



Социально-философский и медико-социологический анализ дефицита сна у студентов медицинских специальностей

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Команда «lucidi medici»

- Хусаинов К.И. Л-317Б
- Аблаева А.Э. П-102Б
- Давлетова М.Т. П-109Б
- Анисимова А.В. П-110А

Научный руководитель - к.филос.н., доц. Зубаирова-Валеева А.С.

Актуальность

Сон важная составляющая благополучия и здоровья человека. Студенты являются одной из социальных групп, страдающих нехваткой сна. В особенности данному явлению подвержены те, кто учится в медицинских вузах.

Взаимосвязь учебных факторов, социальных детерминант на качество сна студентов медицинских вузов одна из важных тем в контексте проблем со сном. Забота о сне студента-медика- это не просто вопрос личной гигиены, а стратегическая инвестиция в достижение всех глобальных целей устойчивого развития.

Цели

1 Найти причинно-следственные связи между учебными факторами, социальными детерминантами, выбранных в рамках ЦУР 3, ЦУР 4, на качество и длительность сна;

3 Сформулировать выводы о предсказуемости и неожиданности полученных данных для выработки стратегий по оптимизации образовательной среды БГМУ;

2 Провести количественную оценку параметров сна (продолжительность, латентность, качество) у студентов БГМУ с использованием валидизированных шкал PSQI и ESS;

4 Разработать решения для улучшения сна у студентов;

Методы исследования: Опрос 686 студентов медицинских специальностей БГМУ & Обзор литературы

Аналитика итоговых данных: Для получения объективной картины использовались международные валидизированные инструменты, адаптированные под специфику медицинского вуза.

1. Питтсбургский индекс качества сна (PSQI):

Золотой стандарт оценки сна за месячный интервал.

Анализирует 7 компонентов: субъективное качество, латентность (время засыпания), продолжительность, эффективность, нарушения сна, использование снотворных и дневную дисфункцию.

Подсчет: Каждый компонент оценивается от 0 до 3 баллов.

2. Шкала сонливости Эпворта (ESS):

Измеряет вероятность засыпания в 8 повседневных ситуациях (чтение, просмотр ТВ, нахождение в общественном месте и

т.д.). Шкала: От 0 до 3 для каждой ситуации.

Порог: Сумма ≥ 10 указывает на **избыточную дневную сонливость (EDS)**.

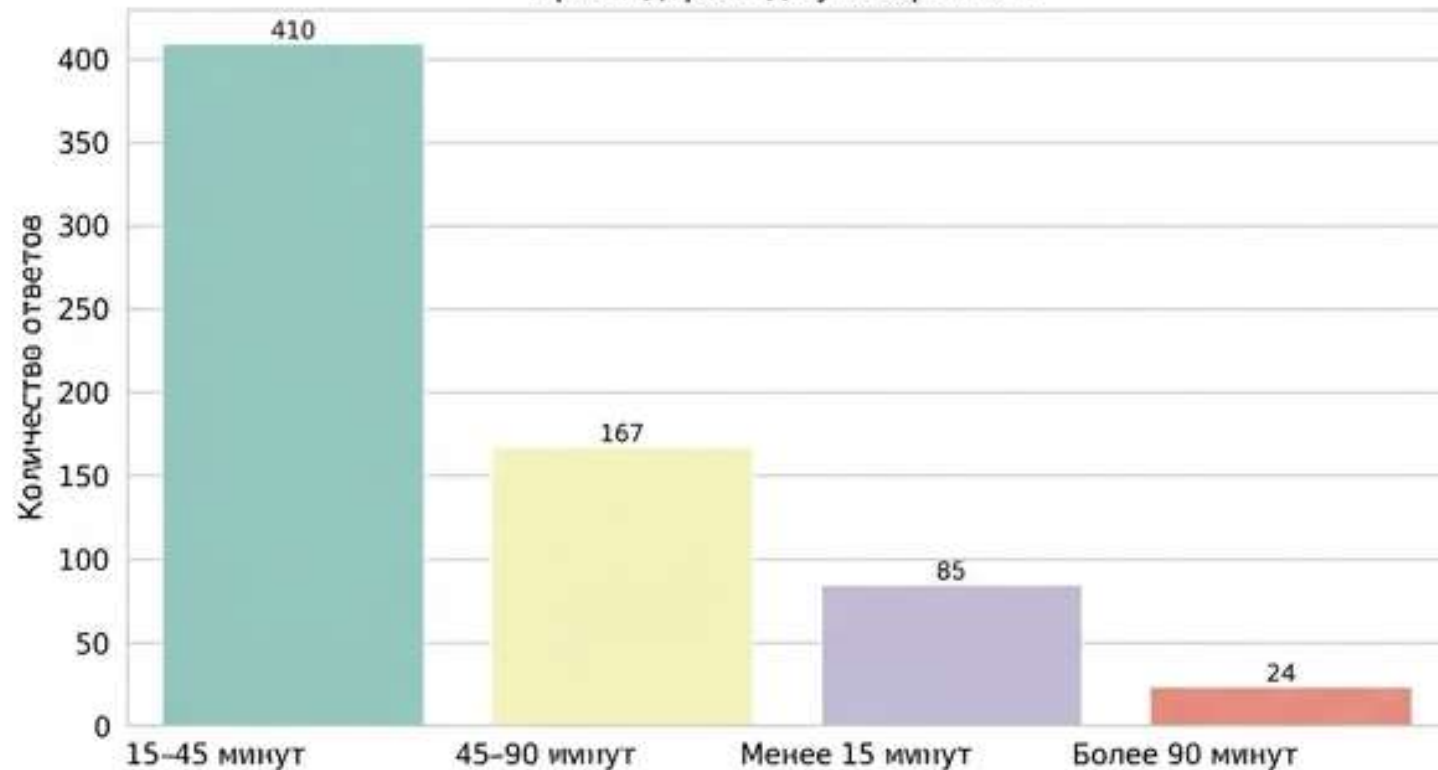
3. Блок СДЗ и «Скрытой программы»:

