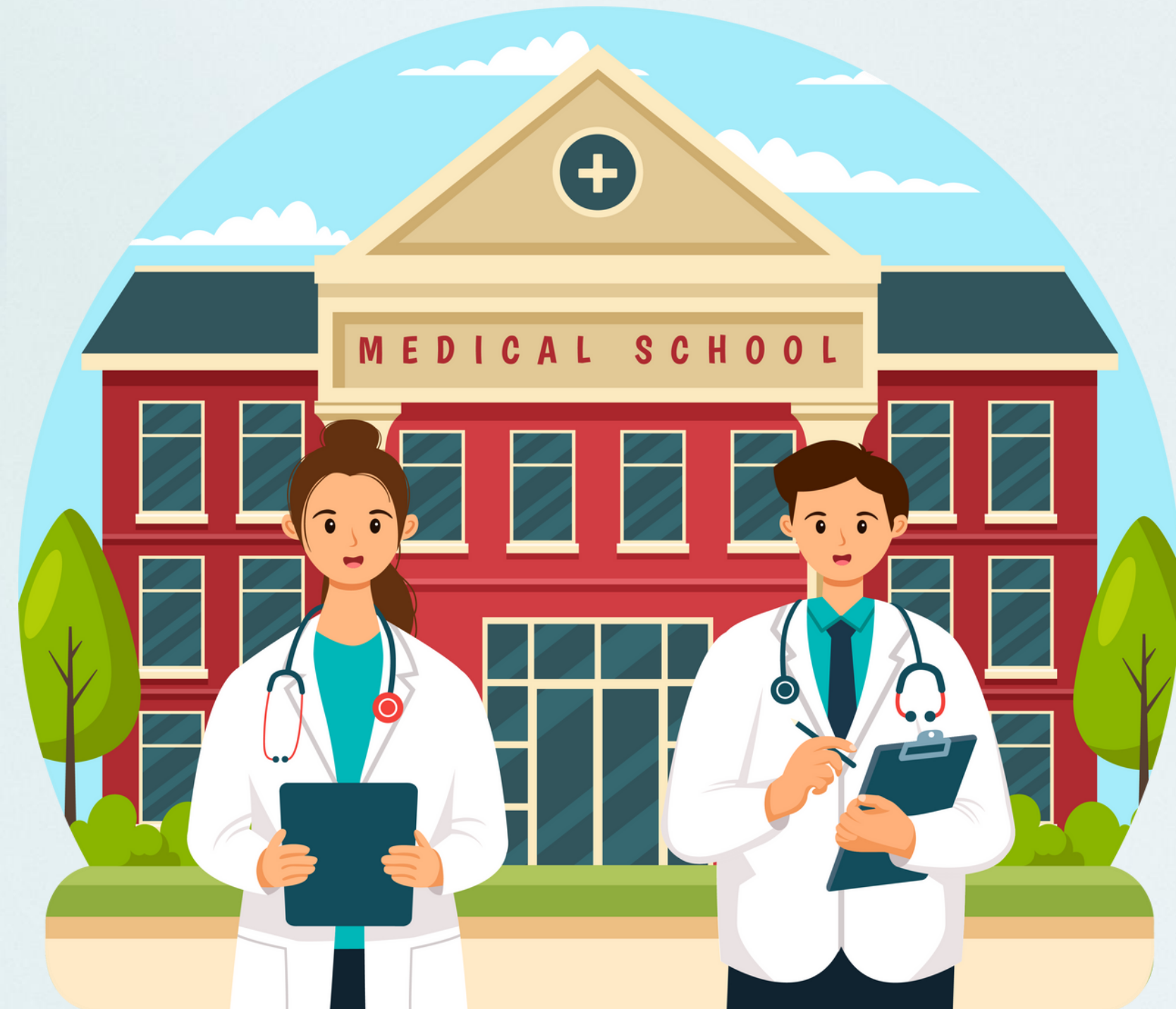
Оценка влияния недостатка сна на академическую успеваемость: Исследовать, как недостаток сна и усталость влияют на концентрацию, память и общий уровень успеваемости студентов(анкетирование)

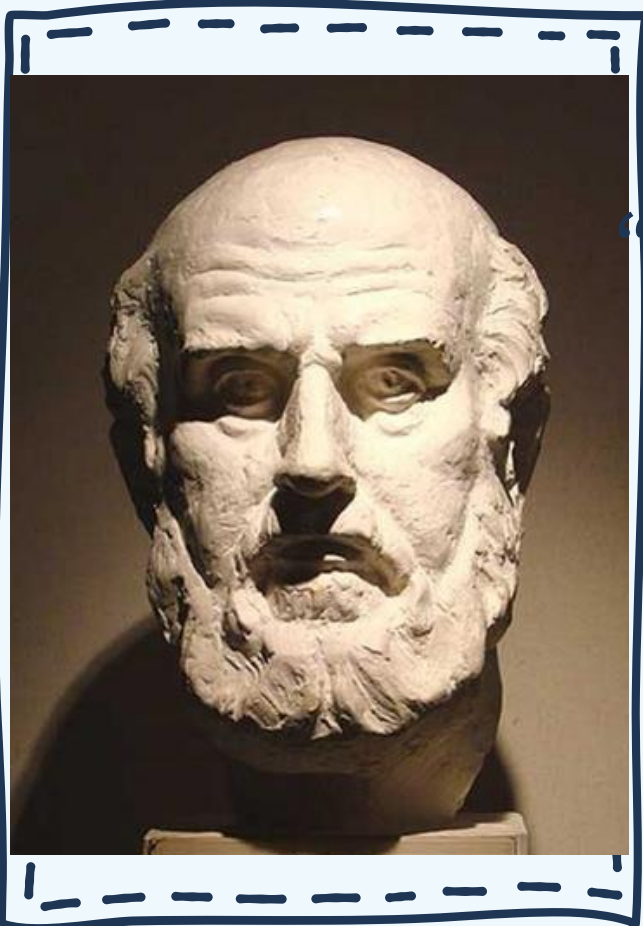


Проведение арт терапии для студентов “НАО МУС” по снятию ментального напряжение



Проведение повторного анкетирования у студентов “НАО МУС” с помощью опросника о качестве сна по Шпигелю





Если сон облегчает страдания,
болезнь не смертельна”

Гиппократ



Приводить к бессоннице могут следующие причины: заболевания внутренних органов и систем, неврологические расстройства, физиологическая предрасположенность и психогенные расстройства. Первые три типа причин — прерогатива медицины Николай Мирошниченко.

