

ская система вознаграждений и поощрений, чтобы изначально внешний мотив выполнения действия перешел во внутреннюю мотивацию ребенка.

Выводы:

1. Гиперактивность детей дошкольного возраста одна из наиболее актуальных современных проблем, как периода дошкольного детства, так и обучения в школе.

2. Несмотря на тенденцию низкого уровня сформированности у гиперактивных детей дошкольного возраста готовности к обучению в школе, существуют некоторые психолого-педагогические условия способные улучшить ситуацию с формированием навыков, входящих в спектр критериев сформированности готовности к школе. В нашем исследовании представлены некоторые из них.

Литература:

1. Бим-Бад Б.М. Педагогический энциклопедический словарь. – М., 2002. – С. 52.

2. Запорожец А.В. Роль дошкольного воспитания в общем процессе всестороннего развития человеческой личности // Дошкольное воспитание. – 2005. – № 9. – С. 66-69.

3. Мичурина Ю.А., Никулина А.А. Гиперактивность у детей дошкольного возраста как психолого-педагогическая проблема // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-2; URL: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=13304> (дата обращения: 12.11.2020).

ВЛИЯНИЕ НАРУШЕНИЙ СНА НА КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА

Остапович А.С.,

студентка 3 курса медико-психологического факультета

Научный руководитель – ст. преподаватель Синкевич Е.В.

Кафедра общей гигиены и экологии

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

Актуальность: Хроническими нарушениями сна, по данным АКМС, страдают 10-15% населения Земли. В Беларуси за помощью в лечении данного типа нарушений обращаются более 30% граждан. В основном это жители крупных городов.

Бессонница – состояние, которое приводит к ухудшению качества жизни, снижению работоспособности. Она может привести к целому ряду заболеваний, включая даже артрит. Пациенты, страдающие нарушением сна, также часто жалуются на проблемы с концентрацией внимания и памятью. На данный момент существует малое количество работ, посвященных

связи нарушений сна с когнитивными функциями, в том числе в студенческом возрасте. Однако сами студенты отмечают у себя такую проблему.

Бессонница – одна из самых распространенных патологий нарушения сна. Острая форма, когда человек не может нормально спать, например, на фоне стресса – неважно, положительного или негативного, встречается у ста процентов людей [1]. Хронической бессонницей, которая длится более трех месяцев, по разным данным, страдает от 15 до 30 процентов населения земного шара.

Причины развития нарушения сна многочисленны. К ним относятся:

- заболевания психического и соматического характера;
- эмоциональные подъемы;
- лекарственные препараты;
- вредные привычки;
- переизбыток перед сном;
- боль;
- внешние раздражающие факторы;
- ночная работа и/или смена часовых поясов.

Среди заболеваний, провоцирующих эти нарушения, можно назвать паркинсонизм, гипертиреозы, депрессивные расстройства, невроз, болезни почек и артриты. Частые переживания человека, связанные с бытовыми, рабочими и глобальными проблемами, также негативно влияют на здоровый сон: боль, внешние раздражающие факторы, ночная работа и смена часовых поясов [2].

Цель исследования. Выявить актуальные причины различных нарушений сна у студентов, а также последствия, вытекающие из этих нарушений. Разработать рекомендации по улучшению качества сна.

Материал и методы исследования. Проведен анализ источников научной литературы, интернет ресурсов с глубиной поиска не более 10 лет по данной проблеме. Проведение анонимного анкетирования по методике Эпворта. Критерии включения: наличие информированного согласия. Анализ результатов и составление рекомендаций на основе ответов студентов медицинского университета.

Результаты исследования. Для выявления студентов, с нарушениями сна мы провели пилотажное тестирование по методике изучения сонливости Эпворта.

Шкала сонливости Эпворта – это анкетный опрос, составленный специально для оценки сонливости и вероятности наличия нарколепсии. Все, что требовалось от испытуемых – ответить на несколько вопросов касательно вероятности заснуть в описанных ситуациях.

