

УДК 614.1

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ШКОЛЬНИКОВ И ХРОНОТИПА

Хуснутдинова Г.Д.

обучающийся на 3 курсе педиатрического факультета

ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия

Ижевск, Россия

Хасанишина Г.Р.

обучающийся на 3 курсе педиатрического факультета

ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия

Ижевск, Россия

Капустина Н.Р.

*Кандидат медицинских наук, доцент кафедры поликлинической педиатрии и
пропедевтики детских болезней*

ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Шубин Л. Л.

*Кандидат медицинских наук, доцент кафедры общественного здоровья и
здравоохранения*

ФГБОУ ВО Ижевская государственная медицинская академия,

Ижевск, Россия

Аннотация.

В данной научной работе рассматривается взаимосвязь между эмоциональным состоянием школьников и их хронотипом, который определяет индивидуальные биоритмы и предпочтения во времени активности. Исследование актуально, поскольку эмоциональное благополучие играет ключевую роль в успешном обучении и общем развитии детей. Для получения данных были проведены анкетирования среди учащихся 9-10 классов, что позволило выявить корреляции между типом хронотипа и уровнем эмоционального состояния, включая стресс и депрессию. Результаты показали, что ученики с различными хронотипами демонстрируют значительные различия в своих эмоциональных реакциях.

Ключевые слова: хронотип, стресс, школьники, депрессия, анкетирование.

***THE RELATIONSHIP BETWEEN THE EMOTIONAL STATE OF
SCHOOLCHILDREN AND THE CHRONOTYPE***

Khusnutdinova G.D.

3 rd year student at the pediatric faculty,

Izhevsk State Medical Academy

Izhevsk, Russia

Khasanshina G.R.

3 rd year student at the pediatric faculty,

Izhevsk State Medical Academy

Izhevsk, Russia

Kapustina N.R.

*Candidate of Medical Sciences, Associate Professor of the Department of
Polyclinic Pediatrics and Propaedeutics of Childhood Diseases*

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Shubin L. L.

*Candidate of Medical Sciences, Associate Professor assistant of the Department of
Public Health and Healthcare*

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Annotation.

This scientific paper examines the relationship between the emotional state of schoolchildren and their chronotype, which determines individual biorhythms and preferences in activity time. The study is relevant because emotional well-being plays a key role in successful learning and overall development of children. To obtain the data, questionnaires were conducted among students in grades 9-10, which revealed correlations between the type of chronotype and the level of emotional state, including stress and depression. The results showed that students with different chronotypes show significant differences in their emotional reactions.

Keywords: chronotype, stress, schoolchildren, depression, questionnaire.

Актуальность.

В современном мире школьники испытывают серьёзную психоэмоциональную нагрузку из-за учёбы, социального давления, цифровизации и необходимости приспосабливаться к быстро меняющимся

условиям жизни. В школе, подростковый возраст - один из наиболее сложных периодов развития. Несмотря на относительную кратковременность, он практически во многом определяет всю дальнейшую жизнь. Именно в подростковом возрасте происходит серьёзная перестройка психики. Он особенно уязвим, склонен к отрицательным влияниям среды и, тем самым, способствует проявлению отрицательных эмоций и эмоциональных состояний. [5]

Хронотип человека является универсальным критерием для определения функционального состояния организма, определяет его эмоциональное состояние, физическую и умственную работоспособность. [7]. Существует три основных типа хронотипов: утренний («жаворонки»), промежуточный («голуби») и вечерний («совы»). [1]

Несоответствие естественного хронотипа и школьного расписания, которое обычно ориентировано на утренние часы, может привести к хронической усталости, снижению когнитивных функций, проблемам в социальной адаптации и негативному эмоциональному состоянию.

Цель работы:

Определить взаимосвязь между эмоциональным состоянием и хронотипом у школьников 9 и 10 классов.

