

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

БІОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

**Кафедра фізіології, імунології і біохімії з курсом
цивільного захисту та медицини**

**Кваліфікаційна робота
магістра**

**на тему: ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ
ПРИФРОНТОВОЇ ЗОНИ ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛАСТІ**

Виконав/ла: студентка 2 курсу, групи 8.0912-б
спеціальності 091 Біологія
освітньої програми Біологія

А.С. Скидан

Керівник д.б.н., професор О.Г. Куц

Рецензент к.б.н., доцент Р.О. Литвиненко

**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

Факультет біологічний

Кафедра фізіології, імунології і біохімії з курсом цивільного захисту та
медицини

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 091 Біологія

Освітня програма Біологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри Куш О. Г.

«___» _____ 2023 року

ЗАВДАННЯ

на кваліфікаційну роботу студенту

Скидан Альоні Сергіївні

1. Тема роботи Психофізіологічні особливості дітей середньої школи прифронтової зони Запорізької області

керівник роботи Куш Оксана Георгіївна, професор, д.б.н.

затвержені наказом ЗНУ від « 01 » 05 2023 року № 645 – с .

2. Строк подання студентом роботи грудень 2023 року

3. Вихідні дані до роботи: Курсова робота «Психофізіологічні особливості дітей середньої школи»

Зміст розрахунково-пояснювальної записки: складання схеми дослідження; підбір методик; дослідження показників рівня стресу і тривожності дітей середньої школи; дослідження логічної, механічної пам'яті і уваги у дітей середньої школи; визначення впливу умов проживання у прифронтовій зоні на рівень рухової активності, дотримання режиму дня і соціалізації дітьми середньої школи.

4. Перелік графічного матеріалу: табл. 2.1 – оцінка в балах результатів дослідження особливостей мислення; рис. 3.1 – показники рівня стресу у хлопців середньої школи; рис. 3.2 – показники рівня стресу у дівчат середньої школи; рис. 3.3 – показники рівня тривожності у хлопців середньої школи; рис. 3.4 – показники рівня тривожності у дівчат середньої школи; табл. 3.1 – значення числового коефіцієнта логічної та механічної пам'яті у хлопців; табл. 3.2 – значення числового коефіцієнта логічної та механічної пам'яті у дівчат; рис. 3.5 – показники рівня концентрації у хлопців середньої школи; рис. 3.6 – показники рівня концентрації у дівчат середньої школи; рис. 3.7 – показники типу мислення у хлопців середньої школи; рис. 3.8 – показники типу мислення у дівчат середньої школи.

5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
4	Гороховський Є.Ю. к.б.н., доцент		

6. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Підбір групи обстежених	листопад 2022	Виконано
2	Написання глави «Охорона праці»	грудень 2022	Виконано
3	Формування бази даних	листопад 2022 лютий 2023	Виконано
4	Написання літературного огляду	квітень 2023	Виконано
5	Написання глави «Матеріали та методи дослідження»	травень 2023	Виконано
6	Складання списку літератури	червень 2023	Виконано
7	Проведення статистичної обробки результатів дослідження	вересень 2022	Виконано
8	Аналіз отриманих результатів. Складання таблиць, рисунків.	жовтень 2023	Виконано
9	Написання глави «Експериментальна частина», висновків, рекомендацій.	листопад 2023	Виконано
10	Підготовка доповіді і оформлення документів до захисту	листопад 2023	Виконано
11	Попередній захист кваліфікаційної роботи	листопад 2023	Виконано
12	Представлення роботи до захисту	грудень 2023	Виконано

Студент _____ А.С. Скидан

Керівник роботи _____ О.Г. Куц

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Є.Ю. Гороховський

РЕФЕРАТ

Робота викладена на 56 сторінках друкованого тексту, містить 3 таблиці та 8 рисунки. Перелік посилань включає 65 джерел.

Об'єктом дослідження були психофізіологічні особливості дітей середньої школи прифронтової зони Запорізької області.

Метою роботи було дослідження в динаміці психічних та емоційних станів, основних психічних процесів учнів середньої ланки закладу загальної середньої освіти у прифронтовій зоні.

Методи дослідження – опитування та анкетування учнів.

В результаті дослідження у дітей середнього віку, що проживають у прифронтовій зоні виявлено зниження показників основних психічних процесів. При цьому рівень стресу та рівень тривожності у переважної більшості опитуваних був підвищений. Також виявлено негативну динаміку у формуванні навичок міжособистісного спілкування та, відповідно, у процесі соціалізації підлітків в умовах воєнного стану.

У кваліфікаційній роботі показано що стресові фактори прифронтової зони негативно впливають на психофізіологічні особливості дітей середньої школи та доведено необхідність корекційної та відновлювальної роботи з фахівцями.

Отримані результати можуть бути використані працівниками психологічної служби закладу освіти у подальшому плануванні та проведенні корекційної та відновлювальної роботи з учнями даної категорії.

ПРИФРОНТОВА ЗОНА, СТРЕС, СТРЕСОРИ, ТРИВОЖНІСТЬ, УВАГА, ПАМ'ЯТЬ, МИСЛЕННЯ, СОЦІАЛІЗАЦІЯ.

ABSTRACT

The work is presented on 56 pages of printed text, contains 3 tables and 8 figures. The list of references includes 65 sources.

The object of the study was the psychophysiological characteristics of secondary school children in the frontline zone of Zaporizhzhia region.

The purpose of the study was to investigate the dynamics of mental and emotional states, basic mental processes of secondary school students in the frontline zone.

The methods of the study were surveys and questionnaires of pupils.

As a result of the study, a decrease in the indicators of basic mental processes was revealed in middle-aged children living in the frontline zone. At the same time, the level of stress and anxiety in the vast majority of respondents was increased. Also, negative dynamics in the formation of interpersonal communication skills and, accordingly, in the process of socialization of adolescents under martial law were revealed.

The qualification work shows that the stress factors of the frontline zone negatively affect the psychophysiological characteristics of secondary school children and proves the need for corrective and restorative work with specialists.

The results obtained can be used by employees of the psychological service of an educational institution in the further planning and implementation of correctional and restorative work with students of this category.

