

УДК 614.245.4:612.766.1:378.14.015.62

ВЛИЯНИЕ ХРОНОТИПА СТУДЕНТОВ НА УСПЕВАЕМОСТЬ

Вострикова Е.В

Студент педиатрического факультета,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Ясакова А.О

Студент педиатрического факультета,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Прохорова А.А

Студент педиатрического факультета,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Толмачёв Д.А.,

д.м.н., доцент кафедры общественного здоровья и здравоохранения,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Аннотация.

Ритмы современной жизни стремительно развиваются, наша жизнь подчиняется диктуемому обществом распорядкам. Когнитивные способности человека достаточно зависят от временных интервалов: годовых, сезонных, суточных, т.д. Особой категорией являются студенты, так как подвержены наиболее выраженной умственной нагрузке, учеба является их приоритетной деятельностью. Учащиеся замечают пики

своей работоспособности в определенные часы дня, что может коррелировать с хронотипом. В данной работе рассматривается закономерность между успеваемостью и временем повышенной продуктивности, которое может диктоваться особенностями хронотипа и определять успеваемость в учебной деятельности.

Ключевые слова: хронотип, студенты, успеваемость, обучение.

THE INFLUENCE OF THE CHRONOTYPE OF STUDENTS ON ACADEMIC PERFORMANCE

Vostrikova.E.V.

Student of the Faculty of Pediatrics,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Iasakova A.O.

Student of the Faculty of Pediatrics,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Tolmachev D.A.,

Doctor of Medical Sciences,

Associate Professor of the Department of Public Health and Healthcare,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Annotation

The rhythms of modern life are rapidly developing, our life is subject to the routines dictated by society. A person's cognitive abilities are quite dependent on time intervals: annual, seasonal, daily, etc. Students are a special category, since they are subject to the most

pronounced mental load, study is their priority activity. Students notice peaks in their performance during certain hours of the day, which may correlate with chronotype. This work examines the pattern between academic performance and the time of increased productivity, which can be dictated by the characteristics of the chronotype and determine academic performance in educational activities.

Keywords: chronotype, students, academic performance, training.

Введение

Каждый хронотип имеет свою пиковую активность, что влечет за собой определенные последствия и действия - выбор подходящего графика труда, работы, и даже степень успеваемости. При учете данных показателей и их соблюдения показатели работоспособности способны возрасти на 50,0% [2].

Подобное утверждение было проверено на примере студентов. В Тихоокеанском государственном медицинском университете была оценена успеваемость в зависимости от хронотипа, в результате выявлено, что средний балл у людей с хронотипом «жавороноки» выше, чем у сов. Также они дополнительно отметили, что студенты с поздним хронотипом находятся в невыгодном положении, так как экзамены проводятся в начале дня [3].

Такая же зависимость была обнаружена и за рубежом: проводили оценку успеваемости студентов университетов в Милане. Средние оценки на теоретических и практических экзаменах были выше у студентов утреннего хронотипа, чем у студентов вечернего [5].

Однако у студентов преобладающим хронотипом являются совы и голуби [1-2;6].

Цель – определить существование зависимости между хронотипом и успеваемостью студентов, дать общую оценку.

Задачи:

1. Подбор методик для определения хронотипа.
2. Апробация выбранных методик.
3. Проведение тестирования студентов Удмуртского Государственного Аграрного Университета.
4. Анализ полученных результатов.

