

نقش مشکلات رفتاری خواب در عملکرد حافظه فعال کودکان دبستانی شهر رشت

آریا مهدوی برمچی*: دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی - دانشگاه علوم و تحقیقات گیلان

دکتر مرصده انشائی: متخصص کودکان از دانشگاه علوم پزشکی گیلان

* نویسنده مسئول aria2591@gmail.com

چکیده

مقدمه: مشکلات رفتاری خواب یکی از معضلات شایع کودکان است که متأسفانه در سالهای اخیر با استفاده فزاینده از بازیهای کامپیوتری و اینترنت، روندی رو به افزایش داشته است. این اختلالات با اثر سوء بر حافظه فعال کودکان در روند یادگیری اختلال ایجاد می کنند. در این مطالعه شیوع مشکلات خواب و اثر آن بر حافظه فعال کودکان دبستانی بررسی می شود.

مواد و روشها: این مطالعه بر روی ۱۰۵ دانش آموز دختر دبستانی در گروه سنی ۷ تا ۱۲ سال انجام شده است. ابتدا توسط پرسشنامه غربالگری BEARS مشکلات رفتاری خواب کودکان شناسایی شد. با استفاده از آزمون برگرفته از دانیمن و کارپنتر ظرفیت حافظه فعال کودکان محاسبه گردید. سپس به کمک نرم افزار SPSS و روش آنالیز آماری independent T-test نمره حافظه فعال کودکانی که مشکلات خواب داشتند با کودکانی که مشکلات خواب نداشتند مورد مقایسه قرار گرفت.

نتایج: ۳۷ مورد از کودکان (۳۵/۲۳٪) دچار یک یا چند مورد از مشکلات خواب بودند. در این میان شایعترین مشکل، خواب آلودگی بیش از حد در طی روز بود. (۵۶/۷٪) پس از آن به ترتیب بیدار شدن مکرر طی شب و مشکل در به خواب رفتن (۴۰/۵٪ و ۲۱/۶٪) بیشترین شیوع را داشتند. میانگین نمره حافظه فعال (۱۰/۸۹ ±) ۶۹/۲ بود (۹۴/۴۴ - ۳۵/۰۷). میانگین بدست آمده به تفکیک در گروهی که اختلال خواب داشتند (۱۰/۹۵ ±) ۶۱/۵۵ و در گروهی که اختلال خواب نداشتند (۸/۲۵ ±) ۷۳/۳۶ محاسبه شد که این تفاوت با $P \text{ value} < 0.05$ از نظر آماری معنی دار بود.

نتیجه گیری: با توجه به نتایج بدست آمده، اختلالات خواب بطور معنی داری سبب کاهش حافظه فعال در کودکان می شوند. با توجه به شیوع و تاثیر بارز بر حافظه، روند یادگیری و رشد تحصیلی دانش آموزان، تلاش در جهت شناسایی هرچه سریعتر این مشکلات توصیه می شود. آموزش اصول بهداشت خواب به منظور پیشگیری و درمان این اختلالات امری ضروری است.

واژگان کلیدی: مشکلات رفتاری خواب - حافظه فعال - کودکان