Авторские вопросы о жилищных условиях, времени в пути, а также об эмоциональном отношении к сну (чувство вины, гордость).

Социальный портрет: Среда и транспорт

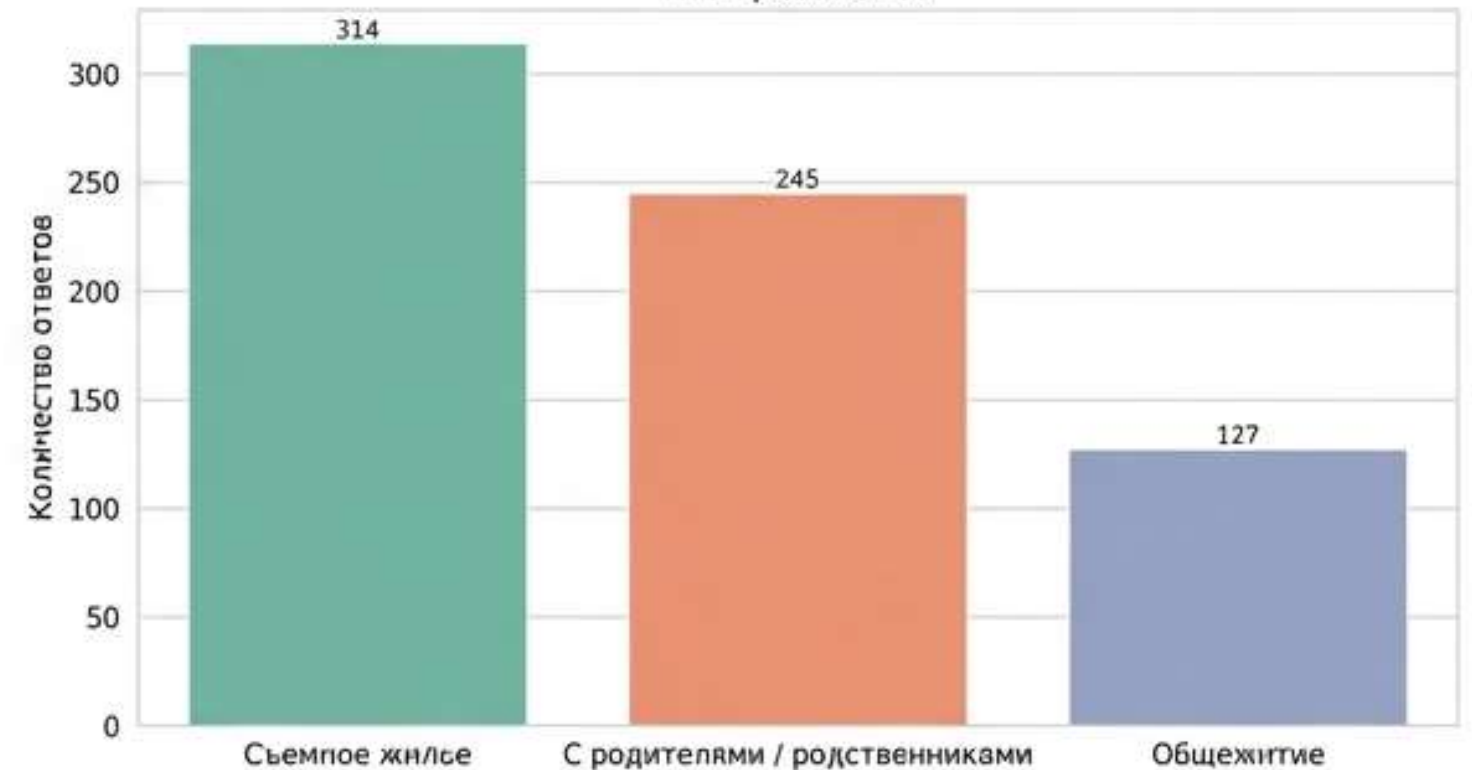
40% студентов тратят более 45 минут на дорогу (в один конец).