Материалы и методы

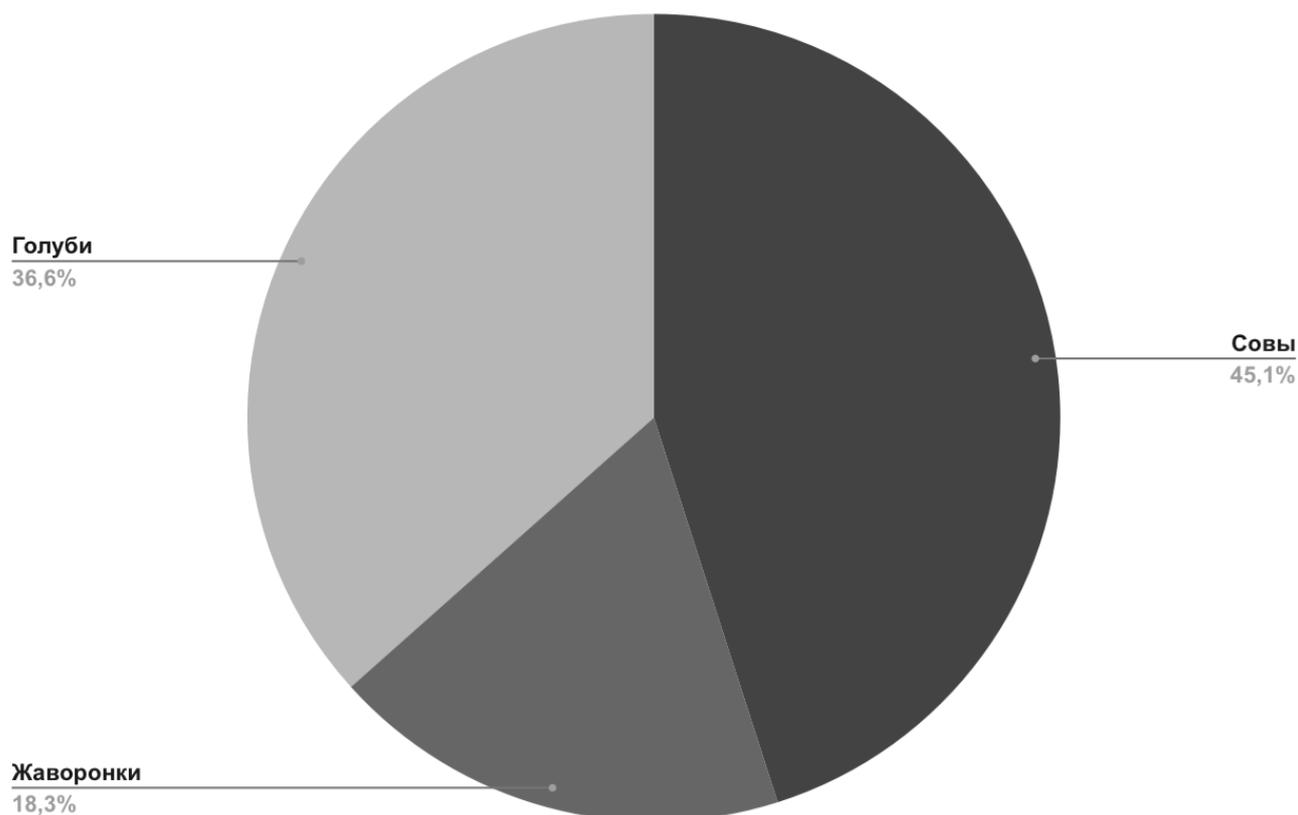
Для исследования использовалась собранная статистическая информация по результатам опроса студентов Удмуртского Государственного Аграрного Университета.

Результаты исследования

В качестве метода исследования было выбрано анкетирование: проведены офлайн-опрос студентов на территории Удмуртского Государственного Аграрного Университета (71 человек). Использовался тест Хорна-Осберга, определяющий хронотип человека. [4]. Дополнительно к данному тесту задавались вопросы об успеваемости.

В результате тестирования выявлено:

По данным диаграммы (Рис. 1 Соотношение хронотипов студентов УдГАУ) среди опрошенных студентов УдГАУ преобладает хронотип «совы» - 45,1% , в составляющей каждого хронотипа преобладает средняя успеваемость (Рис.2 Показатели высокой, средней и низкой успеваемости среди хронотипов, соотношение между ними).



Соотношение хронотипов студентов УдГАУ

Рисунок. 1 Соотношение хронотипов студентов Удмуртского Государственного Аграрного Университета.

Среди студентов с высокими показателями эффективности учебы в процентном содержании больше голубей, так как этот хронотип наиболее адаптивен. Низкая успеваемость доминирует у сов, что объясняется несоответствием их хронотипа с графиком учебного процесса.