FRONTLINE ZONE, STRESS, STRESSORS, ANXIETY, ATTENTION, MEMORY, THINKING, SOCIALIZATION.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
1 ОГЛЯД НАУКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ	9
1.1 Теоретичні основи дослідження психофізіологічних особливостей дітей середньої школи прифронтової зони	9
1.2 Загальні відомості про психофізіологічні особливості дітей середньої школи	11
1.3 Поняття про стрес	15
1.3.1 Види стресу.....	16
1.3.2 Стресори прифронтової зони.....	17
2 МАТЕРІАЛИ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ	19
2.1 Об'єкт та методи дослідження.....	19
2.2. Метод визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)	20
2.3 Метод оцінки рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера Ханіна)	21
2.4 Дослідження основних психічних процесів дітей середньої школи	23
2.5 Визначення рівня рухової активності та дотримання режиму дня дітьми середньої школи	28
2.6 Дослідження рівня соціалізації учнів.....	29
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ЧАСТИНА.....	31
3.1 Показники рівня стресу дітей середньої школи.....	31
3.2 Показники рівня тривожності дітей середньої школи.....	33
3.3 Результати вивчення логічної і механічної пам'яті	35
3.4 Результати вивчення уваги дітей середньої школи	38
3.5 Результати вивчення процесів мислення у дітей середньої школи.....	41
3.6 Визначення впливу умов проживання у прифронтовій зоні на рівень рухової активності та дотримання режиму дня дітьми середньої школи.....	42
3.7 Особливості соціалізації дітей середньої школи прифронтової зони.....	44
ОХОРОНА ПРАЦІ	45
ВИСНОВКИ	51
РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	52
ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ	53

ВСТУП

У зв'язку з розгортанням РФ повномасштабної війни на території України та виникненням складної соціально-політичної ситуації гостро актуальною стає психологічна допомога сім'ям, зокрема, підліткам, що опинились у складних умовах життя внаслідок воєнних подій. Війна є причиною стресу та додаткового психологічного навантаження для великої кількості українців. Найуразливішою категорією серед них є діти та підлітки, переважна більшість яких перебуває в прифронтовій зоні. Численні дослідження науковців, що проводилися в зонах бойових дій по всьому світу, доводять, що психологічні травми, які виникли у дітей та підлітків внаслідок війни, зумовлюють довгострокові наслідки [1].

Саме наслідками психологічної травми обумовлені специфічні реакції на події, які відбуваються у повсякденному житті. Доведено, що підлітки, які переживають війну, страждають від стресу, депресій, тривожності, ПТСР, втрати ідентичності, закриваються в собі, обирають добровільну соціальну ізоляцію та асоціальну поведінку. Достеменно відомо, що найбільшими стресорами для підлітків є: звуки сирени, вибухів та обстрілів, навіть якщо вони далеко; паніка дорослих; різноманітні теракти; комендантська година та обмеження воєнного часу; неможливість живого спілкування з однолітками; руйнування житлових будинків; необхідність перебування у бомбосховищах; інформація про масове насилля, полонених, тортури, втрати тощо [2].

У воєнний час у підлітків спостерігаються гострі емоційні реакції на те, що відбувається, емоційні коливання, істерики, надмірне збудження, шоківі стани, страх тощо. Під впливом драматичних подій може втратитися здатність до співпереживання як захисна реакція психіки. Зважаючи на це, вчасна психологічна допомога надає можливість особистості впоратися з негативним досвідом, який вона отримала, дозволяє пристосуватися до нових реалій та сприймати труднощі як тимчасові [3].

Відомо, що діти середнього шкільного віку перебувають в періоді значного фізичного і психічного розвитку. Саме у цьому віці відбувається активне зростання і розвиток організму, змінюється склад ментальних і емоційних процесів, відбувається формування особистості дитини. Відповідно, вплив стресових факторів воєнного стану на дітей саме підліткового віку має суттєве значення та повинен бути знівельований корекційною та відновлювальною роботою з фахівцями [2].

Об'єкт дослідження: діти середньої школи прифронтової зони Запорізької області.

Предмет дослідження: психофізіологічні особливості дітей середньої школи прифронтової зони Запорізької області.

Мета дослідження: визначити вплив стресових факторів прифронтової зони на розвиток психофізіологічних станів дітей середньої школи. Для досягнення визначеної мети дослідження вирішувались наступні завдання:

- 1) визначити рівень стресу та тривожності дітей середньої школи;
- 2) дослідити основні психічні процеси дітей середньої школи (пам'ять, увага, мислення);
- 3) дослідити емоційний стан дітей середньої школи та мотивацію до навчання;
- 4) визначити рівень рухової активності та дотримання режиму дня дітьми середньої школи;
- 5) дослідити рівень адаптації та соціалізації учнів (спілкування з однолітками).

Новизна роботи полягає у дослідженні психофізіологічних особливостей дітей середньої школи прифронтової зони Запорізької області.

У кваліфікаційній роботі показано що стресові фактори прифронтової зони негативно впливають на психофізіологічні особливості дітей середньої школи та доведено необхідність корекційної та відновлювальної роботи з фахівцями.

ОГЛЯД НАУКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Теоретичні основи дослідження психофізіологічних особливостей дітей середньої школи прифронтної зони

Війна має катастрофічний вплив на здоров'я та добробут націй. Дослідження показали, що конфліктні ситуації спричиняють більше смертності та інвалідності, ніж будь-яка серйозна хвороба. Війна руйнує громади та сім'ї та часто порушує розвиток соціальної та економічної структури націй. Наслідки війни включають довготривалу фізичну та психологічну шкоду дітям і дорослим, а також зменшення матеріального та людського капіталу. Смерть унаслідок воєн – це лише «верхівка айсберга». Інші наслідки, окрім смерті, недостатньо задокументовані. Вони включають ендемічну бідність, недоїдання, інвалідність, економічний/соціальний занепад і психосоціальні захворювання, якщо згадати лише деякі. Лише завдяки більш глибокому розумінню конфліктів і безлічі проблем психічного здоров'я, які виникають через них, можна розробити послідовні та ефективні стратегії вирішення таких проблем [3].

Психофізіологічні особливості учнів середньої ланки в умовах прифронтної зони є предметом дослідження багатьох науковців. У науковій літературі представлені різні теоретичні підходи до вивчення цієї проблеми [4].

