

ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА, КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОТЕРАПИЯ

УДК:159.91

ВЛИЯНИЕ СНА НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Виктория Сергеевна Абзадуллина¹, Галимат Гашимовна Магомедова², Виктор Александрович Трифонов³

¹ ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Минздрава России, Екатеринбург, Россия

¹ viiskisss14@gmail.com

Аннотация

Введение. В настоящее время актуальной является проблема различных факторов, влияющих на качество сна, в нашей статье рассматривается именно влияние стрессоустойчивости. В данной работе проведен анализ по поводу влияния сна на качество психической устойчивости студентов. **Цель исследования** – анализ психологического состояния, влияющего на индивидуальный процесс обучения среди студентов. **Материалы и методы.** Приведены результаты на сравнительном подходе между разными курсами медицинского университета. Материалами же исследования являются студенты первого, второго и третьего курсов. **Результаты.** В ходе проведения статистики, выявленной среди учащихся, обнаружено то, что большая часть (34.1%) испытывают стресс либо каждый день, либо раз в три дня, больше половины убегают от стресса при помощи сна. В сутки около 70% от общего количества тратят на сон менее 7 часов в сутки, что в большинстве случаев является причиной бессонниц, психологической нестабильности. **Обсуждение.** Благодаря данным вопросам, можно выявить следующие проблемы, такие как повышение тревоженности из-за сонливости (у 72%), проблемы с памятью (56,6%). **Выводы.** На основе данных рассуждений можно выявить прямое влияние сна на психологическое состояние человека.

Ключевые слова: стресс, сон, влияние сна, устойчивость, студенты.

THE EFFECT OF SLEEP ON STRESS RESISTANCE

Victoria S. Abzadullina¹, Galimat H. Magomedova², Viktor A. Trifonov³,

¹⁻³ Ural State Medical University

Ministry of Health of Russia, Yekaterinburg, Russia

¹ viiskisss14@gmail.com

Abstract

Introduction. Currently, the problem of various factors affecting the quality of sleep is relevant, in our article it is the influence of stress resistance that is considered. In this paper, an analysis is carried out on the influence of sleep on the quality of mental stability of students. **The aim of the study** – to analyze the psychological state affecting the individual learning process among students. **Materials and methods.** The results are presented on a comparative approach between different courses of the medical university. The materials of the study are students of the first, second and

third courses. **Results.** In the course of the statistics revealed among students, it was found that the majority (34.1%) experience stress either every day or every three days, more than half run away from stress with the help of sleep. About 70% of the total spend less than 7 hours a day on sleep a day, which in most cases is the cause of insomnia, psychological instability. **Discussion.** Thanks to these questions, the following problems can be identified, such as increased anxiety due to drowsiness (72%), memory problems (56.6%). **Conclusions.** Based on these arguments, it is possible to identify the direct influence of sleep on the psychological state of a person.

Keywords: stress, sleep, sleep effects, resilience, students.

ВВЕДЕНИЕ

В жизни каждого человека сон играет очень важную роль. Полноценность сна влияет не только на нашу работоспособность, социальное взаимодействие, физическое здоровье человека, но и на психосоматику. Наличие слабой стрессоустойчивости у человека может вызывать инфаркты и другие тяжёлые заболевания сердечно-сосудистой системы. Не мало вреда причиняет для нервной системы нездоровый образ жизни, а именно неполноценный кратковременный сон. Если человек не высыпается, у него появляется много негативных размышлений, которые напрямую влияют на обучение, например, в университете, как у исследуемых нами студентов. Всего несколько дней малого по продолжительности сна могут привести к увеличению тревожности и раздражительности, повышению агрессии, что приводит к проблемам в социальной сфере и эмоциональной нестабильности. Нарушения социально-ролевых функций при стрессе выражаются в уменьшении времени, которое уделяется на общение с близкими и друзьями, повышении конфликтности. [1]

Одним из факторов, вызывающих психосоматические заболевания, является стресс. Многие бы хотели уметь справляться с бытовыми трудностями в жизни, не испытывая стресс. Для людей, обладающих стрессоустойчивостью, это не составит труда, но немногие могут отличаться этим качеством. Мы привыкли считать стресс негативным фактором, от которого никуда не деться. Он ослабляет здоровье, делает нас усталыми, мешает двигаться вперед и наслаждаться жизнью.[2]

По результатам анализа научных исследований, современных статистик, Россия занимает 6 место, как страна с меньшей продолжительностью сна у подростков. В среднем подростки спят около 6 часов 48 минут. Этим можно объяснить то, что подростковому поколению более близко понятие «стресс», чем другим поколениям, так как именно стресс в разных стадиях является проявлением ответной реакции организма на недостаток сна. Благодаря сну организм держится в тонусе, а наше психологическое состояние улучшается.

