

## THE ROLE OF DAILY ROUTINE IN THE FORMATION STRESS TOLERANCE AND MORBIDITY AMONG STUDENT YOUTH

*Gellert K.A., Miroljubova T.D., Volakh A.V.*

*Belarusian State Medical University, Minsk, Belarus*

*karinagellert8@gmail.com*

The study examines the interrelation between the stress tolerance level of medical students with the intensive educational process and the need for social adaptation. The results of the study demonstrate that a regulated daily regimen and its components (academic workload, sleep patterns, rest schedule, physical activity) act as an effective tool for improving the psycho-emotional state and reducing stress load and morbidity among students.

## ХРОНОТИПЫ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ ЧЕЛОВЕКА

*Гладюк А.К., Шеломовская Е.В., Ткаченко Е.Б.*

*Гомельский государственный медицинский университет, Гомель, Беларусь*

*anastyzic@gmail.com*

**Введение.** Способность противостоять негативным эффектам стресса получила название стрессоустойчивости. Среди механизмов адаптивного реагирования, формирующих стрессоустойчивость человеческого организма в неблагоприятных климатогеографических, социальных, профессиональных и техногенных условиях среды, выделяется индивидуальная конституционально обусловленная временная организация функционирования организма человека (хронотип) [1].

Хронотип (от др.-греч. χσνπт «время») – индивидуальные особенности суточных ритмов организма человека и других животных. Существуют три основных хронотипа человека: ранний (утренний, «жаворонки»), промежуточный (нормальный, «голуби») и поздний (вечерний, «совы») [2].

**Цель исследования.** Выявить влияние хронотипа на психоэмоциональное состояние человека.

**Материал и методы.** Проведено анкетирование 218 человек с помощью «Google Forms» и сформирована база данных в «Excel», на этих основаниях были сделаны выводы о влиянии хронотипа на психоэмоциональное восприятие человека. Распределение по полу было следующим: 56,88% – женщины, 43,12% – мужчины. Массив данных был разделен на 2 группы: 64,22% – до 25 лет, 35,78% – после 25 лет. Провели анализ данных и статистически значимых различий с использованием непараметрического критерия  $\chi^2$ .

**Результаты исследования.** По результатам проведенного анкетирования 55,5% (121 человек) определились как «голуби», 26,15% (57 человек) – «совы» и 18,35% (40 человек) – «жаворонки».

Как у мужчин (55,32%), так и у женщин (55,65%) наблюдается преобладание промежуточного хронотипа. Жаворонки составили 20,21% и 16,94% среди мужчин и женщин соответственно, а совы – 24,47% и 27,42%.

Было выявлено, что большинство 60, 64% мужчин и 74,19% женщин в будние встают рано (до 7:00) ( $p=0,034$ ). Также среди мужчин 14,89% хотят сменить свой хронотип на «жаворонка», 33,87% – среди женщин ( $p=0,004$ ).

Статистически значимых различий в распределении хронотипов между мужчинами и женщинами не выявлено, поэтому в дальнейшем анализе разделение по полу не проводится.

На рисунке 1 представлены особенности распределения хронотипов в зависимости от возраста респондентов ( $p=0,307$ ).

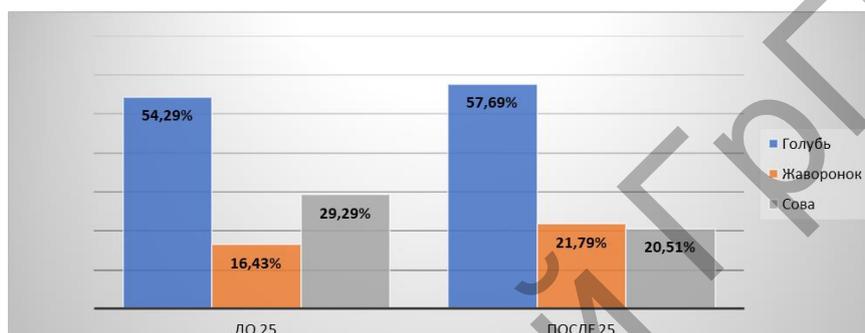


Рисунок 1 – Распределение хронотипов по двум возрастным группам (до и после 25)

В каждой возрастной группе (до и после 25) преобладает промежуточный вид хронотипа («голубь») – 54,29% и 57,69% соответственно.

Кроме того, наблюдается тенденция к возрастному смещению предпочтений: среди лиц моложе 25 лет большое количество идентифицируют себя как «совы» (29,29%), тогда как среди респондентов старше 25 лет увеличивается доля «жаворонков» (21,79%).

Но респонденты обеих возрастных групп, которые предпочли бы изменить свой хронотип, выбирают чаще ранний хронотип («жаворонок»). 42 человека (30%) в возрасте до 25 лет предпочли бы сменить свой хронотип на ранний, а в возрасте после 25 – 14 человек (17,95%) ( $p=0,037$ ). Такая динамика может быть обусловлена социальными требованиями и нормами, например, стандартным рабочим графиком или учебным расписанием.

