

УДК 159.91

ВЛИЯНИЕ СУБЪЕКТИВНОЙ ОЦЕНКИ СНА НА УРОВЕНЬ ТРЕВОЖНОСТИ

Мустафин А.Ф.

Терентьева И.С.

Научный руководитель:

доктор биологических наук,

профессор кафедры

психологического сопровождения

и клинической психологии

Халфина Р.Р.

Россия, г. Уфа, ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный университет»

INFLUENCE OF SUBJECTIVE SLEEP ASSESSMENT ON ANXIETY LEVEL

Annotation. Anxiety is a personal psychological trait contained in an overestimated predisposition to experience anxiety in a variety of life situations, even in those that do not predispose to it. Anxiety is a significant factor in the regulation of personality development, activity, behavior and activity and is of exceptional interest for psychological study. At the same time, the Central and least studied question is the causes of anxiety, its content and level. The problem of anxiety is one of the Central problems of modern civilization. It is worth noting that this problem is devoted to a very large number of studies, not only in psychology and psychiatry, but also in biochemistry, physiology, philosophy, and sociology. In the Russian literature, there are quite a few studies on anxiety problems, in contrast to the Western one. This is due not only to known social causes, but also to the influence that has had on the development of Western social and scientific thought such areas as psychoanalysis, existential philosophy, psychology and psychiatry. In its most General form, anxiety is understood as a negative emotional experience associated with a premonition of danger, but it can be used constructively. It should also be noted that the level of anxiety is associated with cognitive processes, the more anxious a person is, the worse the cognitive processes work. The results of various studies show that increased anxiety often has a relaxing effect on learning outcomes, especially in students with average abilities. Thus, short-term anxiety acceptable level has a positive effect on the activity of cognitive processes-attention, thinking, memory. Chronic and increased anxiety acts as a negative factor that inhibits cognitive processes and does not give the opportunity to use the mental potential to the full. The aim of the work was to study and determine whether the quality of sleep affects the level of anxiety.

The study was conducted among students of the faculty of psychology n=16, among them n=5 male (average age - 20 years) and n=11 female (average age-20 years). The study was conducted using the program for statistical measurements "R".

Аннотация. Тревожность - это личная психологическая особенность, содержащаяся в завышенной предрасположенности испытать беспокойство в самых разных жизненных ситуациях, даже в таких, которые к этому не предрасполагают. Тревожность является значительным фактором регуляции развития личности, активности ее поведения и деятельности и представляет исключительный интерес для психологического изучения. При этом центральным и наименее исследованным является вопрос о причинах возникновения тревожности, её содержания, уровня. Проблема тревожности - одна из центральных проблем современной цивилизации. Стоит отметить, что данной проблеме

посвящено очень большое количество исследований, причем не только в психологии и психиатрии, но и в биохимии, физиологии, философии, социологии. В отечественной литературе исследований по проблемам тревожности довольно мало, в отличие от западной. Это обусловлено не только известными социальными причинами, но и тем влиянием, которое оказали на развитие западной общественной и научной мысли такие направления, как психоанализ, экзистенциальная философия, психология и психиатрия. В самом общем виде тревожность понимается как отрицательное эмоциональное переживание, связанное с предчувствием опасности, но ее можно использовать конструктивно. Также следует выделить, что уровень тревожности связан с когнитивными процессами, чем более тревожный человек, тем хуже работают когнитивные процессы. Результаты различных исследований свидетельствуют, что повышенная тревожность зачастую оказывает ослабляющий эффект на результаты учебы, особенно у учащихся со средними способностями. Таким образом, непродолжительная тревожность допустимого уровня положительно отражается на деятельности когнитивных процессов – внимании, мышлении, памяти. Хроническая и повышенная тревожность выступает как негативный фактор, тормозящий когнитивные процессы и не дающий возможность использовать умственный потенциал в полной мере. Целью работы являлось изучить и определить влияет ли качество сна на уровень тревожности.

Исследование проводилось среди студентов факультета психологии $n=16$, среди них $n=5$ мужского пола (средний возраст - 20 лет) и $n=11$ женского пола (средний возраст - 20 лет). Исследование проводилось при помощи программы для статистических измерений «R».

Материалы и методы исследования. В исследованиях приняли участие студенты 3 курса факультета психологий $n=16$, среди них $n=5$ мужского пола (средний возраст - 20) и $n=11$ женского пола (средний возраст - 20).

Результаты. В ходе статистического анализа сна на тревожность, было выявлено, что качество сна прямо пропорционально взаимосвязано с уровнем тревожности. Опираясь на теоретическую часть данной статьи, можно выделить две главные части, которые играли наибольшую роль в ходе исследования:

- Неизменным остается: «Проблема тревожности – одна из главных проблем современной цивилизации». Это обусловлено тем, что тревожность пагубно влияет на личность, вне зависимости от пола и возраста, а в последние годы показатель тревожности среди населения значительно вырос. Выдвигается множество теорий, с чем может быть связана тревожность, но однозначного и определенного ответа до сих пор не найдено. К причинам относят множество факторов, начиная от плохой экологии и заканчивая генетической предрасположенностью.

- Взаимосвязь между повышенным уровнем тревожности и нарушениями сна существует. Это умозаключение можно сделать, опираясь на жалобы пациентов, которые обращаются за помощью из-за повышенной тревожности. Проблемы со сном (бессонница, беспокойные сны) встречаются практически у каждого с заболеванием, которое входит в группу тревожных расстройств. Особенно очевидна эта связь становится, если речь идет о Генерализованном Тревожном Расстройстве (ГТР) – там нарушение сна является прямым диагностическим критерием.

Исходя из полученных данных методики по критерию г-Спирмена, была обнаружена прямая и сильная взаимосвязь между повышенной тревожностью и нарушением качества сна – качества сна прямо пропорционально взаимосвязано с уровнем тревожности.

Список использованной литературы:

1. Вейн А.М., Колобов С.В., Ковров Г.В., Посохов С.И. Нарушения ночного сна, вегетативные и депрессивные расстройства у стационарных больных
2. Старостина Е.Г. Генерализованное тревожное расстройство и симптомы тревоги в общемедицинской практике // Русский медицинский журнал.
3. Статья Расстройства сна и тревога М.Г. Полуэктов, П.В. Пчелина. Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова (Сеченовский Университет)