

## ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ У РАЗНЫХ ХРОНОТИПОВ В РАЗНЫЕ ПЕРИОДЫ ГОДА

*Г. В. ФЕДОСЕНКО, Ю. Н. ЧЕРНЫШЕВА, С. В. ГЛУТКИН, В. В. ЗИНЧУК*

*Гродненский государственный медицинский университет, Гродно, Беларусь  
dpfizio@mail.ru*

Знание особенностей биоритмологической организации организма позволяет снизить риск возникновения различных заболеваний, повысить производительность труда. Цель работы – изучение психоэмоционального состояния у лиц разных хронотипов в периоды зимнего и летнего солнцестояния, весеннего равноденствия.

Работа проводилась на студентах (66 человек) II курса Гродненского государственного медицинского университета в возрасте от 18 до 23 лет. С учетом опросника Хорна-Остберга было выделено 4 группы: «жаворонки», «голуби», «совы», «общая популяция». В группах изучались следующие показатели в разные периоды чередования дневной и ночной частей суток: ситуативная и личностная тревожность, эмоции, самочувствие, активность, настроение.

В период зимнего солнцестояния уровень личностной тревожности выше в группе «жаворонки» (48 (44;52) баллов) чем в группах «голуби», «совы», «общая популяция». По шкале Тейлора уровень тревоги выше в группе «совы» 20 (14,5;24) баллов чем у утреннего типа («жаворонки») 15 (11;17,5) баллов в условиях зимнего солнцестояния. В период весеннего равноденствия уровень личностной тревожности выше у испытуемых в группе «совы» 44 (42;47) балла против 38,5 (33;46) баллов у ритмичного типа («голуби»). В условиях летнего солнцестояния различия по вышеуказанным показателям в группах не наблюдаются. Такое же значение тревоги 20 (15;24) баллов сохраняется у вечернего типа в период весеннего равноденствия, но ниже у всех остальных групп. Во время летнего солнцестояния данный показатель в группе «совы» снижается и не отличается у всех хронотипов. Результаты шкалы дифференциальных эмоций К. Изарда показали, что гипертимный тип акцентуации человека наиболее выражен в группе «жаворонки» в периоды зимнего солнцестояния и весеннего равноденствия, а наименьшее значение – у вечернего типа в периоды зимнего солнцестояния и весеннего равноденствия. Психоэмоциональное состояние по САН (самочувствие, активность, настроение) наибольшее в группе «жаворонки» в периоды зимнего (5,43 (4,93;5,9) балла) и летнего (5,57 (5,24;6,0) балла) солнцестояния и весеннего равноденствия (5,63 (5,1;5,83) балла). А наиболее низкие значения в эти периоды наблюдаются у вечернего типа.

Таким образом, психоэмоциональное состояние студентов меняется в зависимости от продолжительности светового дня. Установленные закономерности могут быть использованы в качестве теоретической основы для разработки новых способов повышения адаптационных механизмов организма при десинхронозе.