

ВЕСТНИК НАУКИ И ТВОРЧЕСТВА

ISSN
2413-6395



Международный научный журнал
Выпуск № 2
Казань, 2022

Журнал «Вестник Науки и Творчества»

**Материалы Международных мероприятий
Общества Науки и Творчества
(г. Казань) за февраль 2022 года**



Общество Науки и Творчества

КАЗАНЬ

2022 год

Вестник Науки и Творчества: Материалы Международных мероприятий Общества Науки и Творчества (г. Казань) за февраль 2022 года / Под общ. ред. С.В. Кузьмина. – Казань, 2022.

ISSN 2413-6395

Выходные данные для цитирования:

Вестник Науки и Творчества. – 2022. – № 2 (74).

Редколлегия:

1. Муратова Н.Ф. – кандидат филологических наук, доцент Университета журналистики и массовых коммуникаций Узбекистана, г. Ташкент, Узбекистан.
2. Шумакова С.Н. – кандидат искусствоведения Харьковской государственной академии культуры, г. Харьков, Украина.
3. Равочкин Н.Н. – кандидат философских наук, доцент Кузбасской государственной сельскохозяйственной академии, г. Кемерово, Россия.
4. Хамракулов А.К. – кандидат педагогических наук, доцент Наманганского инженерно-строительного института, г. Наманган, Узбекистан.
5. Волженцева И.В. – доктор психологических наук, профессор Переяслав-Хмельницкого государственного педагогического университета им. Г.С. Сковороды, г. Переяслав, Украина.
6. Мукучан Р.Р. – кандидат экономических наук, доцент Армавирского государственного педагогического университета, г. Армавир, Россия.
7. Акимжанов Т.К. – доктор юридических наук, профессор Университета «Туран», г. Алматы, Казахстан.
8. Хусаинова Р.А. – доктор фармацевтических наук, доцент Ташкентского фармацевтического института, г. Ташкент, Узбекистан.
9. Ильященко Д.П. – кандидат технических наук, доцент Юргинского технологического института Томского политехнического университета, г. Юрга, Россия.
10. Анисимова В.В. – кандидат географических наук, доцент Кубанского государственного университета, г. Краснодар, Россия.



*Материалы данного
журнала размещаются
в НЭБ eLibrary.*

Для студентов, магистрантов, аспирантов и преподавателей, участвующих в научно-исследовательской работе.

© Коллектив авторов, 2022.

	СОДЕРЖАНИЕ	
--	-------------------	--

Раздел «Культурология»

Стр. 5 Эсанов У.Д. Курсив как средство концентрации внимания читателя (на материале произведений Н.С. Лескова)

Раздел «Юриспруденция»

Стр. 10 Федоров А.А. Особенности деятельности адвоката-представителя в гражданском процессе

Раздел «Психология, педагогика и образование»

Стр. 14 Каверина М.М., Биткеева А.А. Факторы и причины, вызывающие парасомнии

Стр. 20 Петков Ц. Психологические зависимости между стилями руководства и гендерно-ролевыми различиями

Стр. 28 Утепбергенова Ж.М., Купешова С.Т., Мамырбекова С.А. Цифровизация управления образовательным процессом в обучении медицинских кадров

Раздел «Технические науки»

Стр. 34 Каримов А., Мелибаев М. Марказдан қочма насослар бўйича адабиётлардан таҳлиллар

Стр. 41 Каримов А., Мелибаев М. Сув насосининг ишлаш ресурсини ошириш омиллари

Стр. 47 Косимов А.А., Каримова Д.А., Туйчиева М.В. Обоснование кинематических параметров зубчатой передачи со сжатым шкивом

Тема номера

Стр. 51 Мирзаев А.А. Географический обзор туристских выставок в Узбекистане

ВЕСТНИК НАУКИ
И ТВОРЧЕСТВА

ФАКТОРЫ И ПРИЧИНЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ ПАРАСОМНИИ

*Каверина Мария Михайловна,
НАО «Торайгыров университет»,
г. Павлодар, Казахстан*

E-mail: k.ma96@mail.ru

*Биткеева Алия Айтжановна,
НАО «Торайгыров университет»,
г. Павлодар, Казахстан*

E-mail: aliya_bit@mail.ru

Аннотация. Данная статья посвящена вопросам роли факторов в возникновении нарушений сна. Рассмотрены основные факторы и причины, вызывающие нарушения сна (в частности, парасомнии) и предложены способы оптимизации качества сна.