Материалы и методы:

1. Для определения хронотипа мы использовали Тест А.А. Путилова, состоящий из 8 вопросов с 5 вариантами ответов. За каждый ответ начислялось от 1 до 5 баллов. Результаты интерпретировались следующим образом: меньше 16 баллов – соответствует типичному «жаворонку» (утренний тип), от 16 до 20 баллов – умеренному «жаворонку» (утренне-дневной тип), от 21 до 27 баллов – «голубю» (дневной тип), 28-32 балла –

умеренная «сова» (вечерне-дневной тип), а более 32 баллов – указывает на типичную «сову» (вечерний тип). [5]

2. Для оценки эмоционального состояния мы использовали:

А) Опросник для определения уровня стресса, включающий 11 вопросов с 3 вариантами ответа. За каждый ответ начислялось от 0 до 2 баллов. Результаты интерпретировались следующим образом: 0-5 баллов – хороший уровень стрессоустойчивости, 6-15 баллов – достаточная стрессоустойчивость, 16-22 балла – уровень стресса высокий

Б) шкалу для определения предрасположенности к депрессии, состоящую из 10 вопросов. За каждый ответ начислялось от 0 до 3 баллов. Результат свыше 9 баллов говорит о наличии предрасположенности к депрессии. [2]

Результаты исследования:

В ходе исследования были задействованы школьники 9 и 10 классов. Общее количество школьников, принявших участие в эксперименте: 72. Из них: мальчиков 38, девочек 34.

В ходе исследования не было выявлено достаточной разницы в хронотипе у мальчиков и девочек. Половина учащихся соответствует хронотипу сов, на втором месте находятся голуби, а на третьем жаворонки (рис. 1).

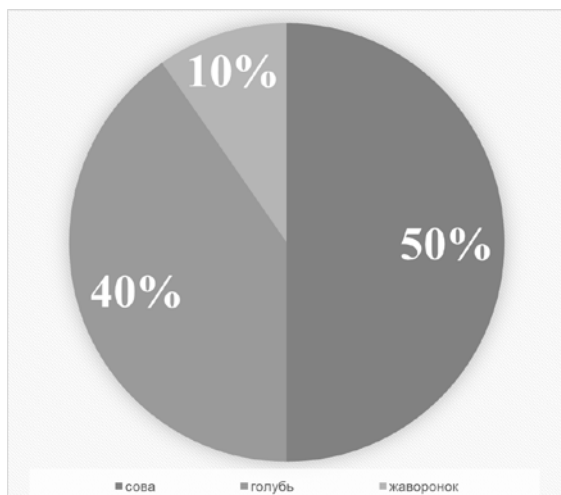


Рис.1- Распределение анкетированных по хронотипу. Прим.Авторская разработка

При оценке предрасположенности к депрессии было установлено, что девочки в 2,5 раза чаще подвержены этому состоянию по сравнению с мальчиками (рис. 2,3).

