

УДК 159.9

СВЯЗЬ КАЧЕСТВА СНА ЧЕЛОВЕКА И МОТИВАЦИИ, ОРГАНИЗУЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

А.А. Баталин

Автор полагает, что состояние сна различается у лиц, занимающихся различными видами деятельности. В связи с этим в данном исследовании рассматривается взаимосвязь состояния сна с мотивацией, организующей деятельность.

Ключевые слова: сон; мотивация; деятельность.

Целью нашей работы является изучение влияния личностных особенностей человека на качество его сна. Человек проводит в состоянии сна около трети своей жизни. Люди привыкли считать сон периодом спокойствия и бездействия. Сон — состояние, влияющее на все стороны повседневной жизни. От него зависят здоровье, настроение, поведение, эмоции, профессиональная деятельность человека. Во время сна происходит восстановление затраченных энергетических ресурсов.

Сон достаточно хорошо изучен физиологами. А.М. Вейн определял сон как периодически возникающее функциональное состояние человека со специфическими поведенческими проявлениями в вегетативной и моторной сферах. Это состояние характеризуется значительной обездвиженностью и отключенностью от сенсорных воздействий внешнего мира [2].

Предметом психологических исследований сон стал сравнительно недавно; в частности можно отметить работы таких авторов конца XX — начала XXI вв.: P. Salkovskis, D. Wegner, C. Espie, F. Watts, M. Coyle, M. East, A. Harvey и др. В исследованиях российских ученых [6] были выявлены связи между показателями состояния сна и психологическими явлениями. Так, у лиц, занимающихся различными видами деятельности, наблюдаются различия в показателях качества состояния сна. Были обнаружены различия в качестве сна у лиц, чья деятельность, работа связаны с риском, и тех людей, чья деятельность не связана с риском [9]. Р.А. Баталин на выборке студентов Пермского университета показал, что качество сна студен-

тов во время сессии значительно выше качества сна в течение семестра: во время сессии гораздо быстрее и легче происходит засыпание, существенно реже наблюдается просыпание среди ночи, реже возникают проблемы дыхания во время сна, дискомфорт в постели во время сессии у студентов также ниже, чем в течение семестра. Респонденты указывали на пониженную необходимость контроля за мыслями при засыпании во время сессии [1].

Мотивация является системообразующим фактором личности человека. Поэтому закономерно предположить, что качество его сна должно быть связано по крайней мере с некоторыми аспектами мотивационной сферы. Нами выдвинуто предположение о том, что различные аспекты мотивации, организующие деятельность: мотивация к успеху, мотивация избегания неудач, мотивация к риску — могут оказывать влияние на качество сна.

Впервые термин «мотивация» употребил в своей статье А. Шопенгауэр. Проблемой мотивации, как и проблемами сна, занимаются не только психологи, но и философы и физиологи, и в настоящий момент имеется более пятидесяти различных теорий мотивации.

В настоящее время мотивация как психическое явление трактуется по-разному. В одном случае — как совокупность факторов, поддерживающих и направляющих, т.е. определяющих поведение [4], в другом случае — как побуждение, вызывающее активность организма и определяющее ее направленность [8]. Кроме того, мотивация рассматривается как процесс психической регуляции конкретной деятельно-

сти [5], как процесс действия мотива и как механизм, определяющий возникновение, направление и способы осуществления конкретных форм деятельности, как совокупная система процессов, отвечающих за побуждение и деятельность [3].

В ряде работ «мотив» рассматривается только как интеллектуальный продукт мозговой деятельности. Так, Ж. Годфруа [4] пишет, что «мотив» — это соображение, по которому субъект должен действовать. Еще более резко говорит Х. Хекхаузен: это лишь «конструкт мышления», т.е. теоретическое построение, а не реально существующий психологический феномен. Неудивительно, что в его 2-томной монографии за мотив принимаются либо потребность (потребность во властвовании, называемая им «мотивом власти»; потребность в достижении — «мотив достижения»), либо личностные диспозиции (тревожность и др.), либо внешние и внутренние причины того или иного поведения (оказание помощи, проявление агрессии) [10].

Мотив — это материальный или идеальный предмет, достижение которого выступает смыслом деятельности. Мотив представлен субъекту в виде специфических переживаний, характеризующихся либо положительными эмоциями от ожидания достижения данного предмета, либо отрицательными, связанными с неполнотой настоящего положения. Для осознания мотива требуется внутренняя работа.