Мнение ученых

Лобачевского проанализировали
влияние длительного
недосыпания на двигательную и
ориентировочно-
исследовательскую активность,
способность к
пространственному обучению и
рабочую память.

Лобачевский



Материалы и методы

ШКАЛА ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА СНА ПО ШПИГЕЛЮ

0-12, «очень плохо» на 1 вопрос, «плохо» на 2 вопроса

Нарушения сна выражены

12-22

Нарушения сна умеренны

>22

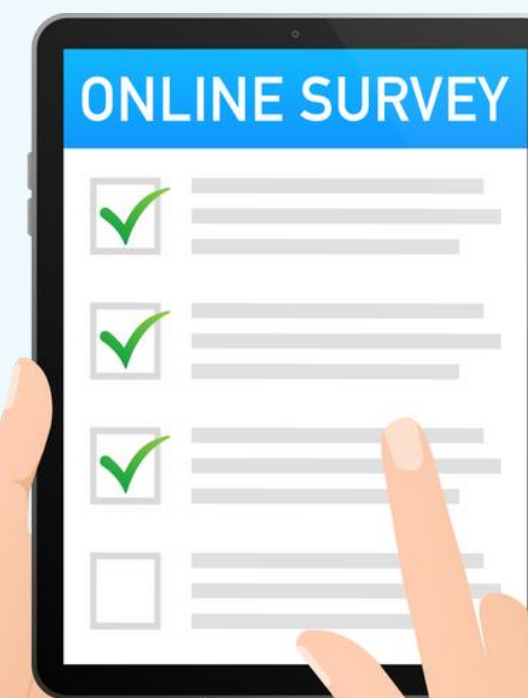
Здоровый сон

АРТ-ТЕРАПИЯ

Выразить себя, свои чувства, состояния,
увидеть свой внутренний мир, достичь
положительных изменений в
интеллектуальном, эмоциональном и
личностном развитии.

АНКЕТИРОВАНИЕ

Высокая скорость получения
информации и удобная форма для
её дальнейшей обработки и
оценки.



