

5. Kuznetsova E.V. The influence of the experience of stress on the content of dreams of persons of youth [Text] / E.V. Kuznetsova // Scientific reflection. – 2019. – № 4(18). – P. 32-34.

6. Karabuschenko N.B. Features of overcoming stress by students-psychologists [Text] / N.B. Karabuschenko, M.V. Stefanishina // Bulletin of the Orenburg State University. – 2018. – № 2(214). – P. 77-83.

7. Kalyuta V.A. Stress resistance as an integral quality of students studying in a modern university [Text] / V.A. Kalyuta, Ya.V. Kudina // International student scientific bulletin. – 2015. – № 5(2). – P. 280-282.

8. Tereshchenko E.V. Stress resistance as a category of psychology [Text] / E.V. Tereshchenko, M.L. Esayan // Pedagogy and psychology. – 2011. – № 2. – P. 66-73.

9. Karabuschenko, N.B. Psychology of professional elites in the university / N.B. Karabuschenko. – SPb .: Publishing House "Alef-Press", 2016. – P.238.

УДК 159.923

**Поезжаев В.И., Алферова И.С.
ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЕЙ СТРЕССА И КАЧЕСТВА СНА С
ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ ЗДОРОВЬЕМ**

Кафедра клинической психологии и педагогике
Уральский государственный медицинский университет
Екатеринбург, Российская федерация

**Poezhaev V.I., Alferova I.S.
RELATIONSHIP OF STRESS LEVELS AND SLEEP QUALITY WITH
PSYCHOLOGICAL HEALTH**

Department of Social Work and Sociology of Medicine
Ural State Medical University
Yekaterinburg, Russian Federation

E-mail: poezhaev02@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассмотрена проблема, влияния таких факторов, как уровень стресса и качество сна на психологическое здоровье студентов. Выявлялась связь факторов с психологическим здоровьем. Проведено исследование по данной проблеме с представленными результатами.

Annotation. This article discusses the problem of the influence of factors such as the level of stress and the quality of sleep on the psychological health of students. The relationship of factors with psychological health was revealed. A study was carried out on this problem with the presented results.

Ключевые слова: стресс, качество сна, модель психологического здоровья, студенты, психическое состояние.

Key words: stress, sleep quality, psychological health model, students, mental state.

Введение

В современном обществе высока актуальность проблемы состояния психологического здоровья людей, в первую очередь студентов. Период юности считается одним из трудных и переходных к взрослой жизни. На данном этапе происходит активное самоопределение, поиск своего места в социальной общности, появляются ценностные ориентации на будущее, формируется устойчивое самосознание, данные характеристики относятся к психологическому здоровью личности и это доказывает важность и ценность сохранения и формирования здоровья. Ведь это самое главное и необходимое, без чего человек не сможет нормально существовать и функционировать.

Множество авторов и психологов высказывали свою точку зрения о сущности психологического здоровья. К примеру, И.В. Дубровина отмечает, что термин “психологическое здоровье” относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы психического здоровья в отличие от медицинского, социологического, философского и других аспектов» [7; 8]

Психологическое здоровье связано с развитием личности, воспитанием человека как субъекта деятельности и жизни в определенных социальных условиях [6].

Широко распространено понимание психологического здоровья в рамках адаптационного подхода О.В. Хухлаевой, Г.С. Никифорова. В данном подходе здоровый человек – это успешно адаптирующийся и имеющий гармоничные отношения с окружающими.

В нашем исследовании мы придерживаемся мнения А.В. Козлова, он считает, что психологическое здоровье представляет собой феномен, состоящий из ряда сфер, каждая из которых имеет различную частоту встречаемости, то есть занимает различную часть общего психологического здоровья. Среди сфер можно выделить душевное равновесие, просоциальную ориентацию, физическое благополучие, гуманистическую позицию, стремление быть собой, творческое самовыражение, семейное благополучие, духовность, ориентацию на цель, интеллектуальное совершенствование [2, с. 112].

Психологическое здоровье главный аспект жизни человека, в современном обществе и оно подвержено многим рискам, как социального, экономического, биологического характера и.т.д. Мы разделили факторы на две группы и решили проверить связь с психологическим здоровьем. Первая группа факторов зависит от образа жизни человека – это качество сна, вторая – это изменения в организме, развивающиеся под воздействием внешних факторов в данном случае это стресс.

Как связан каждый из факторов с психологическим здоровьем? Что зависит от влияния, и какие изменения возникают, в результате воздействия? В чем заключается специфика психологического здоровья у людей юношеского

возраста? На данные вопросы мы постарались найти ответы, проведя исследование на выборке студентов.

Цель исследования – выяснить существует ли связь между показателями психологического здоровья и стрессом и психологическим здоровьем и качеством сна.

Материалы и методы исследования

Исследование проводилось на базе УГМУ. Выборку составили студенты 1 курса факультета клинической психологии, общее количество – 44 человека. Среди них девушек – 33 человека (75%), юношей – 11 человек (25%) Возрастная категория – 17-20 лет.

