Мельникова Ангелина Алексеевна
студентка
Научный руководитель
Филиппова Светлана Анатольевна
канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
г. Тула, Тульская область

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ В УСЛОВИЯХ НОРМАЛИЗАЦИИ СНА У СТУДЕНТОВ

Аннотация: *статья посвящена проблеме взаимосвязи тревожности и нарушений сна у студентов. Представлены результаты эмпирического исследования, подтверждающие двунаправленный характер этой связи. Показано, что нормализация сна (соблюдение гигиенических рекомендаций) приводит к статистически значимому снижению уровня личностной и ситуативной тревожности, а также выраженности стресса и утомления. Разработаны практические рекомендации по психологической коррекции тревожности через улучшение качества сна.*

Ключевые слова: *тревожность, личностная тревожность, ситуативная тревожность, студенты, нарушение сна, нормализация сна, работоспособность.*

Актуальность изучения влияния сна на психологическое состояние студентов обусловлена высоким уровнем стрессогенности образовательной среды.

Проблеме тревожности посвящены работы Ч. Спилбергера, К. Хорни, Г. С. Салливана, Ю. И. Ханина, А. М. Прихожан. К. Хорни связывала тревожность с детскими отношениями, Г. С. Салливан – с межличностными нарушениями, Ч. Спилбергер и Ю. И. Ханин разработали концепцию ситуативной и личностной тревожности.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Нейрофизиологические аспекты нарушений сна раскрыты в трудах А. М. Вейна, О. В. Сакса, А. Харвей (когнитивно-поведенческая модель инсомнии).

Возрастные аспекты студенческого возраста изучали Б. Г. Ананьев, И. В. Дубровина, А. А. Вербицкий, И. С. Кон.

При большом количестве научных работ связь между нормализацией сна и снижением уровня тревожности у студентов изучена недостаточно, что определяет актуальность темы.

Целью исследования является теоретическое обоснование и эмпирическое исследование особенностей проявления тревожности в условиях нормализации сна.

Объект исследования: проявление тревожности у студентов.

Предмет исследования: проявление тревожности в условиях нормализации сна у студентов.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что существует связь между сном и тревожностью. Нормализация сна у студентов приведёт к снижению уровня тревожности.

Понятие «тревожность» является одним из центральных в психологии. В научной литературе отсутствует его единое определение, что отражает многогранность феномена. Тревожность часто трактуется как устойчивое личностное образование – «индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях» [2, с. 68]. Тревога как психическое состояние проявляется на эмоциональном (беспокойство, неуверенность), физиологическом (учащённое сердцебиение, нарушение сна) и поведенческом уровнях.

Значимый вклад в понимание тревожности внёс Ч. Спилбергер, предложивший различать два её типа: ситуативную, возникающую как временная реакция на стрессовые обстоятельства, и личностную, представляющую собой стабильную склонность индивида видеть угрозу в различных ситуациях [4, с. 11]. Ю. И. Ханин адаптировал эту концепцию в контексте профессиональной

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

деятельности. А. М. Прихожан подчёркивала, что в отличие от страха тревога часто неосознаваема и диффузна [3, с. 61].

Повышенный уровень тревожности закономерно нарушает сон – активный циклический процесс, направленный на восстановление гомеостаза и психической сферы. Сон выполняет энергетическую, информационную и психическую функции [4, с. 15]. Дефицит сна снижает внимание, работоспособность и негативно сказывается на эмоциональном фоне.

Взаимосвязь между плохим сном и тревожностью носит двунаправленный характер: тревога провоцирует бессонницу, а хроническое недосыпание усиливает эмоциональную лабильность. А. М. Вейн рассматривал расстройства сна как индикаторы состояния ЦНС при неврозах и тревожных расстройствах [1, с. 75]. О. В. Сакс показал, как грубые нарушения регуляции сна «будят» хаотическую активность мозга. Согласно когнитивной модели инсомнии А. Харвей, бессонница приобретает устойчивый характер из-за взаимосвязанных феноменов: ошибочных представлений о природе и последствиях сна, искажённого восприятия его реальной продолжительности, повышенной сенсорной и когнитивной чувствительности к помехам сна. Эти факторы замыкают порочный круг: тревожность нарушает сон, а недосыпание ослабляет регуляцию эмоций.

Период студенчества, согласно концепции И. В. Дубровиной, отмечен наивысшим уровнем когнитивной деятельности, однако этот пик сопряжён со значительным психоэмоциональным напряжением, обусловленным академической нагрузкой и процессом профессионального становления.

