

Индекс УДК 159.923

Код ГРНТИ 15.31.31

DOI: 10.22204/2587-8956-2024-119-04-110-119



**Н.А. РУДНОВА,
Д.С. КОРНИЕНКО***

Свойства темперамента ребёнка и родительские практики как предикторы качества сна в дошкольном возрасте

Сон в дошкольном возрасте имеет важное значение для физического, когнитивного, регуляторного и эмоционального развития ребёнка; при этом индивидуальные особенности ребёнка и характеристики семейной среды оказывают существенное влияние. Цель настоящего исследования — выявление связи качества сна дошкольников со свойствами их темперамента и родительскими практиками. Выборка состоит из 244 матерей в возрасте от 23 до 49 лет ($M = 35.27$, $SD = 5.97$), возраст детей — от 62 до 92 месяцев ($M = 78.21$, $SD = 4.32$), 49% — мальчики. Методики сбора данных: «Опросник детского поведения, очень краткая форма», анкета родительских практик и анкета качества сна. Результаты: позитивными предикторами качества сна являются высокий произвольный контроль как свойство темперамента и теплота как эмоциональная родительская практика. Негативными предикторами стали сургенсия/экстраверсия, негативная реактивность и родительские практики, направленные на стимуляцию когнитивного развития.

Ключевые слова: качество сна, произвольный контроль, сургенсия/экстраверсия, негативный аффект, родительские практики, теплота, когнитивная стимуляция

* **Руднова Наталья Александровна** — кандидат психологических наук, научный сотрудник кафедры психологии образования и педагогики Московского государственного университета (МГУ) им. М.В. Ломоносова, научный сотрудник лаборатории психологии детства и цифровой социализации Федерального научного центра психологических и междисциплинарных исследований.

E-mail: rudnova.na@yandex.ru

Корниенко Дмитрий Сергеевич — доктор психологических наук, научный сотрудник кафедры психологии образования и педагогики МГУ им. М.В. Ломоносова, старший научный сотрудник лаборатории психологии детства и цифровой социализации Федерального научного центра психологических и междисциплинарных исследований.

E-mail: dscorney@mail.ru

Исследование выполнено в рамках проекта, поддержанного Российским научным фондом (проект № 23-78-30005).

Сон качественно отличается у детей и взрослых. По мере взросления снижается общая длительность сна: с 18 часов в сутки у младенцев до 10–13 часов, включая дневной сон, — у дошкольников. Сон новорождённого начинается с активной фазы, а у взрослого человека — с медленной. Хотя основное изменение соотношения фаз сна происходит, как правило, на протяжении первого года жизни, различные трансформации протекают вплоть до подросткового возраста [1].

Особенности сна в дошкольном возрасте и их связь с показателями детского развития

Дошкольный возраст характеризуется увеличением продолжительности цикла сна (достигает 90 минут к пяти годам), ростом эффективности сна, снижением доли быстрого сна и ночных пробуждений [1]. Сон всё больше обуславливается социализацией ребёнка и зависит от организации распорядка дня (например, посещения детского сада), а также от отношения взрослых (родителей или опекунов) к этому аспекту жизни. При этом именно в этом возрасте учащаются сообщения о нарушениях сна у детей: сопротивление укладыванию, затруднения при засыпании, снохождение, ночные пробуждения, кошмары — порядка 30% родителей сообщают о подобных особенностях [2].

Причины данных нарушений продолжают исследоваться, но снохождение и спутанные пробуждения связывают с задержкой созревания структур головного мозга, при которой отсутствует синхронизация их электрической активности — в одних участках мозга фиксируется медленно-волновой сон, в то время как в других — бодрствование, что и позволяет ребёнку двигаться [3]. Сопротивление засыпанию связывают с сепарационной тревогой — тревогой из-за вероятности разлуки или фактической разлуки с близким взрослым [2]. Обычно сепарационная тревога проявляется в конце первого года жизни и значительно снижается к трём годам, но может снова

проявиться в старшем дошкольном возрасте, с приближением перехода из детского сада в школу, что сказывается на качестве дневного и ночного сна.

Сон в детском возрасте имеет большое значение для созревания мозговых структур, обеспечения их пластичности [3]. Установлены краткосрочные и долгосрочные последствия недостатка сна в дошкольном возрасте для физического, когнитивного, регуляторного, а также социально-эмоционального развития. Так, недостаток сна связан с изменением уровня лептина и грелина — «гормонов голода и сытости», что приводило к повышенному аппетиту и ожирению [4].