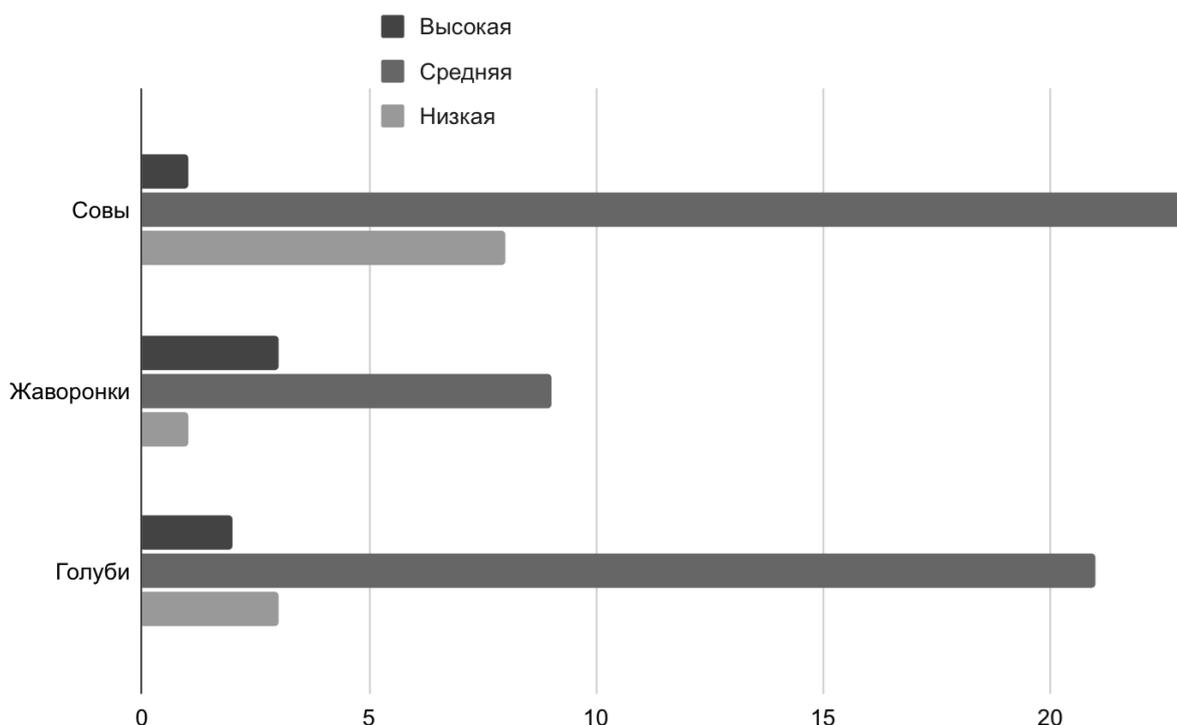


Рисунок 2. Показатели высокой, средней и низкой успеваемости среди хронотипов, соотношение между ними.

Дополнительно был проведен опрос об удовлетворенности графиком жизни относительно хронотипа.