Также современное общество часто идеализирует образ «жаворонка» – человека, который рано просыпается, продуктивно работает с утра и днем. Этот стереотип формирует социальное давление, влияя на психоэмоциональное состояние человека и заставляя людей, особенно с хронотипом «сова», чувствовать себя неполноценными и стремиться изменить хронотип на «жаворонка».

На рисунке 2 представлены предпочтения респондентов в вопросе возможной смены своего хронотипа.



**Рисунок 2 – Предпочтения респондентов в вопросе возможной смены хронотипа**

Стоит отметить, что хоть большинство респондентов устраивает их хронотип, но при этом 43,86% (31 человек) и 25,62% (25 человек) «сов» и «голубей» соответственно предпочли бы сменить свой хронотип на «жаворонка» ( $p < 0,001$ ).

### **Выводы.**

1. Преобладающим хронотипом среди всех респондентов является промежуточный тип («голубь») – 55,5%, «совы» составили 26,15%, а «жаворонки» – 18,35%. Статистически значимых различий в распределении хронотипов между мужчинами и женщинами не выявлено.

2. Среди двух возрастных групп (до и после 25 лет) преобладает промежуточный вид хронотипа («голубь») – 54,29% и 57,69% соответственно.

3. Наблюдается возрастное смещение предпочтений: среди лиц моложе 25 лет большое количество идентифицируют себя как «совы» (29,29%), тогда как среди респондентов старше 25 лет увеличивается доля «жаворонков» (21,79%).

4. Среди респондентов чаще предпочли бы сменить хронотип «совы» (43,86%). Стоит отметить, что большинство предпочло бы сменить хронотип на ранний («жаворонка»). Такой выбор может быть обусловлен социальными требованиями и нормами — например, стандартным рабочим графиком или учебным расписанием. Также причиной может быть навязанное мнение, стереотип, что образ жизни жаворонка единственно верный.

### **Литература**

1. Хаснулин, В. И. Хронотип и устойчивость к психоэмоциональному стрессу в дискомфортных климатогеографических условиях / В. И. Хаснулин, А. В. Хаснулина // *Фундаментальные исследования*. – 2012. – № 12-1. – С. 154–160.

2. Сидоров, П. И. Введение в клиническую психологию: учебник для студентов медицинских вузов / П. И. Сидоров, А. В. Парняков. – М.: Акад. проект, 2000. – 416 с.

## **CHRONOTYPES AND THEIR IMPACT ON A PERSON'S PSYCHOEMOTIONAL PERCEPTION**

*Gladuk A.K., Shelomovskaya E.V., Tkachenko E.B.*

*Gomel State Medical University, Gomel, Belarus*

*anastyzic@gmail.com*

This study investigates the influence of chronotype (morning "larks," intermediate "doves," evening "owls") on the psychoemotional state of an individual. The research, based on a survey of 218 people, found that the intermediate chronotype ("dove") is predominant (55.5%) and revealed a significant desire among "owls" (43.86%) to switch to a "lark" chronotype, which is attributed to social pressure and standardized work schedules.

## **ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ К МЕДИКО- ЭКОЛОГИЧЕСКИМ АСПЕКТАМ ВЛИЯНИЯ ИОНИЗИРУЮЩЕГО ИЗЛУЧЕНИЯ НА ОРГАН ЗРЕНИЯ**

*Глебович А.В., Романюк Ю.В.*

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь*

*juromanuk@gmail.com*

**Введение.** В современном мире возрастает подверженность населения ионизирующему излучению (ИИ), обусловленная расширением сфер его применения в медицине, промышленности и быту. Особую значимость приобретает изучение потенциального воздействия ИИ на орган зрения, как один из наиболее радиочувствительных органов [1].

Изучение механизмов повреждающего воздействия ИИ на хрусталик показывают, что излучение вызывает повреждение ДНК, модификацию белка и перекисное окисление липидов в клетках хрусталика, что приводит к апоптозу или некрозу клеток и помутнению хрусталика (лучевой катаракте). Изучение клинической картины лучевого поражения глаз у лиц, подвергшихся воздействию высоких доз радиации (например, при аварии на Чернобыльской АЭС) показали, что при однократно высокой дозе облучения (порядка 3Гр) лучевая катаракта развивалась в отдалённый период, достигала 1-2-й степени и на протяжении многих лет оставалась стабильной. Катарактогенным действием обладают дозы облучения порядка 250 мГр [2]. Однако существует риск недостаточного понимания населением медико-экологических аспектов этой проблемы, что может приводить к неадекватному восприятию рисков и недостаточному соблюдению мер радиационной безопасности. Присутствует и боязнь лучевого повреждения глаза ИИ, хотя исследования показали, что терапевтические дозы ИИ, необходимые для излечения воспалительных заболеваний глаза, лежат значительно ниже доз, приводящих к лучевому повреждению органа зрения [3]. Поэтому существует необходимость профилактических мероприятий – например, обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров для работников, которые подвергаются