

3. Структура причин смертности на протяжении последних лет не изменилась, на первом месте - болезни системы кровообращения, на втором – новообразования, на третьем – травмы и отравления.

4. Сохраняется рост заболеваемости всего населения в Свердловской области за последние пять лет.

Литература:

1. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник / Ю.П. Лисицын, Г.Э. Улумбекова. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2011. – 544 с.

2. Кучеренко В.З. Применение методов статистического анализа для изучения общественного здоровья и здравоохранения: учебное пособие для практических занятий / перераб. и доп. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2011. – С. 96-99.

УДК: 612.014.4:159.944.4:37.091.212.7-057.875

**Е.В. Кадовб, Е.В. Синкевич
ВЛИЯНИЕ ХРОНОТИПА СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ НА
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И УСПЕВАЕМОСТЬ**

Кафедра общей гигиены и экологии
Гродненский государственный медицинский университет
Гродно, Республика Беларусь

**A.V. Kadaub, A.V. Sinkevich
AN INFLUENCE OF THE MEDICAL STUDENTS' CHRONORYPE ON
THEIR EDUCATIONAL PROGRESS AND STRESS RESISTANCE**

The Department of hygiene and ecology
Grodno state medical university
Grodno, Republic of Belarus

Контактный e-mail: elena.sinkul@tut.by

Аннотация. В статье рассмотрена зависимость стрессоустойчивости и, соответственно, успеваемости студентов-медиков от хронотипа.

Annotation. The article describes the relationship of stress and, consequently, achievement of medical students from chronotype.

Ключевые слова: хронотип, стрессоустойчивость, успеваемость

Keywords: chronotype, stress resistance, university progress.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Многофакторная обусловленность состояния здоровья, многообразие взаимосвязей функциональных систем, формирующих организм человека, и

самого человека с окружающей средой предполагает не разрозненную, а комплексную оценку уровня здоровья по совокупности антропометрических, клинических, физиологических и биохимических показателей с учетом пола, возраста, а также социальных, климатических и географических условий [1].

Одним из важнейших условий, обеспечивающих реализацию здорового образа жизни конкретного индивидуума, является здоровтворческая мотивированность личности, способность к рефлексии на фоне приемлемого режима труда и отдыха. Разумный режим труда и отдыха должен строиться с учетом индивидуальных особенностей организма, к числу которых относится и хронотип человека. Хронотип отражает суточную динамику функциональной активности различных органов и систем организма (время пробуждения и засыпания, период оптимальной работоспособности, 24-часовой ритм артериального давления, легочной вентиляции, секреции гормонов и т.д.) [2]. Фактор времени, периодичности функций организма является таким же фундаментальным для здоровья человека, как и температурные, микробные и другие воздействия и требует должного внимания при организации условий жизнедеятельности.

Жизнь студентов-медиков полна стрессогенных, чрезвычайных ситуаций: большой объем материала, нехватка времени, отсутствие системной работы. Как результат ухудшение работоспособности, низкая успеваемость, снижение аппетита и, как следствие, истощение, депрессия. Затрагиваются все системы организма человека: сердечно - сосудистая, нервная, иммунная т.д. Стресс может быть вызван факторами, связанными с работой, учебой или событиями в личной жизни человека [3] и является реакцией на скопившиеся проблемы, бесконечную борьбу с повседневными трудностями. Проблема стресса сложна и многогранна и ее необходимо вовремя решать.

Цель исследования - выявление зависимости стрессоустойчивости и успеваемости студентов Гродненского государственного медицинского университета от хронотипа.

Материалы и методы исследования

Было проведено анонимное анкетирование 200 студентов второго и третьего курса ГрГМУ в 2015-2016 гг. в возрасте 19-22 лет, не имеющих отклонений в физическом развитии. Хронотип определяли с помощью опросника Хорна - Остберга. Для оценки психологического состояния использовали тест самооценки стрессоустойчивости. Далее результаты были обработаны с помощью пакета программного обеспечения "Statistica 6.0".

Результаты исследования и их обсуждение

По характеру организации биоритмов студенты разделились следующим образом: к аритмичному хронотипу ("голуби") были отнесены 50% респондентов; к вечернему хронотипу ("совы") - 40% опрошенных; к утреннему хронотипу ("жавороки") - 10% студентов.

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 и индивидуальная конституционально обусловленная временная организация функционирования организма человека (хронотип).

