

Секция «Клиническая психология, психосоматика и психология телесности»

Психологические факторы нарушений сна у детей школьного возраста: роль дисфункциональных представлений родителей о своем сне и сне ребенка

Научный руководитель – Тхостов Александр Шамилевич

Кудряшов Дмитрий Витальевич

Аспирант

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра нейро-и патопсихологии, Москва, Россия

E-mail: skiperx@mail.ru

Нарушения сна являются чувствительным критерием проблем общей адаптации у детей и взрослых, при этом они могут возникать как в следствие различных психологических факторов, так и быть причиной возникновения эмоциональных и когнитивных нарушений. Расстройства сна у детей и подростков особенно важно своевременно распознавать и диагностировать, поскольку многие из них эффективно поддаются лечению с помощью медицинского и психологического вмешательства [6], и в то же время при накоплении и длительном влиянии они могут оказать существенный негативный эффект на качество жизни. Исследования показывают, что дети, которые демонстрируют нарушения сна в раннем возрасте, чаще имеют постоянные проблемы со сном в дальнейшем [2, 4]. Изучение особенностей представлений о сне в нашей стране представляет интерес в связи с тем, что влияние культуральных особенностей на нарушения сна отмечается многими исследователями, и также подтверждается эпидемиологическими данными об изменении распространенности инсомнии в разных странах. Представления личности организуют мир для человека, делают его способным справляться с повседневными трудностями, связанными с многочисленным потоком информации и необходимостью принятия решений [7]. В то же время, представления могут выполнять как адаптивную так и дезадаптивную функцию. Влияние личностных дисфункциональных убеждений человека на его оценку собственной деятельности как в норме, так и при различных психических расстройствах, было подтверждено в исследованиях когнитивных психологов [5]. Говоря об усвоении представлений детьми важно отметить, что это происходит, в том числе, и за счет непосредственного их проявления родителями в своем поведении [8]. В то же время, к примеру, Чарльзом Морином была выделена специальная группа дисфункциональных убеждений в отношении сна, которые приводят к хронификации инсомнии [3]. Также было неоднократно показано, что тревога по поводу сна, которая провоцирует его нарушения, связана в том числе с дисфункциональными убеждениями в отношении сна [1]. При этом стоит отметить, что различные исследования подтверждают влияние убеждений и представлений на функцию сна, однако пока не была найдена возможность оценить «чистое» влияние убеждений, к тому же, аспект дисфункциональных стандартов, принятых в обществе, исследуется сравнительно недолгое время в рамках психосоматики и психологии телесности.

Можно утверждать, что понимание психологических факторов нарушений сна у детей и взрослых важно для изучения, лечения и профилактики большого класса нарушений, связанных со сном.

Целью исследования являлось выявление связи убеждений родителей о собственном сне и сне ребенка школьного возраста с субъективной оценкой качества сна и выраженностью его нарушений

Выдвигались следующие гипотезы:

- 1) Нарушения сна родителей по невротическому типу, проявляющееся в жалобах на инсомнию на фоне дисфункциональных убеждений о своем сне, сопряжены с более выраженными нарушениями сна у ребенка.
- 2) Дисфункциональные убеждения родителей о сне ребенка, независимо от их убеждений о своем сне, связаны с большими жалобами на нарушения сна у детей.

Выборку данного исследования составили 100 пар родитель-ребенок, возраст детей от 5 до 13 лет, учет возраста как ковариаты не изменяет итоговую модель, возраст родителей от 26 до 56 лет. В выборку родителей вошли только матери, в выборке детей 55 мальчиков и 45 девочек.

Для изучения особенностей восприятия собственного сна и сна ребенка родителями были использованы тестовые методики «Индекс выраженности инсомнии» (ISI), опросник «дисфункциональных убеждений относительно сна» (DBAS-16), опросник «дисфункциональных убеждений относительно детского сна» (DBACS), а так же «опросник детских привычек в отношении сна» (CSHQ). Для изучения субъективной оценки качества сна ребенком использована методика «субъективного самоотчета о сне» (SSR). Статистическая обработка результатов проводилась с помощью статистического пакета SPSS Statistics 19.0.

Корреляционный анализ позволяет выявить значимую положительную связь между оценкой качества сна ребенка родителем и им самим ($r=0,53$, $p<0,05$) а так же положительные связи родительской оценки детского сна с собственными жалобами на сон ($r=0,36$, $p<0,05$), выраженностью дисфункциональных убеждений о своем сне ($r=0,36$, $p<0,1$) и сне ребенка ($r=0,36$, $p<0,05$).

Для проверки гипотез использовался иерархический регрессионный анализ, где в качестве зависимых переменных выступали оценки выраженности нарушений сна по мнению родителя и по мнению ребенка, а в качестве независимых на первом этапе жалобы на нарушение сна у родителя, дисфункциональные убеждения о собственном сне родителя, дисфункциональные убеждения о сне ребенка; на втором взаимодействия между этими тремя переменными попарно; на третьем — взаимодействие между всеми тремя переменными. Учет возраста как ковариаты не показал значимых изменений модели.

По результатам исследования можно констатировать, что обе гипотезы нашли свое подтверждение.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что двумя ключевыми факторами, влияющими на нарушения сна у ребенка являются выраженность жалоб на нарушения сна у родителя и выраженность родительских дисфункциональных убеждений о сне ребенка. В то же время, при наличии выраженных дисфункциональных убеждений о собственном сне родителя есть два пути формирования нарушений сна у ребенка: первый — через сочетание с собственными жалобами на сон и невротические проявления; второй — через сочетание убеждений относительно собственного сна и сна ребенка — вероятно, тогда может большую роль играть внешняя организация сна ребенка и переоценка его трудностей со сном.

Источники и литература

- 1) Bastein C., Vallieres A., Morin C. Precipitating factors of insomnia // *Behav. Sleep. Med.* 2004. Vol. 2.
- 2) Lam P., Hiscock H., & Wake M. Outcomes of infant sleep problems: A longitudinal study of sleep, behavior, and maternal wellbeing. // *Pediatrics*, 2003, 111, 203–207.

- 3) Morin С.М. *Insomnia: psychological assessment and management.* // N.Y.: Guilford Press, 1993.
- 4) Thome M., & Skuladottir A. Changes in sleep problems, parents distress and impact of sleep problems from infancy to preschool age for referred and unreferred children. // *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 2005, 19, 86–94.
- 5) Бек А., Фримен А. *Когнитивная психотерапия расстройств личности.* / СПб., 2002.
- 6) Намазова Л.С., Баранов А.А., Игнатъева Р.К. Профилактика расстройства сна у детей и подростков // *Вопросы современной педиатрии.* — 2006. — Т. 5, № 2. — С. 80–81
- 7) Павлова Т.В. *Психологические детерминанты формирования представлений личности о родительстве.* / автореф. дисс. Канд. Психол. Наук, 2012
- 8) Чупахина Ю.А. *Влияние иррациональных убеждений родителей на иррациональные убеждения детей, формирующиеся к юношескому возрасту* / Автореф. Дисс. Канд. Психол. Наук, 2003