Цель исследования – оценить качество сна и его влияние на стрессоустойчивость у студентов ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Философские методы исследования сформулированы на основе сравнительного системного антропологического подхода. Этот подход

обусловил исследование мировоззренческих общенаучных и специальных методов исследования.

Исследование проводилось с февраля по март 2022 года на базе ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России среди студентов с 1 по 3 курс, с факультета педиатрии, стоматологии и лечебного дела. В исследовании приняли участие 82 человека в возрасте от 17-21 лет.

Был проведен опрос среди обучающихся в виде онлайн теста. Студентам был задан ряд вопросов, сформулированных на основе изученного материала. Больше всего уделялось внимание на вопросы о количестве и качестве сна, самочувствие и состояние организма в период бессонницы и недосыпа. Проведен анализ полученных результатов тестирования.

РЕЗУЛЬТАТЫ

В статье предоставлены результаты проведенного тестирования на тему: «Влияние сна на стрессоустойчивость», среди студентов с 1 по 3 курс, факультетов педиатрии, стоматологии и лечебного дела, ФГБОУ ВО УГМУ Минздрава России.

В первую очередь студентам был задан вопрос о количестве сна, которое они тратят в сутки: всего 69,5% опрошенных тратят на сон около шести часов, лишь 17,1% спят полноценным сном (восемь часов), 13,4% и вовсе тратят по четыре часа на сон.

Далее студентам следовало ответить на то, как часто они испытывают стрессовое состояние, на что треть (34,1%) от общего количества ответили «каждый день», другая треть «1 раз в три дня», у 26,8% стресс проявляется 1 раз в неделю, 6% считают, что у них не наблюдаются стрессовые состояния (рис.1).

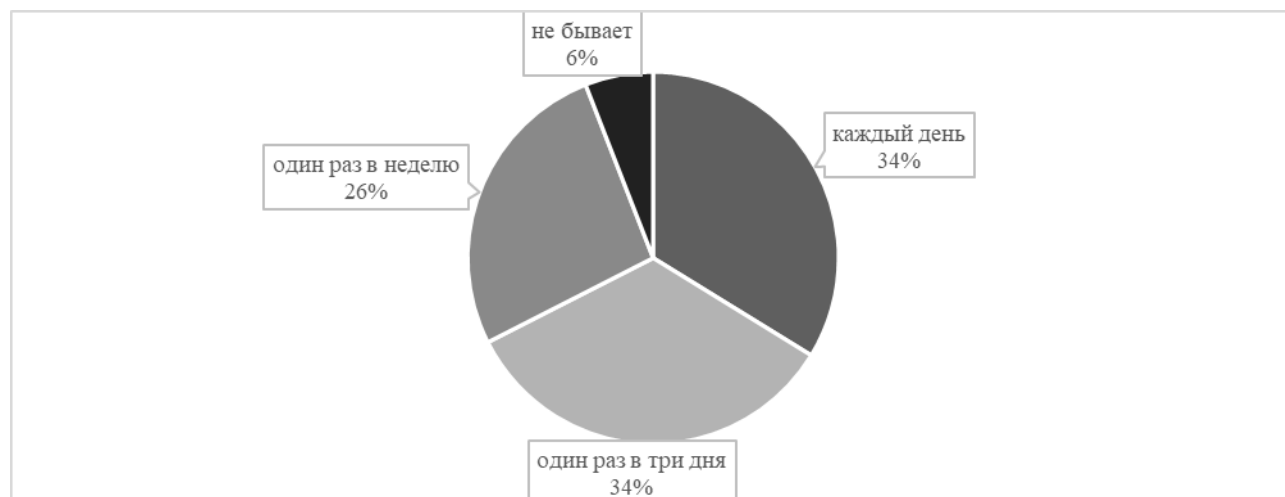


Рис. 1. Количество стрессового состояния у студентов

Для того что бы убедиться в том, что люди избегают стресс посредством сна, был задан вопрос: «Помогает ли сон при стрессе?», на который больше

половины (51,2%) ответили «да», лишь 13,4% ответили «нет» и 35,4% - «иногда».

Так же оценивалось психологическое состояние организма (встревоженность, напряженность). Тем самым на вопрос: «Становитесь ли вы более встревоженным, напряженным из-за недосыпа?» преимущественно (72,3%) ответили «да». Что доказывает непосредственное влияние сна на стрессоустойчивость.