Использовались следующие методики: для оценки уровня стресса у студентов мы воспользовались шкалой психологического стресса RSM-25 (Лемура-Тесье-Филлиона) в адаптации Н.Е.Водопьяновой, качество сна измеряли с помощью Питтсбургского опросника определения индекса качества сна (PSQI). Для диагностики состояния психологического здоровья мы воспользовались методикой индивидуальной модели психологического здоровья А.В. Козлова. В качестве математического критерия был использован однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA) и коэффициент корреляции r-Спирмена.

Результаты исследования и их обсуждение

На первом этапе была проведена диагностика состояния психологического здоровья. В результате исследования было выявлено, что у большинства студентов I курса средний уровень психологического здоровья, это доказывается тем, что по каждой шкале, кроме шкалы «Стратегический вектор» большое процентное значение числа студентов наблюдается именно на среднем уровне.

«Стратегический вектор» у 54,5 % студентов высокий, объясняется это тем, что у данной возрастной категории студенты чаще направлены на постановку целей и выбора путей достижения желаемого, также повышен интерес к получению новой информацией и дальнейшего анализа.

В дальнейшем мы посмотрим, как по отдельности определенные факторы оказывают влияние, и зависит ли психологическое здоровье от них.

Таблица 1

Процентное соотношение уровней векторов, входящих в структуру индивидуальной модели психологического здоровья

Уровень	СтВ	ПВ	ЯВ	ТВ	ДВ	ИВ	СВ	ГВ
	Процентное соотношение							
Низкий	2.3%	2.3%	2.3%	6.8%	9.1%	4.5%	13.6%	9.1%
Средний	43.2%	63.6%	81.8%	65.9%	75%	52.3%	77.3%	86.4%
Высокий	54.5%	34.1%	15.9%	27.3%	15.9%	43.2%	9.1%	4.5%

На втором этапе мы изучали качество сна, так как чаще всего именно это является одним из основных внешних факторов риска нарушения психологического здоровья, по мнению Голубевой Г.Н., Голубева А.И [5]. При исследовании качества сна у студентов было выявлено, что хорошее качество сна

наблюдается у 43,2% (19 человек). Серьёзные проблемы со сном были обнаружены у 56,8 % (25 человек).

По результатам ответов студентов, частыми причинами отклонений качества сна, наблюдающимися в нашей выборке, являются: средняя продолжительность, 6-7 часов у 27% (12 человек) и недостаточная продолжительность сна 5-6 часов у 27% (12 человек). Также у половины испытуемых была отмечена сильная задержка сна, больше 15 минут у 50% (22 человека), что может свидетельствовать о явных нарушениях сна.

Аналогичные результаты были получены в исследовании, которое проводилось на базе Ижевского государственного медицинского университета на тему влияние недостатка сна на студентов[1], вследствие расстройства сна возникают проблемы с засыпанием: 49,7% засыпают через 5-10 минут после того, как легли в постель, 43,4% – через 30 минут, 7% через несколько часов. То есть половина выборки имеет явную задержку сна, что и наблюдается в нашем исследовании.

На третьем этапе мы измерили уровень стресса у студентов. В большинстве случаев отмечается низкий уровень стресса 63,7% (28 человек), средний уровень у 31,8% (14 человек) опрошенных и высокий уровень у 4,5% (2 человека).

На четвертом этапе мы рассмотрели связь одного фактора – качества сна от другого – уровня стресса. И выяснилось, что есть достоверная связь между двумя этими переменными ($p=0,012563$).

У испытуемых с плохим качеством сна уровень стресса находится между 90 и 113 баллами, значит, преобладает низкий и средний показатель, в отличие от людей с хорошим качеством сна, где показатели стресса равняются от 68 до 94 баллов – это свойственно низкому значению. Таким образом, зависимость одного фактора от другого существенно демонстрируется. Уровень стресса с плохим качеством сна намного выше тех значений стресса, где хорошее качество сна.

Заключительным этапом была задача, рассмотреть какой из этих двух факторов больше всего выражен и какой чаще связан с психологическим здоровьем. Для выявления связи между двумя признаками мы воспользовались коэффициентом корреляции r -Спирмена, который помог нам понять, если ли связь между психологическим здоровьем и стрессом и психологическим здоровьем, и качеством сна.

После проведения статистической обработки о выявлении связи между качеством сна и психологическим здоровьем, было выяснено, что в нашей выборке это не главный фактор, и никакой связи не наблюдается. Мы предполагаем, что сон — это второстепенный фактор, с которым студенты справляются намного быстрее и находят возможности и ресурсы, для нормализации качества своего сна, что не успевают повлиять на состояние психологического здоровья.

Таблица 2

Сравнение связи между ПЗ и стрессом и ПЗ и сном.

