

УДК 613.6.01

Изучение распространённости усталости среди школьников

Дмитриев М.Д. (ЧОУ ОидО «ЛНМО», Санкт-Петербург), Кобякова А.В. (ЧОУ «Лицей КЭО», г. Ростов-на Дону, Темеркаева И.А. (МБОУ гимназия №7, г. Крымск)

Научный руководитель – Михайлова И.В. (ИТМО)

Введение. Усталость представляет собой симптомокомплекс, характеризующийся чувством слабости, вялости, бессилия, ощущением физического и психического дискомфорта [1]. По данным исследования Института образования НИУ ВШЭ в 2021 году 72% школьников говорят о том, что чувствуют себя уставшими [2]. У школьников усталость может приводить к снижению успеваемости, негативным последствиям для здоровья и отказу от посещения школы [3]. Оценка распространённости усталости и изучение ассоциированных с нею факторов является актуальной темой для исследования.

Основная часть. В начале исследования был проведен анализ литературы для выявления факторов, способствующих возникновению усталости среди школьников. Это позволило определить основные направления исследования и разработать гипотезы. В качестве инструмента для определения уровня усталости был выбран опросник Fatigue Assessment Scale (FAS), интерпретация результатов которого основана на сумме баллов: 10-21 балл - отсутствует усталость; 22-34 балла - существенная усталость; 35-50 баллов - чрезмерная усталость [4]. Для сбора данных был разработан опросник, состоящий из трех частей: общей (пол, возраст, класс обучения), специальной (русскоязычный вариант опросника FAS «Шкала оценки усталости») и дополнительной (с вопросами о субъективном ощущении усталости, продолжительности сна, количестве дополнительных занятий, прогулок и т.д.). Исследование проводилось на базе нескольких школ. Было проведено анонимное анкетирование школьников 7-11 классов по специальной статистической форме в виде Google-формы. Формирование базы данных и визуализация полученных результатов были проведены при помощи пакета прикладных программ MS Office-2016.

Выводы. Проведенный анализ усталости среди школьников показывает многогранность этой проблемы, выявляя взаимосвязанную роль качества сна, академических нагрузок, факторов образа жизни и эмоционального благополучия. Необходимо проведение дальнейших исследований в этой области для разработки комплексных мероприятий для улучшения учебного процесса и благополучия школьников.

Список использованных источников:

ебедев М.А., Палатов С.Ю., Ковров Г.В. Усталость и ее проявления // Российский мед. журн. – 2014. – № 4. – С. 282-287.

нягинина Н.В., Пучков Е.В.. Усталость школьников и ее причины. Исследование // Директор школы. – 2021. – № 4. – С. 67-75.

3. Knight, S. J., Politis, J., Garnham, C., Scheinberg, A., and Tollit, M.A.. School

F

u 4. Rahimian Aghdam S. et al. Fatigue assessment scales: A comprehensive literature review // Archives of Hygiene Sciences. – 2019 – № 3. – С. 145-153.

с

t

i

о

n

i

n

я