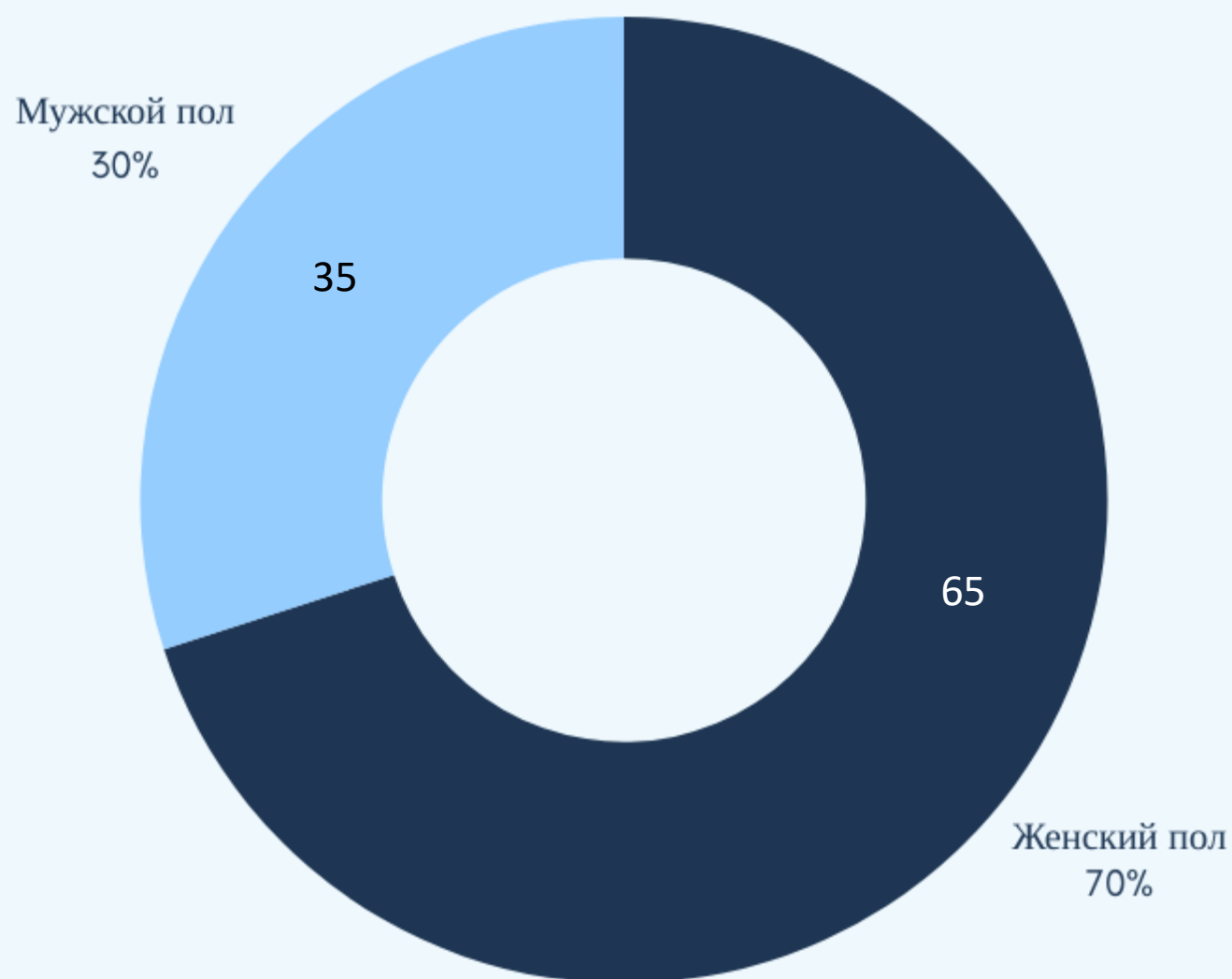
ВОПРОСЫ АНКЕТЫ

- Как часто вы ложитесь спать поздно из-за подготовки к учебе? (никогда, редко, иногда, часто, всегда)
- Испытываете ли вы стресс, связанный с учебой, который мешает вашему сну? (никогда, редко, иногда, часто, всегда)
- Используете ли вы электронные устройства (телефон, ноутбук) перед сном? Если да, то как часто? (никогда, редко, иногда, часто, всегда) Как вы оцениваете свою текущую успеваемость? (очень низкая, ниже средней, средняя, выше средней, очень высокая)
- Сколько времени в день вы тратите на самостоятельное изучение материалов вне занятий?
- Часто ли вы ощущаете, что недостаток сна влияет на ваши способности к обучению (концентрацию, память)? (никогда, редко, иногда, часто, всегда)
- Как часто вы чувствуете усталость или сонливость во время занятий? (никогда, редко, иногда, часто, всегда)

Вопросы анкеты

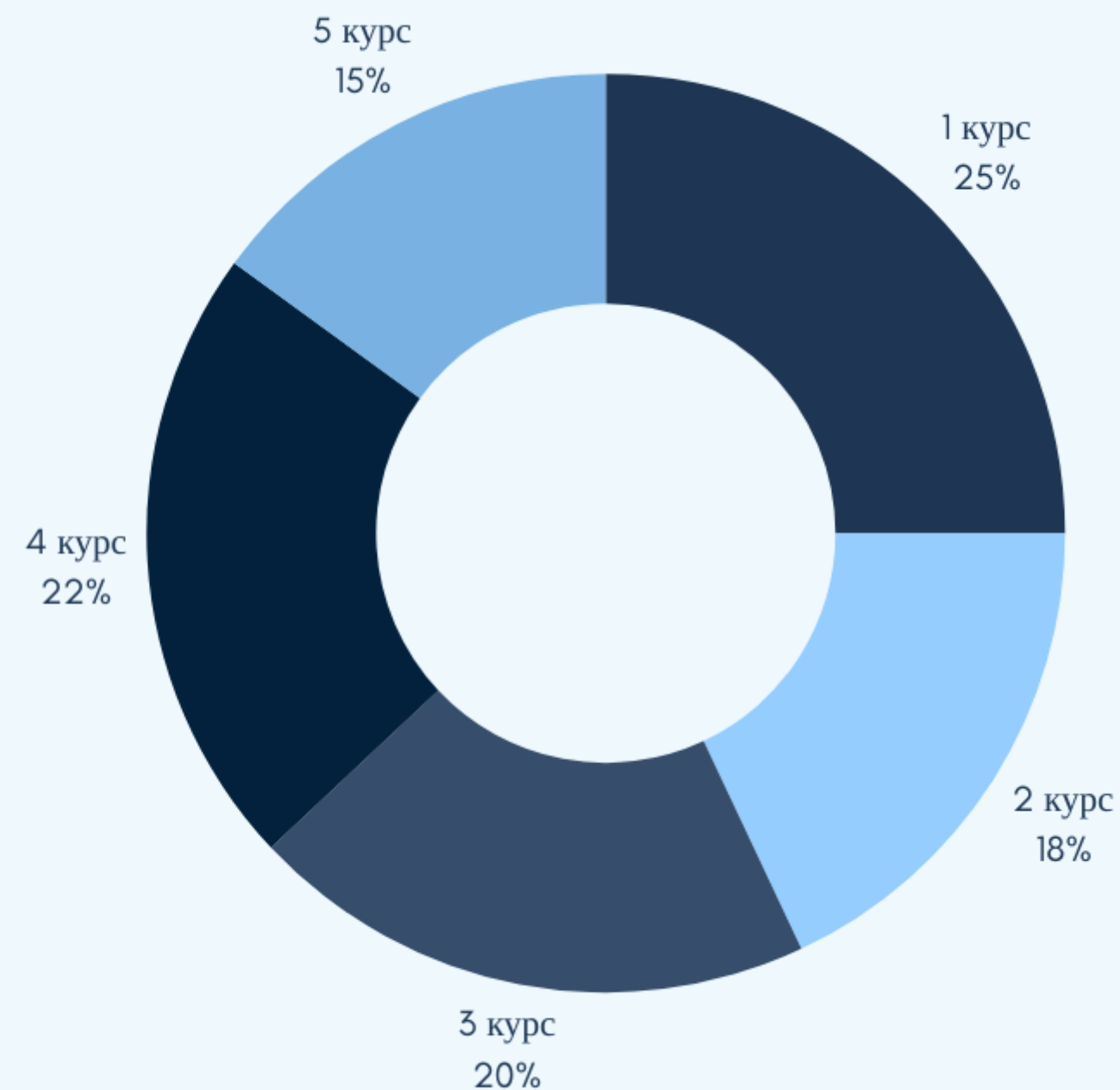
- Замечаете ли вы связь между количеством сна и вашими оценками/результатами на экзаменах? (да, нет, иногда)
- Часто ли вы откладываете выполнение учебных заданий из-за усталости или нехватки сна? (никогда, редко, иногда, часто, всегда)
- Во сколько вы обычно ложитесь спать в будни?
- Во сколько вы обычно просыпаетесь в будни?
- Сколько часов сна вы получаете за ночь в будние дни?
- Сколько часов сна вы получаете за ночь в выходные дни?
- Есть ли значительные различия в вашем графике сна на будние и выходные дни? (да/нет)
- Как часто вы испытываете трудности с засыпанием? (никогда, редко, иногда, часто, всегда)
- Как часто вы просыпаетесь ночью и испытываете ли трудности с повторным засыпанием? (никогда, редко, иногда, часто, всегда)
- Чувствуете ли вы себя отдохнувшим после сна? (никогда, редко, иногда, часто, всегда)
- Как бы вы оценили общее качество своего сна? (очень плохое, плохое, среднее, хорошее, отличное)
- Как часто вы ложитесь спать поздно из-за подготовки к учебе? (никогда, редко, иногда, часто, всегда)