Дети, у которых успешно прошла консолидация сна в раннем возрасте (т.е. сокращение дневного и увеличение ночного сна) демонстрируют более высокие показатели абстрактного мышления, формирования понятий, навыков решения задач, исполнительных функций. Дети с хроническим недостатком сна имеют более низкие показатели вербальных и невербальных способностей, а также гиперактивность [1].

Длительность сна дошкольников связана с высоким уровнем социальных навыков, пониманием эмоций и отношением со сверстниками, а недостаток сна — с раздражительностью, плохим настроением и истериками, агрессивностью, сложностью с подавлением импульсов и эмоций [4]. При этом увеличение длительности и повышение качества сна у детей в возрасте с 3 до 7 лет снижает число поведенческих проблем [1].

Исследования, посвящённые анализу различных факторов, влияющих на детский сон, показали, что наиболее значимое влияние на особенности сна детей в дошкольном возрасте оказывают индивидуальные особенности ребёнка и семейная среда [1].

Методы изучения сна у детей дошкольного возраста

В некоторых предыдущих исследованиях для изучения сна использовались объективные показатели, полученные

от электроэнцефалографии (ЭЭГ), актиграфов или акселерометров [3]. Инструментальный подход к изучению сна всегда представлял малодоступный для широкого научного сообщества метод, и в современных исследованиях активно используются субъективные оценки. Например, оценка родителями поведения ребёнка при укладывании, во время сна и утреннего пробуждения и др. Хотя имеются некоторые расхождения, сведения, полученные от родителей, в целом соответствуют данным, полученным от акселерометров [2]. Для получения этой информации могут использоваться как дневники сна, так и стандартизированные методики. В настоящее время известно достаточно большое число таких опросников, однако переведены на русский язык лишь некоторые [5].

Поскольку качество сна является более значимым показателем для качества жизни, чем его количество [1], в данном исследовании использован только показатель качества сна, основанный на родительских оценках. Для выявления выраженности качества сна рассмотрены наиболее часто встречающиеся в опросниках неклинические нарушения сна у детей дошкольного возраста: засыпание более 20 минут, отказ от засыпания без родителей, отказ от засыпания без света (ночника); а также особенности ночного сна: частота ночных пробуждений, эмоциональные пробуждения (с плачем).

Темперамент ребёнка и качество сна

Темперамент у детей дошкольного возраста рассматривается как индивидуальные особенности ребёнка, которые имеют биологическую основу, проявляются в раннем детстве, являются стабильными на протяжении жизни и характеризуют эмоциональные и динамические аспекты поведения [6].

В рамках психобиологического подхода М. Ротбарт темперамент детей исследуется через выявление выраженности его отдельных свойств. Две наиболее круп-

ные характеристики — регуляция и реактивность — могут быть описаны через три свойства: произвольный контроль, негативную регуляцию (негативный аффект) и позитивную регуляцию (позитивный аффект или экстраверсию/сургенсию), которые также объединяют некоторые, более частные параметры [6].

Исследования связи характеристик сна дошкольников с различными свойствами темперамента установили, что, например, эмоциональность связана с большим количеством проблем со сном [7]. В раннем возрасте проблемы со сном чаще демонстрируют дети с более высокой моторной активностью, негативной эмоциональностью, низкими экстраверсией/сургенсией и устойчивостью внимания. Меньшая длительность сна свойственна детям с высокой моторной активностью и низкой выраженностью тормозящего контроля, а к более раннему подъёму склонны дети с низким уровнем устойчивости внимания и экстраверсии/сургенсии [7].

Влияние семейной среды и родительских практик на качество сна детей дошкольного возраста

Развитие в дошкольном возрасте в значительной степени зависит от особенностей семейной среды, с которой связаны особенности сна ребёнка. В частности, более низкие уровни образования матери и социально-экономического статуса семьи связаны с меньшей вероятностью вовлечения родителя в вечерние ритуалы, с более поздним временем засыпания ребёнка, меньшей длительностью и большим числом нарушений сна [8].