Однією з основних теорій, яка використовується для пояснення психофізіологічних змін у дітей прифронтної зони, є теорія стресу. Відповідно до цієї теорії, стрес є реакцією організму на будь-яку подію, яка сприймається як загроза. У дітей прифронтної зони постійна небезпека, яка загрожує їхньому життю і здоров'ю, викликає постійний стресовий стан. Цей стресовий стан може призвести до різних психофізіологічних порушень, таких як: порушення сну, порушення апетиту, зниження фізичної активності, зниження працездатності, порушення пам'яті та уваги, розвиток тривожних розладів, розвиток депресії [5].

Іншою теорією, що використовується для вивчення психофізіологічних особливостей дітей прифронтної зони, є теорія адаптації. Відповідно до цієї теорії, організм людини має здатність адаптуватися до різних умов навколишнього середовища. Діти прифронтної зони, які постійно перебувають у стресовому стані, також мають здатність адаптуватися до цих умов. Однак, ця адаптація може бути пов'язана з певними втратами, такими як: зниження рівня інтелектуального розвитку, зміни в особистісному розвитку, зміни в соціальних контактах [6].

Для вивчення психофізіологічних особливостей дітей прифронтної зони використовуються різні методи дослідження. До основних методів дослідження відносяться:

- психологічні тести;
- опитування;
- інтерв'ю;
- експериментальні дослідження.

При цьому, психологічні тести дозволяють оцінити різні психічні функції дитини (мислення, пам'ять, увагу, емоції, спілкування). Опитування та інтерв'ю дозволяють отримати інформацію про особистий досвід дитини, її ставлення до ситуації, в якій вона перебуває. Експериментальні дослідження дозволяють вивчити вплив різних факторів на психофізіологічний стан дитини [7].

Дослідження психофізіологічних особливостей дітей прифронтної зони є актуальним завданням, оскільки дозволяє розробити ефективні заходи для підтримки їхнього фізичного і психічного здоров'я [3].

1.2 Загальні відомості про психофізіологічні особливості дітей середньої школи

Діти середнього шкільного віку (11-15 років) знаходяться в періоді перехідного віку, що характеризується бурхливим фізичним і психічним розвитком. Центральна нервова система підлітка перебуває у нестійкому стані. Процеси збудження превалюють над процесами гальмування, чим обумовлена різка неадекватна реакція на будь які зауваження та дії дорослих і однолітків. Настрій постійно змінюється від стану піднесення до стану пригнічення і навпаки. Підвищена втомлюваність. Прискорене зростання і нестача вітамінів та корисних речовин зумовлюють появу проблем в опорно – руховому апараті: сутулість, викривлення хребта. У підлітковому віці формується остаточно і значно посилюється інтерес до протилежної статі. Вимоги до власної зовнішності значно зростають. Підлітки приділяють підвищену увагу своїй «дорослості». Вони починають наслідувати як позитивні так і негативні риси та звички дорослих [8].

Відомо, що основними рисами поведінки, які характеризують період підліткового віку є:

- емоційна нестабільність;
- різкі зміни настрою;
- завищене самолюбство;
- різкість суджень та поглядів;
- сором'язливість і невпевненість у власних силах.

Переважаючими потребами, відповідно, є потреба у спілкуванні з однолітками, самоствердження та пізнання світу, пізнання власного «я» [9].

Що стосується фізичного розвитку, то у підлітків він вирізняється наступними особливостями.

Зростання і розвиток організму. У цей період відбувається швидке зростання тіла підлітка, особливо в зріст. Наприкінці середнього шкільного віку

зріст хлопчиків сягає 160-170 см, а дівчаток, відповідно, - 150-160 см. Водночас зміна зросту відбувається нерівномірно, в окремих фазах він може прискорюватися або сповільнюватися [10].

Зміна будови тіла. У даний період відбувається значна зміна будови тіла дитини. Збільшується маса м'язів і, відповідно, маса кісток стає меншою. Як результат підліток стає більш атлетично складеним [11].

Зміна зовнішності. У підлітковому періоді відбуваються певні зміни зовнішності дитини. З'являються статеві відмінності, тобто між хлопчиками та дівчатками починає проявлятися значна несхожість в будові тіла, зовнішності та поведінці [10, 12].

Гістологічні зміни. У цей період відбувається прискорення процесів росту і диференціації тканин. У м'язах зростає кількість м'язових волокон, в кістках відбувається прискорення утворення кісткової тканини [13].

Фізіологічні зміни - відбувається значне покращення фізичної працездатності підлітка. Збільшується сила, витривалість, швидкість. Серцево-судинна та дихальна систем удосконалюються [11].

Психічний розвиток дітей підліткового віку також характеризується значними змінами.

Розвиток мислення. У цей період відбувається формування абстрактного мислення. Учні стають здатними до логічного мислення, узагальнень і абстракції. Саме тепер у дитина здатна до логічних операцій: аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення, абстрагування. Учні починають успішно використовувати процеси дедуктивного та індуктивного мислення [8].

Раціональне мислення. У цей період діти починають віддавати перевагу раціональному мисленню над візуальними образами. Підлітки можуть мислити абстрактно та маніпулювати різними поняттями [14].

Розвиток пам'яті. У підлітковому віці відбувається розвиток логічної пам'яті. Підліток, на відміну від дитини, вже здатен запам'ятати та відтворити абстрактні поняття і ідеї. У цей період у розвивається логічна пам'ять, що дозволяє запам'ятати та відтворити узагальнені поняття [15].

Що стосується розвитку уваги, то саме зараз формується довільна увага. Підлітки вже можуть тривалий час зосереджуватися на завданнях, які потребують значних розумових зусиль [16].

Емоційний розвиток. У даний період відбувається становлення особистості підлітка. Емоції стають складнішими та глибшими, а сам підліток вже починає значно краще контролювати власні емоційні стани [17].

Становлення особистості. У цей період у дитини відбувається становлення особистості. Формується власна система цінностей, відбувається усвідомлення себе як особистості, осмислення власних сильних і слабких сторін. Також у цей період у підлітка розвивається самосвідомість [18].

Соціальний розвиток дітей середнього шкільного віку також має свої особливості. Однією з найважливіших потреб підлітків є потреба у спілкуванні. Вони прагнуть до встановлення близьких стосунків з однолітками, які розуміють і підтримують їх. У підлітковому віці однолітки стають найважливішими соціальними партнерами. Підлітки проводять багато часу разом, спілкуються, діляться своїми думками і почуттями [19].

1.2.1 Психофізіологічні особливості дітей середньої школи в умовах прифронтової зони

Як вже було зазначено раніше, діти середнього шкільного віку перебувають у стадії так званого перехідного віку, що відомий бурхливим фізичним і психічним розвитком. У цей період відбувається значне зростання і розвиток тіла, змінюється склад розумових і емоційних процесів, відбувається становлення особистості дитини [10].

