

SECTION 13.

PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

Чернякова Олеся Володимирівна 

канд. психол.наук, доцент, доцент кафедри мовних та гуманітарних дисциплін
ТОВ Технічний університет
«МЕТІНВЕСТ ПОЛІТЕХНІКА», Україна

Гришко Олександр Дмитрович 

канд. психол. наук, доцент кафедри філософії та психології
Київський університет інтелектуальної власності та права
Національного університету "Одеська юридична академія", Україна

Гончарук Євгенія Андріївна

здобувачка вищої освіти спеціальності: 053 Психологія
Київський університет інтелектуальної власності та права
Національного університету "Одеська юридична академія", Україна

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ДЕПРИВАЦІЇ СНУ НА КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЇ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Дефіцит сну є звичним явищем у сучасному суспільстві, але його далекосяжний вплив на когнітивну продуктивність лише починають розуміти з наукової точки зору. Хоча існує думка, що недостатня кількість сну призводить до загального уповільнення швидкості реакції та підвищеної варіабельності продуктивності, особливо для простих показників уваги та пильності, існує набагато менше згоди щодо впливу депривації сну на багато когнітивних здібностей вищого рівня, включаючи сприйняття, пам'ять та інші функції. Центральним у цій дискусії було питання про те, чи впливає депривація сну майже на всі когнітивні здібності в глобальному сенсі, чи втрата сну конкретно впливає на деякі аспекти когнітивних здібностей більше, ніж на інші. Дані нейровізуалізації вказують на те, що префронтальна кора є ділянкою мозку, яка може бути особливо сприйнятливою до наслідків втрати сну, але дивно, що завдання виконавчої функції, які нібито вимірюють префронтальне функціонування, дали суперечливі результати в контексті депривації сну. У той час як прийняття рішень і планування відносно не залежать від втрати сну, більш творчі аспекти пізнання, схоже, погіршуються через нестачу сну. Нові дані свідчать про те, що деякі аспекти когнітивних здібностей вищого рівня залишаються погіршеними незважаючи на відновлення уваги за допомогою стимуляторів, що свідчить про те, що втрата сну може впливати на певні когнітивні системи. Нарешті, роль емоцій як критично важливого аспекту пізнання в останні роки привертає все більше уваги, і все більше доказів свідчать про те, що депривація сну може особливо впливати на когнітивні системи, які покладаються на емоційні дані. Таким чином, ступінь, до якого депривація сну впливає на певний когнітивний процес, може залежати від декількох факторів, включаючи величини глобального зниження загальної пильності та уваги, ступеня, в якій конкретна когнітивна

функція залежить від обробки емоцій, а також від того, наскільки цей когнітивний процес може залучати на відповідні ділянки кори головного мозку. [4]

Сон – важлива частина у житті кожної людини, коли мозок працює не так, як у період бадьорості. Відсутність достатнього сну може призвести до негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я. Цікаво, що дослідження вказують на відмову від сну як потенційний метод лікування депресивних станів, сприяючи зменшенню депресії та апатії. Таким чином, розуміння важливості сну стає ключовим як для підтримання загального здоров'я, так і для регулювання емоційного стану.

Більшість з нас проводить значну частину свого часу в стані сну, але все ж є багато неузгоджень в наукових колах стосовно його справжньої ролі. Незважаючи на це, як науковці, так і нефахівці згодні, що без належного сну функціонування нашого організму під час бадьорості стає значно складнішим і менш повноцінним. Відсутність сну веде до сонливості, фізичного виснаження та погіршення настрою, що може суттєво вплинути на наше мислення та емоційний стан. І навіть для тих, хто не має наукового фаху, очевидно, що сон є важливим для забезпечення нормального функціонування на різних рівнях, включаючи базове функціонування, емоційний досвід та складні когнітивні процеси.

Незважаючи на велике значення сну для підтримки працездатності, у сучасному житті він часто сприймається як невелика неприємність, яку можна легко жертвувати в ім'я більш продуктивних або задовільних занять. Недостатній сон стає нормою для багатьох професій, проте наукові дослідження наслідків депривації сну надають не лише унікальну інформацію про його природу та функцію, а й практичне значення для зміцнення здоров'я та ефективності роботи тих, хто змушений працювати навіть при недостатньому або відсутньому сні [3].