Родительские практики как совокупность различных воспитательных воздействий также оказались связаны с некоторыми характеристиками сна детей. Так, эмоциональные практики по налаживанию благоприятной атмосферы в семье выступили предикторами более высокого качества сна детей, а дети родителей, которые вовлечены в жизнь ребёнка, имеют меньше нарушений сна (например, [2]). Практики, свидетельствующие

как о чрезмерно строгом стиле воспитания, так и о родительской непоследовательности, наоборот, свидетельствовали о наличии больших проблем со сном [7].

Практически отсутствуют сведения о связи качества сна ребёнка с родительскими практиками стимуляции развития ребёнка. Поскольку реализация подобных практик свидетельствует скорее о высокой вовлечённости родителей, можно предположить, что родительские практики когнитивной стимуляции будут положительно связаны с качеством сна ребёнка. Хотя имеются данные о негативной роли высокой интеллектуальной нагрузки, нужно отметить, что эта закономерность выявлена на выборке детей школьного возраста [9] и проверка связи данных показателей в группе дошкольников не проводилась.

Поведение родителей и родительские практики могут стать посредником во взаимосвязи свойств темперамента ребёнка с особенностями сна: дети с высокой негативной реактивностью могут провоцировать менее последовательное поведение родителей, что может привести к сокращению длительности и снижению качества сна дошкольников [7]. Способность ребёнка управлять своим поведением и его общая активность, наоборот, способствуют как родительским практикам, так и более высокому качеству сна.

Организация исследования

Выборка и процедура сбора данных

В исследовании приняли участие 244 женщины — матери дошкольников в возрасте от 23 до 49 лет ($M = 35,27$, $SD = 5,97$). Высшее образование имеют 70% и 70% состоят в браке. Почти 19% имеют одного ребёнка, 46% — двоих детей, а остальные — троих и более. Возраст детей — от 62 до 92 месяцев ($M = 78,21$, $SD = 4,32$), 49% — мальчики.

Исследование реализовано в рамках комплексного исследовательского проекта «Растём вместе». Сбор данных проводился в онлайн-формах: респонденты получали ссылку на онлайн-анкету. Участие было добровольным, респонденты предоставили

согласие на участие в исследовании, заполнение анкеты занимало менее 20 минут.

Методы

«Опросник детского поведения, очень краткая форма» (Children's Behavior Questionnaire, very short form) [10] использовался для исследования свойств темперамента детей на основе родительских (материнских) оценок. Анкета включает 36 пунктов, которые образуют три шкалы: Сургенсии/экстраверсии, Негативного аффекта, Прозвольного контроля. Первая шкала описывает позитивную реактивность — общую активность, импульсивность, низкую застенчивость и стремление к удовольствию от интенсивных стимулов (альфа Кронбаха — 0,60). Вторая шкала включает склонность переживать гнев, дискомфорт, печаль, страх (альфа Кронбаха — 0,66). Третья шкала описывает способность ребёнка концентрировать внимание, перцептивную чувствительность, стремление к удовольствию низкой интенсивности (альфа Кронбаха — 0,81). Шкала ответов соответствует шкале от 1 («абсолютно неверно») до 7 («абсолютно верно»).

Анкета родительских практик [11] позволяет выявить выраженность практик демонстрации близости и теплоты между родителем и ребёнком (Теплота) и когнитивной стимуляции развития ребёнка (Когнитивная стимуляция). Шкала теплоты включает четыре пункта, которые оцениваются по шкале от 1 («никогда») до 4 («каждый день»). Шкала когнитивной стимуляции (чтение книг, чтение стихов, рисование, пение) оценивается по шкале от 1 («никогда») до 7 («несколько раз в день»). Альфа Кронбаха для эмоциональных практик — 0,79, а для когнитивной стимуляции — 0,85.

Анкета качества сна основана на экспертных оценках родителей и включает вопросы о трудностях, с которыми сталкиваются дети при засыпании, и особенностях протекания сна. Анкета состоит из 7 пунктов, которые оцениваются по шкале 0 — «да» и 1 — «нет». Общий показатель рассчитывался как сумма баллов (альфа Кронбаха — 0,54), где вы-

Таблица 1

Описательные статистики исследуемых показателей

Показатели	Ср. ар.	Ст. откл.	Мода	Медиана	Мин.	Макс.
Качество сна	3,97	1,18	5,00	5,00	1,00	5,00
Сургенсия	4,45	0,67	4,25	4,42	1,91	6,33
Негативный аффект	4,16	0,76	3,83	4,16	1,00	6,75
Произвольный контроль	4,78	0,79	4,67	4,69	1,92	6,75
Теплота	3,69	0,39	4,00	3,75	1,75	4,00
Когнитивная стимуляция	3,23	1,42	2,75	3,25	0	7,00

Примечания: Ср. ар. – среднее арифметическое, ст. откл. – стандартное отклонение, мин. – минимум, макс. – максимум.