Время дороги до университета



Разнообразие жилищных условий: от комфортных домашних до коллективных в общежитии.

Тип проживания



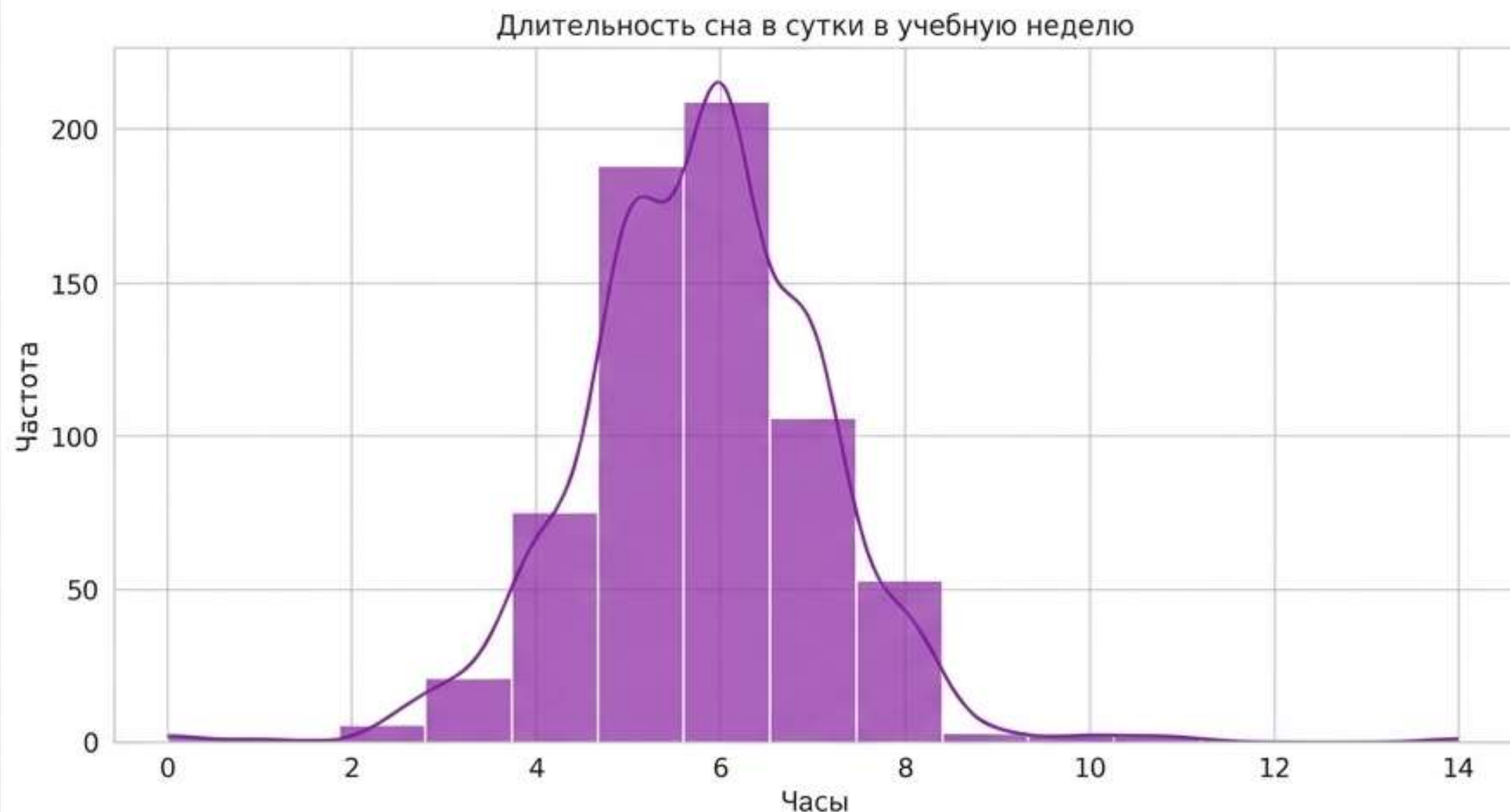
Продолжительность сна: Реальность медика