Стресс – Психологическое			Сон – Психологическое здоровье		
Шкала	значение коэффициента корреляции r-Спирмена	уровень значимости (p)	Шкала	Значение коэффициента корреляции r-Спирмена	уровень значимости (p)
СтВ	- 0.570906	0.000052	СтВ	-0.114282	0.460113
ПВ	- 0.267682	0.043968	ПВ	-0.00731021	0.637229
ЯВ	0.338307	0.040156	ЯВ	0.133278	0.388427
ТВ	-0.208382	0.174649	ТВ	0.025351	0.870249
ДВ	-0.180392	0.241285	ДВ	-0.195955	0.202380
ИВ	-0.185737	0.227390	ИВ	-0.140717	0.362249
СВ	-0.221709	0.148070	СВ	-0.147808	0.338317
ГВ	-0.059224	0.702474	ГВ	-0.235195	0.124332

Стресс считается главным фактором, который оказывает воздействие на состояние психологического здоровья человека [3]. В результате нашего исследования была обнаружена связь между уровнем стресса и психологическим здоровьем. В частности, на «Стратегический вектор», «Я-вектор», «Просоциальный вектор». По остальным шкалам связи не обнаружено.

Обратная связь между двумя шкалами «Стратегический вектор», «Просоциальный вектор» и стрессом, говорит нам о том, что чем выше будет уровень стресса, тем ниже показатели по этим шкалам. Испытуемые, испытывающие стресс, будут часто направлены на исправление, выбор цели и необходимых путей, стратегий стабилизации своего психического состояния. Также ухудшается взаимодействие человека с социумом, хуже выстраиваются стратегии общения, коммуникации.

При низком уровне стресса наблюдается высокий показатель «Стратегического вектора». Можно предположить, что эта часть студентов ранее испытывала стресс, но быстро психологически адаптировалась к стрессовой ситуации, следовательно, пока мы наблюдаем повышенный показатель этой жизненной сферы, направленный на исправление, выбор целей саморегуляции.

По результатам анализа статьи [4] на тему влияние стресса на психологическое и физическое здоровье, было выявлено, что психологическое состояние здоровья во многом зависит от умения согласовывать свое психическое состояние, существует суждение, что все заболевания организма от стресса. 90% всех жалоб на самочувствие в той или иной мере связаны со стрессом. В первую очередь страдает психологическое здоровье, а впоследствии начинают происходить изменения в соматическом здоровье студентов.

По шкале «Я-вектор» фиксируется прямая умеренно положительная связь, это говорит нам о том, что при повышенном стрессе показатели этой сферы здоровья будут повышаться. Человек предпочитает больше проводить времени с самим собой, ориентированы только на свою личность (стресс – Я-вектор 81,8%) Предположительно у человека нет сил и желания развиваться и строить

долгосрочные цели, он утомлен и напряжен, ему хочется больше времени тратить на самоизучение.

Выводы

Таким образом, можно сделать вывод о существовании корреляционной связи между стрессом и психологическим здоровьем, которое приводит к изменению некоторых составляющих структуры здоровья. Для другого фактора связи обнаружено не было. Скорее всего, качество сна не играет важной роли в изменении психологического здоровья, не способно вызвать нарушения или перестройку организма.

Для более углубленного и детального анализа полученных результатов относительно связи стресса и качества сна с психологическим здоровьем целесообразно провести исследование с расширением выборки и повторным замером в сессионный период.

Список литературы:

1. Михайлова Н.Г. Влияние недостатка сна на студентов / Михайлова Н.Г., Корлякова А.Д., Толмачев Д.А // Синергия наук. – 2018. – №29. – С. 762-766.
2. Козлов А.В. Методика диагностики психологического здоровья/А.В. Козлов // Перспективы науки и образования. – 2014. – № 6 (12). – С. 110–117.
3. Лепихина Т.Л. Факторы, определяющие психологическое здоровье: корреляционный анализ / Т.Л. Лепихина, Ю.В. Карпович // Национальные интересы: приоритеты и безопасность.- 2015. -№19(304). -С. 31-40.
4. Клячкина Н. Л. Стрессовые факторы и техники их преодоления / Н. Л. Клячкина // Вестн. Сам. гос. техн. ун-та. Сер. Психолого-педагогич. науки. -2014. – №2 (22). – С. 86-94.
5. Голубева Г.Н. Внешние и внутренние факторы риска здоровья студентов / Г.Н. Голубева, А.И. Голубев // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 8-4. – С. 909-912.
6. Дубровина И.В. Практическая психология в лабиринтах современного образования / И.В. Дубровина // Моск. психол.-соц. ун-т.- 2014. – 464 с.
7. Дубровина И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности/И.В. Дубровина // Вестник практической психологии образования. – 2009. – № 3. – С. 17–21.
8. Дубровина.И.В. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / И.В. Дубровиной. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 176 с.

УДК 159.9:616-092.11(063)

Попцова Е.И. Ольшванг О. Ю.
**ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЖЕНЩИН С НАРУШЕННОЙ
РЕПРОДУКТИВНОЙ ФУНКЦИЕЙ**

Кафедра социальной работы и социологии медицины
Уральский государственный медицинский университет