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПО ПОЛУ

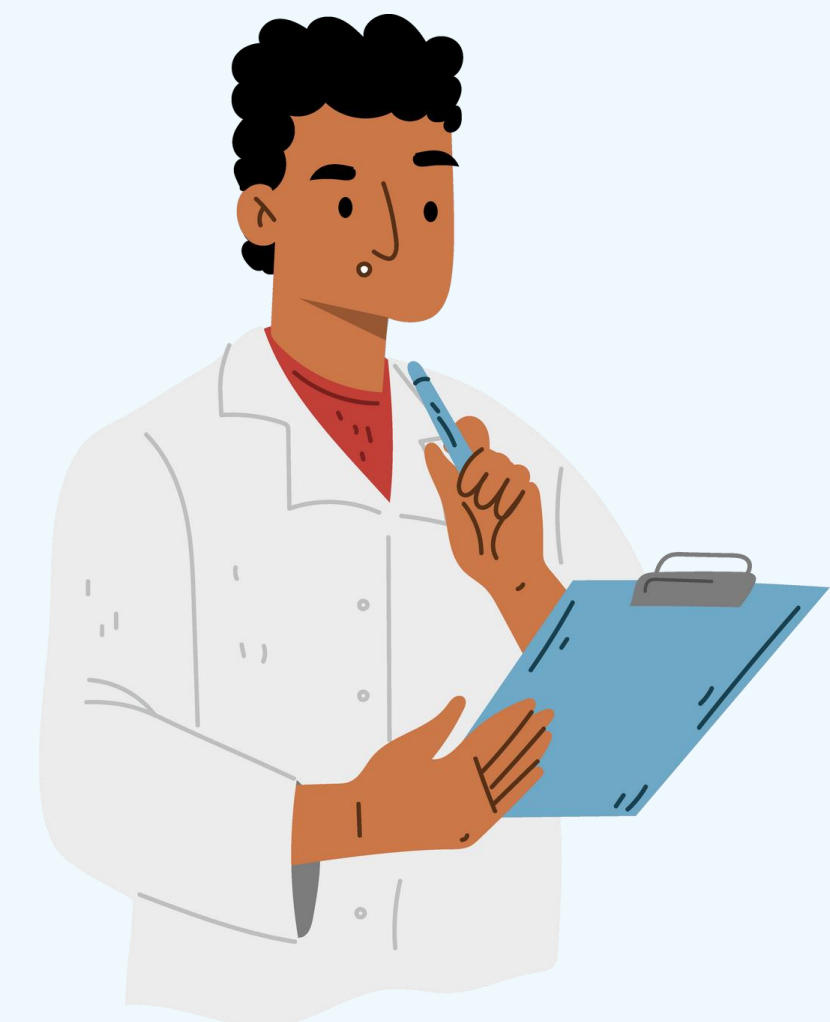
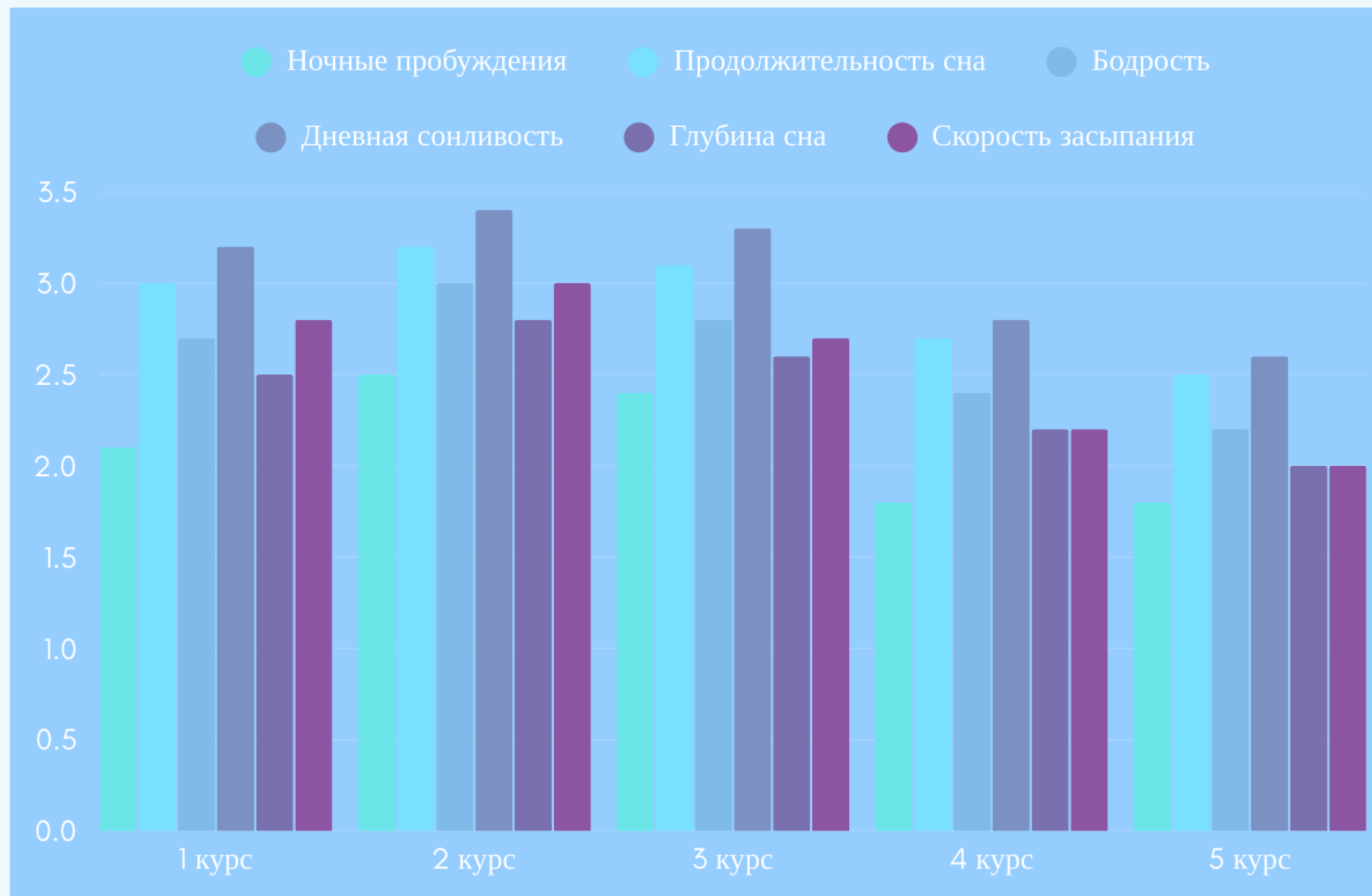