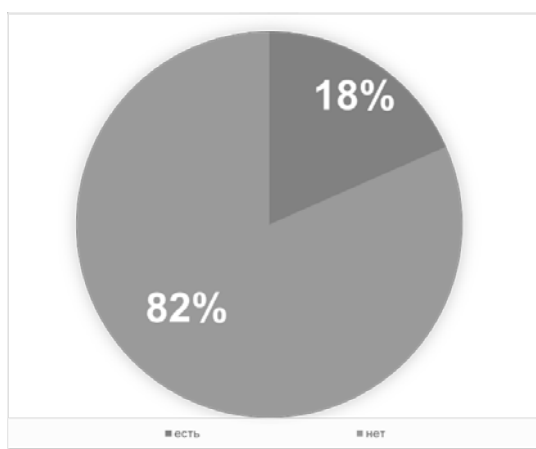


Рис.2- Предрасположенность к депрессии (мальчики). Прим.Авторская разработка

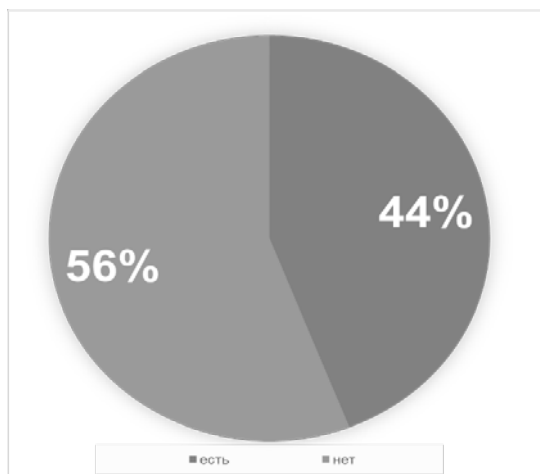


Рис.3- Предрасположенность к депрессии (девочки). Прим.Авторская разработка

В зависимости от хронотипа совы несколько больше склонны к депрессии, чем остальные (рис.4).

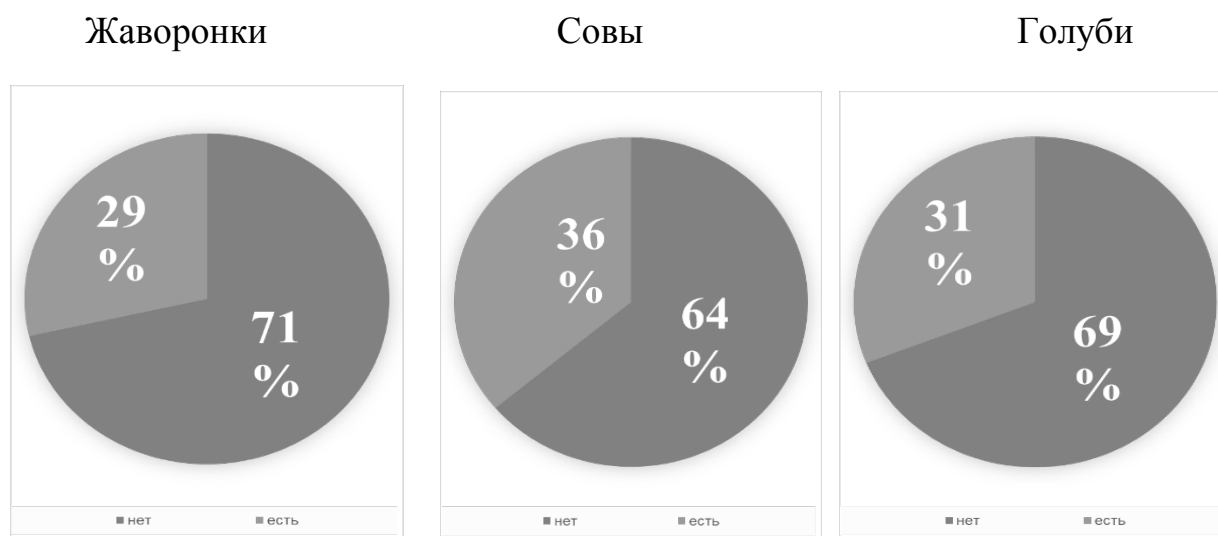


Рис.4- Предрасположенность к депрессии в зависимости от хронотипа. Прим.Авторская разработка

По итогам анкетирования у 21% мальчиков и 12% девочек не было выявлено признаков стресса, при этом высокий уровень стресса у девочек наблюдается в три раза чаще (рис.5).