Однак, діти середнього шкільного віку, які проживають в умовах прифронтової зони, стикаються з додатковими факторами ризику, які негативно

впливають на їхній фізичний і психічний розвиток. Розглянемо їх більш детально [5].

Фізичний розвиток дітей середнього шкільного віку в умовах прифронтової зони може бути порушений внаслідок дії наступних факторів:

- Нестабільна обстановка у регіоні. Діти постійно перебувають у стані тривоги і стресу, що може призвести до порушення сну, апетиту, зниження фізичної активності.

- Недостатнє харчування. Багато сімей, які проживають в прифронтовій зоні, мають обмежені можливості для забезпечення харчування своїх дітей. Це може призвести до недоїдання, залізодефіцитної анемії, інших захворювань.

- Недостатня фізична активність. Діти можуть бути змушені обмежити фізичну активність через небезпеку обстрілів або бомбардувань [20].

Психічний розвиток дітей середнього шкільного віку в умовах прифронтової зони може бути порушений через наступні фактори:

- Психологічний стрес. Діти постійно перебувають у стані тривоги, страху, фрустрації. Це може призвести до розвитку депресії, тривожних розладів, інших психічних захворювань.

- Порушення сну. Діти можуть мати проблеми зі сном через постійні звуки обстрілів або бомбардувань. Це може призвести до зниження працездатності, погіршення пам'яті та уваги.

- Порушення навчання. Діти можуть бути відсторонені від навчання через небезпеку обстрілів або бомбардувань. Це може призвести до відставання в навчанні, зниження мотивації до навчання.

- Зміна поведінки. Діти можуть проявляти агресію, замкнутість, дратівливість, інші зміни в поведінці. Це може бути пов'язано з порушенням психічного здоров'я або з адаптацією до стресових умов [21].

Соціальний розвиток дітей середнього шкільного віку в умовах прифронтової зони може бути порушений через наступні фактори:

- Порушення соціальних контактів. Діти можуть бути змушені змінити місце проживання, що може призвести до порушення соціальних зв'язків з однолітками і дорослими.

- Зміна ціннісних орієнтацій. Діти можуть переоцінити цінності життя і миру, що може призвести до зміни їхніх інтересів і цілей [22].

1.3 Поняття про стрес

Стрес – стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в надто складних і тяжких умовах. Іншими словами стрес – реакція організму на небезпеку [23].

Психологічний (емоційний) стрес представляє собою неспецифічну загальну реакцію організму при зовнішньому або внутрішньому впливі, що завдає шкоди, незалежно від сили впливу. Як наслідок, організм адаптується до нового стану, який з'явився в даний час дії, і здатен протистояти ушкоджуючій дії на нього [24].

Термін «стрес» введений канадським вченим-медиком Гансом Сельє, як саме явище вивчається як теоретиками, так і практиками у психології, соціології, біології, широко використовується у повсякденному житті людей [25].

Стрес проходить три стадії розвитку: стадію тривоги, адаптації та виснаження. Кожна з них має свої особливості:

- стадія тривоги - це максимальна мобілізація адаптаційних ресурсів організму та швидке приведення людини в стан напруженої готовності боротися або бігти від небезпеки [26];

- стадія адаптації - якщо стресогенний фактор дуже сильний або продовжує свою дію тривалий проміжок часу, знижуються фізіологічні процеси, ресурси витрачаються економніше. Організм готовий до тривалої боротьби за життя;

- стадія виснаження – на даному етапі обмінні процеси порушуються на фізіологічному рівні. Це призводить до зниження загальної опірності організму і його здатності до адаптації при несприятливих умовах. Це може спровокувати серйозні порушення функціонування організму [27].

1.3.1 Види стресу

Виділяють два види стресу: позитивний (евстрес) та негативний (дистрес). Зокрема, стрес може бути легким та тяжким, згубним та гострим, а ще мати хронічну форму, якщо людина впродовж тривалого часу перебуває під впливом стресогенних факторів [28].

Позитивний, або як ще його називають корисний стрес – це стрес, що викликає позитивні емоції та несе якісні зміни у житті людини, а негативний стрес має протилежний вплив і викликає стан пригнічення, невпевненості у собі та страху перед майбутнім [29].

Гострий стрес розглядається як реакція на неочікуваний фактор, що несе в собі певну загрозу. У такій ситуації особа, як правило, має два варіанти розвитку ситуації: перший – рятуватися від загрози, наприклад, якщо на нього раптово нападають, і другий – захищатися. Такі стани переносяться досить болісно і завжди мають певні наслідки: людині необхідний деякий період для психологічного відновлення [30].

Хронічний стрес, на відміну від гострого, впливає на організм протягом досить тривалого часу і можливості термінового порятунку не існує. Прикладом такого стану може бути проживання у прифронтовій зоні, коли людина вимушена щодня перебувати у стані тривоги та очікувати негативних подій [31].

Відомо, що причинами стресу, тобто стресорами можуть слугувати як зовнішні так і внутрішні рушійні сили [28].

До зовнішніх факторів належать: конфлікти в сім'ї, з дитиною, проблеми у навчанні, фінансові труднощі, довготривала хвороба, загрози воєнного характеру тощо [32].

До внутрішніх факторів належать: страхи, реакція на труднощі, суб'єктивне ставлення до різних життєвих ситуацій, побоювання, невиправдані бажання, розчарування, ревності, забобони і багато інших станів [33].

1.3.2 Стресори прифронтової зони

Стресори прифронтової зони - це фактори, що викликають стрес у дітей, які проживають в умовах війни. До таких факторів можна віднести наступні:

- небезпека для життя і здоров'я. Діти прифронтової зони постійно перебувають у небезпеці, яка загрожує їхньому життю і здоров'ю. Це може бути обумовлено постійними обстрілами, бомбардуваннями, мінними полями;

- тривога і страх. Небезпека, яка загрожує дітям, викликає у них тривогу і страх. Ці емоції можуть бути постійними або виникати періодично;

- відсутність безпеки. Діти прифронтової зони не відчують себе в безпеці. Це може призвести до порушення сну, апетиту, зниження працездатності [34];

- зміна звичного життя. Війна призводить до зміни звичного життя дітей. Вони можуть бути змушені змінити місце проживання, школу, друзів. Це може викликати у них стрес і дезадаптацію;

- втрата близьких. Війна може призвести до втрати близьких родичів або друзів. Це є одним з найсильніших стресових факторів, який може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу [35].