В качестве мотива назывались самые различные психологические феномены, такие как:

1. Намерения, представления, идеи, чувства, переживания (Л.И. Божович).
2. Потребности, влечения, побуждения, склонности (Х. Хекхаузен).
3. Желания, хотения, привычки, мысли, чувство долга (П.А. Рудик).
4. Морально-политические установки и помыслы (Г.А. Ковалев).
5. Психические процессы, состояния и свойства личности (К.К. Платонов).
6. Предметы внешнего мира (А.Н. Леонтьев).
7. Установки (А. Маслоу).
8. Условия существования (К. Виллонас).
9. Побуждения, от которых зависит целенаправленный характер действий (В.С. Мерлин).

10. Соображение, по которому субъект должен действовать (Ж. Годфруа).

Тем не менее большинство психологов сходятся на том, что чаще всего мотив — это либо побуждение, либо цель (предмет), либо намерение, либо потребность, либо свойство личности, либо ее состояние [10].

Мотив — одно из ключевых понятий психологической теории деятельности, разрабатывавшейся советскими психологами А.Н. Леонтьевым и С.Л. Рубинштейном. Наиболее простое определение мотива найдем в рамках именно этой теории: «Мотив — это опредмеченная потребность» [7].

Учитывая важность качества сна для жизнедеятельности человека и неразработанность проблемы сна в психологии, мы посчитали необходимым провести собственное исследование.

Автор исходит из гипотезы, согласно которой существует зависимость между качеством сна и мотивами, организующими деятельность: мотивом достижения успеха, мотивом избегания неудач, мотивом поиска одобрения и мотивом риска.

Актуальность исследования, на наш взгляд, определяется важностью качества сна для жизнедеятельности человека и неразработанностью проблемы сна в психологии. Новизна исследования состоит в том, что впервые в российской психологии изучаются взаимозависимости мотивационной сферы человека и его сна. Сон и его качество рассматриваются как психологические феномены.

Сбор данных проводился в январе–феврале 2012 г. Для обработки данных был применен корреляционный анализ Пирсона. В исследовании приняли участие 60 жителей города Перми в возрасте от 25 до 65 лет. Среди респондентов были журналисты, преподаватели, инженеры, менеджеры, администраторы, а также представители некоторых других профессий. Большинство респондентов имеет высшее образование, реже — неоконченное высшее или среднее специальное образование. К выполнению тестовых заданий опрашиваемые приступали охотно, с намерением предоставить достоверный материал.

При проведении настоящего исследования использовано шесть методик: «Оксфордский

опросник по качеству сна» Э. Харвей, Методика диагностики степени готовности к риску А.М. Шуберта, Методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач Т. Элерса, Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса, «Оценка потребности в одобрении» Д. Марлоу, «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка.

Адаптация **«Оксфордского опросника качества сна»** проводилась на кафедре общей и клинической психологии ПГНИУ в рамках программы сотрудничества университетов городов Перми и Оксфорда. Этот опросник состоит из четырех частей и шести шкал. Каждая из частей ориентирована на сбор специфической информации о том или ином аспекте, который может влиять на качество сна человека.

Первая часть включает вопросы, касающиеся обычного сна испытуемых в течение последнего месяца (время пробуждения; время отхода ко сну; время, необходимое для того, чтобы заснуть; количество часов ночного сна и т.д.). Ответы на данные вопросы позволяют исследователям получить информацию о состоянии сна респондентов в течение большей части дней и ночей за последний месяц.

Вторая часть — опросник по расстройствам сна. В этой части содержится 14 утверждений. Участникам исследования предлагается оценить каждое утверждение по пятибалльной шкале в соответствии с их обычным сном (1 — «никогда», 2 — «редко», 3 — «время от времени», 4 — «часто», 5 — «очень часто»).

Третья часть — опросник по контролю за мыслями (мысли о прошедшем или завтрашнем дне, мысли о текущих проблемах, мысли о стрессах на работе или дома и т.д.). В опроснике перечислено 43 приема, используемых для такого контроля. Испытуемым предлагается внимательно прочитать каждое утверждение и отметить, как часто они используют эти способы.