Ключевые слова: сон, парасомнии, нарушения сна.

Жизнь человека проходит быстротечно. После тяжелого трудового дня каждому хочется прийти домой и отдохнуть, то есть процесс бодрствования в течение дня, согласно логике, вечером должен сменяться сном. Ни одно живое существо не может постоянно жить без сна, так как энергию, потраченную на физическую и умственную активность во время бодрствования необходимо восстанавливать. Этот процесс собственно и происходит во время сна [1, с. 11-17]. Сон является жизненно необходимым физиологическим процессом. Как известно, сон это одно из самых сложных, скрытых и малоисследованных сторон жизни живых существ. С давних времен данный физиологический процесс был полон таинственности. Только в начале XX века впервые был проведен эксперимент, направленный на изучение сна человека с помощью электроэнцефалограммы, которая была способна регистрировать наступление и окончание различных фаз сна. С этого и началась новая ступень в физиологии [2, с. 392-393]. Однако, во всем есть свои недостатки, и сон тому не является исключением. Естественная физиологическая потребность во сне не всегда обеспечивает его качество, потому как на него оказывают непосредственное влияние различные факторы и причины, связанные с повседневной жизнью. Их выявление лежит в основе обеспечения качества сна. Согласно, многочисленным исследованиям, ученые пришли к выводу, что среди всех изученных расстройств сна, наименее объяснимыми и понятными являются парасомнии, так как природу данных феноменов просто невозможно объяснить однозначно [3, с. 18-

24]. Левин Я. И. упоминает, что нарушения сна возникают при нарушениях работы нервной системы [4, с. 10-16]. Гарифуллина А. Р., Гарипов Р. Р. и Махмутова Г. М. писали, что парасомнии в современной клинической практике рассматриваются не только как заболевания, связанные с физиологическими процессами организма, а в большей степени как заболевания, которые имеют прямую связь с психическим здоровьем, поэтому изучение данной темы было и будет актуально во все времена [5, с. 203-205].

Поскольку сон является жизненно необходимым физиологическим процессом, то его качество крайне важно и отражается на здоровье и состоянии человека. Следовательно, для нормализации сна, необходимо выявить основные причины и факторы, влияющие на возникновение нарушений его физиологии. Их предварительное выявление возможно путем проведения обычного опроса респондента о его вкусовых и поведенческих привычках, отношении к определенным ситуациям и качестве сна. Таким образом, на основании этих данных можно определить основные пути решения проблемы расстройств физиологии сна, и на основе этого предложить рекомендации по улучшению его качества.

В рамках изучения данной темы было проведено анкетирование среди желающих. Возрастного и других ограничений установлено не было. В опросе приняло участие около 115 человек. Анкетирование содержало 30 вопросов, большая часть из которых была узко направленной, для выявления наличия какого-то конкретного нарушения. Также наряду с данными вопросами были и общие, определяющие наличие или отсутствие нарушений сна, а также потенциальное их проявление.

Полученные результаты показали, что возраст опрошиваемых варьировал от 13 до 60 лет. Предварительно было оценено качество сна респондентов (рисунок 1).

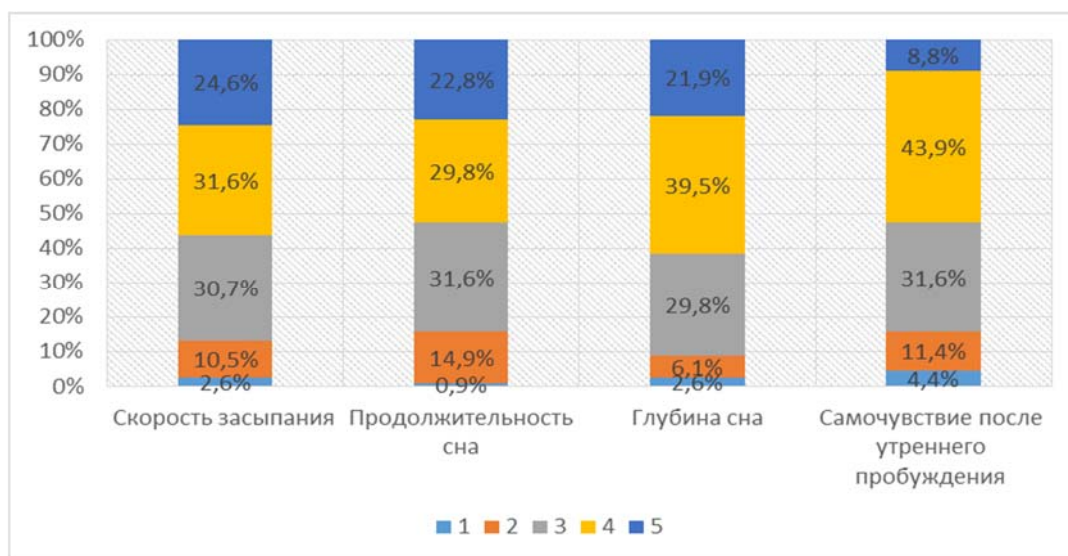


Рис. 1 Оценка качества сна респондентов (13-60 лет)

