**Влияние режима сна на уровень тревожности** **и умственной работоспособности**

Пахомова Мария Владимировна,

ученица 10 класса МОУ «СОШ №11 г.Зеленокумска»

Жизнь современного подростка очень динамична, и сон зачастую отходит на второй план. Для подростков необходимы 8–9 часов сна. В 2006 году исследователи национального фонда сна показали, что каждый пятый подросток не получает достаточно сна во время учёбы в школе.

Цель: выявить зависимость повышенного уровня тревожности и умственной работоспособности (успеваемости) от качества сна.

Задачи:

- провести мониторинг, выявляющий особенности режима и условий сна, на соматическое состояние подростка и психоэмоциональное самочувствие,

- выявить уровень тревожности у исследуемых подростков,

- определить уровень умственной работоспособности,

- проанализировать взаимосвязь режима сна с уровнем тревожности и уровнем умственной работоспособности.

Гипотеза: недостаток сна оказывает влияние на психоэмоциональное состояние подростка, что приводит к повышению его уровня тревожности и снижению уровня умственной работоспособности.

Объект исследования – учащиеся 10 класса.

Предмет исследования – влияние режима сна на уровень тревожности и умственной работоспособности подростка.

Методики исследования: Питтсбургский опросник на определение индекса качества сна, Шкала личностной и ситуативной тревожности (Ч.Д.Спилбергер), таблицы Шульте.

Анализируя полученные данные, мы пришли к выводу, что подростки не придерживаются правильного распорядка сна, не могут правильно организовать свое свободное и учебное время. Индекс качества сна исследуемых подростков показал, что здоровое качество сна имеют 0% опрошенных, пограничное состояние -у 28%, плохой сон (инсомия) -72%.

В отсутствие полноценного сна, независимо от причины, которая к этому привела, можно выделить ряд осложнений, которые затрагивают многие аспекты здоровья подростков: рассеянность, нарушение концентрации внимания. Низкую степень врабатаемости (концентрации внимания) имеют 58% исследуемых подростков, а слабую психическую устойчивость (сосредоточенность) имеют 43%.

Дефицит сна – прямой путь к депрессии или повышению уровня тревожности. Со временем подростки могут потерять интерес не только к учебе, стремлениям и желаниям, но и к любимым увлечениям. Проведенное исследование среди испытуемых респондентов в возрасте 15-16 лет показало, что для них наиболее характерно проявление незначительного (умеренного) уровня проявления как ситуативной (83,3%), так и личностной тревоги (77,8%). У 22,2% подростков развиваются предпосылки к более высокому уровню личностной тревожности, а также повышенный уровень ситуативной тревожности был выявлен у 11,1% испытуемых.