

Влияние качества сна на эффективность работоспособности лиц разных возрастных групп

Горнаева Виктория Сергеевна

Медицинский институт Тульского
Государственного Университета, Тула

Актуальность

- Систематический недостаток сна приводит к снижению эффективности работоспособности, повышению утомляемости, раздражительности (Сякина Г.Е. ВЛИЯНИЕ СНА НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ // Глобус. 2020. №10 (56). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sna-na-uspevaemost-studentov> (дата обращения: 15.03.2023).)
- По данным ежегодных медицинских осмотров более чем у 80% обучающихся отмечаются нарушения в состоянии здоровья, а около 1/3 подростков имеют серьезные хронические заболевания, затрудняющие профессиональную ориентацию и снижающие эффективность дальнейшей профессиональной и социальной адаптации (С. В. Акишин, А. А. Дементьев Оценка риска для здоровья факторов образа жизни обучающейся молодежи // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. 2020. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-riska-dlya-zdorovya-faktorov-obraza-zhizni-obuchayusheysya-molodezhi> (дата обращения: 15.03.2023)).

Цель

изучение возможного влияния качества сна на когнитивные процессы, исходя из расчёта таких показателей, как эффективность работоспособности, вработываемость, психическая устойчивость



Материалы и методы

Тест для оценки качества сна и общей работоспособности

* Ваш пол

- Мужской
 Женский

* Сколько вам лет?

- 14—17 лет
 18—20 лет
 21—35 года
 35—60 лет
 более 60 лет

* Характерны ли для вас сезонные изменения качества сна?

- Да
 Нет

Если да, то выберите период года, для которого характерно наилучшее качество сна:

- Лето
 Осень
 Весна
 Зима

Какие характеристики сна претерпевают изменения в течение года?

- Общее время сна
 Скорость погружения в сон
 Сонливость в дневное время
 Состояние после пробуждения
 Количество пробуждений за ночь

* Укажите текущее время суток:

- Утро
 День
 Вечер
 Ночь

* Укажите ваш хронотип:

для более достоверных результатов вы можете пройти тест по ссылке: <http://www.psi-test.ru/person/sova.html>

- Утренний
 Аритмичный
 Вечерний

* Оцените общее психологическое состояние:

- Хорошее
 Среднее
 Плохое

* Оцените среднее время засыпания :

- Мгновенно
 Немного (5-15 мин)
 Средне (15-30 мин)
 Долго (более 30 мин)
 Очень долго (больше 1 часа)

* Оцените свою продолжительность сна:

- Очень долгий сон (более 10 часов)
 Долгий (8-10 часов)
 Средний (6-8 часов)
 Короткий (4-6 часов)
 Очень короткий (менее 4 часов)

* Количество ночных пробуждений в среднем составляет:

- Нет
 Редко (1 за ночь)
 Не часто (2-3 за ночь)
 Часто (более 4 за ночь)
 Очень часто

* Оцените качество вашего сна:

- Отлично
 Хорошо
 Средне
 Плохо
 Очень плохо

14	9	2	21	13
22	7	16	5	10
4	25	11	18	3
20	6	23	8	19
15	24	1	17	12
2	13	1	8	20
17	6	25	7	11
22	18	3	15	19
10	5	12	24	16
14	23	4	9	21

В исследовании приняли участие 225
респондентов

Шкала оценки субъективных характеристик сна Шпигеля

ВОПРОС	БАЛЛЫ
Время засыпания:	Движение
Мгновенно	5
недолго (5-15 мин)	4
средне (15-30 мин)	3
долго (более 30 мин)	2
очень долго (более 1 часа)	1
Продолжительность сна:	
очень долгий сон (более 10 часов)	5
долгий (8-10 часов)	4
средний (6-8 часов)	3
короткий (4-6 часов)	2
очень короткий (менее 4 часов)	1

Количество ночных пробуждений:	
нет	5
редко (1 за ночь)	4
не часто (2-3 за ночь)	3
часто (более 4 за ночь)	2
очень часто (более 10 за ночь)	1
Качество сна:	
отлично	5
хорошо	4
средне	3
плохо	2
очень плохо	1

Количество сновидений:	
нет	5
временами	4
умеренно	3
множественные	2
множественные и тревожные	1
Качество утреннего пробуждения:	
отлично	5
хорошо	4
средне	3
плохо	2
очень плохо	1
Общая сумма баллов	

0-12, «очень плохо» на 1 вопрос, «плохо» на 2 вопроса	Нарушения сна выражены
12-22	Нарушения сна умеренны
>22	Здоровый сон

Результаты анкеты Шпигеля

Интерпретация методики «Таблицы Шульте»

$$\text{ЭР} = (T_1 + T_2 + T_3 + T_4 + T_5) / 5, \text{ где}$$

- T_i - время работы с i -той таблицей.

$$\text{ВР} = T_1 / \text{ЭР}$$

ЭР – эффективность работы

ВР - вработываемость

$$\text{ПУ} = T_4 / \text{ЭР}$$

ПУ – психическая
устойчивость

Исследование результатов прохождения таблиц Шульте

*Первое упоминание методики «Таблицы Шульте» -
Альманы психологических тестов. М., С.112-116*

Распределение лиц со здоровым сном в разных возрастных группах



Зависимость эффективности работоспособности от качества сна

Заключение

- Умеренные нарушения сна сильнее всего выражены у лиц старше 60 лет
- Здоровый сон чаще всего был характерен для лиц 18 -35 лет
- Зависимость между хронотипом и качеством сна была не выявлена
- Для большинства возрастных групп был характерен высокий уровень эффективности работоспособности

Спасибо за внимание!