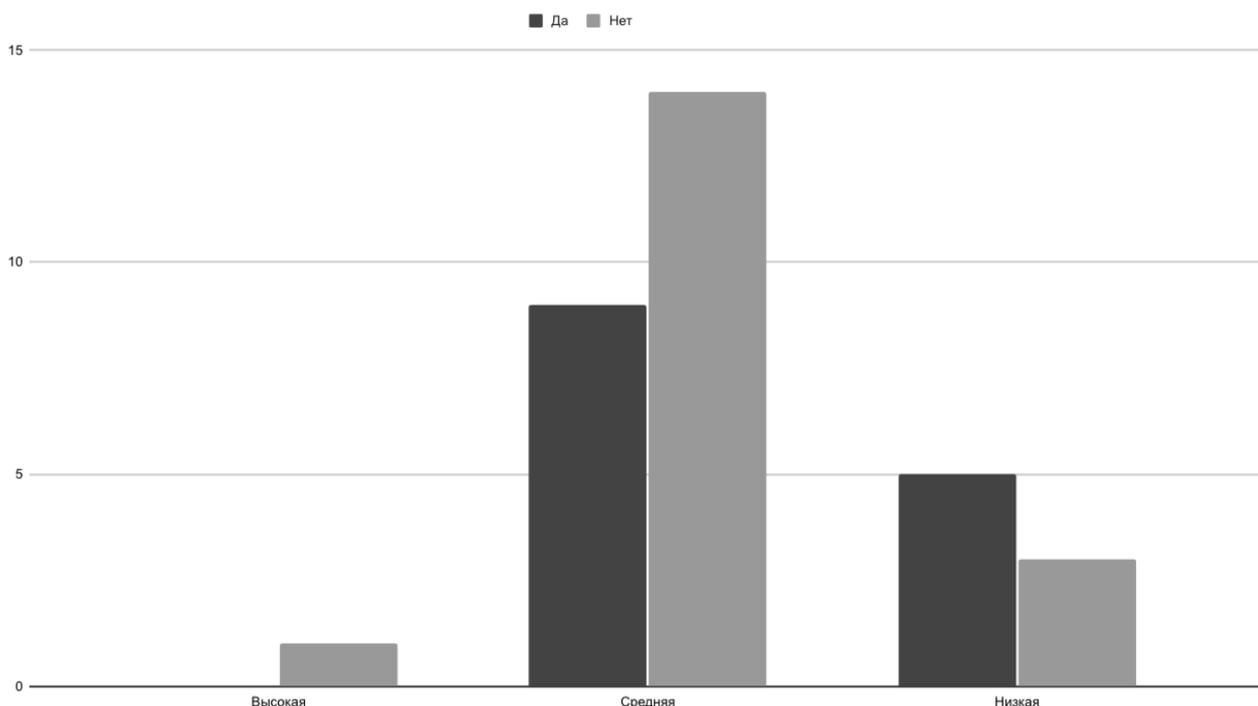


Рисунок 3. Процентные показатели соответствия жизненного графика согласно хронотипу сов, зависимость от успеваемости

Большинству людей с хронотипом совы приходится приспосабливаться к условиям для сохранения высокой и средней успеваемости и подстраивать свой хронотип под учебный график: 3,1% и 71,9% (рис.3) студентов из хронотипа совы успешно обучаются, занимая высокие и средние показатели учебной деятельности, из этого числа студентов большинство утверждают (Рис.3), что не живут согласно своему графику хронотипа.