Стресори прифронтової зони можуть негативно впливати на психофізіологічний стан дітей та призводити до наступних змін:

- порушення сну. Діти можуть мати проблеми зі сном, що може призвести до зниження працездатності, погіршення пам'яті та уваги [36];

- порушення апетиту. Діти можуть втратити апетит, що може призвести до зниження ваги, погіршення загального стану здоров'я;

- зниження фізичної активності. Діти можуть обмежити фізичну активність через страх обстрілів або бомбардувань;

- зниження працездатності. Діти можуть відчувати втому, зниження концентрації уваги, що може призвести до зниження успішності в навчанні;

- порушення пам'яті та уваги. Діти можуть мати проблеми з запам'ятовуванням інформації, концентрацією уваги. Це може призвести до зниження успішності в навчанні, труднощів у спілкуванні з однолітками [37];

- розвиток тривожних розладів. Діти можуть відчувати постійну тривогу, страх, занепокоєння. Це може призвести до уникнення соціальних контактів, проблем із навчанням;

- розвиток депресії. Діти можуть відчувати апатію, пригніченість, втрату інтересу до життя. Це може призвести до зниження успішності в навчанні, проблем із спілкуванням з однолітками [38].

МАТЕРІАЛИ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Об'єкт та методи дослідження

Об'єктом дослідження даної роботи виступили учні середньої школи прифронтової зони Запорізької області. Вибірка складалася з 50 дітей, серед яких 22 дівчини та 28 хлопців.

Основним методом дослідження у нашій роботі було вибрано метод анкетування, як найбільш зручний метод для роботи з учнями. Анкетування є досить ефективним методом дослідження, що дозволяє зібрати інформацію про широке коло питань.

Анкетування - це метод дослідження, що дозволяє зібрати інформацію шляхом опитування респондентів при допомозі анкети. Анкета - це спеціально розроблений бланк, що містить перелік запитань, на які опитуваний має відповісти [39].

Анкетування є одним з найбільш часто використовуваних методів дослідження при роботі з учнями середньої школи. Воно дозволяє отримати інформацію про думки, почуття, поведінку учнів, а також про їхні соціальні та поведінкові особливості.

До переваг методу анкетування можна віднести:

- можливість зібрати інформацію від великої кількості опитуваних;
- простота та економічність проведення дослідження;
- широке коло питань, які можна дослідити [40].

Що стосується недоліків анкетування, то можна зазначити наступні:

- неможливість контролювати умови заповнення анкети;
- вірогідність заповнення анкети недобросовісними респондентами [41].

Розрізняють кілька типів (особисте, поштове, телефонне, онлайн) анкетування.

Особисте анкетування. Респондент відповідає на питання анкети у присутності дослідника. Такий тип анкетування дає змогу уточнити незрозумілі питання, що забезпечує більшу точність даних [42].

Поштове анкетування. Респонденту надсилають анкету поштою, при цьому заповнюється вона опитуваним самостійно. Даний тип анкетування є досить економічним, але має невисоку відповідність [39].

Телефонне анкетування. Опитування респондента проводиться під час телефонної розмови. Такий тип анкетування є достатньо ефективним, але має певні обмеження у кількості питань [39].

Онлайн-анкетування. Опитуваний заповнює анкету в онлайн-форматі. Найзручнішим способом створення такої анкети є гугл-форма. Цей тип анкетування є дуже зручним для учнів, оскільки у даний час вони перебувають на онлайн-навчанні. До недоліків даного способу можна віднести обмеження у доступі до мережі інтернет [43].

Етапи проведення анкетування:

1 Підготовка анкети. На цьому етапі розробляється анкета, яка повинна відповідати цілям дослідження.

2 Вибірка респондентів. На цьому етапі визначається, хто буде респондентами дослідження.

3 Збір анкет. Анкети можуть збиратися особисто, поштою, по телефону або в Інтернеті.

4 Обробка даних. Дані, отримані з анкет, обробляються за допомогою статистичних методів [44].

2.2. Метод визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)

Для проведення дослідження на визначення рівня стресу у учнів буде використано «Тест на визначення рівня стресу» (Ю. Щербатих). Його сутність

полягає у визначенні рівня стресу опитуваного. Тест складається з декількох розділів, які відповідають за певну ознаку стресу. До кожної ознаки будуть подані стани, які можуть виникати у людини. Потрібно відповісти «Так» або «Ні» до кожного стану, відповідно до того, притаманний він особі чи ні. Якщо учень обирає відповідь «Так», то йому треба записати кількість отриманих балів за відповідь. У кожному розділі кількість балів за відповідь різна. Якщо ж він вибере відповідь «Ні», то отримає 0 балів. Отже, ознаки стресу та пов'язані з ними стани подано в таблиці. (Додаток А) [45].

Учні разом з бланком отримують інструкцію: перед вами ознаки стресу - інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні. За наявність у себе одного із інтелектуальних і поведінкових ознак - ставте собі 1 бал; емоційних - 1.5 бали, а фізіологічних - 2 бали.

Результати у даному обстеженні розраховуються як сума балів, яку отримує опитуваний при заповненні бланку. Загальна максимальна сума за всім списком теоретично може досягати 66 [46].

При цьому показник від 0 до 5 балів вважається хорошим - означає, що в даний момент життя вагомий стрес відсутній.

Показник від 6 до 12 балів означає, що бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася.

Показник від 13 до 24 балів вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний вплив певних негативних факторів, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу.

Показник від 25 до 40 балів вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

Показник понад 40 балів свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечною стадії стресу - виснаження запасів адаптаційної енергії [47].

2.3 Метод оцінки рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера Ханіна)

Тест Спілбергера-Ханіна належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність). Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан. У нашій країні використовують тест у модифікації Ю. Л. Ханіна (1976). Реактивна (ситуативна) тривожність - стан суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особою: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі [48].

Дослідження проводиться за допомогою опитувального бланка (Додаток Б). При цьому обстежуваному пропонується – «Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе відчуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, та відповідає Вашому стану» [49].

Показник ситуативної (реактивною) тривожності розраховується за формулою:

$$PT = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

де $\sum 1$ – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum 2$ – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Якщо РТ не перевищує 30, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється низька тривожність.