Таблица 2

Результаты корреляционного анализа (N = 244)

Показатели	1	2	3	4	5
1. Качество сна	–				
2. Сургенсия	–0,07	–			
3. Негативный аффект	–0,18***	–0,09	–		
4. Произвольный контроль	0,09	0,18**	0,29***	–	
5. Теплота	0,20**	0,08	–0,11	0,17**	–
6. Когнитивная стимуляция	–0,09	0,15*	–0,09	0,19**	0,02

Примечания: * $p < ,05$; ** $p < ,01$; *** $p < ,001$; М – среднее арифметическое; SD – стандартное отклонение.

сокий балл свидетельствовал о более высоком качестве сна.

Результаты

Предварительный анализ выявил, что показатель Качества сна ($M = 3,97$) достаточно высок, при этом большинство родителей указывают на отсутствие каких-либо проблем со сном у детей. Среди показателей свойств темперамента наименее выражен Негативный аффект ($M = 4,16$), наиболее – Произвольный контроль ($M = 4,78$). При этом для оценки свойств темперамента практически не используются предложенные минимальные (за исключением Негативного аффекта) и максимальные баллы. Средний показатель Теплоты близок к максимально возможному ($M = 3,69$ при максимальном 4), а выраженность показателя Когнитивной стимуляции – умеренная ($M = 3,23$ при максимальном 7) (табл. 1).

Анализ выраженности проблем со сном показал, что чаще родители указывают на проблемы с засыпанием, например, 23% родителей сообщили, что ребёнку требуется более 20 минут для засыпания, 16% – что он отказывается засыпать один, а 13% – что он просит не выключать свет. Реже встречаются частые пробуждения ночью (4%), пробуждения с криком или плачем либо другие проблемы (1 и 3% соответственно).

Сравнительный анализ установил, что в группе родителей, сообщивших об отсутствии нарушений сна у детей, Негативный аффект ниже ($M = 4,04$, $U = 6047,5$, $p < 0,05$), а Теплота ($M = 3,76$) выше, чем в группе родителей, дети которых имеют проблемы со сном ($M = 4,29$ и $M = 3,62$ соответственно, $U = 8526,5$, $p < 0,05$).

Корреляционный анализ показал, что Качество сна детей положительно связано

Таблица 3

Результаты регрессионного анализа (N = 244)

Предикторы	b	Ст. ош.	Beta	t	pp
	3,77	1,70		2,22	0,03
Пол ребёнка	-0,16	0,15	-0,07	-1,04	0,30
Возраст матери	0,01	0,02	0,02	0,28	0,78
Сургенсия	-0,22	0,11	-0,13	-1,96	0,05
Негативный аффект	-0,39	0,11	-0,25	-3,69	< .001
Произвольный контроль	0,29	0,10	0,19	2,81	0,01
Теплота	0,44	0,19	0,15	2,31	0,02
Когнитивная стимуляция	-0,11	0,05	-0,13	-2,06	0,04

Примечания: Ст. ош. – стандартная ошибка.

Таблица 4

Результаты анализа медиации

	B	SE	CI
Произвольный контроль → Качество сна (прямой)	0,09	0,09	[-0,096; 0,273]
Произвольный контроль → Теплота → Качество сна	0,05*	0,02	[0,001; 0,094]
Произвольный контроль → Качество сна (общий)	0,14	0,09	[-0,05; 0,321]

Примечания: * $p < ,05$; R^2 для Теплоты = 0,03, R^2 для Качества сна = 0,04.

с Теплотой ($r = 0,20$, $p < 0,01$, CI [0,07; 0,32]) и отрицательно – с Негативным аффектом ($r = -0,18$, $p < 0,001$, CI [-0,30; -0,06]). Теплота положительно связана с Произвольным контролем ($r = 0,17$, $p < 0,01$, CI [0,05; 0,29]), а Когнитивная стимуляция – с Сургенсией/экстраверсией ($r = 0,15$, $p < 0,05$, CI [0,03; 0,28]) и Произвольным контролем ($r = 0,19$, $p < 0,01$, CI [0,06; 0,31]) (табл. 2).