Якість життя людини може погіршитись з багатьох різних причини. Однією з важливих, але недооцінених є втрата сну. Робочий час та активне дозвілля змушують деяких людей обмежувати кількість свого сну. Деякі сфери роботи, наприклад в охороні здоров'я та транспортні перевезення, вимагають роботи вночі. У таких сферах діяльності вплив депривації сну на продуктивність праці є руйнівним. Таким чином, люди схильні виснажувати свої сили і порушувати режим сну, що може призвести до хронічного недосипання.

При розгляді наслідків втрати сну важливо розрізнати повну та часткову депривацію сну. Хоча обидва цих стани викликають ряд негативних наслідків, включаючи порушення когнітивних функцій, механізми, що лежать в їх основі дещо відрізняються [2].

Питання цієї теми не є широко розповсюдженими в Україні. Дослідженням депривації сну займаються в більшості науковці та психологи з інших країн, тому нашою ціллю є розкрити та популяризувати дану тему в українських дослідженнях.

В умовах, в яких живуть українці сьогодні, питання депривації сну стоїть досить гостро, адже воєнний стан впливає на всі сфери життя людей, в тому числі і на режим сну. Часте відчуття небезпеки за своє життя та життя родини та близьких може призводити до часткової або повної депривації сну, що не може не позначатися на працездатності та функціонуванні людини в денний час [1].

Метою нашого емпіричного дослідження було дослідити вплив якості сну та його депривації на когнітивні функції та психічне здоров'я здобувачів 1 та 2 курсу першого (бакалаврського) рівня вищої освіти спеціальності 053 Психологія.

База дослідження – здобувачі 1 та 2 курсів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія» Київського університету інтелектуальної власності та права Національного університету «Одеська юридична академія», в якому брали участь 41 студент, з них: 21 жінка та 20 чоловіків віком від 17 до 20 років.

В констатувальному експерименті використовувались наступні методи дослідження:

- ✓ Пітсбурзький індекс якості сну (PSQI).

- ✓ Шкала тривоги Спілбінгера (підшкала ситуативної тривоги).
- ✓ Тест на короткочасну та довготривалу пам'ять.

Після проведення методики «Пітсбурзький індекс якості сну (PSQI)», що представлений анкетною на дослідження кількості та якості сну респондентів, ми отримали наступні результати. Аналізуючи самооцінку якості сну респондентів, можна сказати що жінки частіше відповідали про незадовільнену якість сну (52%), ніж чоловіки (40%). Про наявні проблеми зі сном жінки відповідали, що мають такі проблеми також частіше, ніж чоловіки. Серед найбільш частих проблем жінки мають: пробудження, аби піти до вбиральні (33%), труднощі із засинанням (29%), було надто холодно (24%) та погані сни (24%). У чоловіків часті проблеми труднощі із засинанням (30%), пробудження вночі чи рано вранці (25%), кашель та гучний храп (20%) та було надто спекотно (20%). Результати отриманих нами даних наочно відображені в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати методики Пітсбурзького індексу якості сну

Проблеми зі сном	Чоловіки	Жінки
Пробудження, аби піти до вбиральні	10%	33%
Труднощі із засинанням	30%	29%
Було надто холодно	15%	24%
Було надто спекотно	20%	14%
Погані сни	10%	24%
Пробудження вночі чи рано вранці	25%	19%
Кашель та гучний храп	20%	10%

Також серед частих причин порушення якості сну респонденти, незалежно від статі, називали фізичну перевтому (54% всіх респондентів) та емоційну перевтому (66% всіх респондентів).

Однією з важливих складових оцінки є затримка сну. Іншими словами, існує залежність від того, як швидко засинає людина та якістю її сну. Якщо якості сну людини недостатньо, вона зазвичай знижується. Затримка перед сном на 15-30 хвилин свідчить про хорошу якість сну. Можливі коротші терміни є ознакою недосипання, а більші – ознакою проблем зі здоров'ям. Інтервал засинання більшості респондентів (56%) становив 15-30 хвилин, що демонструє гарну якість сну. Менше опитуваних (44%) засинають інтервалом у 0-15 хвилин, що свідчить про недосипання.