По стрессоустойчивости у 61% респондентов выявлен удовлетворительный её уровень; 17% опрошенных являются обладателями хорошей стрессоустойчивостью, 13% - плохой стрессоустойчивостью и 9% - отличной стрессоустойчивостью.

Проанализировав результаты уровня стрессоустойчивости по хронотипам, получили следующие результаты: среди ребят с вечерним хронотипом 52,7% обладают удовлетворительной стрессоустойчивостью; 20% - хорошей . 14,6% - плохой и 12,7% - отличной стрессоустойчивостью.

Среди опрошенных с аритмичным хронотипом данные распределились следующим образом: 63,8% “голубей” имеют удовлетворительный уровень стрессоустойчивости, 17,4% - хороший, 11,6% – плохой и 7,2% - отличный результат стрессоустойчивости.

Из группы утреннего хронотипа 66,7% студентов обладают удовлетворительной стрессоустойчивостью и по 16,65% - с отличным и хорошим показателем стрессоустойчивости.

Проанализировав данные об успеваемости опрошенных студентов по итогам зимней сессии 2015-2016 учебного года, получены следующие результаты: по 29,4% студентов-медиков имеют средний балл 8,0-8,9 и 6,0-6,9; у 23,5% ребят этот балл равен 7,0-7,9, на отлично сессию сдали 11,8% (9,0-9,9) и более низкий уровень сдачи экзаменов регистрировался среди 5,9% респондентов (5,0-5,9).

Проанализировав данные об успеваемости опрошенных по группам с различным уровнем стрессоустойчивости, получены следующие результаты:

- у 41,7% студентов из группы с отличной стрессоустойчивостью средний балл равен 7,0-7,9; у 33,3% - высокий уровень успеваемости и балл сдачи экзаменов - 9,0-9,9; у 16,7% этой группы студентов ниже среднего- 6,0-6,9 и у 8,3% он равен 5,0-5,9;

- средний балл половины опрошенных с хорошей стрессоустойчивостью составил 8,0-8,9; чуть ниже этот результат у 27,3% ребят -7,0-7,9; у 18,2% студентов данной группы максимальный результат по итогам сессии -9,0-9,9, а 4,5% имеют оценки 5,0-5,9;

- в группе с удовлетворительной стрессоустойчивостью 31,6% студентов закончили зимнюю сессию со средним баллом 8,0-8,9; ниже оценки у 30,4% - 7,0-7,9; максимальный результат имеют 19% -9,0-9,9 и 5,1% получили оценки 5,0-5,9.

Выводы:

1. При анализе полученных результатов была установлена зависимость стрессоустойчивости и успеваемости опрошенных студентов-медиков от хронотипа.

2. Для повышения работоспособности и увеличения стрессоустойчивости необходимо соблюдать режим дня, правильно расставлять приоритеты, организовывать физический и умственный труд, вести здоровый образ жизни.

Литература:

1. Балбатун О.А. Методы диагностики и значение хронотипов человека / О.А. Балбатун // Медицинские знания. – 2011. - № 1. – С. 24-26.

2. Доскин В.А. Ритмы жизни / В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева. - М.: Медицина, 1991. – 176 с.

3. Иванова Л.Ю. Студенты: поведение как фактор риска для здоровья: система воспитания в высшей школе /Л.Ю. Иванова, Г.А. Ивахненко, Т.П. Резникова. - М.: ФИРО, 2011. — 80 с.

4. Розенфельд Л.Г. Здоровье студентов по данным субъективной оценки и факторы риска, влияющие на него / Л.Г. Розенфельд, С.А. Батрымбетова. // Здравоохранение Российской Федерации. - 2008. - № 4. – С. 38-39.

УДК 613.731

Н.И. Калягин, Н.Л. Хачатурова
ВЛИЯНИЕ РЕЖИМА ДНЯ НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ
УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО
УНИВЕРСИТЕТА

Кафедра гигиены и экологии
Уральский государственный медицинский университет,
Екатеринбург, Российская Федерация

N.I. Kalyagin, N.L. Khachaturova
REGIME OF THE DAY INFLUENCE ON PROGRESS OF THE USMU
STUDENTS

Department of Hygiene and Ecology
Ural state medical university,
Yekaterinburg, Russian Federation

Контактный e-mail: nik.kalyagin@gmail.com

Аннотация. В статье рассмотрены различные аспекты режима дня студентов, их влияние на успеваемость.

Annotation. The article deals with the various aspects of the daily routine of students, their impact on performance.

Ключевые слова: режим дня, опрос, гигиена