Этот опросник содержит всего 8 вопросов, в которых предложены ситуации и возможны 4 варианта ответа, «никогда бы не заснул», «есть небольшой шанс задремать», «есть средний шанс задремать», «высокий шанс задремать».

Максимально по тесту можно набрать 24 балла, а интерпретируются данные анкетирования следующим образом:

0-8 баллов. Все в норме: нет признаков избыточной дневной сонливости.

8-12 баллов. Умеренная дневная сонливость. Стоит пересмотреть свой распорядок дня и постараться побольше отдыхать и высыпаться.

12-17 баллов. Значительная дневная сонливость. Высока вероятность расстройств сна или других заболеваний, сопровождающихся дневной сонливостью. Настоятельно рекомендуется обратиться к врачу.

17 баллов и более. Резкая дневная сонливость. Высока вероятность серьезных расстройств сна или других заболеваний, сопровождающихся дневной сонливостью. Обязательно обращение к специалисту и прохождения комплексной диагностики.

Данное тестирование показало, что 56% студентов набрали более 12 баллов. Было опрошено более 100 студентов из 3 университетов. Результаты тестирования обрабатывались вручную.

Из них 40% имеют показатель, значительно превышающий норму, что означает высокую вероятность расстройств сна или других заболеваний, сопровождающихся дневной сонливостью (рис. 1).

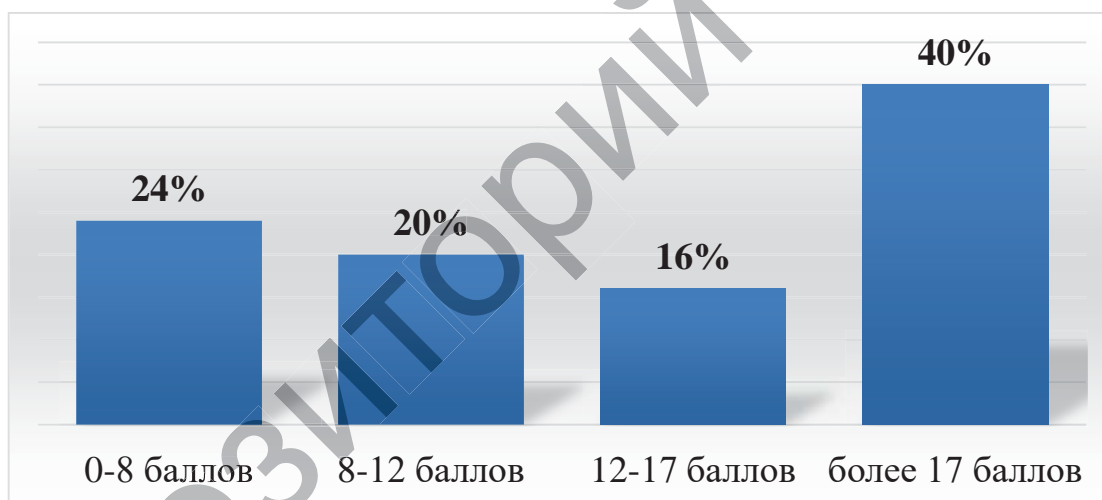


Рисунок 1. – Количество набранных баллов по Шкала сонливости Эпворта

Для этих студентов мы разработали следующие тестирование, которое состояло из 2 вопросов: первый – какие нарушения сна они отмечают у себя; второй – какие причины и последствия данных нарушений.

Результаты, полученные при проведении тестирования отображены на диаграммах (рис. 2, 3).

Согласно полученных результатов, наиболее частой причиной бессонницы, были выбраны «стрессы, переживания по поводу учебного процесса и внешние раздражители».

В нарушениях сна топ-3 вошли «повышенная сонливость на протяжении дня, проблема подняться с утра и заснуть ночью».

