

## Литература

1. Бендлер Р., Гриндер Д., Гипнопаттерны Милтона Эриксона / Р. Бендлер, Д. Гриндер // Издательство “Флинта”, 2000 г. С 78.
2. Гримак Л. П. Моделирование состояний человека в гипнозе. / Л. П. Гримак // Книжный дом «ЛИБРОКОМ», 1978 г. С 187, с 270.
3. Панов А. Г. Теория и практика аутогенной тренировки / А. Г. Панов // «Медицина», 1980. С 244.
4. Сифр М. В безднах земли / М. Сифр // «Прогресс», 1982 г. С 84.
5. Тукаев Р.Д. Гипноз. Механизмы и методы клинической гипнотерапии. / Р. Д. Тукаев // Медицинское информационное агентство Москва. 2006 г. С 113.

**Иоанно Елена Всеволодовна, г.Одесса**

### **ХРОНОТИПЫ ЧЕЛОВЕКА И ИХ ИЗМЕНЕНИЕ НА ПРОТЯЖЕНИИ ЖИЗНИ**

Все мы замечали, как изменяется наша активность в течение дня. Мы то готовы «горы свернуть», у нас полно энергии и энтузиазма, то чувствуем полный упадок сил, когда малейшее действие кажется нам титаническим трудом. Но, часто ли мы задумываемся, почему все так происходит? А всему «виной» наши суточные биоритмы, живые часы нашего организма, которые напрямую влияют на наш уровень активности.

Важнейшим суточным ритмом человека является чередование сна и бодрствования. В зависимости от преимущественной активности человека в утренние, дневные или вечерние часы выделяют три хронотипа, условно названные соответственно «жаворонки», «совы» и «голуби».

Хронотипы людей исследуют с помощью тестов. Самый известный на сегодняшний день — тест Остберга, он позволяет определять время сна и бодрствования, психологически удобное для человека. Согласно результатам, полученным с помощью теста Хорна — Остберга, примерно по 20 % людей относятся к «жаворонкам» и «совам», остальные 60 % — «голуби».

«Жаворонок» - человек, который склонен просыпаться рано утром и ложится спать, как правило, до полуночи. Именно утром, с раннего подъема до полудня, у жаворонков лучшего всего работает голова, больше всего бодрости и энергии. Кроме того, «жаворонки», как правило, имеют несколько лучшие показатели общего здоровья. В то же время хронотип «жаворонков» хуже других переносит временные изменения ритма жизни и дольше приспосабливается к длительным изменениям. Одна-две бессонные ночи могут на несколько дней выбить из колеи, а переезд в другой часовой пояс может потребовать длительной адаптации. «Жаворонки» неконфликтны, зачастую не уверены в себе, предпочитают спокойную обстановку и часто замкнуты. «Совы» - самостоятельно пробуждаются поздно, не ранее чем за 2-3 часа до полудня, пики активности приходятся на вечернее-ночное время, ложатся спать поздно, нередко после полуночи. При постоянной дневной работе испытывают трудности: им приходится по утрам прибегать к тонизирующим средствам, и всё равно в первой половине дня они не могут по-настоящему активно работать. В то же время они гораздо легче переносят кратковременные изменения в ритме жизни и лучше приспосабливаются к работе по сменам. Кроме того, замечено, что в зрелом возрасте «совы» сохраняют лучшее здоровье и в целом психологически устойчивее «жаворонков». «Голуби» (аритмики) – те, кто способен безболезненно приспосабливаться к любому режиму, они на удивление легко приспосабливаются к различным условиям могут быть как «совами», так и «жаворонками». «Голуби» способны просыпаться хоть на заре, хоть после обеда и полноценно работать в любое время суток. Однако, они более чем «жаворонки» и «совы» склонны к психологическим проблемам и депрессивным состояниям.. Самыми изученными показателями, которые влияют на биологические часы человека, являются ритм температуры тела и ритм секреции мелатонина - гормона сна. Мелатонин вырабатывается в темноте. У жаворонков падение температуры и начало секреции мелатонина приходятся примерно на 8–9 вечера, а у сов — на 10–11. Это и есть процессы, которые готовят организм ко сну. Рассмотрим, как меняются на протяжении жизни человека его биоритмы и хронотип. Как правило, ребенок до 6-8 недель не чувствует различия между днем и ночью, у него еще не вырабатывается достаточное