У большей части людей, принявших участие в анкетировании, качество сна отмечается, как положительное. Почти четверть опрошенных оценили скорость засыпания (24,6 %) и продолжительность сна (22,8 %) на 5 баллов. Около трети результатов по всем показателям (скорость засыпания, продолжительность и глубина сна, самочувствие после утреннего пробуждения) приходится на средний уровень (3 балла), что является вполне допустимым. Отклонение от нормы отражается на 15 % респондентов, среди которых у 13,3 % отмечаются проблемы со скоростью засыпания, у 8,7 % нарушена глубина сна, а у 15,8 % зафиксирована, по их мнению, отклоняющаяся от нормы продолжительность сна, которая, как следствие, сказывается на их самочувствии.

На физиологические показатели сна зачастую влияет достаточно много факторов, которые обычно являются внутренними, формирующимися под влиянием внешнего воздействия. К таким факторам относят соблюдение режима сна, ощущение бодрости с утра, эмоциональность, умение контролировать себя в стрессовых ситуациях, раздражение по пустякам (рисунок 2).

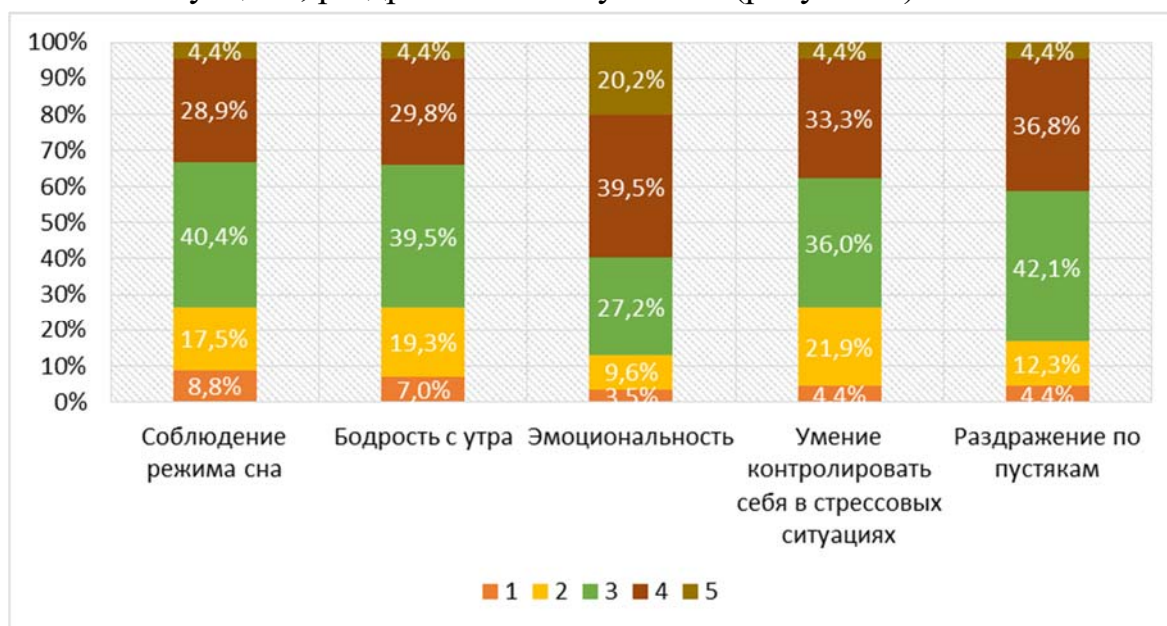


Рис. 2 Факторы, от которых напрямую зависит качество сна

В целом результаты по всем исследуемым показателям характеризуются как положительные. 20,2 % опрошенных оценили эмоциональность и по 4,4 % соблюдение режима сна, бодрость с утра, раздражимость и умение контролировать себя в стрессовых ситуациях на 5 баллов. Это означает, что проблемы со сном по изучаемым показателям у данных участников анкетирования отсутствуют. При этом соблюдение режима сна, отличная бодрость с утра и умение контролировать себя в стрессовых ситуациях отмечено у 73,7 % респондентов. Допустимый уровень эмоциональности и раздражимости по пустякам зафиксированы более чем у 83 %. Также было определено, что чуть