В регрессионной модели зависимой переменной стал показатель Качества сна, а показатели возраста матери, пола детей, родительских практик и свойств темперамента – как независимыми. Доля объяснимой дисперсии – 12% (табл. 3).

Позитивными предикторами Качества сна выступили Произвольный контроль ($b = 0,29$, $p < 0,01$) и Теплота ($b = 0,44$, $p < 0,05$), негативными – Сургенсия/экстраверсия ($b = -0,22$, $p < 0,05$), Негативный аффект ($b = -0,39$, $p < 0,001$) и Когнитивная стимуляция ($b = -0,11$, $p < 0,05$).

Далее была проведена проверка опосредования родительскими практиками связи между темпераментом ребёнка и качеством сна с использованием бутстрэппинга (метода многократного извлечения подвыборок из эмпирического распределения) с 5000 итераций и 95% доверительными интервалами (табл. 4).

В результате выявлено, что Когнитивная стимуляция не вносит значимого вклада в рассматриваемые взаимосвязи, а Теплота опосредует только одну – между Произвольным контролем и Качеством сна: значимым выступает только косвенный эффект ($b = 0,047$, $p < 0,05$, SE = 0,094, CI [0,001; 0,097]).

Обсуждение

Анализ особенностей сна дошкольников показал, что большая часть родителей дошкольников склонна оценивать качество сна детей как очень высокое, а проблемы

касаются скорее засыпания: дети могут долго засыпать, оказываются от самостоятельного засыпания и просят родителей остаться с ними или не выключать свет. В целом это соответствует информации о том, что только треть родителей сообщают как о значительных клинических проблемах (инсомнии и др.) [12], так и о неклинических сложностях с засыпанием. Подобные сложности могут быть вызваны сепарационной тревогой, которая повышается в дошкольном возрасте, или детскими страхами одиночества или темноты.

Качество сна детей связано с низким негативным аффектом и с высокой родительской теплотой, хотя предикторами выступили все свойства темперамента и родительские практики. Таким образом, реактивность ребёнка отрицательно связана с качеством сна (например, [13]). Подобная связь объясняется чувствительностью таких детей к различным стимулам, что затрудняет и процесс засыпания, и ночной сон и в целом снижает качество сна. Однако не ясно, становится ли причиной проблем интенсивная реакция ребёнка на стимулы в течение дня или ребёнок восприимчив к ним как днём, так и ночью. С одной стороны, режим сна и бодрствования может изменяться под влиянием интенсивных воздействий [14], с другой – свойства темперамента ребёнка стабильны и проявляются схоже в широком спектре ситуаций [6]. Таким образом, однородность данных об отрицательной связи реактивности ребёнка и качества сна пока не имеет однозначного объяснения. Позитивный вклад произвольного контроля в качество сна поддерживает данные о том, что дети с высокой регуляцией ложатся спать раньше и спят дольше, меньше сопротивляются засыпанию [1]. Вероятно, способность ребёнка переключать внимание способствует более плавному переходу от активных действий к вечерним ритуалам и быстрому засыпанию [15].

Теплота как демонстрация родителями близости и её телесных выражений (объятий, поглаживаний и т.д.) позитивно ска-

зывается на качестве сна [16] и опосредует связь произвольного контроля и качества сна. Вероятно, дети, которые лучше управляют своим поведением, получают от родителей больше поддержки [17], что снижает их напряжение и уменьшает различные нарушения сна. Практики когнитивной стимуляции продемонстрировали отрицательный вклад. Хотя реализация подобных практик свидетельствует о вовлечённости родителя в жизнь ребёнка, подобная интеллектуальная активность может приводить к перевозбуждению или переутомлению и провоцировать трудности при засыпании [18]. Ввиду отсутствия корреляционной связи между этими показателями подобная интерпретация должна использоваться с осторожностью и нуждается в дополнительной эмпирической проверке.

Заключение

Проведённое исследование установило связи между качеством сна дошкольников, свойствами их темперамента и родительскими практиками. Полученные результаты подтверждают значимую для качества сна роль индивидуальных особенностей ребёнка и характеристик семейной среды.