Для повного відновлення організму тривалість сну залежить від того, скільки годин людина спала перед цим. Якщо вона пропустила більше доби сну або має декілька майже безсонних ночей, може знадобитися декілька ночей по 9–12 годин сну. Середня тривалість відновлення організму становить від 7 до 9 годин (згідно з даними Національного фонду сну). Однак цей час може варіюватися в залежності від способу життя і стану здоров'я людини, включаючи навіть різні особливості в одній віковій групі. Загалом вважається, що жінкам потрібно спати на 20 хвилин більше, ніж чоловікам. Для чоловіків рекомендується спати від шести до восьми годин, але важливо, щоб сон був якісним і безперервним.

За нашими дослідженнями оцінки тривалості сну, жінки в середньому мають більшу тривалість годин сну, ніж чоловіки, які більше схильні до недосипання. Ці дані наочно відображені в таблиці 2.

Результати оцінки тривалості сну

Кількість годин сну	Чоловіки	Жінки
5 годин	15%	19%
6 годин	40%	24%
7 годин	20%	24%
8 годин	20%	14%
9 годин	5%	19%

Таким чином, проведені дослідження дозволили нам виявити порушення якості та кількості сну, яке впливає на працездатність і якість життя студентської молоді.

Наступним етапом нашого дослідження було проведення методики: «Шкала тривоги Спілбергера», а саме її частину - Шкала ситуативної тривожності, аби оцінити психічний стан респондентів на даний момент та виявити взаємозв'язок якості сну та психічного здоров'я.

За результатами дослідження ми отримали наступні результати. З усіх респондентів високу тривожність мають 7 людей (15% чоловіків та 19% жінок). Помірну тривожність мають 24 людини (60% чоловіків та 57% жінок). Низьку тривожність мають лише 10 людей (25% чоловіків та 24% жінок).

Стан реактивної (ситуативної) тривоги виникає при потраплянні в стресову ситуацію і характеризується суб'єктивним дискомфортом, напруженістю, занепокоєнням і вегетативним збудженням. Природно, що цей стан є мінливим та відрізняється різною інтенсивністю.

