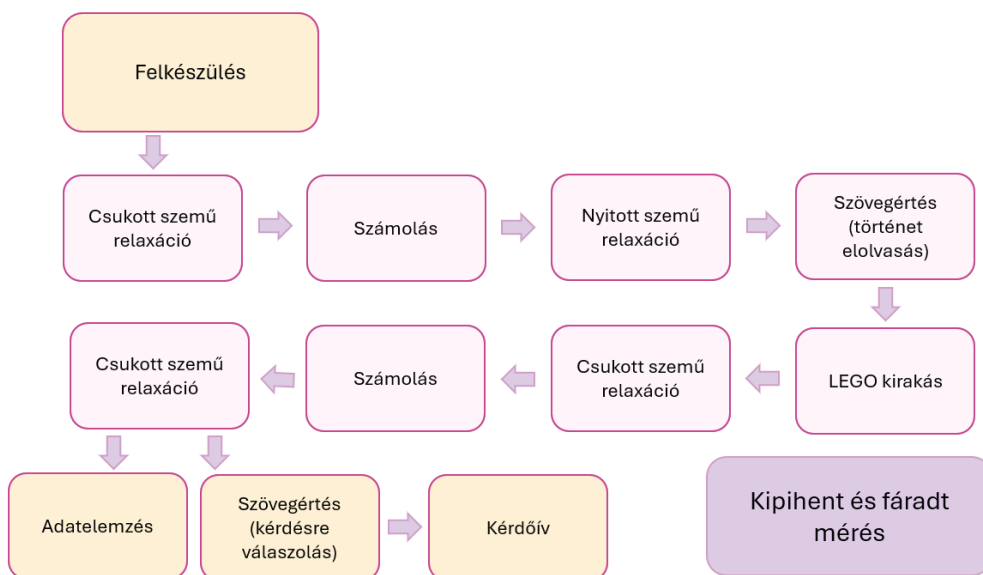


AZ ALVÁSMEGVONÁS HATÁSAI A TANULÁSRA ÉS A FIGYELEMRE

*Bencze Karolina, biológia BSc szakos hallgató
Témavezető: dr. habil. Emri Zsuzsanna, főiskolai tanár*

A témám az alvás és tanulás kapcsolatának elemzése. Számos eredmény bizonyítja, hogy az alvás segíti az emléknymok hosszú távú raktározását, szükséges a megfelelő éberségi szint-hez és a figyelemhez is, ezért a megfelelő mennyiségű alvás alapvető feltétele az eredményes tanulásnak. Az alvás figyelemre és memóriára gyakorolt hatását vizsgáltam egyetemistákon szokásos és a szokásosnál rövidebb idejű éjszakai alvást követően. A vizsgálatokra délután került sor, az aznapi egyetemi feladatokat követően. A vizsgálatokba bevont hallgatók EEG-aktivitását követjük Emotiv Epoc+ EEG készülék segítségével fejszámolási, szövegolvasási és a szöveggel kapcsolatos tesztmegoldási, illetve repetitív és manuális (képen látott LEGO-építmény felépítése) feladatok alatt.



A folyamatábrán az EEG-mérés feladatainak sorrendjét mutatja. A világos rózsaszínnel jelölt események alatt rögzítettük az EEG-aktivitást. Minden kísérleti személy egyszer kipihten és egyszer fáradtan vett részt a mérésen.

A feladatmegoldás idejét és a hibák számát rögzítjük. A feladatok végeztével minden résztvevő értékeli teljesítményét és a feladatok nehézségét. Minden résztvevő először szokásos mennyiségű alvás után végzi el a feladatsort, majd úgy, hogy a kísérlet előtti 3 napban összességében legalább 6 órával kevesebbet aludt, mint egyébként szokott. A szakirodalmi adatok alapján az alváshiány következményei az éberségi szint csökkenése, az összpontosítási problémák kialakulása és a tanulási képesség romlása.