Анкета была проведена с 15 октября 2024 года по 23 февраля 2025 года среди студентов НАО “МУС”. В исследовании приняли участие 100 студентов с 1 го по 5 курсы, из которых 65 (70%) были женского пола, а 35 (30%) — мужского пола

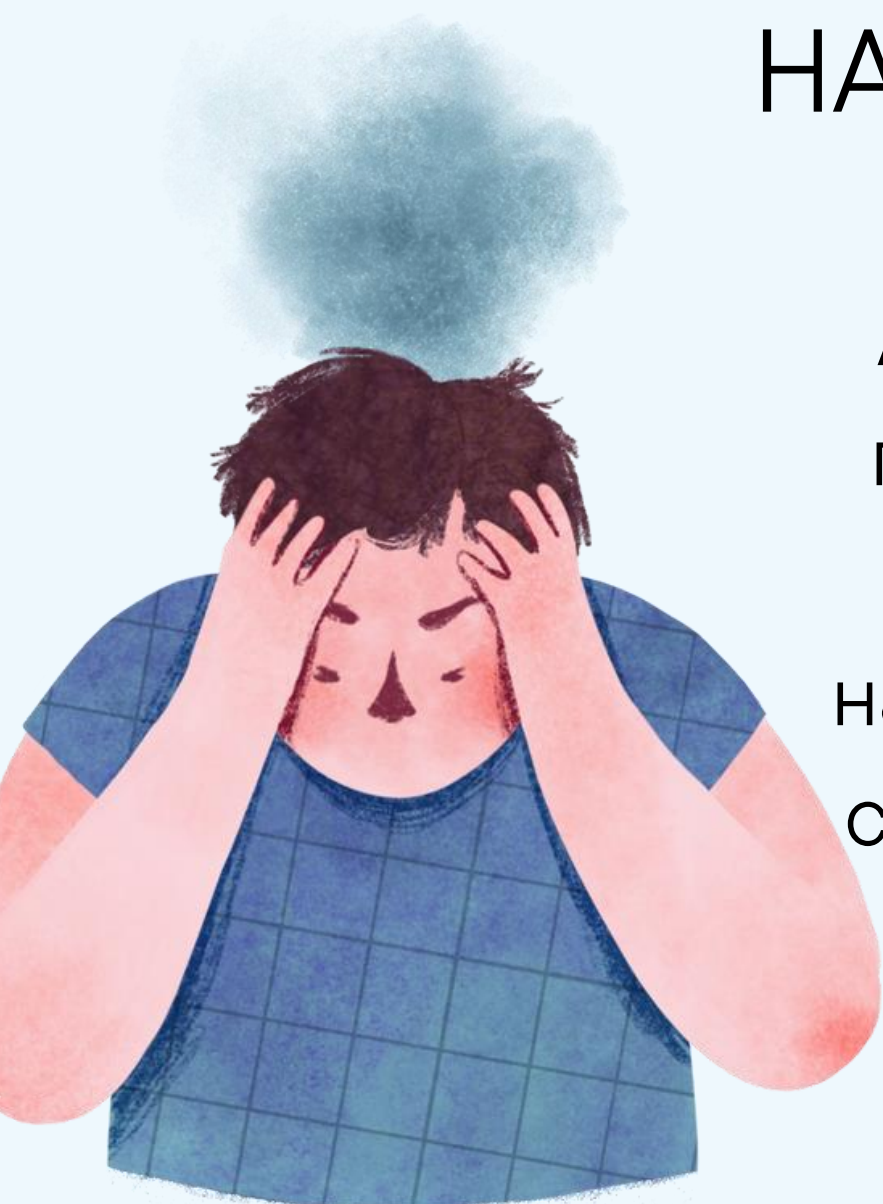
РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПО КУРСАМ



РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕРВИЧНОГО АНКЕТИРОВАНИЯ



КАК ПОМОГАЕТ АРТ-ТЕРАПИЯ ПРИ НАРУШЕНИЯХ СНА?



Арт-терапия может быть полезной при нарушении сна, поскольку она помогает расслабиться, снять напряжение и стресс, которые часто становятся причиной бессонницы и других проблем со сном.