Средняя
продолжительность
у большинства —

5–6 часов

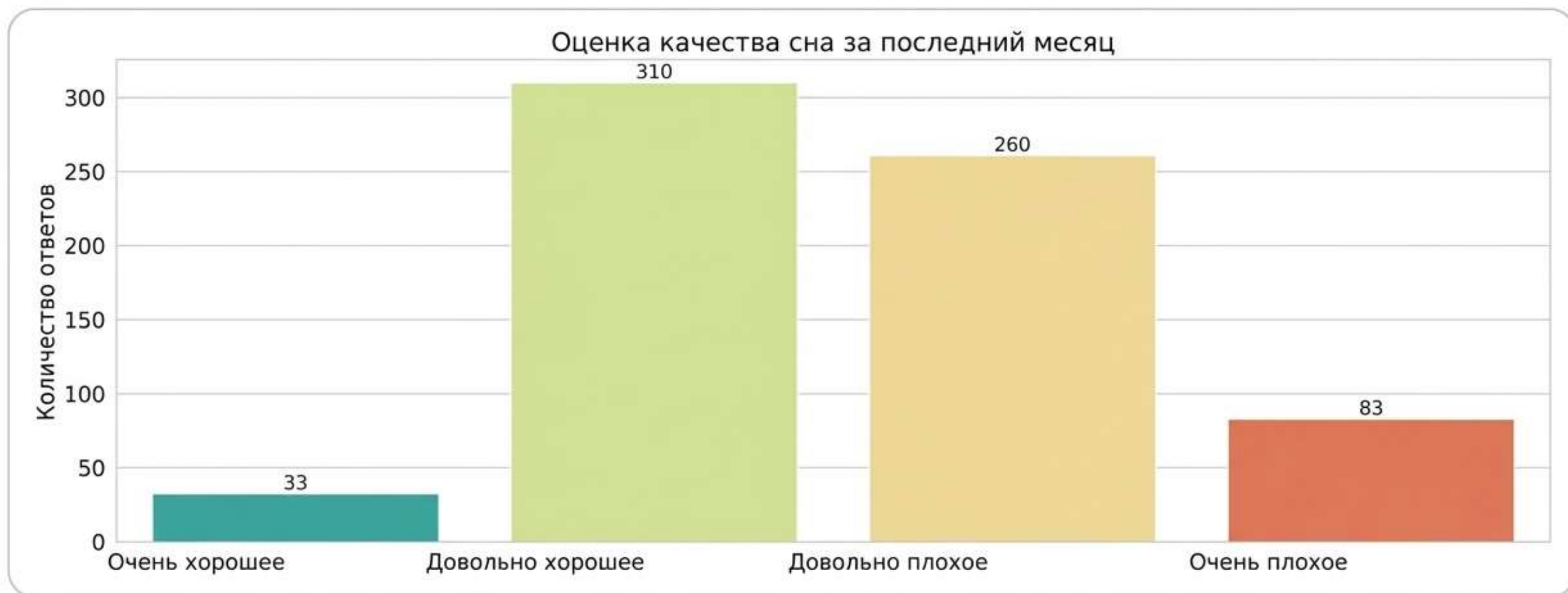
Менее 5 часов сна —
у респондентов.

