

Chloé Bossé, Roxanne Jalbert, Karine Ouellette et Maxime Roy

Université de Moncton, campus d'Edmundston
Cours de recherche SANT 3023

RÉSUMÉ

Au quotidien, l'être humain nécessite de dormir afin de maintenir un équilibre et d'assurer le repos et le rétablissement des organes (Fortinash et Holoday Worret, 2016). En outre, les étudiants universitaires négligent leur sommeil afin de réaliser une plus grande charge de travail chaque jour (Lemme et al., 2014). L'altération de la qualité du sommeil apporte plusieurs impacts et c'est donc pour cette raison que celle-ci est bel et bien une problématique chez cette population (Lemme et al., 2014).

But de la recherche : Évaluer l'impact du sommeil sur le rendement académique des étudiant.e.s en science infirmière de l'Université de Moncton

Hypothèse : Plus les habitudes de sommeil sont meilleures, plus le rendement académique sera meilleur.

ANALYSE ET RÉSULTATS

81 réponses ont été reçues

75% des participant.e.s ont entre 19 à 24 ans

Je réussis bien au niveau académique :

- 32% sont en accord
- 38% sont plutôt en accord
- 25% sont fortement en accord

Je considère que j'ai une bonne qualité de sommeil :

- 42% sont en accord
- 28% sont plutôt en accord
- 23% sont en désaccord

Je considère que ma qualité de sommeil influence mon rendement académique :

- 43% sont fortement en accord
- Seulement 3% sont en désaccord

Je consomme des substances pouvant altérer mon sommeil afin d'améliorer ma performance académique. (boissons énergisantes, produits contenant de haute teneur en caféine, etc.)

- 23% sont fortement en désaccord
- 27% sont en accord
- 19% sont fortement en accord

Je néglige mon sommeil durant les périodes d'exams pour me permettre d'avoir de meilleurs résultats académiques.

- 25% sont fortement en accord
- 27% sont en désaccord

RECOMMANDATIONS

- Plus d'études sur ce sujet, car il n'y en a pas beaucoup au Canada et encore moins en français.
- Promotion au sein de l'ÉRSI sur les habitudes de sommeil saines et renforcer cet effort lors des sessions d'exams.

REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier tous les étudiant.e.s universitaires de l'Université de Moncton d'avoir participé à notre recherche, car sans eux, ceci n'aurait pas été possible. De plus, nous voulons remercier Mme Natacha LeBreton pour son encadrement tout au long du projet.

MÉTHODOLOGIE

Devis : Corrélational de type quantitatif au niveau explicatif

Type d'échantillonnage : Non probabiliste - accidentel

Nombre de sujet requis : Minimum de 30 étudiant.e.s

Méthode de collecte de données : Questionnaire à questions fermées

Variables à l'étude : Qualité du sommeil et rendement académique

Déroulement de l'étude : Créer un questionnaire de six questions sur la qualité du sommeil et le rendement académique à l'aide de la plateforme Forms.

Critères d'inclusion : Étudiant.e.s de l'Université de Moncton et étudiant.e.s à temps plein

Critères d'exclusion : Âgé plus de 50 ans et une moyenne inférieure à 2.0

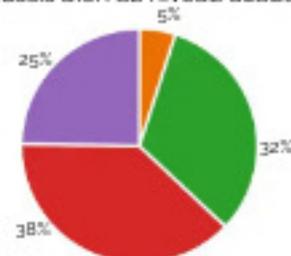
Éthique : Anonymat et consentement

SYNTHÈSE ET CONCLUSION

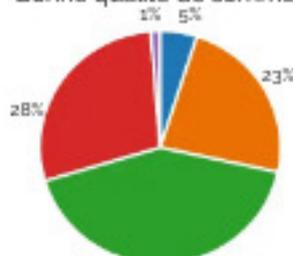
Pour conclure, à l'aide des résultats escomptés, il est facile de remarquer qu'il y a bien un impact de la qualité du sommeil sur le rendement académique.

r (Pearson) = 0,33 pour l'ensemble. Il y a donc une corrélation positive et un lien modéré entre les variables.

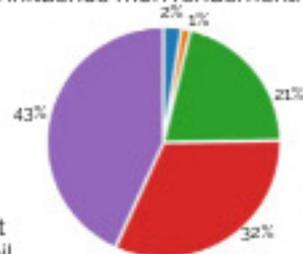
Réussis bien au niveau académique



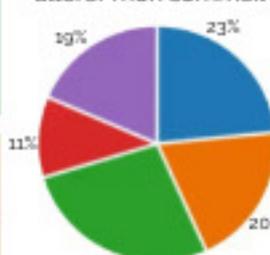
Bonne qualité de sommeil



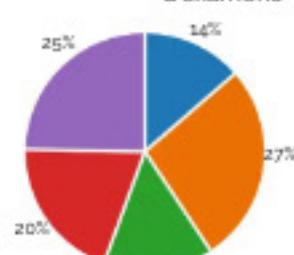
Sommeil influence mon rendement académique



Consomme des substances pouvant altérer mon sommeil



Néglige mon sommeil pendant les périodes d'exams



- 1. Fortement en désaccord
- 2. En désaccord
- 3. En accord
- 4. Plutôt d'accord
- 5. Fortement en accord