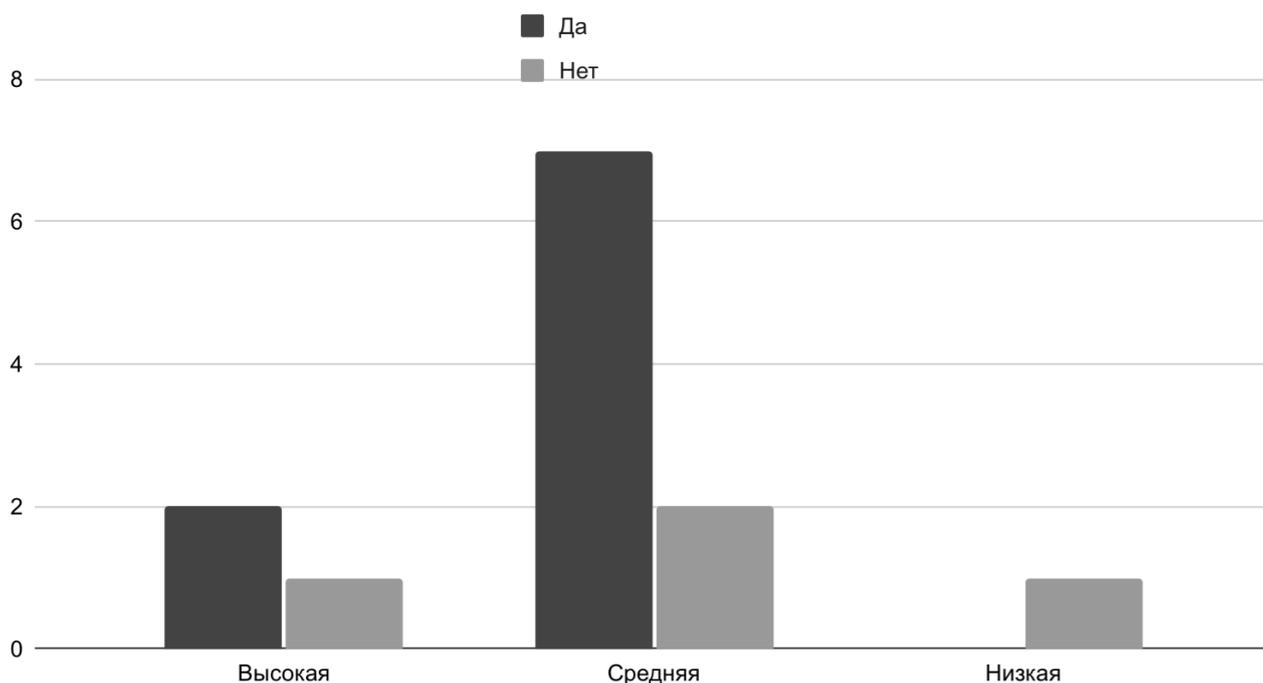


Рисунок 4. Процентные показатели соответствия жизни согласно графику хронотипа жаворонки и зависимость от успеваемости

Преобладающее большинство 69,2% (Рис.4) студентов с хронотипом жаворонки имеют среднюю успеваемость, из которых 77,8% (Рис.4) не подстраивают свой график и живут согласно хронотипу.

Студентам с высокими показателями успеваемости, из которых половине также не приходится изменять свой график.

Таким образом, жаворонкам в большинстве случаев не приходится приспособливаться, их режим соответствует хронотипу. Также низкая успеваемость студентов у данного хронотипа наименьшая.