Мальчики

Девочки

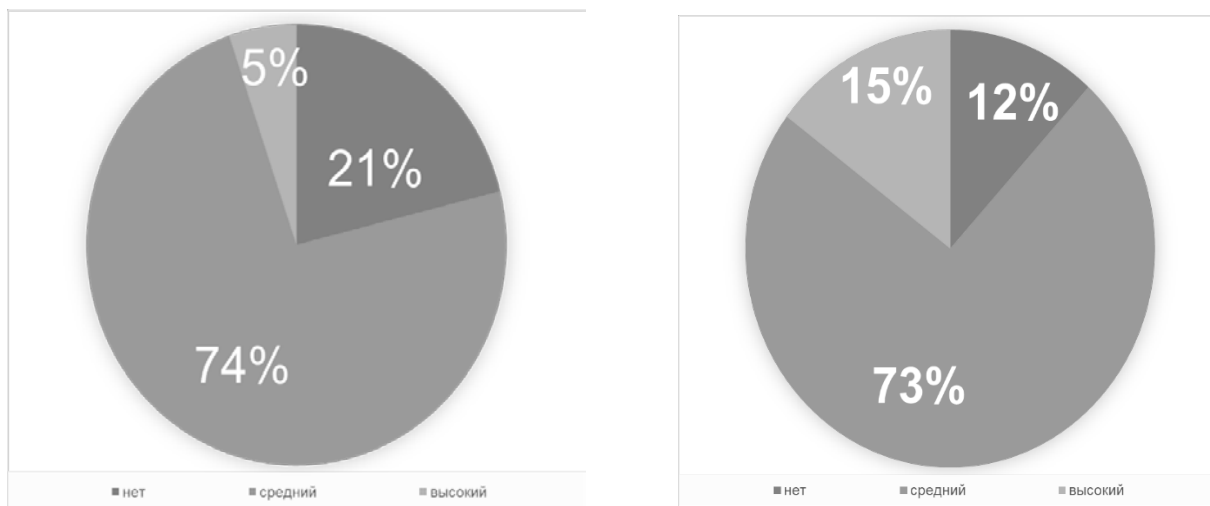


Рис.5- Уровень стресса в зависимости от пола. Прим.Авторская разработка

В зависимости от хронотипа результаты анкетирования показали, что у жаворонков не было выявлено высокого уровня стресса. А у школьников с хронотипом голуби уровень стресса оказался в три раза выше, чем у сов (рис.6).

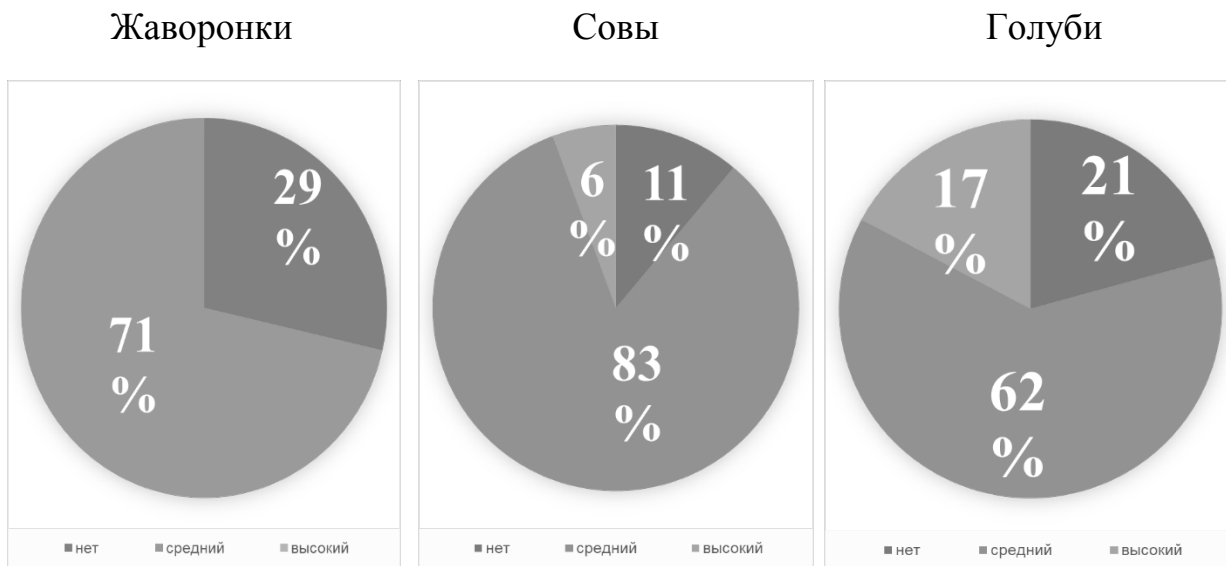


Рис.6- Уровень стресса в зависимости от хронотипа. Прим.Авторская разработка

Заключение.