меньше чем у половины опрошенных (42,1 %) за последний год более пяти раз проявлялись симптомы нарушений сна. При этом у 68,4 % опрошенных родственники страдали от подобных нарушений. Это подтверждает тот факт, что даже при отсутствии каких-либо симптомов, нарушения, под влиянием генетического фактора, всё-таки могут проявиться через года

Поскольку более 40 % респондентов подвержены проявлению нарушений сна, то необходимо было выяснить какие именно симптомы отмечаются при данном состоянии. Путем опрашивания участников было выяснено, что:

- у 12,3 % бывает внезапный сильный шум, вспышки света перед глазами или чувство «взрыва» в голове при переходе из бодрствования в сон или при пробуждениях в течение ночи;
- у 36 % бывают случаи пробуждения с чувством страха;
- 5,3 % респондентов испытывают галлюцинации непосредственно перед засыпанием или при пробуждениях ночью или утром;
- у 27,2 % случаются головные боли, эпилептические приступы или судороги среди ночи;
- 8,8 % опрошенным часто снятся пугающие сновидения, пробуждающие ото сна, а 41,2 % редко;
- у 18,4 % случались приступы лунатизма и панические атаки во время сна;
- порядка 11,4 % респондентов просыпались среди ночи с криком и у такого же количества отмечается чрезмерное, очень частое моргание;
- у 33,3 % были отмечены приступы сонного паралича.

Не исключено, что непосредственное влияние на возникновение нарушений сна оказывают определенные факторы, представленные на рисунке 3.

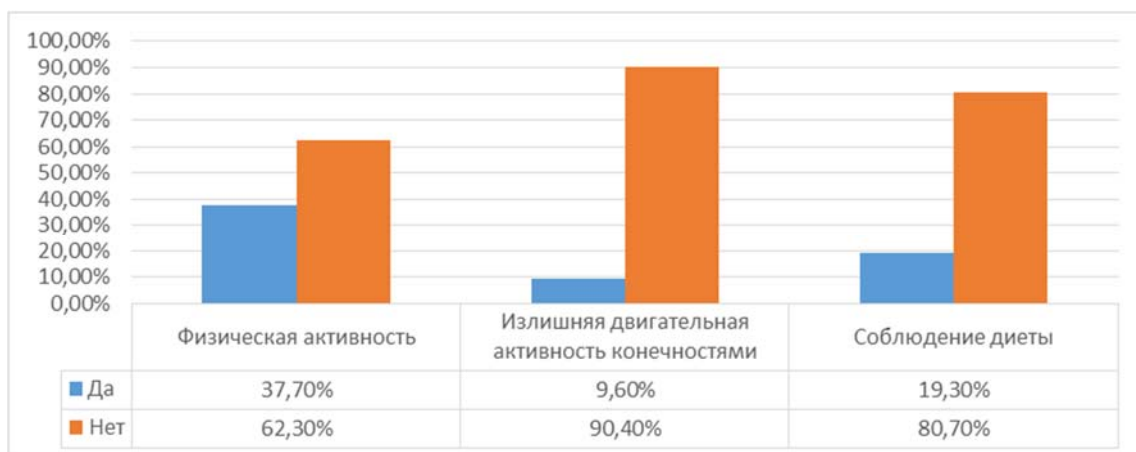


Рис. 3 Факторы, вызывающие нарушения сна

Было определено, что основными факторами, которые заведомо могут вызывать нарушения сна являются в 37,7 % случаев – физическая активность, в 19,3 % – соблюдение диеты и в 9,6 % – излишняя двигательная активность.