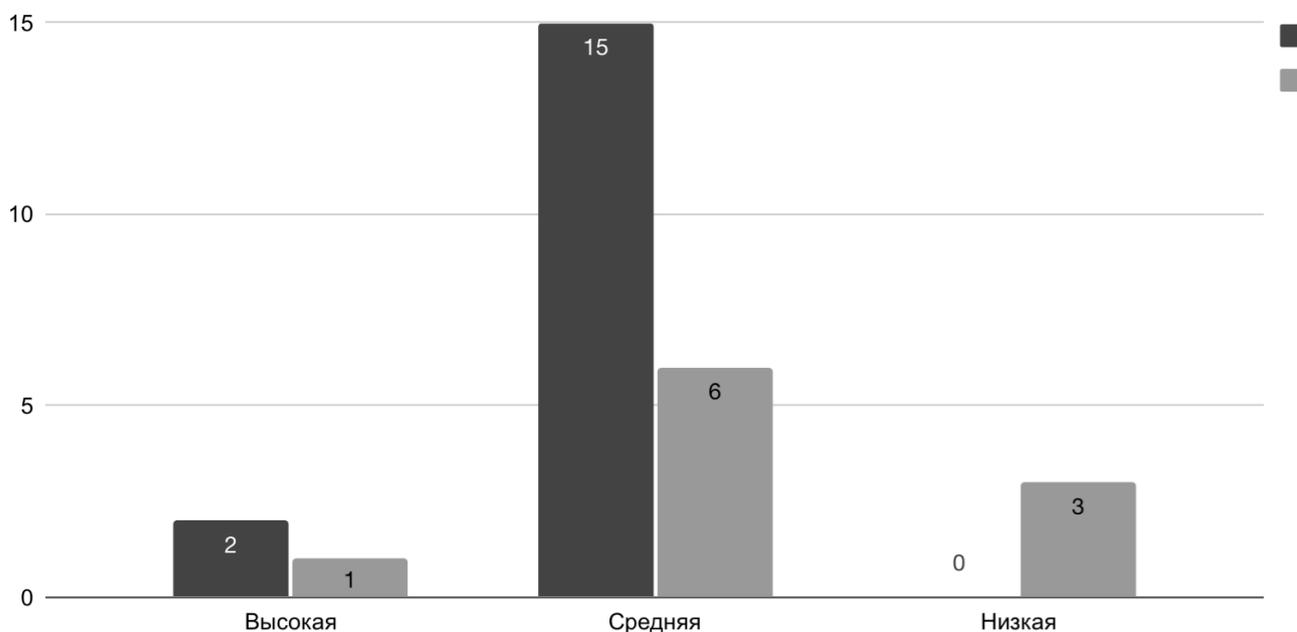


Рисунок 5. Процентные показатели соответствия жизни согласно графику хронотипа голуби и зависимость от успеваемости

Ритм жизни голубей соответствует хронотипу, что позволяет сохранять им высокую и среднюю успеваемость.

Студенты, живущие по своему хронотипу 66,7% и 71,4% в высокой и средней успеваемости соответственно, демонстрируют эффективность в учебной деятельности.

Погрешности, выражающиеся в графике, причинами которых могут быть различные жизненные обстоятельства студентов – например, работа в ночные смены, не учитывались в опросе. Однако большинство студентов Государственных ВУЗов Ижевска подбирают работу, не оказывающую негативное влияние на учебу [7].

Вывод: прослеживается зависимость хронотипа от успеваемости. В составляющей каждого хронотипа преобладает средняя успеваемость. Однако, некоторым для сохранения эффективных показателей учебы приходится приспосабливаться к графику учебы в большей степени, например, совам. Жаворонки в преобладающем количестве не подвергают изменениям темпы жизни собственного хронотипа.

Данное отличие может сказываться в состоянии здоровья и в формировании скорости чувства усталости.

Необходимо учитывать данную информацию, и соблюдать следующие рекомендации:

1. Установить пиковую активность собственной работоспособности, и определить хронотип.
2. Для наиболее тяжелой умственной нагрузки выделить определенное время, соответствующему хронотипу. В остальное время заниматься двигательной активностью или решением бытовых проблем, которые не требуют концентрации.
3. Необходимо соблюдать график сна - вовремя ложиться спать, отходить ко сну и просыпаться в одно и то же время. При этом соблюдать среднюю норма сна от 7 до 9 часов.
4. Создать для работы комфортные условия, способствующие фокусированию внимания. В том числе для сна - спокойное проветриваемое помещение, без раздражающих факторов.
5. При невозможности сопоставления хронотипа и режима дня выделять большее время для разгрузки и отдыха.

Библиографический список:

1. Алексеева К.А., Шнайдер Н.А., Дмитренко Д.В. и др. Влияние нарушений продолжительности и качества сна на состояние психофизиологического здоровья и успеваемости студентов // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2015. №12-2. С. 257-260.
2. Глуткин С.В., Чернышева Ю.Н., Зинчук В.В., Балбатун О.А., Орехов С.Д. Физиологическая характеристика лиц с различными хронотипами // Вестник Смоленской государственной медицинской академии. 2017. Т. 16, № 2. С. 48-58.
3. Земскова А.А., Кравцова Н.А. Взаимосвязь психофизиологических адаптационных реакций с личностными особенностями курсантов в условиях тренировочной ситуации / Тихоокеанский медицинский журнал. 2017. № 2. С. 87-92.
4. Психологические тесты онлайн; Бланк: Тест на хронотип Хорна-Остберга, MEQ - URL: <https://psyttests.org.ru/trait/meq-bl.html> (дата обращения: 23.10.2023)
5. Chronotype, class times, and academic achievement of university students – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28272914/> (дата обращения: 23.10.2023)
6. Даутова А.Р., Пухачева О.В., Толмачев Д.А. Влияние хронобиологического типа студентов-медиков на их успеваемость // Дневник науки. 2024 №11 С.6
7. Фаттахова Г.Ф., Толмачев Д.А. Вторичная занятость студентов как объект социологического исследования // Modern science. 2020. №12-5 С.306-311

Оригинальность 76%