В ходе исследования выявлена значимая взаимосвязь между хронотипом и эмоциональным состоянием школьников 9–10 классов.

Установлено, что вечерний хронотип ("совы") преобладает среди подростков и более подвержен стрессу и депрессивным состояниям, особенно среди девочек. Результаты подчеркивают необходимость учета биологических ритмов школьников в образовательном процессе и внедрения мер для укрепления их психоэмоционального здоровья.

Учитывая выявленные тенденции, можно выделить несколько ключевых рекомендаций:

- 1) Оптимизация режима сна и питания
- 2) Профилактика стресса. Аутогенная тренировка является эффективным средством преодоления стресса, снятия эмоционального и физического напряжения. [4]
- 3) Физическая активность
- 4) Учет особенностей хронотипа школьников в образовательном процессе: для сов разумно будет организовать занятия во вторую смену. [5]
- 5) Информирование родителей
- 6) Поддержка эмоционального состояния ребенка
- 7) Просвещение в области биоритмов. Ознакомить ребенка с его хронотипом и научить понимать, что он не "ленивый" или "неспособный", а просто его продуктивность распределена иначе, чем у других.

Библиографический список.

1. Глуткин С. В., Чернышева Ю. Н., Зинчук В. В. Физиологическая характеристика лиц с различными хронотипами / Глуткин С.В., Чернышева Ю.Н., Зинчук В.В., Балбатун О.А., Орехов С.Д // Вестник Смоленской государственной медицинской академии. 2017. №2 (16). [Электронный

ресурс]. Режим доступа – URL:
<https://cyberleninka.ru/article/n/fiziologicheskaya-harakteristika-lits-s-razlichnymi-hronotipami>

2. Пакриев С. Г. Расстройства депрессивного спектра в популяции сельских жителей Удмуртской Республики / Пакриев С. Г. // Российский психиатрический журнал. 2010. №6. [Электронный ресурс]. Режим доступа – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/depressivnye-rasstroystva-v-selskoy-populyatsii-udmurtii>

3. Путилов А. А. «Совы», «жаворонки» и другие люди. О влиянии наших внутренних часов на здоровье и характер / Путилов А. А. – М.: Сибирское университетское издательство, 2003. – 608с.

4. Пудовникова Д.А., Муравьев М.А. Пути и средства повышения стойкости к воздействию стрессовых факторов. Аутогенная тренировка и её гигиеническое значение / Пудовникова Д.А., Муравьев М.А. // Научное сообщество студентов: Междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. CLIV междунар. студ. науч.-практ. конф. № 23(153). URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/23\(153\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/23(153).pdf) (дата обращения: 06.05.2025)

5. Ручкова Н. А., Февралёв А. А. Изучение эмоциональных состояний у школьников / Ручкова Н. А., Февралёв А. А. // Science Time. 2015. [Электронный ресурс]. Режим доступа – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-emotsionalnyh-sostoyaniy-u-shkolnikov>

6. Фонарев Д. В., Фонарева Е. А. Психофизиологические исследования индивидуальных различий у школьников/ Фонарев Д. В., Фонарева Е. А. // Человек. Спорт. Медицина. 2015. [Электронный ресурс]. Режим доступа – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihofizicheskie-issledovaniya-individualnyh-razlichiy-u-shkolnikov>

7. Частоедова И. А. Психофизиологические особенности и показатели гемодинамики у студентов с учетом хронотипа / Частоедова И. А. // Вятский медицинский вестник. 2022. [Электронный ресурс]. Режим доступа – URL: www.dnevniknauki.ru | Дневник науки | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

<https://cyberleninka.ru/article/n/psihofiziologicheskie-osobennosti-i-pokazateli-gemodinamiki-u-studentov-s-uchetom-hronotipa>

Оригинальность 75%