Снижение стресса и тревоги

Эмоциональная разгрузка

Укрепление
самосознания

Повышение осознанности

Арт-терапия на тему “Мое будущее”

Целью арт-терапии на тему «Моё будущее» для студентов медицинского университета является снижение уровня тревожности и стресса, связанных с неопределённостью карьерного пути и академическими нагрузками, а также укрепление внутренней уверенности и улучшение эмоционального состояния. Через творческое осмысление своих профессиональных и жизненных перспектив студенты смогут не только выразить подавленные эмоции и страхи, но и обрести чувство стабильности, что, в свою очередь, положительно скажется на качестве сна и общем уровне энергии.



Проведение арт-терапии

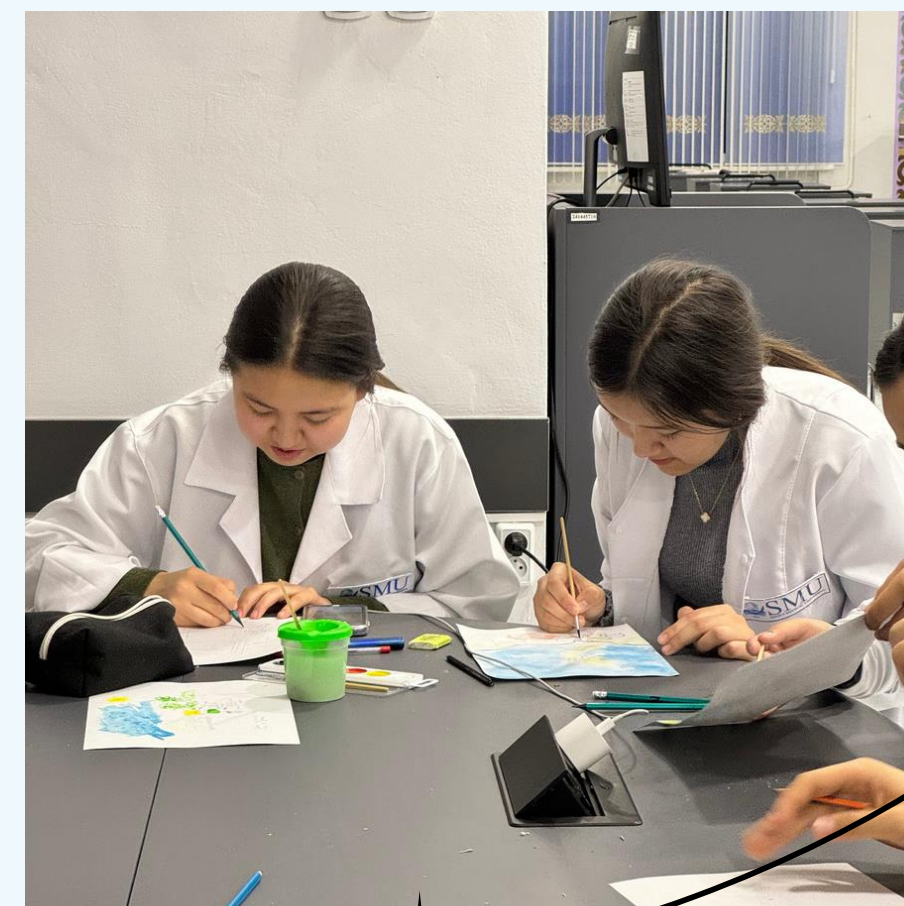


Арт-терапия на тему “Мой идеальный сон”

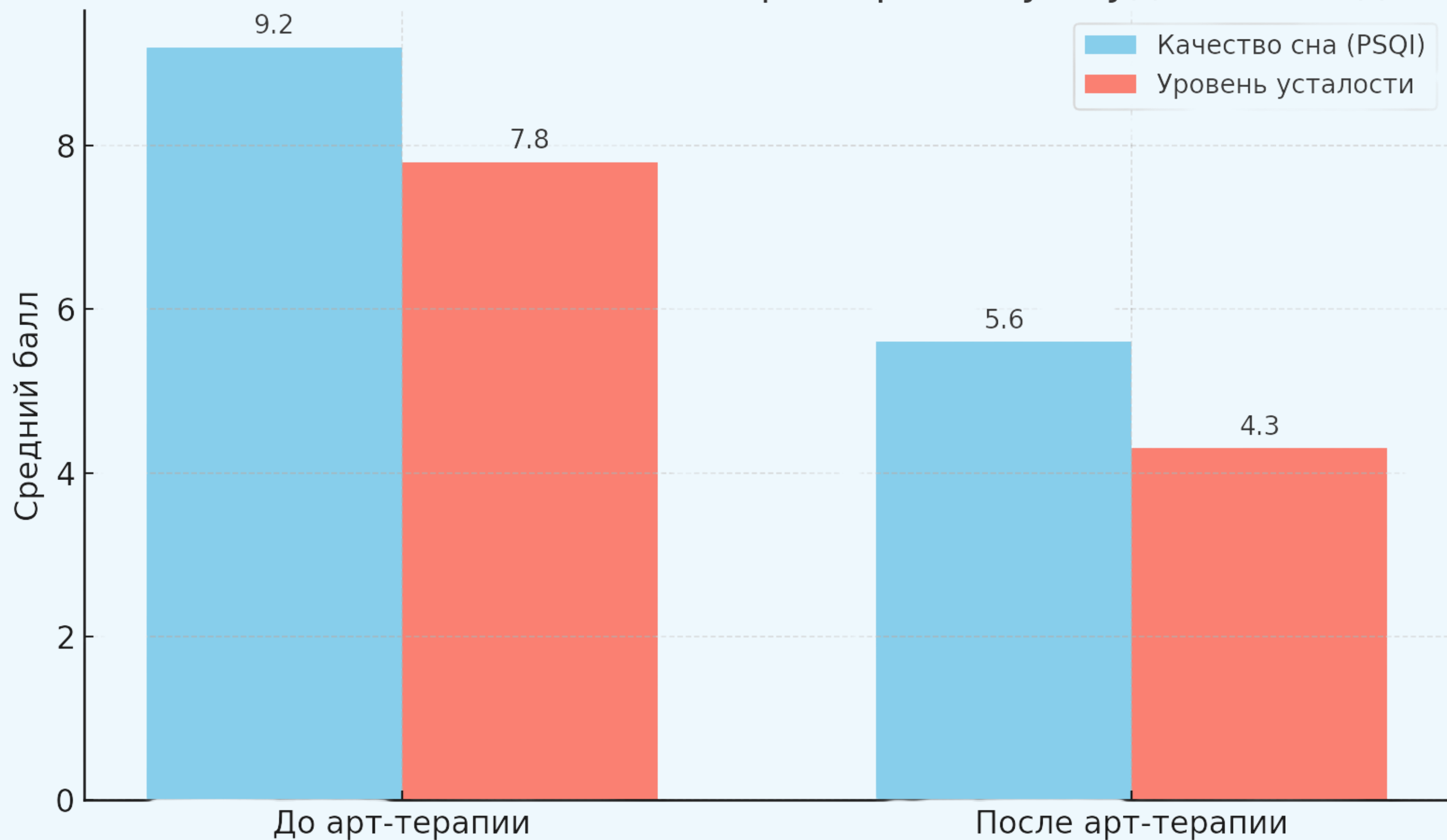
Арт-терапия на тему "Мой идеальный сон" помогает студентам-медикам, страдающим от хронической усталости, выразить свои эмоции и переживания через творчество, что способствует снижению стресса и тревожности. Целью такой терапии является выявление психологических барьеров, мешающих расслаблению и качественному отдыху, а также развитие осознанности, что важно для управления усталостью. Визуализация идеального сна позволяет студентам понять свои потребности и улучшить эмоциональное состояние, способствуя восстановлению сил и улучшению качества жизни.



