

## Влияние депривации сна на принятие решений (на материале Iowa Gambling task)

Научный руководитель – Лебедева Наталья Александровна

*Филиппова Дарья Вадимовна*

*Студент (специалист)*

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра экстремальной психологии, Москва, Россия

*E-mail: dasha\_ph@mail.ru*

Проблемы со сном в настоящее время распространены очень широко. Они характерны для людей тех профессий, которые предполагают сменный график работы. Ограничение своевременного удовлетворения потребности во сне зачастую приводит к возникновению депривации сна. Депривация сна - состояние, при котором частично или полностью не удовлетворяется потребность во сне [4]. Выделяют острую и хроническую депривацию сна. Депривация сна оказывает влияние на такие когнитивные функции, как память, внимание и мышление (в том числе на принятие решений) [3, 5, 6]. В данной работе внимание уделено влиянию депривации сна на процесс принятия решений.

**Актуальность** данной работы заключается в том, что влияние сна и его недостатка на процесс принятия решений остается одним из наименее изученных аспектов феномена депривации сна.

**Новизна** данной работы в том, что она позволит:

А) Обобщить существующую информацию о влиянии депривации сна на принятие решений;

Б) Расширить эту информацию с помощью проведения исследования на основе Iowa Gambling Task.

**Теоретическая значимость** работы заключается в возможности обобщить существующие в англоязычной и русскоязычной литературе данные о депривации сна и ее влиянии на процесс принятия решений. Полученные данные могут в дальнейшем, в том числе при проведении последующих этапов исследования, помочь в понимании особенностей данного процесса у специалистов экстремального профиля в часто случающихся условиях депривации сна.

**Цели исследования** - описать возможности Iowa Gambling Task как метода изучения процесса принятия решений; изучить влияние депривации сна на процесс принятия решений с помощью Iowa Gambling Task и других методик.

В данной работе приведено эмпирическое исследование, в котором изучается влияние таких факторов, как количество ночного сна, качество сна и дневная сонливость на принятие решений.

**Цель исследования** - изучить влияние депривации сна на процесс принятия решений.

**Практическая значимость** данного исследования заключается в сопоставлении методик, измеряющих показатели, связанные с различными сторонами сна, с методикой Iowa Gambling Task, позволяющей объективно отслеживать процесс принятия решений.

**Используемые методики:**

**Основные методики:**

1. Дневник сна (А. Ш. Тхостов, Е. И. Рассказова), включающий прямые вопросы относительно сна в ночь перед заполнением. По результатам исследований А. Ш. Тхостова и Е. И. Рассказовой данные дневника сна показывают высокую согласованность с данными, полученными с помощью полисомнографии [3].

2. Для объективного измерения временных и качественных аспектов принятия решений использовалась игровая задача Айова (Iowa Gambling Task).

#### **Дополнительные методики**

Для учета влияния не только продолжительности сна, но и его качества были также использованы Питтсбургский опросник на определение индекса качества сна и Шкала сонливости Эпфорта.

Также для учета влияния на результаты исследования побочных факторов, таких как личностная предрасположенность к определенному способу принятия решений, использован опросник Т. В. Корниловой «Личностные факторы принятия решений» [1, 2].

#### **Результаты исследования:**

1) Гипотезы исследования не были подтверждены. Не было выявлено связи количества сна и типа принимаемого решения, а также количества сна и скорости принимаемого решения. Возможные причины расхождения результатов с гипотезами:

а) маленькая специфическая по роду деятельности выборка - 20 студентов факультета психологии;

б) большее влияние качества сна, нежели его количества, на процесс принятия решений, что, в свою очередь, связано с тем, что разным людям необходимо разное количество сна, чтобы чувствовать себя выспавшимися.

2) Дополнительно были обнаружены следующие результаты:

· Данные о качестве сна, полученные с помощью разных методик (Питтсбургский опросник и субъективная оценка качества сна) связаны.

· Чем ниже качество сна, тем меньше времени было затрачено на первый ход. То есть, при низком качестве сна испытуемые принимали решения более импульсивно.

· Время подъема связано с продолжительностью сна: чем позже просыпаются испытуемые, тем выше продолжительность их сна. Таким образом, можно сделать вывод о том, что в данной выборке стратегия испытуемых для увеличения продолжительности сна - более поздний подъем, а не, например, более ранний отход ко сну.

· Чем выше качество сна, измеряемое Питтсбургским опросником, тем выше фактор рациональности в принятии решений у испытуемых.

3) Не обнаружена связь количества сна с качеством ответа (то есть, с итоговой суммой или средним штрафом в Iowa Gambling Task), однако есть связь качества сна с временными характеристиками принятия решений (чем ниже качество сна, тем быстрее принимается решение).

4) В ходе анализа полученных данных было выявлено, что качество сна является важным опосредующим фактором, и на него будет обращено внимание в ходе дальнейших исследований.

В качестве **перспективы** для дальнейших исследований можно выделить следующие моменты:

1) в ходе проведенного исследования большее влияние на принятие решений имели качественные, а не количественные параметры сна, а значит в последующем исследовании стоит уделить внимание именно методикам, измеряющим качество сна;

2) для получения более полной картины того, как именно сказываются качественные параметры сна на эффективности принятых решений и скорости их принятия, необходимо увеличить выборку, а также сделать ее разнополой.

#### **Источники и литература**

- 1) 1. Корнилова Т. В. Методологические проблемы психологии в трудах О.К. Тихомирова и его школы //Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2008. – №. 2.

- 2) 2. Корнилова Т. В. Психология риска и принятия решений. – Аспект пресс, 2003.
- 3) 3. Рассказова Е. И., Тхостов А. Ш. Клиническая психология сна и его нарушений //М.: Смысл. – 2012. – Т. 320.
- 4) 4. Abrams R. M. Sleep deprivation //Obstetrics and Gynecology Clinics. – 2015. – V. 42. – №. 3.
- 5) 5. Norton R. The effects of acute sleep deprivation on selective attention //British Journal of Psychology. – 1970. – V. 61. – №. 2. – pp. 157-161.
- 6) 6. Walker M. P. Sleep, memory and emotion //Progress in brain research. – Elsevier, 2010. – V. 185. – pp. 49-68.