Таким образом, теоретический анализ подтверждает, что нормализация сна является ключевым ресурсом снижения тревожности у студентов.

Исследование проведено на базе Тульского государственного педагогического университета им. Л. Н. Толстого. Выборка: 26 студентов факультета психологии (1 юноша, 25 девушек, возраст 19–20 лет).

Диагностическая программа включала три методики:

1) Питтсбургский опросник качества сна (PSQI) – оценка качества сна за месяц;

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2) Шкала ситуативной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера (адаптация Ю. Л. Ханина);

3) Опросник «Дифференцированная оценка состояний сниженной работоспособности» (ДОРС) А. Б. Леоновой, С. Б. Величковской (шкалы: утомление, монотония, пресыщение, стресс).

После первичной диагностики экспериментальной группе были даны индивидуальные рекомендации по гигиене сна, через 2 недели проведено повторное тестирование. Статистическая обработка: t-критерий Стьюдента для зависимых выборок, U-критерий Манна-Уитни, корреляция Пирсона.

Результаты первичной диагностики.

Тревожность. Высокий уровень личностной тревожности выявлен у 54% студентов, умеренный – у 42%, низкий – только у 4%. Высокий уровень ситуативной тревожности показали 31%, умеренный – 46%, низкий – 23%. Более половины выборки имеют устойчивую склонность воспринимать широкий круг ситуаций как угрожающие.

Корреляционный анализ (Пирсон) выявил прямые статистически значимые положительные связи между индексом PSQI и уровнем личностной тревожности, а также между тревожностью и шкалой стресса.

Данные формирующего этапа (улучшение сна).

Участникам экспериментальной группы были предложены индивидуальные рекомендации: засыпать до 23:00, не пить энергетические напитки вечером, пешие прогулки 30–40 мин перед сном, проветривать спальню, устраивать перерыв от учёбы 1–1,5 часа, переосмысливать страх перед сном («покой в постели уже идёт на пользу»), применять метод отсроченного беспокойства, выполнять дыхательные упражнения.

Студенты, участвовавшие в эксперименте, получили персональные рекомендации по улучшению сна. Среди них: укладываться спать до 23:00, избегать вечернего употребления энергетиков, проводить 30–40 минут на свежем воздухе перед сном, хорошо проветривать спальню, осваивать техники запланированного беспокойства, понимание того, что отдых в постели уже сам по себе полезен,

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

использовать метод «запланированного беспокойства» и выполнять дыхательные упражнения.

Через 2 недели повторное тестирование показало статистически значимые изменения (t-критерий Стьюдента для зависимых выборок):

− снижение индекса PSQI (улучшение качества сна) в среднем на 2,8 балла;

− снижение уровня личностной тревожности на 18–22% у испытуемых с исходно высокими показателями;

− снижение ситуативной тревожности на 25–30% (особенно выражено перед текущими аттестациями);

− уменьшение выраженности симптомокомплексов «стресс» и «утомление» по методике ДОРС в среднем на 20–25%.

Сравнение с контрольной группой (U-критерий Манна-Уитни) подтвердило, что изменения обусловлены именно нормализацией сна, а не временным фактором. Гипотеза исследования подтверждена.

Результаты проведённого исследования выявили, что значительная часть студентов демонстрирует повышенный уровень личностной тревожности и выраженные нарушения сна. Кроме того, стресс является ключевым фактором, влияющим на работоспособность. Двухнедельное соблюдение рекомендаций по гигиене сна привело к статистически достоверному снижению показателей тревожности, стресса и утомляемости. Таким образом, гипотеза о наличии связи между сном и тревожностью, а также о возможности снижения тревожности через нормализацию сна получила эмпирическое подтверждение.

Список литературы

1. Вейн, А. М. Нарушения сна и бодрствования / А. М. Вейн. – Москва : Медицина, 1974.

2. Краткий психологический словарь / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – Москва : Политиздат, 1985. – 431 с.

3. Прихожан, А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А. М. Прихожан. – Москва : Московский пси-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

холого-социальный институт ; Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с.

4. Риккер, А. С. Здоровый образ жизни и сон / А. С. Риккер, Т. А. Андреенко // Наука-2020. – 2020. – № 8 (33). – С. 112–115.

5. Спилбергер, Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / Ч. Д. Спилбергер // Тревога и тревожность : хрестоматия : учеб. пособие / сост. В. М. Астапов. – Санкт-Петербург : Пер Сэ, 2008. – С. 85–99.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)