Четвертая часть — опросник для оценки представлений о том, сколько необходимо сна для полноценной жизни, а также какова роль тревоги и наблюдения в этом сложном процессе.

Вопросы, размещенные в четырех перечисленных частях, касаются шести параметров, влияющих на качество сна:

1) предпринятое подавление — силы, затраченные на подавление мыслей, которые мешают уснуть. Здесь важным является длительность сна и отношение к нему испытуемого;

2) чуткость сна — это нарушения именно состояния сна, а не только процесса засыпания. Здесь имеет место сам процесс сна и то, что этому процессу мешает (пробуждения среди ночи, необходимость пойти в ванную, плохие сновидения и т.д.);

3) чувство высыпания — то, насколько бодро человек чувствует себя при пробуждении. Кроме того, эта шкала отражает некоторые проблемы, возникающие в стадии бодрствования, связанные с бессонницей (сонливость в течение дня, проблемы в выполнении своей работы и т.д.);

4) качество сна — это субъективная оценка испытуемым своего сна в целом;

5) беспокойство — частота возникновения мыслей, сопровождающих процесс засыпания;

6) дискомфорт — эта шкала показывает, насколько важен для человека комфорт как в период засыпания, так и в период самого сна (насколько тяжело расслабиться, удобство постели, напряженность в течение всего сна и т.д.).

Методика диагностики степени готовности к риску А.М. Шуберта. Методика позволяет оценить особенности поведенческих реакций человека в ситуациях, сопряженных с рисками, неожиданностями, требующих нарушения установленных норм, правил. Эту методику рекомендуется использовать при подборе лиц, пригодных для работы в условиях, связанных с риском, она может быть использована также с целью прогнозирования деятельности управляющего, работников военных ведомств, служб чрезвычайных происшествий, катастроф и т.п.

Тест состоит из 25 вопросов, на каждый из которых предлагается дать один из пяти предлагаемых вариантов ответов: от полного согласия до уверенного «нет». Результат анкетирования определяется согласно набранным баллам, на основании которых выносятся заключение о склонности человека к рискованному поведению.

Методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач (тест Т. Элерса) предназначена для диагностики мотивационной направленности личности на из-

бегание неудач. Стимульный материал представляет собой список слов из 30 строк по 3 слова в каждой строке. В каждой строке испытуемому необходимо выбрать только одно из трех слов, которое наиболее точно его характеризует. Степень выраженности мотивации к успеху оценивается количеством баллов, совпадающих с ключом. Результат теста «Мотивация к избеганию неудач» следует анализировать вместе с результатами таких тестов, как «Мотивация к успеху», «Готовность к риску».

Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса предназначена для диагностики мотивационной направленности личности на достижение успеха. Стимульный материал представляет собой 41 утверждение, на которые испытуемому необходимо дать один из двух вариантов ответов — «да» или «нет». Тест относится к моношкальным методикам. Степень выраженности мотивации к успеху оценивается количеством баллов, совпадающих с ключом. Результат теста «Мотивация к успеху» следует анализировать вместе с результатами таких тестов, как «Мотивация к избеганию неудач», «Готовность к риску».

Оценка потребности в одобрении Д. Марлоу. Стимульный материал представляет собой 20 утверждений, на которые испытуемому необходимо дать один из двух вариантов ответов — «да» или «нет». Методика позволяет определить косвенную меру потребности человека в одобрении других людей. Чем выше эта потребность, тем больше поведение испытуемого, по крайней мере на вербальном уровне, соответствует одобряемому образцу. Такие люди не возражают против неинтересной работы, сдерживают свои агрессивные реакции, в целом более конформны, податливы социальным воздействиям. Они отличаются повышенной потребностью в общении.

«Самооценка психических состояний» Г. Айзенка. Методика предназначена для диагностики таких психических состояний, как тревожность, фрустрация, агрессивность, ригидность. Состоит из сорока вопросов, подразделенных на четыре группы.

Полученные результаты

В исследовании было выявлено, что в среднем для засыпания респондентам требуется 16,4

минуты, время сна — 7,1 часа, время сна, необходимое для успешной и производительной работы, — 8,1 часа, время беспокойства перед сном — 15,78 минуты. Их сон характеризуется (данные, полученные с помощью «Оксфордского опросника качества сна») следующими показателями (Средние значения):

«Дискомфорт» — 9,35.

