

Секция «Психология»

Психофизиологические особенности полифазного сна.

Маслобойников Максим Иванович

Студент

*Тольяттинский государственный университет, Факультет психологии, Тольятти,
Россия*

E-mail: Uorhem@ya.ru

Изучение трудов психологов и физиологов показывает, что феномен сна является не до конца изученным.

Сон это необходимость и потребность человека. Сон - естественный физиологический процесс пребывания в состоянии с минимальным уровнем мозговой деятельности и пониженной реакцией на окружающий мир. Во сне повышается уровень анаболических процессов и снижается катаболизм. Хороший глубокий сон помогает качественно отдохнуть и восстановиться. Во сне организм разгружает свою гормональную систему, очищает кровь, создает новые антитела, вырабатывает гормон роста и т.п. При хроническом недосыпании организм не может восстанавливаться, а это пагубно отразится на самочувствии в целом.

Общеизвестный факт, что восьми часовой сон, это то, что требуется нам для поддержания уровня социального и физиологического здоровья, но важно не само количество часов сна, а качество сна. В среднем на сон у взрослого человека уходит от шести до восьми часов в день. И не всегда после пробуждения человек чувствует себя отдохнувшим и готовым к новому дню.

Сон в норме происходит циклически, примерно каждые 24 часа (циркадные ритмы). Они переопределяются каждые сутки, наиболее важным фактором является уровень освещения. От естественного цикла освещенности зависит уровень концентрации специальных фотозависимых белков. Циркадный цикл настроен обычно на длину светового дня.

Данное исследование опирается на труды академика РАМН А.М.Вейна, и заключается в формировании особого режима сна, при котором его общее количество сокращается до четырех-пяти часов в сутки, а качество сна повышается. Цель исследования — изучение психологических и физиологических показателей человека при сокращении ежедневного сна до четырех часов в сутки относительно нормы. Объект исследования — психофизиологические особенности полифазного сна. Предмет исследования – возможность сокращения часов сна до четырех в день, используя технику полифазного сна без потери психического и физиологического здоровья. Гипотеза исследования – взрослому человеку достаточно четырех часов сна в день для поддержания нормального психического и физиологического здоровья.

Взяв за основу технологию парадоксального сна, был сформирован и проведен эксперимент. Задача данной технологии заключается в том, чтобы добиться как можно более длительного пребывания в третьей - четвертой фазах сна, т.к. именно эти фазы характеризуются восстановительными процессами.

В эксперименте принимали участие учебная группа студентов, в составе 15 человек, возрастом от двадцати, до двадцати двух лет. Эксперимент состоял из четырех этапов,

в каждом из которых проводились замеры психических и физиологических показателей испытуемых. Первый этап заключался в контрольных замерах, для того, чтобы установить уровень нормы у испытуемых. Вторым, проводился с целью узнать фазы парадоксального сна, характерные индивидуально для каждого. И третий, заключительный, состоял в формировании особого режима сна, рассчитанный на четыре часа в день, индивидуально рассчитанный для каждого из испытуемых.

Четвертый этап – качественный анализ полученной информации, позволил сделать выводы о подтверждении выдвинутой гипотезы.

Анализируя отзывы участников эксперимента, можно сделать следующие выводы: 1) во время эксперимента, когда сон протекал лишь в парадоксальной фазе, психические и физиологические показатели испытуемых оставались в пределах нормы; 2) происходит увеличение количества свободных рабочих часов; 3) при формировании постоянной привычки полифазного сна, активный день увеличивается с 16 до 20 в день, это 28 часов в неделю.

Такой режим сна, подойдет для тех, у кого, буквально, не хватает времени на сон. Он позволит максимально увеличить активность дня, обезопасив, от ухудшения самочувствия, вследствие недостаточности сна.

Литература

1. Вейн А. М. Патология мозга и структура ночного сна. Материалы симпозиума «Механизмы сна». — Л.: Наука, 1971.
2. Вейн А. М. Три трети жизни. М., «Знание», 1979. 144с. (Наука и прогресс)
3. Международная классификация болезней (МКБ-10). Классификация психических и поведенческих расстройств: клинические описания и указания по диагностике / Пер. с англ. (WHO, 1992). — СПб.: Оверлайд, 1994
4. Роттенберг В. С. Адаптивная функция сна, причины и проявления ее нарушения. — М.: Наука, 1982.