

БИОРИТМОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОФИЛЬ И ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ

М.И. Чурносов, О.Н. Поддубная (г. Белгород)

С развитием экологии все больше подтверждается неблагоприятное влияние на здоровье человека рассогласованности биологических ритмов индивида с социальными ритмами его деятельности. Развитие десинхроноза имеет типичные черты общего адаптационного синдрома. Существенную роль в развитии десинхроноза, одного из первых симптомов грядущего неблагополучия организма, отводят эмоционально-психическому напряжению и утомлению. Следовательно, разработка режимов труда, учебной деятельности, отдыха, которые не вызвали бы развития десинхроноза и связанных с ним патологических состояний, является существенной задачей охраны психического здоровья. Междисциплинарная проблема адаптации человека, интегрируя нелинейный характер отношений человека и природы, являясь актуальной в медицине, физиологии, биохимии, психологии, педагогике и многих других областях знания, имеет неоспоримую значимость и в анализе условий обеспечения успешности процесса обучения студентов. Одно из явных противоречий этого этапа становления личности состоит в том, что студенчество, относясь к социальной группе с максимально представленными физическими, психическими возможностями, в своей возрастной категории выявляет низкие показатели физиологических функций, во многом за счет увеличения нервных и психических нагрузок.

Исследование биоритмологических особенностей, их связи с адаптивными свойствами организма, физиологическими процессами, которые обеспечивают успешность адаптации, здоровье и работоспособность организма реализуется на различных уровнях - биохимическом, физиологическом, психофизиологическом, психологическом, социальном.

Целью нашего исследования является изучение особенностей проявления биологических ритмов у студентов и их взаимосвязь с такими параметрами личности как индивидуально-типологические особенности; психические состояния - астения, субдепрессия; успешность учебной деятельности в процессе

обучения. Показатели биоритмологического профиля исследовались по тесту Остберга, в основу которого положена одна из самых распространенных биоритмологических классификаций - деление людей на «сов», «аритмиков» и «жаворонков». Исследование индивидуально-типологических особенностей проводилось по методике Айзенка. Показатели астенического состояния исследовались по шкале, созданной на базе известного опросника MMPI, а степень выраженности сниженного настроения измерялась по шкале, основанной на опроснике В. Зунга. Успешность учебной деятельности оценивалась по среднему баллу успеваемости студентов за весь период обучения.

Наше экспериментальное исследование показало, что распределение студентов по биоритмологическому профилю имеет неравномерный характер. Так, среди студентов медицинского факультета (1-2 курсы обучения) наиболее представлены аритмичный (48 %) и вечерний (44 %) типы. Так как группа студентов с утренним типом биоритмов мала, мы проводили сравнительный анализ по двум наиболее представленным группам. Основные результаты представлены в таблице 1.

На наш взгляд, характерно, что максимальные (статистически значимые по t критерию) различия выявлены по показателю экстраверсии. Среди аритмиков 70 % экстравертов, среди лиц вечернего типа - 40 %. Именно эта особенность личности может рассматриваться в качестве «отводного клапана» напряженности, реализующего такие варианты снятия напряжения как «переключение на другой вид активности», «перенос», «вытеснение» и др. Соматизация напряжения более характерна для интровертов. В связи с этим максимальная выраженность экстраверсии в группе аритмичного типа представляется нам далеко не случайной. В то же время эти результаты могут служить основанием для выбора способов коррекции и саморегуляции у студентов с явлениями десинхроноза.

**Проявления биоритмологического профиля и показатели адаптации студентов
к процессу обучения в вузе**

	Аритмичный тип		Вечерний тип		t
	%	Sp	%	Sp	
Астения	20,8 %	8,28	32 %	10,1	0,85
Субдепрессия	20,8 %	8,28	36 %	10,4	1,14
Экстраверсия	70 %	9,3	40 %	10,4	2,14
Нейротизм	37,5 %	9,8	44 %	10,58	0,46
Успеваемость (в баллах)					
3,5 и менее	16,6 %	7,5	44 %	10,58	2,1
3,6 - 4,2	54 %	10,14	28 %	9,5	1,87
4,3 и более	29 %	9,2	28 %	9,1	0,07

Существенные различия выявлены также по показателям астении и субдепрессии: среди лиц вечернего типа у 32 % выражена астения, у 36 % - субдепрессия; в то же время среди лиц аритмичного типа лишь у 20 % выявлено наличие астении и субдепрессии. И в наименьшей степени проявляются различия по показателю нейротизма (у аритмиков - 37,5 %, у лиц вечернего типа - 44 %), что связано, на наш взгляд, с более глубинным уровнем этого показателя, интегрирующим все остальные проявления и отражающим силу их выраженности (явление десинхронизации). Как известно, скрытый и явный десинхроноз взаимосвязаны и могут переходить друг в друга. Явления астении, субдепрессии рассматриваются нами как предвестники развития невротических состояний, снижения адаптивности организма.

Анализ успеваемости студентов подтверждает это. Значимые различия в зависимости от показателей биоритмологического профиля выявлены по группам «низкой» (средний балл < 3,5) и «средней» (средний балл от 3,6 до 4,2) успеваемости. Не выявлены различия по группе студентов с «высокой» успеваемостью (средний балл выше 4,3), что может объясняться, на наш взгляд, полидетер-

минированностью высокой успешности рядом других существенных личностных особенностей. Биологический ритм скорее служит пусковым механизмом, определяющим степень включенности в деятельность, фон настроения, его структуру, то есть тот начальный этап в усвоении знаний, приобретении навыков в процессе обучения студентов, который обеспечивает успешность познавательных процессов.

Результаты нашего исследования требуют дальнейшего уточнения и анализа, но они безусловно подтверждают, что биоритмологический профиль личности студента является важным диагностическим показателем адаптивности, успешности деятельности и должен учитываться в становлении индивидуального стиля деятельности, развитии способов саморегуляции.

Соблюдение биоритмологического принципа построения учебного процесса и режима дня студентов, учет биоритмологического профиля студентов при составлении расписания и формировании групп, развитие способов саморегуляции с учетом биоритмологической индивидуальности студентов - неполный перечень проблем, которые ждут своего решения в современной высшей школе.

**К ВОПРОСУ О ДЕМОГРАФИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИКАХ
ЖИТЕЛЕЙ г. БЕЛГОРОДА**

Ю.Ю. Чурносова, Н.М. Агарков (г. Белгород)

В настоящем сообщении представлены результаты исследования демографических показателей населения г. Белгорода. Материалом для исследования послужили данные 500 записей актов о заключении браков архива областного ЗАГСа за период 1995 - 1997 гг.

Установлено, что $66,80 \pm 2,11$ % мужчин и $74,20 \pm 1,96$ % женщин ($p < 0,01$), вступивших в брак в г. Белгороде, явились уроженцами Белгородской области. Наибольший удельный вес мужчин-мигрантов наблюдался из Украины, Молдавии ($5,60 \pm 1,03$ %), Закавказья.