«Предпринятое подавление» — 9.

«Беспокойство» — 25,9.

«Чуткость сна» — 4,6.

«Чувство высыпания» — 7,64.

«Качество сна» — 4,95.

Средняя готовность респондентов к риску — 5,11, мотивация к избеганию неудач — 16,56, мотивация к успеху — 17, потребность в одобрении — 7,93 (табл. 1).

В результате корреляционного анализа выявлены связи между мотивацией к успеху и качеством сна (субъективная оценка испытуемым своего сна в целом) (0,28), подавлением мыслей, возникающих перед засыпанием, (0,29), и беспокойством во время сна (0,29) (табл. 4). Другими словами, чем более у человека выражен мотив достижения успеха, тем выше он оценивает качество своего сна, тем больше подавляет мысли в процессе засыпания и тем больше его беспокойство в процессе сна. Можно охарактеризовать это состояние как состояние общей активированности системы саморегуляции. Мотив достижения успеха подталкивает человека к активной деятельности, он тратит много сил на ее осуществление, постоянно держит на контроле процесс достижения результатов, что отражается и на сне — требуется больше усилий, чтобы подавить мысли в процессе засыпания, даже в процессе сна человек испытывает беспокойство, но общая оценка сна — высокая: сон приносит «заслуженный» отдых, восстанавливает затраченные силы.

Между другими мотивами и параметрами сна значимых корреляционных связей не обнаружено. Наша гипотеза подтвердилась частично.

Считаем необходимым привести здесь другие полученные данные, которые не работают на основную цель исследования, но могут в более широком контексте характеризовать систему саморегуляции человека.

Обнаружена связь количества времени, необходимого для засыпания, со временем беспокойства, дискомфортом, подавлением мыслей, беспокойством и чуткостью сна (табл. 2, 3). Другими словами, процесс засыпания длится тем дольше, чем выше психическое напряжение, проявлениями которого являются беспокойство, дискомфорт, усилия, предпринимаемые для подавления мыслей в этот момент. Мотивация к избеганию неудач связана с такими психическими состояниями, как тревожность, фрустрация и ригидность, т.е. сконцентрированность на деятельности по предотвращению нежелательных последствий, человек «попадает» в порочный круг негативных психических состояний — тревожности, фрустрации, ригидности, которые в свою очередь начинают поддерживать мотивацию избегания неудач. С другой стороны, потребность в одобрении характеризуется обратной зависимостью от тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности, что можно проинтерпретировать следующим образом: ориентация в своем поведении на другого человека, людей в целом, поиск и желание заслужить одобрение снижают уровень тревоги и агрессии, делают человека менее ригидным и толерантным к фрустрации. Между психическими состояниями тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности были обнаружены прямые связи, что позволяет говорить о психическом состоянии как некотором целостном образовании.

С помощью коэффициента корреляции Пирсона были обнаружены также обратные связи между большинством рассматриваемых аспектов мотивации, но в то же время обнаружена прямая связь между готовностью к риску и мотивацией к успеху (табл. 4). Чем выше мотив достижения, тем выше готовность к риску. Возвращаясь к нашей основной гипотезе, можно сказать, что мотивация к риску опосредованно связана с параметрами сна, поддерживает мотивацию достижения успеха.

Из всех рассматриваемых в данной работе аспектов мотивации связь с качеством сна проявилась только в мотивации к успеху.

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Мотивация к избеганию неудач связана с такими психическими состояниями, как тревожность, фрустрация и ригидность.

2. Потребность в одобрении проявляет обратную зависимость от тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности.

3. Между психическими состояниями тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности была обнаружена прямая зависимость.

4. Существует связь между временем, необходимым для засыпания, и временем беспокойства, дискомфортом, подавлением мыслей, беспокойностью и чуткостью сна.

5. Существует обратная зависимость между большинством рассматриваемых аспектов мотивации, однако между готовностью к риску и мотивацией к успеху обнаружена прямая зависимость.

6. Основной вывод — существует связь мотивации к успеху с качеством сна (субъективная оценка испытуемым своего сна в целом), подавлением мыслей, возникших перед засыпанием и беспокойством во время сна.

