

АНАЛИЗ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ХРОНОТИПА У СТУДЕНТОВ ГрГМУ

Головач С.С., Иванов Е.А.

*Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь
Научный руководитель - старший преподаватель Саросек В.Г.*

Актуальность. Человек всегда стремится к совершенству. И на этом пути он хочет создать что-то новое, постичь неизведанное [1]. Но человек меняется не только год от года, из месяца в месяц, но и день ото дня, и час от часу. Колебания состояния организма суть проявления биологических ритмов. В последнее время наши биологические ритмы страдают от того, что труд становится все напряженнее, отдых короче, а жизнь вокруг все шумнее.

Цель. Выявление индивидуального хронотипа у студентов лечебного и педиатрического факультета.

Материал и методы исследования. Материалом исследования явились студенты II курса лечебного и педиатрического факультета УО «ГрГМУ». В данной работе использовался сокращенный (8 вопросов) тест Хорна-Остберга по определению индивидуального хронотипа [2]. Данные представлены за 2017 год.

Результаты. В анонимном исследовании приняли участие респонденты – студенты II курса лечебного и педиатрического факультета ГрГМУ.

При оценке теста Хорна-Остберга у респондентов на лечебном факультете были получены следующие результаты: 7,4% - «совы», 7,4% - «жаворонки», 85,2% – «голуби».

Анализируя тест Хорна-Остберга у респондентов педиатрического факультета, были получены соответствующие данные: 6,0% - «совы», 15,5% - «жаворонки», 78,8% – «голуби».

Вывод. Таким образом, можно сделать вывод, что индивидуальные хронотипы, такие как «жаворонок», «голубь» и «сова», реально существуют. Данные виды хронотипов обладают разным ритмом работоспособности, отличаются особенностями характера и тем, как они реагируют на окружающее. Все это позволяет считать ритм работоспособности не результатом привычки к определенному режиму труда, а внутренне присущим человеку качеством. В результате этого необходимо разработать индивидуальные профилактические мероприятия для различных видов хронотипа, которые будут способствовать укреплению их здоровья.

Литература

1. Сидоров, П.И. Ведение в клиническую психологию: учебник для студентов медицинских вузов / П.И.Сидоров, А.В.Парняков ; М.: Акад. проект, 2000. – 416 с.
2. Хильдебрандт, Г. Хронобиология и хрономедицина / Г. Хильдебрандт, М. Мозер, М. Лехофер. - М.: Арнебия, 2006. - 144с.