7%



КАЧЕСТВО СНА (ИНДЕКС PSQI)

**75,9% — «ПЛОХО СПЯЩИЕ» РЕСПОНДЕНТЫ.
ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ: ДОЛГОЕ ЗАСЫПАНИЕ И
ЧУВСТВО РАЗБИТОСТИ УТРОМ**



Дневная сонливость и риски (ESS)

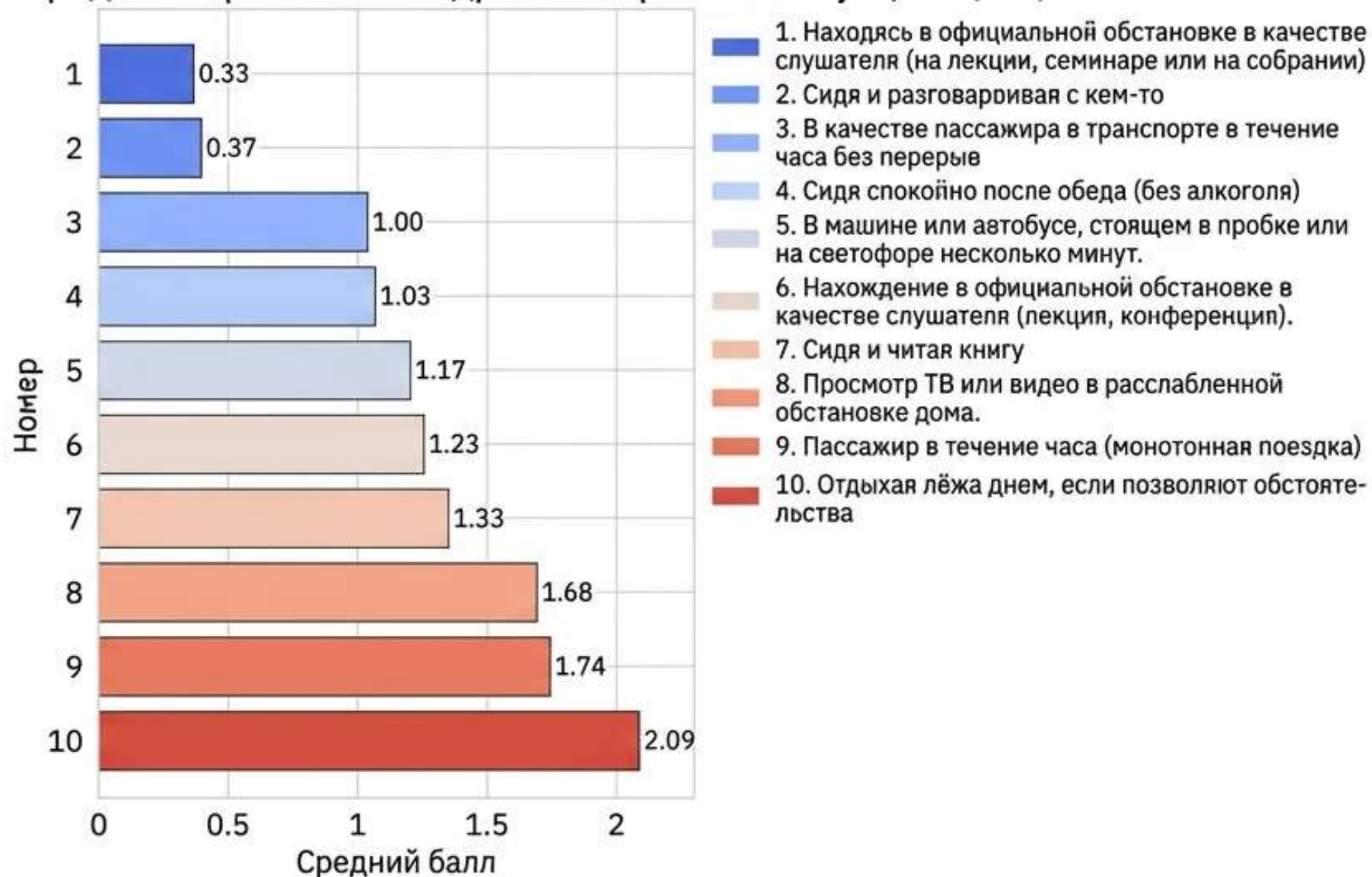
40,9%

страдают от избыточной сонливости (EDS).

70,6%

признают риск засыпания прямо на лекциях.