Проделанная работа позволила обнаружить, что зависимость состояния сна от аспектов мотивации существует. Наше исследование проводилось на здоровых испытуемых и выявляет самые общие закономерности. Перспективой изучения взаимосвязей мотивации и качества сна человека является изучение различных клинических групп, например лиц, перенесших психическую травму, лиц, страдающих бессонницей, лиц с патологической мотивацией. Такого рода исследования помогли бы обнаружить психические механизмы регуляции сна человека.

Список литературы

1. *Борисова С.Н.* Сон как психическое явление // Будущее клинической психологии. 2008. Вып.2. С.9–16.
2. *Вейн А.М., Хект К.* Сон человека. Физиология и патология. М.: Медицина, 1989.
3. *Вилюнас В.К.* Психология развития мотивации. СПб.: Речь, 2006.
4. *Годфруа Ж.* Что такое психология: в 2 т.: пер. с фр. М., 1992.

5. Джидарьян И.А. Влияние нравственной мотивации на развитие и формирование потребностей личности // Мотивационная регуляция деятельности и поведения личности. М. : Ин-т. психологии АН СССР, 1988. С. 26–30.
6. Красноперов О.В., Панченко А.Л. Субъективные характеристики сна и свойств личности // Вопр. психологии. 1991. №6. С. 139–142.
7. Левин Я.И. и др. Инсомния: современные диагностические и лечебные подходы. М., 2005.
8. Лейбин В.М. «Толкование сновидений» как психобиография З. Фрейда // Вопр. психологии. 2000. №5. С. 99–111.
9. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М.: Смысл, Академия, 2005.
10. Магомед-Эминов М.Ш. Трансформация личности: [Новые теории]: учеб. пособие. М., 1998.

Приложение

Таблица 1. Параметры состояния сна, психических состояний и мотивации

	Среднее	Минимум	Максимум	Стандартное отклонение
Дискомфорт	9,3500	0,0000	23,0000	5,76613
Предпринятое подавление	9,0000	0,0000	27,0000	6,48336
Беспокойство	25,9167	5,0000	46,0000	10,76764
Чуткость сна	4,6167	0,0000	10,0000	2,71900
Чувство выспания	7,6400	0,0000	15,0000	2,41638
Качество сна	4,9500	0,0000	10,0000	2,42463
Тревожность	7,6167	0,0000	15,0000	3,58004
Фрустрация	6,9000	1,0000	17,0000	3,50157
Агрессия	8,9167	0,0000	18,0000	4,25577
Ригидность	9,5333	0,0000	17,0000	3,82882
Готовность к риску	-5,1167	-35,0000	22,0000	15,01648
Мотивация к избеганию неудач	16,5667	6,0000	27,0000	4,20398
Мотивация к успеху	17,0333	9,0000	24,0000	3,69593
Потребность в одобрении	7,9333	2,0000	16,0000	3,39425

Результаты корреляционного анализа

Таблица 2

	Начало	Время засыпания	Конец	Время сна	Необходимое время	Время беспокойства
Начало	1,00	0,00	-0,13	0,27	0,17	-0,20
Время засыпания	0,00	1,00	-0,14	0,03	0,12	0,42
Конец	-0,13	-0,14	1,00	-0,00	-0,02	-0,14
Время сна	0,27	0,03	-0,00	1,00	0,25	-0,01
Необходимое время	0,17	0,12	-0,02	0,25	1,00	0,18
Время беспокойства	-0,20	0,42	-0,14	-0,01	0,18	1,00
Дискомфорт	-0,29	0,25	-0,18	-0,04	0,13	0,53
Подавление	-0,21	0,26	-0,16	0,26	0,19	0,34
Беспокойство	-0,31	0,27	-0,01	-0,14	0,11	0,35
Чуткость	-0,42	0,27	-0,23	-0,15	-0,11	0,51
Качество	0,17	-0,08	0,09	0,26	-0,25	-0,33
Тревожность	-0,07	0,18	-0,01	-0,00	0,13	0,14
Фрустрация	0,15	-0,07	0,08	-0,10	0,29	-0,06
Агрессивность	-0,09	0,13	-0,09	-0,05	0,06	0,05
Ригидность	-0,23	0,21	0,04	0,04	0,08	0,15
Готовность к риску	-0,30	0,18	0,17	-0,14	-0,05	-0,02
Мотивация к избеганию неудач	-0,01	0,01	0,03	0,06	0,13	0,02
Мотивация к успеху	0,09	0,12	0,15	0,04	-0,21	0,06
Потребность в одобрении	0,24	-0,14	-0,12	0,04	0,12	-0,02