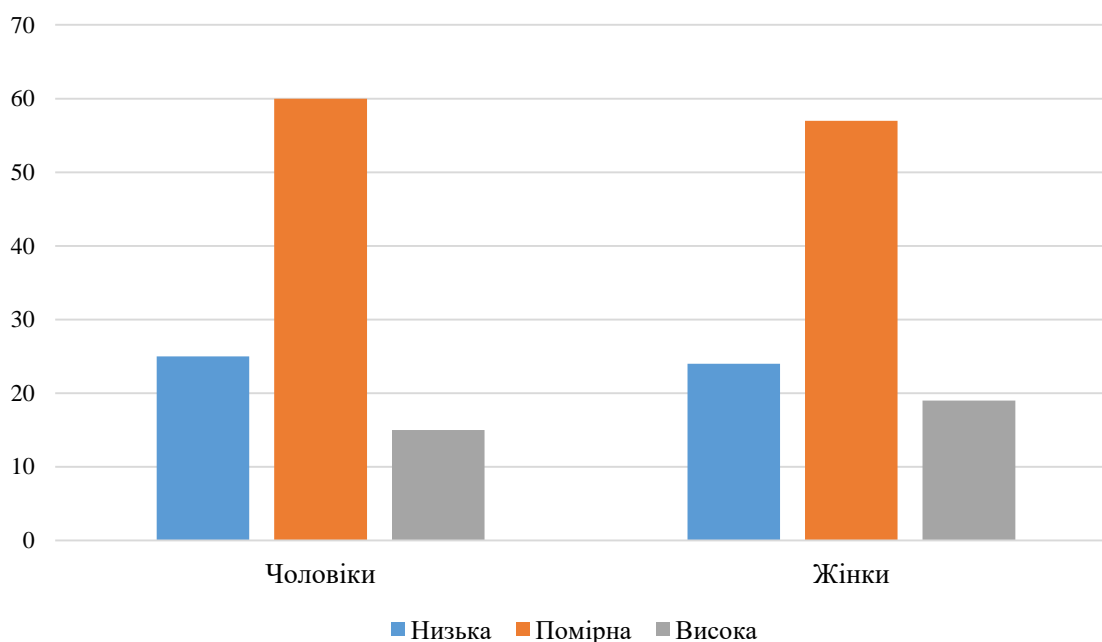


Рис. 1 Рівень ситуативної тривожності чоловіків та жінок

Слід зазначити, що ті, хто мав найменшу кількість сну (5 годин), так само має найвищу тривожність (15% чоловіків та 19% жінок). Це доводить те, що існує прямий зв'язок між кількістю і якістю сну та рівнем тривоги особистості.

Для дослідження впливу сну на когнітивні функції, ми оцінили пам'ять респондентів, тож останньою нами було проведено тестування на короткочасну та довготривалу пам'ять.

Респондентам був зачитаний ряд з 10 слів, які вони мали відтворити за якомога меншу кількість спроб, це оцінювало короткотривалу пам'ять. За годину вони мали відтворити ряд без попереднього нагадування, що оцінило довготривалу пам'ять.

За результатами тестування на короткотривалу пам'ять ми отримали наступні результати. Серед чоловіків мають відмінну пам'ять, або пам'ять в порядку 35%. Проблеми з пам'ятю мають 25%. Проблеми через перевтому, забудькуватість або неуважність мають 35%.

Жінки, які мають відмінну або просто хорошу пам'ять складають 33%. Певні проблеми з запам'ятовуванням переживають 27%. Через втому, забудькуватість та неуважність пам'ять погіршена у 30%.

Таблиця 3

Результати оцінки короткочасної пам'яті

Стан короткочасної пам'яті	Чоловіки	Жінки
Відмінна	15%	14%
Добра	25%	29%
Є певні проблеми	25%	27%
Проблеми через перевтому, забудькуватість	25%	26%
Проблеми через неуважність	10%	4%

За годину респонденти повторили ряд слів для оцінки довготривалої пам'яті. 45% чоловіків та 48% жінок відтворили 8-10 слів з ряду. 5-7 слів змогли повторити 35% чоловіків та 33% жінок. Лише 1-4 слова назвали 20% чоловіків та 19% жінок.

Результати проведеного нами дослідження свідчать про наявність взаємозв'язку між тривалістю сну і психічним здоров'ям, а також когнітивними здібностями сучасних студентів. Встановлено, що зменшення тривалості сну супроводжується погіршенням якості психічного стану та зниженням когнітивних функцій. Ці результати підтверджують важливість забезпечення належного режиму сну для збереження психічного здоров'я та оптимального функціонування когнітивних процесів.

Проведене нами дослідження також підкреслює необхідність уваги до питань здоров'я сну серед студентської молоді, особливо у контексті вимог сучасного академічного та соціального середовища в умовах воєнного стану. Враховуючи результати емпіричного дослідження ми націлені на розробку і впровадження корекційно-розвиткової програми, яка буде спрямована на подолання негативних психоемоційних станів сучасних студентів з використанням технік арт-терапії, медитацій, вправ на формування навичок діалектичної поведінкової терапії для подолання тривоги і формуванню стресостійкості в умовах воєнного стану.

Список використаних джерел:

1. Aakash K. P., Vamsi R., John F. A. Physiology, Sleep Stages. StatPearls Publishing, 2020.
2. Alhola P., Polo-Kantola P. Sleep deprivation: Impact on cognitive performance. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 2007, 3.5: P. 553-567.
3. Killgore W. DS. Effects of sleep deprivation on cognition. *Progress in brain research*, 2010, 185: P. 105-129.
4. Гришко, О., & Чернякова, О. (2024). НАСЛІДКИ ВПЛИВУ ЕКСТРЕМАЛЬНОЇ ДЕПРИВАЦІЇ СНУ НА КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЇ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ. *Collection of scientific papers «SCIENTIA»*, (April 12, 2024; Vilnius, Lithuania), 112-114.