**Изучение самооценки состояния студентов в зависимости от режима сна-бодрствования**

Зимонина Наталья Михайловна

Руководитель: Иашвили Мириан Вахтангович

Новосибирский государственный педагогический университет

Современная жизнь характеризуется высоким темпом, информационной насыщенностью, требует большой активности и затраты энергии от человека. Студенты различных ВУЗов кроме учебного процесса вовлечены в разные сферы жизни, такие как работа, спортивные увлечения, смотры художественной самодеятельности, что, несомненно, отражается на качестве и продолжительности ночного сна и, как следствие, может привести к нарушению основного биоритма жизнедеятельности, цикла сна-бодрствования [1].

Цель исследования:изучить самооценку состояния студентов в зависимости от режима сна-бодрствования.

Задачи исследования:

1. Изучить занятость студентов, помимо учебной деятельности.
2. Оценить самочувствие студентов в зависимости от длительности и условий сна.
3. Изучить самооценку характера сновидений студентами.

Объект и методы исследования**.**

Объектом исследования являлись студенты 1-4 курсов. Методом исследования явилось анонимное анкетирование, направленное на изучение самооценки состояния респондентов в зависимости от режима сна-бодрствования. В анкетировании приняли участие 55 человек.

Анализ полученных результатов.

От общего числа опрошенных респондентов, процент мужчин составил 38,2, женщин 61,8. Было выделено две возрастные группы: первая группа в возрасте от 17 до 20, вторая группа от 21 до 25 лет.

Результаты анкетирования показали, что из общего числа опрошенных 82% только учатся, а 18% совмещают учебу с работой. При этом в дневную смену работают 30% респондентов, а у 70% ночной режим работы.

Кроме того, 73 % студентов занимаются спортом, а 13% из них так же отметили, что вместе со спортивными нагрузками учатся и работают.

Среди опрошенных только у 40% студентов присутствует стабильный режим дня**.** В этой связи оценка качества самочувствия показывает, что ощущение бодрости после подъема отмечается лишь у 16 % молодых людей, сонливость присутствует у 53%, к тому же 73% от общего числа респондентов характеризуют свои условия сна как неблагоприятные.

Изучение анкет показало, что 38% респондентов засыпают до 23 часов, 12% до полуночи, 49% отходят ко сну после 1 ночи. При этом было выявлено, что у 22% студентов длительность сна составляет до 6 часов, у 64% сон длится около 8 часов, 14% составили молодые люди, спящие более 8 часов.

Большинство опрошенных (60%) отмечает спонтанное пробуждение во время ночного сна, что вероятно, свидетельствует о нарушении в структуре сна и как следствие плохого самочувствия в дневное время (вялость, сонливость).

Изучение времени засыпания показало, что большинство респондентов засыпает в течение первых 20 минут отхода ко сну (80%) и лишь 20% засыпают за более длительное время.

На вопрос «Видите ли Вы сны, если да, то какой характер они зачастую носят?», большинство респондентов (65%) ответило что сны положительные и 25 % отмечают преобладание отрицательных сновидений, остальные 10% сновидений не помнят.

60 % студентов констатируют тот факт, что им не хватает того времени сна, который у них сформировался.

Таким образом, на основании полученных данных можно сделать следующие выводы:

1. В группе студентов в возрасте от 17 до 25 лет 18% респондентов совмещают учебу с работой, а 27% из общего числа опрошенных заняты в различных спортивных секциях, при этом у 60% отсутствует сформированный режим дня.

2. Большинство молодых людей отходят ко сну после часа ночи (49%), у 22% продолжительность сна составляет всего 6 часов, у 60% респондентов отмечается спонтанное пробуждение и, как следствие, у студентов наблюдается низкий показатель бодрости (16%) и высокий показатель сонливости (53%).

3. Процентное соотношение результатов опроса показало, что у большинства опрошенных (65 %) характер сновидений положительный, у 25% отрицательный и 10% не могут описать, так как сновидений не помнят.

4. 60 % респондентов признают, что им не хватает времени сна из-за сложившегося биоритма.

Список использованных источников.

1. Иашвили, Мириан Вахтангович. [Физиологические основы сна и сновидений](http://elibrary.ru/item.asp?id=23377808) Иашвили М.В.В сборнике: [Физиологические основы здоровья](http://elibrary.ru/item.asp?id=20763108) Айзман Р.И., Тернер А.Я. Новосибирск, 2001. С. 189-200.