Помимо этого, существенное влияние оказывает и количество выпиваемого кофе. Исследование показало, что у людей, страдающих от парасомний, в 3 из 10 случаев ежедневное употребление кофе превышает 3 чашек. Также они преимущественно ужинают достаточно поздно (после 10 часов вечера), что гарантирует факт того, что, либо они поздно ложатся спать, что не есть хорошо с точки зрения соблюдения режима, либо засыпают в ближайшее время, в результате у них замедляется пищеварение и усвоение пищи, что может сказаться на самочувствии и качестве сна. Наряду с этим было выяснено, что люди, страдающие от проблем со сном, в частности, от парасомний, преимущественно употребляют за ужином жирную, жареную пищу, фастфуд, либо просто перекусывают бутербродами с чаем. Влияние характера пищи на сон очевидно: тяжелая пища мало того, что бесполезна для желудочно-кишечного тракта, так и не позволяет организму полноценно расслабиться во время сна, что оказывает воздействие на сердечно-сосудистую, мочевыделительную и нервную системы, а они, в свою очередь, будучи вынужденными работать в полную силу, не дают отдохнуть организму. Не меньшее внимание следует уделять и наличию хронических заболеваний. На качество сна оказывают воздействие язва, бронхит, мочекаменная болезнь, цистит. Они, раздражая различные рецепторы, пробуждают человека ото сна или переводят его из глубокого сна в состояние полудремы. Здесь же следует упомянуть и прием различных лекарственных препаратов. Лекарства, возбуждающие или тормозящие деятельность нервной системы, воздействуют на мозг, что отражается на качестве сна. Преимущественно это относится к препаратам седативного действия, а также препаратам, возбуждающим нервную систему. Однако, среди отмеченных случаев бывает и полное отсутствие каких-либо факторов, провоцирующих развитие нарушений сна, но и в таких случаях обязательно есть какие-то определенные причины. В таких ситуациях необходимо проведение комплексного медицинского обследования, которое позволит точно выявить основную причину возникновения парасомний.

Учитывая, что, полученные результаты свидетельствуют о том, что нарушения сна имеют место быть в любом возрасте и при любом образе жизни. Следовательно, природа таких нарушений должна рассматриваться и выясняться для каждого человека индивидуально, желательно с медицинской точки зрения.

Однако, на основании полученных результатов можно предложить основные методы оптимизации сна, которые помогут не только нормализовать сон, страдающим от парасомний, но и обеспечить качественный сон тем, у кого никаких отклонений сна не обнаружено.

Одним из самых оптимальных методов оптимизации сна является соблюдение режима сна. Перед сном или в вечернее время также не рекомендуется принятие холодного душа или физические тренировки. Поскольку оба случая воспринимаются организмом как стресс и в результате выделения стрессовых гормонов активизируется работа центральной нервной системы. Также желательно за пол часа или час исключить работу с

техническими устройствами, поскольку экраны данных устройств излучают волны синего цвета, которые в свою очередь не позволяют уснуть или оттягивают данный процесс из-за ингибирования секреции мелатонина. Одним из самых важных методов оптимизации сна является нормализация питания. Желательно отказаться от приема перед сном, а лучше после трех часов дня, от любых напитков и продуктов, содержащих кофеин. Перед сном также следует избегать перекусов и осуществлять контроль за пищей, принимаемой перед сном. Перед сном желательно проветривать помещение, чтобы избежать «отравления углекислым газом», потому как при повышенном уровне углекислого газа выспаться очень проблематично. Перед сном также можно посетить сауну или принять горячий душ или ванну, что позволит значительно ускорить процесс засыпания. Положительный эффект ещё оказывает и зарядка по утрам. Таким образом, при поиске методов оптимизации сна в первую очередь следует начать с мониторинга состояния здоровья: сдать необходимые анализы, определить уровень гормонов, влияющих на сон, наличие заболеваний, в том числе хронических, и только исключив прямые факторы воздействия, касающиеся здоровья, приступать к изучению второстепенных, описанных выше.

Литература:

1. Hecht K., Christl M., Maschke Chr., Scherf H.-P. Sleep – a multifrequent rhythmic hierarchical active brain function // Вестник международной академии наук. – 2015. – № 1. – С. 11-17.
2. Уварова Л.Н. Проблема отсутствия своевременной психологической диагностики расстройства сна // Современные научные исследования и разработки. – 2018. – № 1 (18). – С. 392-393.
3. Пчелина П.В., Полуэктов М.Г. Диагностический и лечебный алгоритм при жалобах на нарушение сна // Русский медицинский журнал. Медицинское обозрение. – 2018. – Т. 2. – № 4. – С. 18-24.
4. Левин Я.И. Парасомнии – современное состояние проблемы // Эпилепсия и пароксизмальные состояния. – 2010. – Т. 2. – № 2. – С. 10-16.
5. Гарифуллина А.Р., Гарипов Р.Р., Махмутова Г.М. Влияние сна на нервную систему человека // Аллея Науки. – 2019. – Т.1. – №12 (39). – С. 203-205.