ОБСУЖДЕНИЕ

Как выяснилось, апатия из-за недостатка сна проявляется у 84,3% опрошенных, что преобладает над теми, у кого ее не наблюдается. Ведь несколько ночей плохого сна могут серьезно повлиять на психику.

Провалы в памяти, во время нарушения сна у меньшинства (43,4%) не проявляются, что не скажешь о доминирующей половине (56,6%). Учёными доказано, что информация лучше осваивается, если человек спит достаточное количество времени для организма. Стоит отметить, что сновидения полностью определяются памятью субъекта, поскольку спящий имеет дело лишь с собственными представлениями. [3,4]

Таким образом обнаружено, что 69,5% спят менее 7 часов в сутки; половина испытывают стресс либо каждый день, либо раз в три дня; более половины (52,4%) ложатся спать во избежание стресса; около 60 опрошенных студентов испытывают тревожность и раздражение из-за малого количества сна; большинство от общего количества имеет проблемы с памятью.

ВЫВОДЫ

Показатели тестирования доказали косвенное влияние сна на психологическую стабильность, а именно на стрессоустойчивость. Чем ближе продолжительность сна к норме, тем стабильнее психологическое и эмоциональное состояние человека.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Щербатых Ю.В. Психология стресса. – М.: Изд-во Эксмо, 2008. –с. 304.
2. Стрессоустойчивость. Как превратить стресс в союзника и обрести олимпийское спокойствие. – М.: Издательство Манн, Иванов и Фербер. – 2018. – с. 28.
3. Авакумов С.В. Психология сновидения / С.В. Авакумов // Научно теоретический журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта». – 2008. - №5. – С. 3-7.
4. Белинг У. Самопомощь при бессонницах, стрессах и неврозах. - Минск, 2009. - 150 с.

Сведения об авторах

В.С. Абзадуллина – студент

Г.Г. Магомедова – студент

В.А. Трифонов – старший преподаватель

Information about the authors

V.S. Abzadullina – student

G.G. Magomedova – student
V.A. Trifonov – Senior Lecturer

УДК:159.938.26

ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО СТАТУСА СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ЕКАТЕРИНБУРГА

Максим Дмитриевич Айрапетов ¹, Елена Игоревна Зерчанинова ², Олег Юрьевич Малоземов ³, Олеся Ракибовна Мусина ⁴, Лидия Владимировна Тимеева ⁵

¹⁻⁵ ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Минздрава России, Екатеринбург, Россия

¹ m_airapetov2003@mail.ru

Аннотация

Введение. Изучение индивидуальных различий между людьми важно в теоретических и прикладных аспектах, различных аспектах адаптации, склонности к эмоциональным срывам, индивидуальных возможностях в сферах образования, здравоохранения и профессиональной деятельности. Мы исследовали индивидуальные особенности ориентировочного рефлекса. **Цель исследования** – является определение возможности оперативного обследования психофизиологического состояния студентов 1-2 курсов пяти вузов Екатеринбурга. **Результаты.** Проверяется обмен веществ, состояние вегетативной нервной системы, эмоциональная устойчивость, психофизическое состояние, адаптационные процессы, злоупотребление психотропными, алкогольными и наркотическими веществами, работоспособность. Материалы и методы. Мы провели обследование с использованием КМТЛ “Frame-transition” и диагностического комплекса “Лира-100”. **Обсуждение.** Обмен веществ соответствует норме у 93,4% студентов УГНТУ, у 80% студентов УГМУ. Состояние АНС соответствует психофизиологическому статусу: среди студентов Уральского государственного технического университета - 100%, среди студентов ЕАСи - 80%. **Обсуждение.** Стрессоустойчивость оказалась выше у мужчин, так как среди них больше студентов, относящихся к первой группе, чем среди женщин. **Выводы.** Эти операционные методы, основанные на комплексном подходе, обеспечивают динамический контроль многих показателей функций основных систем организма и их адаптивных возможностей.

Ключевые слова: психофизические показатели, диагностика.

УДК:159.938.26

STUDYING THE PSYCHO-PHYSICAL STATUS OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS OF YEKATERINBURG

Maksim D. Airapetov ¹, Elena I. Zerchaninova ², Oleg Y. Malozemov ³, Olesia R. Musina ⁴, Lidia V. Timeeva ⁵

¹⁻⁵ Ural State Medical University, Yekaterinburg, Russia

¹ m_airapetov2003@mail.ru

Abstract