Таблица 3

	Дискомфорт	Подавление	Беспокойство	Чуткость	Качество	Тревожность
Начало	-0,29	-0,21	-0,31	-0,42	0,17	-0,07
Время засыпания	0,25	0,26	0,27	0,27	-0,08	0,18
Конец	-0,18	-0,16	-0,01	-0,23	0,09	-0,01
Время сна	-0,04	0,26	-0,14	-0,15	0,26	-0,00
Необходимое время	0,13	0,19	0,11	-0,11	-0,25	0,13
Время беспокойства	0,53	0,34	0,35	0,51	-0,33	0,14
Дискомфорт	1,00	0,55	0,58	0,69	-0,55	0,34
Подавление	0,55	1,00	0,34	0,53	-0,21	0,23
Беспокойство	0,58	0,34	1,00	0,58	-0,46	0,46
Чуткость	0,69	0,53	0,58	1,00	-0,32	0,23
Качество	-0,55	-0,21	-0,46	-0,32	1,00	-0,47
Тревожность	0,34	0,23	0,46	0,23	-0,47	1,00
Фрустрация	0,06	-0,06	0,22	-0,07	-0,30	0,67
Агрессивность	0,09	0,12	0,29	0,25	-0,11	0,63
Ригидность	0,24	0,17	0,44	0,33	-0,12	0,60
Готовность к риску	-0,01	0,11	0,22	0,09	0,09	0,05
Мотивация к избеганию неудач	0,10	-0,12	0,04	0,01	-0,24	0,42
Мотивация к успеху	0,13	0,29	0,29	0,16	0,28	0,05
Потребность в одобрении	-0,09	-0,11	-0,23	-0,10	0,25	-0,38

Таблица 4

	Фрустрация	Агрессивность	Ригидность	ГкР	МкИН	МкУ	ПвО
Начало	0,15	-0,09	-0,23	-0,30	-0,01	0,09	0,24
Время засыпания	-0,07	0,13	0,21	0,18	0,01	0,12	-0,14
Конец	0,08	-0,09	0,04	0,17	0,03	0,15	-0,12
Время сна	-0,10	-0,05	0,04	-0,14	0,06	0,04	0,04
Необходимое время	0,29	0,06	0,08	-0,05	0,13	-0,21	0,12
Время беспокойства	-0,06	0,05	0,15	-0,02	0,02	0,06	-0,02
Дискомфорт	0,06	0,09	0,24	-0,01	0,10	0,13	-0,09
Подавление	-0,06	0,12	0,17	0,11	-0,12	0,29	-0,11
Беспокойство	0,22	0,29	0,44	0,22	0,04	0,29	-0,23
Чуткость	-0,07	0,25	0,33	0,09	0,01	0,16	-0,10
Качество	-0,30	-0,11	-0,12	0,09	-0,24	0,28	0,25
Тревожность	0,67	0,63	0,60	0,05	0,42	0,05	-0,38
Фрустрация	1,00	0,50	0,50	0,09	0,29	-0,04	-0,30
Агрессивность	0,50	1,00	0,63	0,21	0,18	0,11	-0,30
Ригидность	0,50	0,63	1,00	0,19	0,27	0,06	-0,29
Готовность к риску	0,09	0,21	0,19	1,00	-0,33	0,35	-0,24
Мотивация к избеганию неудач	0,29	0,18	0,27	-0,33	1,00	-0,26	-0,20
Мотивация к успеху	-0,04	0,11	0,06	0,35	-0,26	1,00	0,16
Потребность в одобрении	-0,30	-0,30	-0,29	-0,24	-0,20	0,16	1,00

INTERACTION BETWEEN SLEEP QUALITY AND ORGANIZING ACTIVITY MOTIVATION

Arseny A. Batalin

Perm State National Research University; 15, Bukirev str., Perm, 614990, Russia

Author suggests that the state of sleep varies by persons engaged in different activities. Therefore, this study examines the relationship sleep state with motivation, organizing activities.

Key words: sleep; motivation; activities.