Якщо сума знаходиться в інтервалі 31-45, то це означає помірну тривожність. При 46 і більше - тривожність висока.

Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями [50].

Низька тривожність (<12), навпаки, характеризує стан як депресивний, ареагивний, з низьким рівнем мотивацій. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особою високої тривоги з метою показати себе в "кращому світлі" [48].

2.4 Дослідження основних психічних процесів дітей середньої школи

Психічні процеси – це функції мозку, які дозволяють нам сприймати інформацію, думати, відчувати та діяти. Вони відіграють важливу роль у нашому розвитку та навчанні [15].

У період середньої школи психічні процеси дітей зазнають значних змін. Ці зміни пов'язані з фізіологічним розвитком мозку, а також зі змінами в соціальному та навчальному середовищі [32].

Ось деякі з основних психічних процесів, які розвиваються у дітей середньої школи:

- Пам'ять учнів середньої школи стає більш ефективною. Вони можуть краще запам'ятовувати інформацію та відтворювати її.

- Увага. Учні середньої школи можуть краще концентруватися на завданні протягом тривалого часу. Вони також можуть краще відволікатися від відволікаючої інформації.

- Мислення: Учні середньої школи розвивають здатність до логічного мислення та критичного аналізу. Вони також починають використовувати більш складні стратегії вирішення проблем [10].

2.4.1 Метод вивчення логічної і механічної пам'яті

Для дослідження логічної і механічної пам'яті у роботі скористаємося методом вивчення логічної і механічної пам'яті. Суть методу полягає у запам'ятовуванні обстежуваним двох рядів слів [29].

Обладнання: два ряди слів (в першому ряду між словами існує смислова зв'язок, у другому ряду відсутній), секундомір.

Перший ряд:

лялька - грати

курка - яйце

ножиці - різати

кінь - сани

книга - учитель

метелик - муха

сніг - зима

лампа - вечір

щітка - зуби

корова - молоко

Другий ряд:

жук - крісло

компас - клей

дзвіночок - стріла

синиця - сестра

лійка - трамвай

черевики - самовар

сірник - графин

капелюх - бджола

риба - пожежа

пила - ячня

Порядок дослідження. Учні повідомляють, що будуть прочитані пари слів, які він повинен запам'ятати. Учитель (психолог) читає випробуваному десять пар слів першого ряду (інтервал між парою - п'ять секунд).

Після десятисекундної перерви читаються ліві слова ряду (з інтервалом десять секунд), а випробуваний записує слова які запам'ятав з правої половини ряду.

Аналогічна робота проводиться зі словами другого ряду [26].

Обробка і аналіз результатів. Про переважаючий тип пам'яті досліджуваного можна зробити висновок, підраховавши коефіцієнт типу пам'яті (С). $C = a/10$, де а – кількість правильно відтворених слів. Тип пам'яті визначається по тому, в якому з рядків було більше відтворення слів. Чим ближче коефіцієнт типу пам'яті до одиниці, тим краще розвинений в учня даний тип пам'яті [29].

2.4.2 Метод вивчення уваги «Коректурна проба» (проба Бурдона)

Застосовується для дослідження стійкості та концентрації уваги, вивчення втомлюваності, темпу діяльності, а за відповідної інструкції – також і переключення уваги та впливу різних форм мотивації на продуктивність діяльності. Запропонована Бурдон у 1895 році. Дослідження проводиться за допомогою спеціальних бланків (Додаток В) з рядками випадково розташованих букв (2000 знаків по 50 в кожному рядку). Досліджуваний отримує певну інструкцію – протягом контрольного часу не відволікаючись закреслювати певну букву, переглядаючи стрічки бланку, як газету. В іншому варіанті виконання проби обмеженням тривалості роботи є не час, а об'єм знаків на запропонованому бланку. Тоді реєструють час, витрачений на виконання всього завдання. В будь-якому варіанті виконання проби передбачено, що кожні 30 або 60 с за командою експериментатора («Риска!») робиться позначка в тому місці бланку, де в цей момент виконує завдання досліджуваний [51].

Перевірка бланку здійснюється за шаблоном. Результати проби оцінюються за кількістю переглянутих знаків, кількістю помилок, а також за часом виконання завдання.

Найважливішими показниками коректурної проби є швидкість (кількість переглянутих за хвилину знаків) та точність (кількість помилок за хвилину роботи). Показник точності є чутливим індикатором загальної працездатності та втомлюваності. В нормі здорові дорослі досліджувані виконують завдання за 6-8 хв. та припускаються не більше 5 помилок. Поступове збільшення кількості помилок вказує на зниження уваги [52].

Кількісну оцінку коректурної проби розраховуємо наступним чином:

1 Точність роботи (А)

$$A = M/N,$$

де М – кількість правильно закреслених знаків,

N – загальна кількість знаків, які слід було закреслити.

2 Продуктивність (Р)

$$P = A/S,$$

де S – загальна кількість переглянутих знаків.

3 Концентрація уваги (К)

$$K = c^2/n,$$

де с – кількість переглянутих рядків,

n – кількість помилок (пропусків або невірних закреслень).

Дана методика є дуже простою, проте водночас досить інформативною [51].

2.4.3 Методика "Виділення істотних ознак"

Методика «Виділення істотних ознак» використовується для дослідження особливостей мислення, здатності диференціації істотних ознак предметів або явищ від несуттєвих, другорядних [51].

За характером виділюваних ознак можна судити про переважання того чи іншого стилю мислення: конкретного чи абстрактного. Матеріал: бланк з надрукованими на ньому рядами слів. (Додаток Г) Кожен ряд складається з п'яти слів в дужках і одного - перед дужками. Тест придатний для обстеження як дітей так і підлітків та дорослих.

Слова в задачах підбрані таким чином, що обстежуваний повинен продемонструвати свою здатність вловити абстрактне значення тих чи інших понять і відмовитися від більш легкого, яке кидається в очі, але невірною способу вирішення, при якому замість істотних виділяються приватні, конкретно ситуаційні ознаки.

Інструкція для дітей і підлітків. «Тут дані ряди слів, які складають завдання. У кожному рядку перед дужками стоїть одне слово, а в дужках - 5 слів на вибір. Тобі треба з цих п'яти слів вибрати тільки два, які знаходяться в найбільшій зв'язку зі словом перед дужками. Наприклад. слово перед дужками - «сад», а в дужках слова: «рослини, садівник, собака, паркан, земля». Сад може існувати без собаки, забору і навіть без садівника, але без землі і рослин саду бути не може. Значить слід вибрати саме ці 2 слова - «земля» і «рослини».