Несмотря на значимые для понимания предикторов качества сна детей результаты, реализованное исследование имеет ряд ограничений. Во-первых, информация о свойствах темперамента детей получена от родителей и может быть подвержена социальной желательности, о чём косвенно свидетельствует преобладание высоких оценок произвольного контроля и низких – негативного аффекта. Для преодоления данного ограничения в будущих исследованиях возможно привлечение второго родителя (отца) либо стороннего эксперта-наблюдателя. Во-вторых, связь когнитивной стимуляции и реактивности с качеством сна нуждается в дополнительной проверке, например, при учёте физической и интеллектуальной активности в дальнейших исследованиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Schlieber M., Han J. The Role of Sleep in Young Children's Development: A Review // Journal of Genetic Psychology. 2021. 182 (4). 205. DOI: 10.1080/00221325.2021.1908218.
2. Корабельникова Е.А., Акинкина Я.М. Влияние детско-родительского эмоционального взаимодействия на сон детей раннего возраста // Российский вестник перинатологии и педиатрии. 2021. 66 (2). 92. DOI: 10.21508/1027-4065-2021-66-2-92-100.
3. Кельмансон И.А. Сон ребёнка в онтогенезе и использование стандартизованного опросника для оценки поведения детей во время сна // Российский вестник перинатологии и педиатрии. 2017. 62 (3). 37. DOI: 10.21508/1027-4065-2017-62-3-37-52.
4. Liu J., Ji X., Pitt S., Wang G., Rovit E., Lipman T., Jiang F. Childhood sleep: physical, cognitive, and behavioral consequences and implications // World Journal of Pediatrics. 2024. 20 (2). 122. DOI: 10.1007/s12519-022-00647-w.
5. Spruyt K., Gozal D. Pediatric sleep questionnaires as diagnostic or epidemiological tools: a review of currently available instruments // Sleep Medicine Reviews. 2011. 15 (1). 19. DOI: 10.1016/j.smr.2010.07.005.
6. Руднова Н.А., Корниенко Д.С. Контекстуальный подход к описанию характеристик темперамента дошкольника: роль образовательной среды // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2023. 13 (4). 475. DOI: 10.21638/spbu16.2023.403.
7. Shetty J., Newton A.T., Reid G.J. Parenting Practices, Bedtime Routines, and Consistency: Associations with Pediatric Sleep Problems // Journal of Pediatric Psychology. 2022. 47 (1). 49. DOI: 10.1093/jpepsy/jsab072.
8. Carroll A.J., Appleton J., Harris K.M. Child sleep problems, maternal sleep and self-efficacy: Sleep's complicated role in maternal depression // Journal of Sleep Research. 2024. 33 (2). e14005. DOI: 10.1111/jsr.14005.
9. Liu B., Gao F., Zhang J., Zhou H., Sun N., Li L., Liang L., Ning N., Wu Q., Zhao M. Sleep Quality of Students from Elementary School to University: A Cross-Sectional Study // Nature and Science of Sleep. 2020. 12. 855. DOI: 10.2147/NSS.S266493.
10. Putnam S.P., Rothbart M.K. Development of short and very short forms of the Children's Behavior Questionnaire // Journal of personality assessment. 2006. 87 (1). 102. DOI: 10.1207/s15327752jpa8701_09.
11. Cumming M.M., Poling D.V., Patwardhan I., Ozenbaugh I.C. Executive function in kindergarten and development of behavioral competence: The moderating role of positive parenting practices // Early Child Res Q. 2022. 60. 161. DOI: 10.1016/j.ecresq.2022.01.008.
12. Блох М.Е., Кизино П.А. Связь нарушений сна у детей младенческого возраста с характеристиками материнского отношения // Кавказский журнал медицинских и психологических наук. 2023. 1 (1). 28.
13. Caravale B., Sette S., Cannoni E., Marano A., Riolo E., Devescovi A., De Curtis M., Bruni O. Sleep Characteristics and Temperament in Preterm Children at Two Years of Age // Journal of Clinical Sleep Medicine. 2017. 13 (9). 1081. DOI: 10.5664/jcsm.6728.
14. Гордеев А.Д., Бочкарев М.В., Коростовцева Л.С., Заброра Е.Н., Амелина В.В., Осипенко С.И., Свиричев Ю.В., Алёхин А.Н. Реактивность сна к стрессу и инсомния: показатели сна и молекулярные маркеры // Артериальная гипертензия. 2023. 29 (1). 91. DOI: 10.18705/1607-419X-2022-28-6-91-99.
15. Clifford S., Doane L.D., Breitenstein R., Grimm K.J., Lemery-Chalfant K. Effortful Control Moderates the Relation Between Electronic-Media Use and Objective Sleep Indicators in Childhood // Psychological science. 2020. 31 (7). 822. DOI: 10.1177/0956797620919432.
16. Морозюк С.Н., Морозюк Ю.В., Кузнецова Е.С. Патогенная рефлексия матери как фактор неблагоприятия в детско-родительских отношениях // Современное дошкольное образование. 2022. 1 (109). 48. DOI: 10.24412/1997-9657-2022-1109-48-55.

