

УДК 591.111:159.923.4

ВЗАИМОСВЯЗЬ ТЕМПЕРАМЕНТА И ГРУППЫ КРОВИ

Митюрин К. В., Лепеш А. В.

Научный руководитель: старший преподаватель В. В. Концевая

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

Введение

Вопрос об изучении индивидуальных особенностей человека и их взаимосвязи между собой остро стоит во все времена. В книге американского доктора натуропатии Питера Д'Адамо «4 группы крови — 4 образа жизни» показывается взаимосвязь тех или иных черт темперамента и различных групп крови. Д'Адамо, опираясь на свои данные и данные других исследователей (Ганса Айзенка, Раймонда Кэттела, Масахико Номи, Питера Константина, и др.), сделал таблицу, объединяющую особенности характера в зависимости от группы крови и взаимосвязь темперамента и групп крови.

Первая группа крови сопоставляется с холерическим темпераментом, вторая — с сангвиническим, третья — с флегматическим и четвертая — с меланхолическим [1].

Темперамент — совокупность устойчивых динамических особенностей психических процессов человека: темпа, ритма, интенсивности [2].

Создателем учения о темпераментах считается древнегреческий врач Гиппократ (V в. до н.э.). По мнению Гиппократа различие людей соответствует соотношению четырех основных «соков» жизни. Этими «соками» жизни являются кровь, флегма, желтая и черная желчь. Руководствуясь основными характеристиками и их количеством, И. П. Павлов выделил типы нервной системы: сильный, уравновешенный, подвижный — сангвиник, сильный, уравновешенный, инертный — флегматик, сильный, неуравновешенный тип с преобладанием возбуждения — холерик, слабый тип — меланхолик [3].

Цель

Изучить взаимосвязь типа темперамента и группы крови.

Материал и методы исследования

Исследование проводилось в декабре 2020 г. методом социологического опроса (50 случайных опрошенных людей молодого возраста г. Гомеля (по ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) старше 18 лет и младше 44 лет)), тест Айзенка «EPQ».

Результаты исследования и их обсуждение

Среди 50 респондентов было выявлено, что обладателями первой группы крови являются 16 (32 %) человек, второй группы крови — 15 (30 %) человек, третьей групп крови — 14 (28 %) человек, четвертой групп крови — 5 (10 %) человек.

Частота встречаемости среди лиц с первой группой крови холериков — 7 (43,7 %) человек, сангвиников — 4 (25 %) человека, меланхоликов — 5 (31 %) человек, флегматиков не выявлено; среди респондентов со второй группой крови — холериками являются 4 (26,7 %) человека, сангвиниками — 6 (40 %) человека, меланхоликами — 2 (13,3 %) человек, флегматиками — 3 (20 %); с третьей группой крови — холериков не выявлено, сангвиниками являются 4 (28,6 %) человека, меланхоликами — 2 (14,2 %) человек, флегматиками — 8 (57,1 %); с четвертой группой крови — холериков и сангвиников не выявлено, меланхоликами являются 3 (60 %) человек, флегматиками — 2 (40 %).

Выводы

Таким образом, для людей с первой группой крови характерно преобладание холериков, для второй группы крови — сангвиников, для третьей группы крови — флегматиков и для четвертой группы крови — меланхоликов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Д'Адамо, Д. П. 4 группы крови — 4 пути к здоровью / Д. П. Д'Адамо. — К. Уитни пер. с англ. А. Ф. Зиновьев. — 2-е изд. — Минск: ООО «Попури», 2001. — 416 с.
2. Казакова, Е. В. Психология: учеб. пособие / отв. ред. Е. В. Казакова, М. В. Корехова, Э. В. Леус // Сев. (Арктич.) федер. ун-т им. М. В. Ломоносова. — Архангельск: Издательство «РАО», 2018. — 237 с.
3. Ильин, Е. П. Психология индивидуальных различий / Е. П. Ильин. — СПб.: Питер, 2011. — 701 с.
4. Минеева, Н. В. Группы крови человека. Основы иммуногематологии / Н. В. Минеева. — СПб.: А-Принт, 2004. — 188 с.

УДК 159.944.4:61-057.875

**ВЫЯВЛЕНИЕ УРОВНЯ И СИМПТОМАТИКИ СТРЕССА
У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ ВУЗОВ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА**

Моисеенко Е. А., Бондарь В. Н.

Научный руководитель: старший преподаватель С. Н. Боброва

**Учреждение образования
«Гомельский государственный медицинский университет»
г. Гомель, Республика Беларусь**

Введение

В последние десятилетия стресс является актуальным предметом исследований различных отраслей науки: биологии, медицины, психологии и социологии. Учебный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение у учащихся средней и, особенно, высшей школы. Очень часто не столько экзамен, а сколько сам учебный процесс становится психотравмирующим фактором, который учитывается даже в клинической психиатрии при определении характера психогении и классификации неврозов. В последние годы получены убедительные доказательства того, что учебный стресс оказывает негативное влияние на нервную, сердечно-сосудистую и иммунную системы студентов [1].

Существует ряд методов профилактики психоэмоционального стресса. Задача состоит в том, чтобы выбрать те из них, которые отвечали бы, с одной стороны, индивидуальным особенностям конкретной личности, а с другой — реальным условиям, сформировавшимся в данном месте и в данное время. Наиболее оптимальной профилактикой стресса является применение комплекса физических, биохимических и психологических методов.

Физические методы уменьшения стресса являются наиболее простыми. Занятия физкультурой и спортом являются существенным фактором профилактики и коррекции психологического стресса. Занятия физкультурой переключают внимание на новые раздражители и снижают актуальность проблемы. Спорт активизирует работу сердечно-сосудистой системы, нервной системы, повышает активность иммунной системы. Активность тела дает положительные эмоции, хорошее настроение.

Биохимические методы снятия стресса включают в себя различные фармакологические препараты, лекарственные растения и ароматерапию. Ароматерапия в последнее время является достаточно распространенным методом снятия стресса, т. к. среди множества эфирных масел есть набор веществ, которые обладают хорошими седативными и антистрессорными свойствами.

Из психологических методов оптимизации уровня стресса можно выделить следующие: нервно-мышечную релаксацию, визуализацию, медитацию.

Нервно-мышечная релаксация — это система специальных упражнений, направленных на расслабление и напряжение различных групп мышц. Напряжение длится 7 с, расслабление — 30–40 с. Расслабляясь, нужно постараться сконцентрироваться на ощущениях, которые возникают в тех частях тела, с ко-