Інструкція для дорослих. «У кожному рядку бланка Ви знайдете одне слово, яке стоїть перед дужками, і далі - п'ять слів в дужках. Всі слова, що знаходяться в дужках, мають якесь відношення до того, що стоїть перед дужками.

Виберіть тільки два, які знаходяться в найбільшій зв'язку зі словом перед дужками ».

Ключ до методики: 1. Рослини, земля. 2. Берег, течія, (вода); 3. Будинки, вулиця; 4. Дах, стіни. 5. Кути, сторони. 6. Дільник, ділене. 7. Діаметр, округлість. 8. Очі, текст. 9. Папір, редактор, 10. Гравці, правила. 11. Баталії (зброя), солдати. 12. Папір, тексти. 13. Голос, мелодія. 14. Коливання ґрунту, шум. 15. Книги, читачі. 16. Ґрунт, дерева. 17. Змагання, перемога. 18. Лікар, хворі. 19. Почуття, людина. 20. Батьківщина, людина.

Інтерпретація дослідження: наявність переважно помилкових суджень свідчить про домінування конкретно-ситуативного стилю мислення над абстрактно-логічним. Якщо ж досліджуваний дає спочатку помилковій відповіді, а потім їх виправляє, то це можна інтерпретувати як поспіх та імпульсивність [21].

Таблиця 2.1 – Оцінка в балах результатів дослідження особливостей мислення за методикою Виділення істотних ознак [51].

Оцінка в балах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Кількість правильних відповідей	20	19	13	17	16	15	14	13	12

2.5 Визначення рівня рухової активності та дотримання режиму дня дітьми середньої школи

Рухова активність є одним з основних чинників здорового способу життя дітей середнього шкільного віку. Виступаючи вкрай важливою умовою підтримання та зміцнення здоров'я дітей та підлітків, рухова активність підвищує адаптаційні резерви та оптимізує роботи всього організму. Однак сучасні умови життя дітей у прифронтівій зоні та умови навчання і виховання

перешкоджають забезпеченню вікових біологічних потреб дитячого організму у руховій активності та формують передумови для патологічних динамічних стереотипів поведінки [15].

Відомо, що гіподинамія веде до домінування в структурах головного мозку гальмівних процесів, які формують астенічних станів центральної нервової системи, знижують рівень активності психічних процесів і значно підвищують втомлюваність. Доведено, що малорухливий спосіб життя призводить до таких патологій, як ожиріння, діабет, хвороби системи кровообігу тощо. З метою визначення рівня рухової активності було проведено онлайн-опитування за допомогою гугл-форми [11].

Також до даної форми було включено питання щодо дотримання учнями режиму дня, тобто основних його компонентів: сну, перебування на свіжому повітрі (прогулянки, рухливі ігри), навчальної діяльності у закладі освіти та вдома, занять в установах додаткової освіти, гуртках, прийому їжі [17].

2.6 Дослідження рівня соціалізації учнів

Вагому роль у житті дитини підліткового віку відіграє участь у групі, яка стає середовищем самоствердження для нього та основним місцем спільного дозвілля. Схвалення та симпатію, яких часто підліткам не надають дорослі, вони прагнуть отримати в групі однолітків. Оцінка групи стає для підлітка значно важливішою у порівнянні з іншими факторами. Бути залученим у груп є вкрай важливою потребою підлітка [43].

Відомо, що залученість до групи являє собою важливий показник успішної соціалізації. Адже саме завдяки внутрішньогруповому спілкуванню, дитина підліткового віку легко і невимушено засвоює норми поведінки, соціальні ролі, у неї формуються світогляд та самооцінка, відповідно, стає більш адекватною [39].

Оскільки соціальний розвиток дітей середнього шкільного віку є вкрай важливим компонентом становлення особистості, ми не могли обійти це питання у контексті даної роботи. Відомо, що однією з найважливіших потреб підлітків є потреба у спілкуванні та встановлення близьких стосунків з однолітками, які розуміють і підтримують їх. Саме тому до гугл-форми було включено блок питань про особливості спілкування дітей з однолітками, друзями, про спілкування з особами протилежної статі [15].

У підлітковому віці однолітки стають найважливішими соціальними партнерами. Підлітки проводять багато часу разом, спілкуються, діляться своїми думками і почуттями. Власне, саме ці аспекти соціалізації на нашу думку було важливо оцінити у процесі вивчення психофізіологічних особливостей дітей середнього шкільного віку прифронтної зони [34].

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ЧАСТИНА

3.1 Показники рівня стресу дітей середньої школи

Усі дослідження проводилися у два етапи з метою відстеження динаміки психофізіологічних процесів дітей середньої школи прифронтової зони Запорізької області під впливом стресорів. Перший етап опитувань та досліджень проведено у травні 2023 року, а другий етап – у вересні 2023 року відповідно.

Дослідження було проведено на базі Комунального закладу загальної середньої освіти «Балабинська гімназія «Престиж» Кушугумської селищної ради Запорізького району Запорізької області. У дослідженні брали участь учні сьомих класів. Експериментальна група у кількості 50 учнів, з них 22 дівчини та 28 хлопців.

Рівень стресу у дітей визначали за допомогою тесту на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих). Обстеження проводилося у приміщенні школи при допомозі практичного психолога. Після того як діти отримали бланки та інструкцію до заповнення і виконали завдання, було проведено математичне обчислення суми балів, яку отримав кожен опитуваний при заповненні бланку.

Як бачимо з рисунку 3.1 у 2 хлопців (7%) стрес на першому етапі обстеження відсутній, ще 12 (43%) мають помірний рівень стресу, у 6 (21,5%) хлопців виявлено ознаки впливу сильних стресових факторів і у 8 хлопчиків (28.5%) виявлено стан сильного стресу. При чому, на другому етапі дослідження дані дещо змінюються. Вже лише у 1 (3,5%) учня ознаки стресу відсутні, помірний рівень стресу мають 12 (43%) учнів, ознаки впливу сильних стресових факторів виявлено у 7 (25%) хлопців, 8 (28,5 %) хлопців мають ознаки сильного стресу.