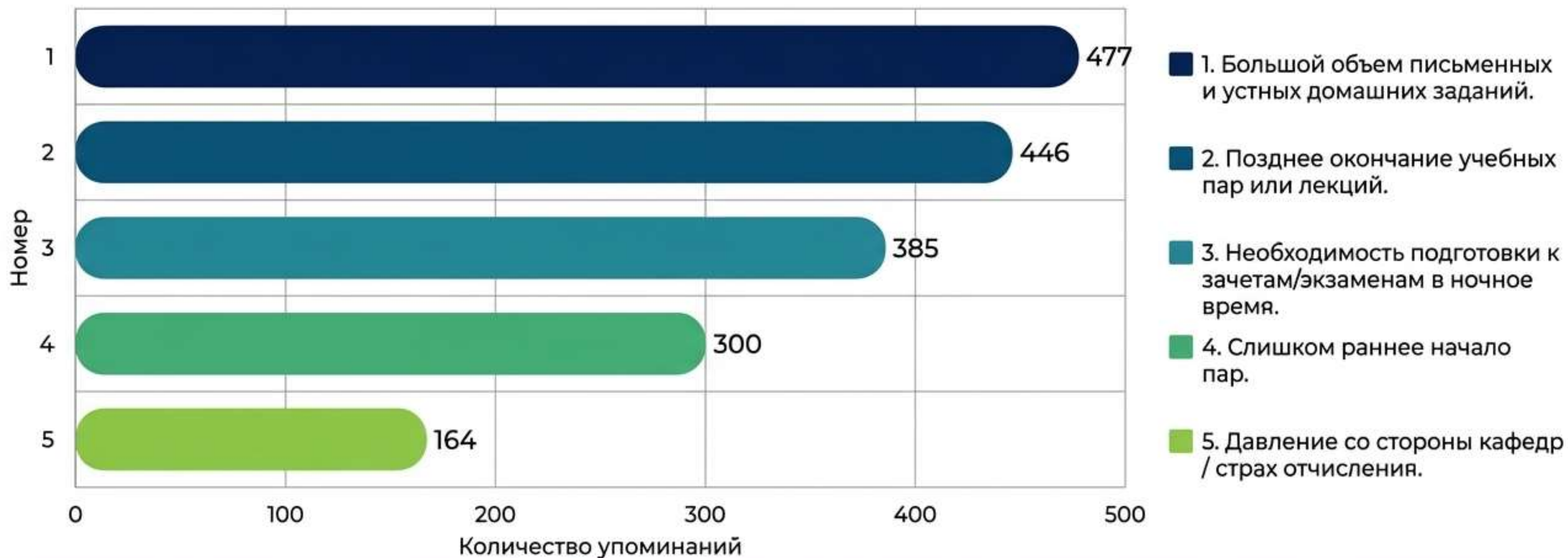
Средняя вероятность задремать в разных ситуациях (0-3)



АКАДЕМИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ: ТРАДИЦИИ НАГРУЗКИ

ГЛАВНЫЙ БАРЬЕР — ОБЪЕМ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ (>80%).
НОЧНАЯ ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ — 74%

