

ძილის გავლენა ვერბალურ დასწავლაზე

თორნიკე მამაცაშვილი

სამაგისტრო ნაშრომი წარდგენილია ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის მეცნიერებათა და ხელოვნების ფაკულტეტზე კლინიკური ფსიქოლოგიის მაგისტრის აკადემიური ხარისხის მინიჭების მოთხოვნების შესაბამისად

მეცნიერებათა და ხელოვნების ფაკულტეტი,

კლინიკური ფსიქოლოგია

სამეცნიერო ხელმძღვანელი: თინათინ ჭინჭარაული, ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის ასოცირებული პროფესორი

ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტი

თბილისი, 2017

აბსტრაქტი

მოცემული კვლევის მთავარ მიზანს წარმოადგენს განსაზღვროს ძილის ფუნქცია და მისი გავლენა ვერბალურ დასწავლაზე. კვლევაში მონაწილეობას იღებდა 84 ადამიანი, 64 ქალი და 20 კაცი. მონაწილეები იყოფოდნენ ორ ჯგუფად, ორივე მათგანს ევალებოდა 20 სიტყვის დამახსოვრება. ტესტი ტარდებოდა კომპიუტერის საშუალებით, ეკრანზე გამოდიოდა 20 სიტყვა თანმიმდევრულად, იმდენჯერ, სანამ ყველა სიტყვას არ აღიდგენდა, თუ ხუთ ცდაში ვერ შეძლებდა ოცივე სიტყვის გახსნებას, ამ შემთხვევაში ტესტი მარტივდებოდა და მეექვსე ცდაზე მათ მხოლოდ 60%-ის ახდგენა ევალებოდათ. განსხვავება ჯგუფებს შორის იყო დასწავლის დრო და ძილი. პირველი ჯგუფი სიტყვებს დაისწავლიდა უშუალოდ ძილის წინ, ერთი საათით ადრე, ხოლო მეორე ეტაპზე, აღდგენა ხდებოდა დილით, გაღვიძებისთანავე. მეორე ჯგუფი კი სიტყვებს დღის პირველ ნახევარში დაისწავლიდა და აღდგენა ხდებოდა დასწავლიდან 8 საათის გასვლის შემდეგ. შედეგებმა გამოავლინა გარკვეული კანონზომიერება ცვლადებს შორის. პირველ ჯგუფში, სადაც ეძინათ, შედარებით უკეთესი შედეგი ჰქონდათ მეორე ეტაპზე ვიდრე საკონტროლო ჯგუფში. თუმცა ეს განსხვავება არ ყოფილა სტატისტიკურად მნიშვნელოვანი, ამიტომ კვლევის ჰიპოთეზა არ დადასტურდა. განსხვავება არ გამოვლინდა ქალებსა და კაცებს შორის შედეგების შედარებისას. მიუხედავად ამგვარი შედეგებისა, შედეგები მაინც იძლევა ინფორმაციას მომავალი კვლევებისთვის, შეიძლება იგივე კვლევის ექსპერიმენტულ პირობებში გამეორება, სადაც გაკონტროლდება ყოველი დამატებითი ცვლადი, რომელსაც შეიძლება ხელი შეეშალა ჩვენი კვლევის მიმდინარეობისას.

საკვანძო სიტყვები: *ძილი, ვერბალური დასწავლა, მეხსიერება*