17. Acar I.H., Ahmetoğlu E., Özer İ.B., Yağlı Ş.N. Direct and indirect contributions of child difficult temperament and power assertive parental discipline to Turkish children's behaviour problems // Early Child Development and Care. 2021. 191 (14). 2232. DOI: 10.1080/03004430.2019.1698561.
18. Qin L., Chen S., Luo B., Chen Y. The Effect of Learning Burnout on Sleep Quality in Primary School Students: The Mediating Role of Mental Health // Healthcare (Basel, Switzerland). 2022. 10 (10). 2076. DOI: 10.3390/healthcare10102076.

Children's Temperament and Parenting Practices as Sleep Quality Predictors in Preschoolers

Natalia Alexandrovna Rudnova — PhD (Psychology); Researcher, Department of Educational Psychology and Pedagogy, Lomonosov Moscow State University (MSU); Researcher, Laboratory for Childhood Psychology and Digital Socialization, Federal Scientific Center of Psychological and Multidisciplinary Research. E-mail: rudnova.na@yandex.ru

Dmitriy Sergeyevich Kornienko — DSc (Psychology); Researcher, Department of Educational Psychology and Pedagogy, Lomonosov Moscow State University (MSU); Senior Researcher, Laboratory for Childhood Psychology and Digital Socialization, Federal Scientific Center of Psychological and Multidisciplinary Research. E-mail: dscorney@mail.ru

Sleep in preschool age is important for physical, cognitive, regulatory and emotional development of the child; at the same time, individual characteristics of the child and characteristics of the family environment have a significant impact. The aim of this study is to identify the relationship between the quality of sleep of preschoolers, their characteristics of temperament and parental practices used by their mothers. The sample consists of 244 mothers aged 23 to 49 years ($M = 35.27$, $SD = 5.97$), the age of children is from 62 to 92 months ($M = 78.21$, $SD = 4.32$), 49% are boys. Data collection methods: Child Behavior Questionnaire – Very Short Form, Parental Practices Questionnaire and Sleep Quality Questionnaire. Results: effortful control and warmth as an emotional parenting practice are positive predictors of sleep quality. Negative predictors are surgency, negative reactivity, and parental practices aimed at stimulating cognitive development.

Keywords: sleep quality, effortful control, surgency/extraversion, negative affect, parenting practices, warmth, cognitive stimulation

REFERENCES

1. Schlieber M., Han J. The Role of Sleep in Young Children's Development: A Review // Journal of Genetic Psychology. 2021. 182 (4). 205. DOI: 10.1080/00221325.2021.1908218.
2. Korabel'nikova E.A., Akinkina Ya.M. Vliyanie detsko-roditel'skogo emotsional'nogo vzaimodeistviya na son detei rannego vozrasta // Rossiiskii vestnik perinatologii i pediatrii. 2021. 66 (2). 92. DOI: 10.21508/1027-4065-2021-66-2-92-100 (in Russian).
3. Kel'manson I.A. Son rebyonka v ontogeneze i ispol'zovanie standartizovannogo oprosnika dlya otsenki povedeniya detei vo vremya sna // Rossiiskii vestnik perinatologii i pediatrii. 2017. 62 (3). 37. DOI: 10.21508/1027-4065-2017-62-3-37-52 (in Russian).
4. Liu J., Ji X., Pitt S., Wang G., Rovit E., Lipman T., Jiang F. Childhood sleep: physical, cognitive, and behavioral consequences and implications // World Journal of Pediatrics. 2024. 20 (2). 122. DOI: 10.1007/s12519-022-00647-w.