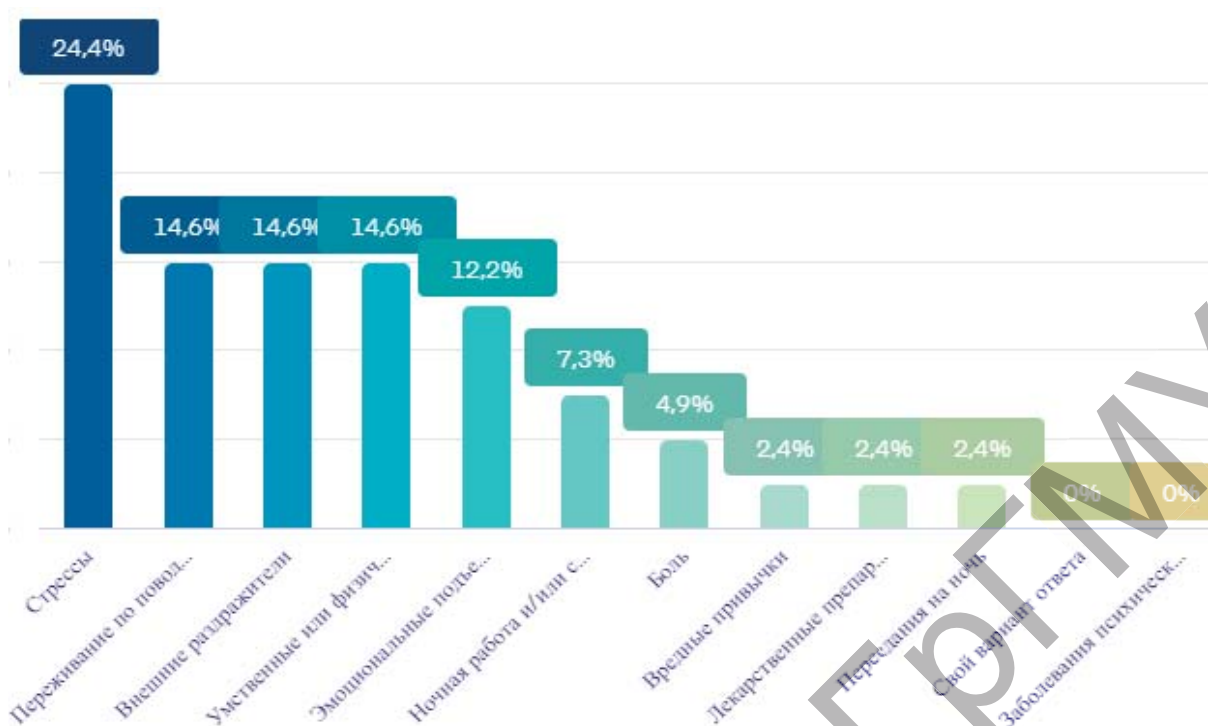


Рисунок 2. – Причины, наиболее характерные для развития нарушений сна в студенческое время