Академические факторы, мешающие сну

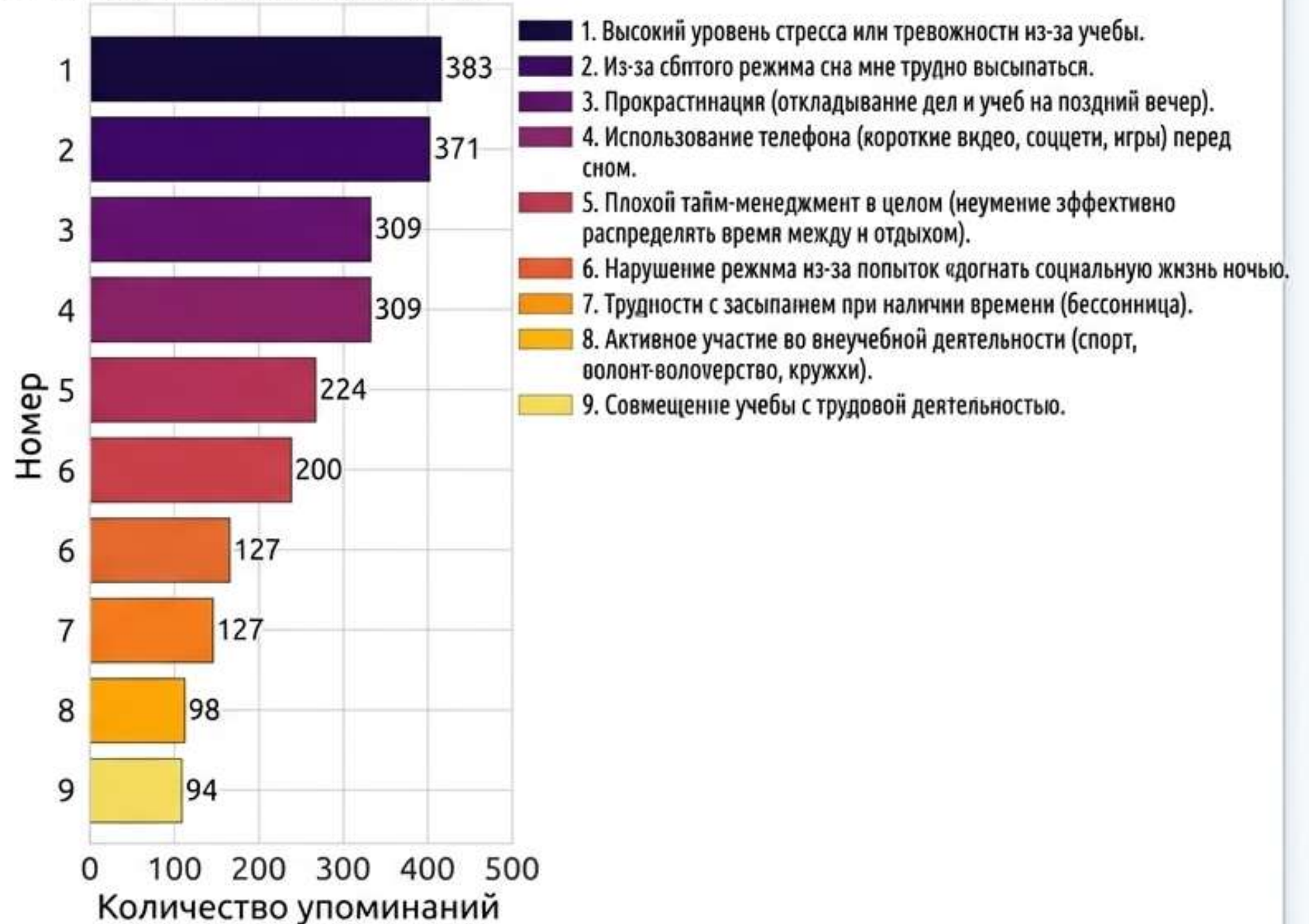


Цифровой стресс

78,9% Смартфон перед сном

«Месть за день»: попытка вернуть личное время за счет сна

Личные факторы, мешающие сну



Инфраструктурное влияние

81,7%

Шум в общежитии

78%

Температурный дискомфорт

Бытовые и средовые факторы, мешающие сну

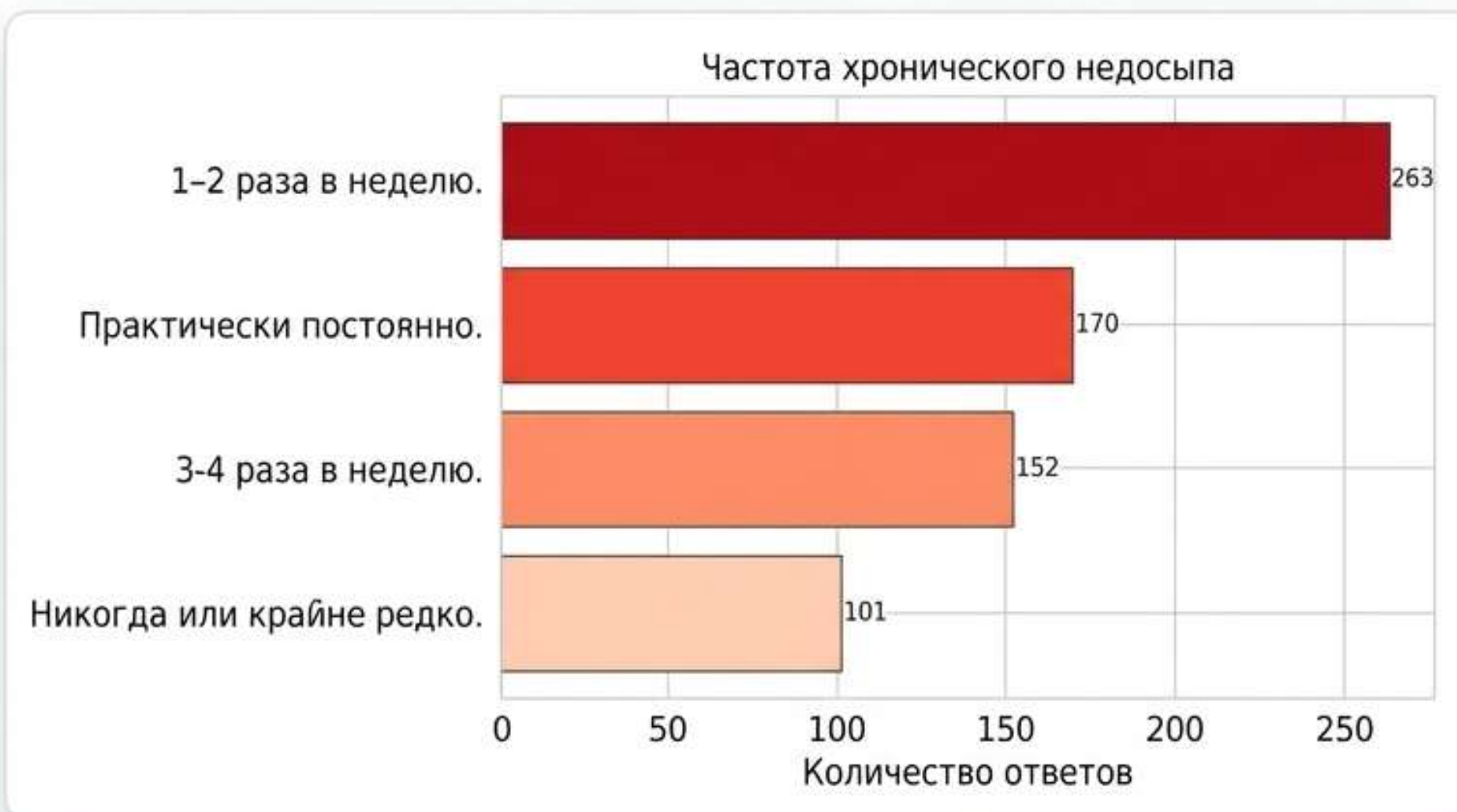


Хронический недосып и повседневная жизнь

Более 30%

студентов испытывают хронический недосып постоянно.

Прямое влияние на качество повседневного функционирования



Итоговые выводы и Рекомендации в контексте ЦУР

ЦУР 4

Внедрение модулей по «Медицине сна» (88% их не имели).

ЦУР 3

Смена парадигмы с «героизации усталости» на «ответственность за свой ресурс».

ЦУР 11

Внедрение акустических стандартов в общежитиях.

Заключение

**БГМУ за безопасное
будущее и устойчивое
развитие!**

*«Здоровый врач — безопасная
медицина — устойчивое будущее»!*



Результаты
исследования
(все графики)

Спасибо за внимание!