Проведение арт-терапии



Изменение показателей после арт-терапии у студентов-медиков



Гипотезы



Нарушения сна у студентов отрицательно влияют на их успеваемость



Первокурсники более подвержены влиянию нарушений сна на успеваемость по сравнению со старшекурсниками



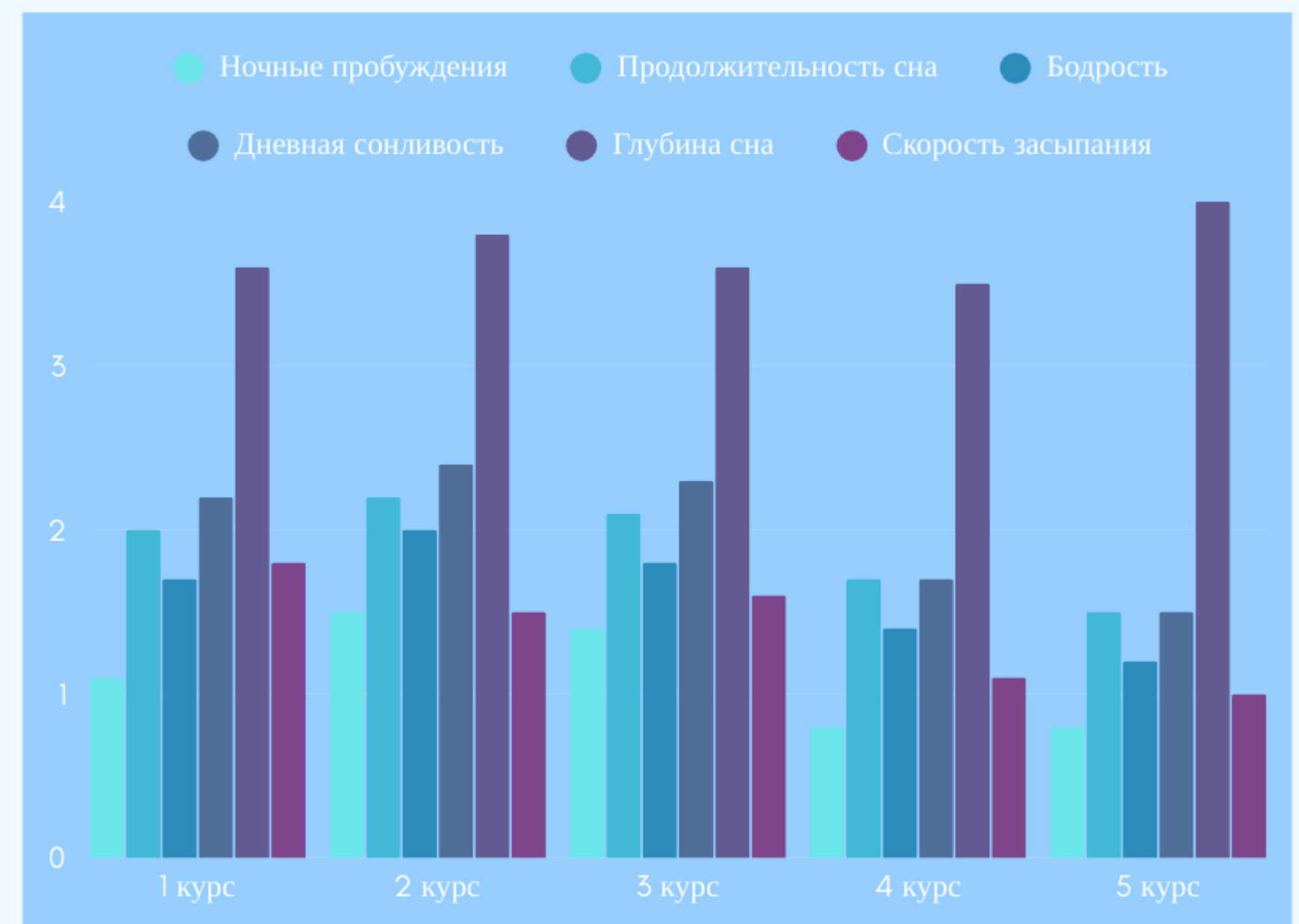
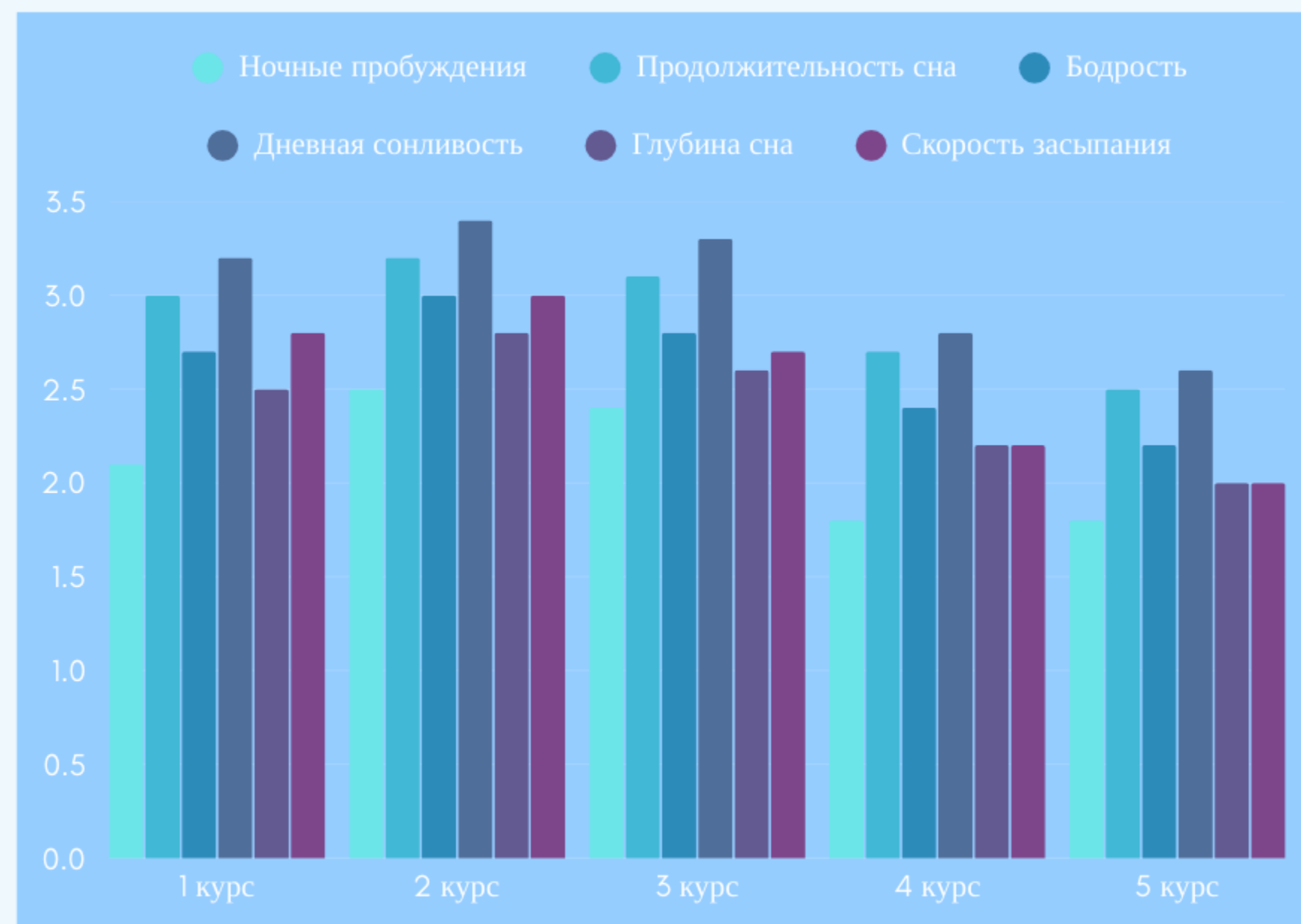
Нарушения сна усиливают стресс, что дополнительно снижает учебную успеваемость студентов

Сравнение результатов до и после тренингов

После проведения двух арт-терапевтических тренингов на темы «Моё будущее» и «Мой идеальный сон» студенты отметили снижение тревожности и улучшение качества сна. Первый тренинг помог участникам осознать свои цели и обрести уверенность, что положительно повлияло на засыпание. Второй тренинг способствовал формированию ритуала расслабления перед сном, что уменьшило количество ночных пробуждений и улучшило самочувствие по утрам.

Сравнение анкет до и после показало, что оба тренинга способствовали снижению стресса и улучшению сна у студентов.

Сравнение результатов первичного и вторичного анкетирования



Результаты и их обсуждение

Арт-терапия оказала выраженное влияние на снижение хронической усталости и улучшение сна у студентов.

Уровень хронической усталости снизился на **44,9%** — с **7,8 до 4,3 баллов**. Качество сна улучшилось на **39,1%** — по шкале PSQI баллы снизились с **9,2 до 5,6**.

Субъективно 74% студентов отметили снижение напряжения, а 65% — восстановление энергии и снижение утомляемости. Это подтверждает эффективность арт-терапии как метода профилактики переутомления и нарушений сна у студентов-медиков.



Выводы

Анализ показывает, что хронический дефицит сна негативно сказывается на их когнитивных функциях, концентрации внимания и уровню академической успеваемости. Регулярное недосыпание приводит к ухудшению памяти, снижению скорости реакции и уменьшению способности усваивать новую информацию, что особенно критично для медицинских студентов, которым необходимо запоминать большой объём теоретического материала и применять его на практике.

Спасибо за
внимание!