5. Spruyt K., Gozal D. Pediatric sleep questionnaires as diagnostic or epidemiological tools: a review of currently available instruments // *Sleep Medicine Reviews*. 2011. 15 (1). 19. DOI: 10.1016/j.smrv.2010.07.005.
6. Rudnova N.A., Kornienko D.S. Kontekstual'nyi podkhod k opisaniyu kharakteristik temperamanta doshkol'nika: rol' obrazovatel'noi sredy // *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Psikhologiya*. 2023. 13 (4). 475. DOI: 10.21638/spbu16.2023.403 (in Russian).
7. Shetty J., Newton A.T., Reid G.J. Parenting Practices, Bedtime Routines, and Consistency: Associations with Pediatric Sleep Problems // *Journal of Pediatric Psychology*. 2022. 47 (1). 49. DOI: 10.1093/jpepsy/jsab072.
8. Carroll A.J., Appleton J., Harris K.M. Child sleep problems, maternal sleep and self-efficacy: Sleep's complicated role in maternal depression // *Journal of Sleep Research*. 2024. 33 (2). e14005. DOI: 10.1111/jsr.14005.
9. Liu B., Gao F., Zhang J., Zhou H., Sun N., Li L., Liang L., Ning N., Wu Q., Zhao M. Sleep Quality of Students from Elementary School to University: A Cross-Sectional Study // *Nature and Science of Sleep*. 2020. 12. 855. DOI: 10.2147/NSS.S266493.
10. Putnam S.P., Rothbart M.K. Development of short and very short forms of the Children's Behavior Questionnaire // *Journal of personality assessment*. 2006. 87 (1). 102. DOI: 10.1207/s15327752jpa8701_09.
11. Cumming M.M., Poling D.V., Patwardhan I., Ozenbaugh I.C. Executive function in kindergarten and development of behavioral competence: The moderating role of positive parenting practices // *Early Child Res Q*, 2022. 60. 161. DOI: 10.1016/j.ecresq.2022.01.008.
12. Blokh M.E., Kizino P.A. Svyaz' narushenii sna u detei mladencheskogo vozrasta s kharakteristikami materinskogo otnosheniya // *Kavkazskii zhurnal meditsinskikh i psikhologicheskikh nauk*. 2023. 1 (1). 28 (in Russian).
13. Caravale B., Sette S., Cannoni E., Marano A., Riolo E., Devescovi A., De Curtis M., Bruni O. Sleep Characteristics and Temperament in Preterm Children at Two Years of Age // *Journal of Clinical Sleep Medicine*. 2017. 13 (9). 1081. DOI: 10.5664/jcsm.6728.
14. Gordeev A.D., Bochkarev M.V., Korostovtseva L.S., Zabroda E.N., Amelina V.V., Osipenko S.I., Svi-ryaev Yu.V., Alyokhin A.N. Reaktivnost' sna k stressu i insomniya: pokazateli sna i molekulyarnye markery // *Arterial'naya gipertenziya*. 2023. 29 (1). 91. DOI: 10.18705/1607-419X-202228-6-91-99 (in Russian).
15. Clifford S., Doane L.D., Breitenstein R., Grimm K.J., Lemery-Chalfant K. Effortful Control Moderates the Relation Between Electronic-Media Use and Objective Sleep Indicators in Childhood // *Psychological science*. 2020. 31 (7). 822. DOI: 10.1177/0956797620919432.
16. Morozyuk S.N., Morozyuk Yu.V., Kuznetsova E.S. Patogennaya refleksiya materi kak faktor ne-blagopoluchiya v detsko-roditel'skikh otnosheniyakh // *Sovremennoe doshkol'noe obrazovanie*. 2022. 1 (109). 48. DOI: 10.24412/1997-9657-2022-1109-48-55 (in Russian).
17. Acar I.H., Ahmetoğlu E., Özer İ.B., Yağlı Ş.N. Direct and indirect contributions of child difficult temperament and power assertive parental discipline to Turkish children's behaviour problems // *Early Child Development and Care*. 2021. 191 (14). 2232. DOI: 10.1080/03004430.2019.1698561.
18. Qin L., Chen S., Luo B., Chen Y. The Effect of Learning Burnout on Sleep Quality in Primary School Students: The Mediating Role of Mental Health // *Healthcare (Basel, Switzerland)*. 2022. 10 (10). 2076. DOI: 10.3390/healthcare10102076.