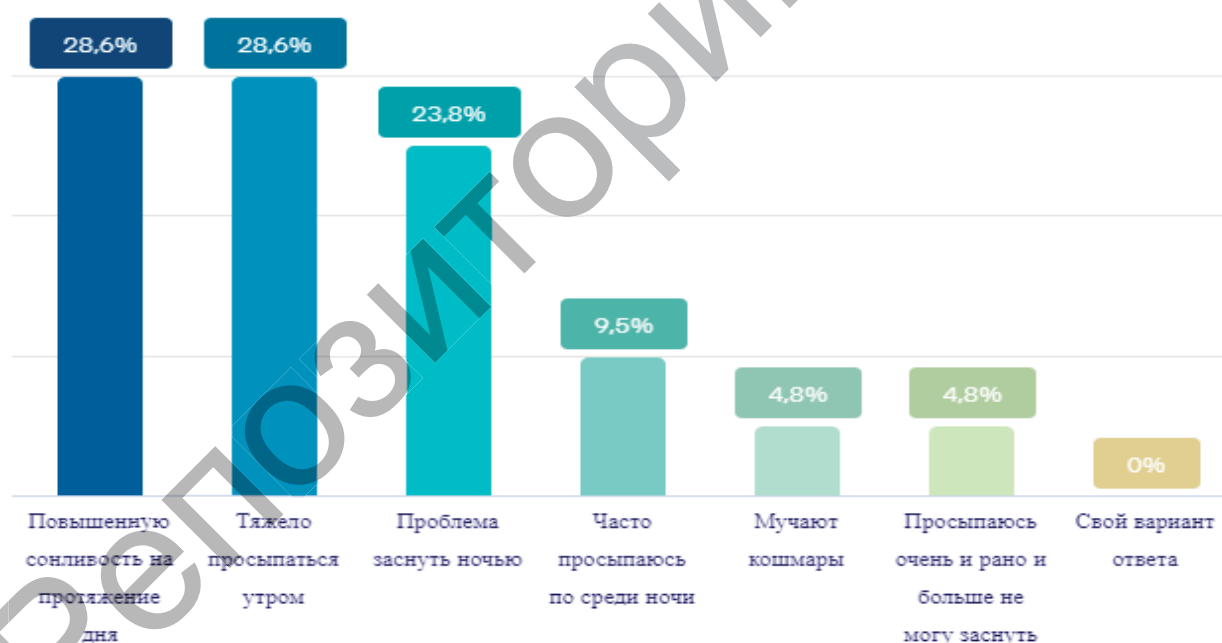


Рисунок 3. – Нарушения сна, которые отмечают студенты

Последний вопрос, который был задан – «Как нарушения сна влияют на их когнитивные функции?». Наиболее частыми последствиями участники тестирования называли: ухудшение концентрации; меньший объем памяти; рассеянность; затруднение в восприятие получаемой информации; трудности в объяснение материала; заторможенность реакций.

Исходя из основных причин, мы разработали рекомендации, для профилактики бессонницы.

1. Строго соблюдайте гигиену сна. Засыпайте и просыпайтесь в одно и то же время. Особенно важно именно пробуждение.

2. Не затягивайте с долгами по учебе. Незакрытый гештальд всегда тратит много Вашей энергии.

3. Питайтесь правильно. Не переедайте перед сном, но и не ложитесь спать очень голодным.

4. За час до сна отложите телефон и учебную литературу. Это поможет очистить Ваши мысли после тяжелого рабочего дня.

5. Старайтесь засыпать в полной темноте и тишине. Это поможет Вашему организму быстрее расслабиться.

6. Если Вас часто мучают кошмары, надевайте на ночь теплые носки. По данным одного немецкого исследования, наиболее частой причиной кошмаров, оказались замерзание ночью, поэтому теплые вязаные носки могут спасти Вас от очередного «монстра».

Выводы: Полученные данные еще раз показывают нам, что проблема нарушения сна в 21 веке достаточно актуальна. Более 50% студенты сталкиваются с этим, но не всегда могут самостоятельно справиться.

Нами так же были выявлены причины нарушений сна: как оказалось, большинство студентов, принявших участие в тестировании, считает, что стресс является самым главным катализатором (по данным ВОЗ на первое место ставится переутомление).

Также мы доказали, что нарушения сна влияют на учебную деятельность, что в свою очередь влечет за собой новые стрессовые ситуации.

Рекомендации, которые были созданы, более актуальны для учащихся и студентов, но могут быть адаптированы под любую возрастную категорию.

Литература:

1. Александровский, Ю.А., Вейн, А.М. Расстройства сна. – С-П.: 1995. – 160 с.
2. Борбели, А. Тайны сна. Москва: Знание, 1989. – 190 с.
3. Психологический навигатор [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.psynavigator.ru – дата доступа 20.10.20.
4. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru> – Дата доступа 20.10.20.