количество мелатонина. И лишь в возрасте 12-16 недель он начинает производиться в количествах, достаточных для правильной настройки режима сна в биологических часах ребенка. У детей от 3-4 месяцев и до 5 лет, необходимая концентрация гормона, как правило, накапливается уже к 19-20:30 и большинство детей захотят спать в это время. Очень важно правильно «настроить» биологические часы ребенка еще в младенчестве, т.к. современный мир живёт в режиме бодрствования «жаворонков» — раннее пробуждение, работа в течение светового дня. Кроме того, «жаворонки», как правило, имеют несколько лучшие показатели общего здоровья.

Большинство детей, обычно, «жаворонки». С взрослением они все больше становятся «совами», достигая максимума, примерно, к 20 годам. Почему же так происходит? Здесь несколько причин. Иногда это биологическое устройство человека. Природа всегда рядом с “нормой” запускает как бы “на пробу” нечто отклоняющееся от нормы. Такой ребенок - сова уже с первых месяцев жизни, днем крепко спит, к ночи просыпается... Таких сов, биологических по своей природе, крайне мало, 2-3 человека на тысячу. Чаще совами становятся (привыкают к ночному образу жизни) вполне бодрые, увлеченные делами и жизнью (чаще молодые) люди, которым не хватает дня все сделать, со всеми встретиться, все увидеть и все попробовать. Не успевая это днем, они продолжают это вечером и позже, а когда это компания таких же увлеченных, как и они, где один подзаряжает другого, то вообще не до сна. Ложатся раз за разом поздно, утром их никто не будит, вот потихоньку организм и перестраивается. Это уже привычка, которую трудно устранить. Попытку смены биоритма можно ощутить на себе при дальнем перелете со сменой часовых поясов. Трудно приходится первое время, пока организм адаптируется.

Чем старше становится человек, тем более ранним становится его хронотип.

Это происходит это по двум причинам. Во-первых, сам момент снижения температуры и активной секреции мелатонина с возрастом наступает всё раньше — т.е., те процессы, которые готовят организм ко сну. Во-вторых, сокращается период между этими «подготовительными операциями» и собственно засыпанием. В сумме это приводит к тому, что с каждым годом человека начинает клонить в сон всё в более

раннее время. Кстати, при этом емкость, то есть физиологическая продолжительность, сна тоже имеет склонность сокращаться. В итоге пожилой человек часто просыпается очень рано, в том числе относительно собственных ритмов.

Таким образом, мы видим, что биоритмы, а соответственно и хронотип зависит от внутренних биологических изменений, предпочтений, образа жизни человека и т.д. и постепенно меняется на протяжении всей его жизни.

**Клименко Ю.О., м.Полтава**

## **РЕГУЛЯТИВНА ФУНКЦІЯ ЧАСУ В ЖИТТЄОРГАНІЗАЦІЇ ПІДЛІТКІВ**

Успішність людини в житті, її психологічний добробут у більшості випадків залежать від того, як вона зорганізовує своє життя, чи вміє керувати власним часом, використовувати його для саморозвитку, самовдосконалення. Час є важливим фактором орієнтації людини в світі, її самореалізації в соціумі, ефективного функціонування в життєвому просторі. У становленні та розвитку особистості часовий фактор є невід'ємним елементом; є одним із проявів регуляційних можливостей людини протягом усього онтогенезу. Водночас для особистості час є мірою інтенсивності її діяльності: будь-яка сфера життя чи діяльності існує в межах часового фактору, який виявляється в плануванні та структуруванні життєвих цілей, планів. Уміння планувати, зорганізовувати час можна вважати однією з умов не просто адаптації, а й оптимізації часового існування людини [1; 2; 4; 5; 6; 7].

Особливості проживання часу людиною полягають у сприйнятті його як повільного чи швидкоплинного, плавного чи стрибкоподібного, стисненого чи розтягнутого. Ставлення до часу визначає певну самоактуалізацію в ньому, яка доповнюється часовою спрямованістю індивіда. Час є одним із факторів формування індивідуального стилю діяльності, системотворчим чинником функціональної структури діяльності, який відіграє регуляторну та інтегративну функції в її організації та ефективному функціонуванні.

Ставлення до часу відіграє важливу роль при виборі людиною стратегій