Рисунок 3.1 – Показники рівня стресу у хлопців середньої школи

Обчисливши суму балів у дівчат виявлено наступні результати: відсутні ознаки стресу як на першому так і на другому етапі дослідження лише у 3 (14%) дівчат; мають помірний рівень стресу на першому етапі дослідження 14 (63%) дівчат, тоді як на другому етапі їх кількість зменшується до 12 (54%); ознаки впливу сильних стресових факторів на першому етапі виявлено у 3 (14%) учениць, а на другому етапі їх кількість зростає до 5 (23%); в обох етапах стан сильного стресу був діагностований у 2 (9%) дівчат (рис. 3.2).

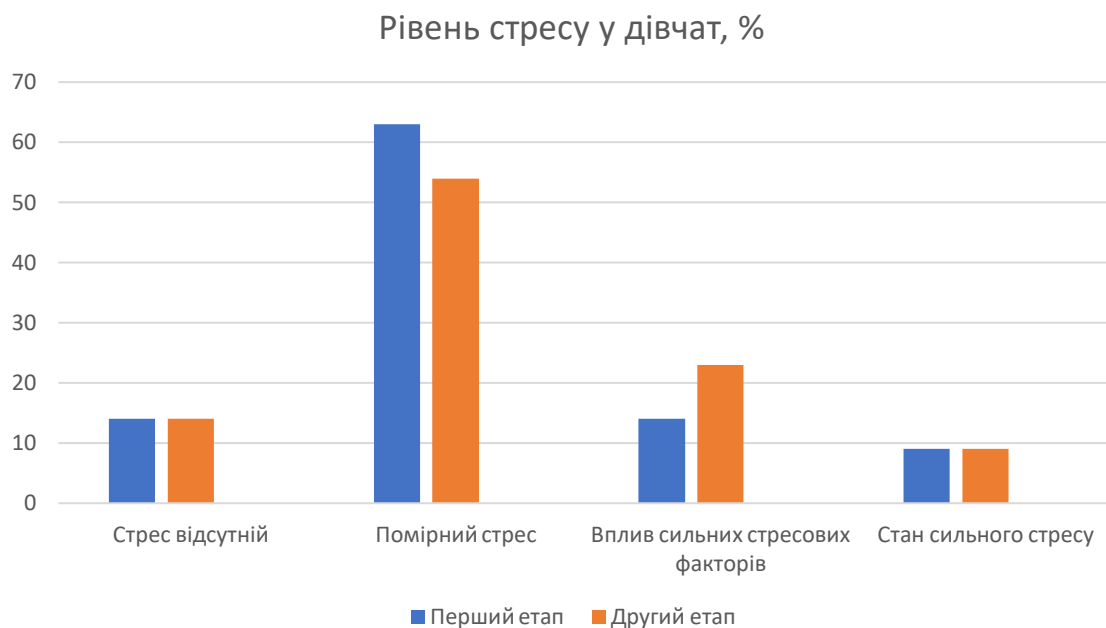


Рисунок 3.2 – Показники рівня стресу у дівчат середньої школи

Як бачимо, згідно з результатами, переважна більшість учнів перебуває у стресовому стані. При чому, між двома етапами обстеження у дітей були літні канікули і, відповідно, рівень стресу мав би знизитись. Можемо робити висновок, що стресори прифронтової зони мають значний вплив на стан дітей.

3.2 Показники рівня тривожності дітей середньої школи

Рівень тривожності визначався у дітей за методом оцінки рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера Ханіна). Учні заповнювали бланк опитувальник, після чого було проведено розрахунки показників тривожності учнів. У першому та другому етапах дослідження було отримано наступні показники у хлопців. Низький рівень тривожності виявлено у 4 (14%) хлопці на першому етапі, і цей показник знижується до 2 (7%) - на другому етапі дослідження; помірний рівень тривожності показали 12 (43%) учнів на першому

етапі, а на другому – вже 14 (50%); високий рівень тривожності на першому етапі виявлено у 11 (39%) учнів, а на другому – у 12 (43%) відповідно; дуже високий рівень тривожності виявлено лише на першому етапі у 1 (4%) учня (рис. 3.3).

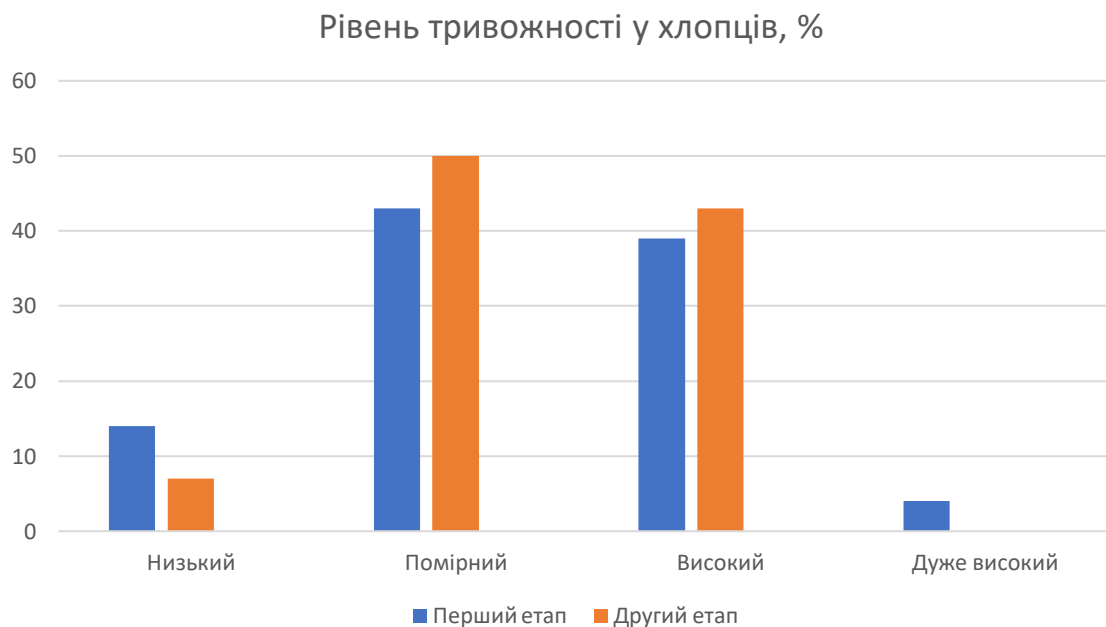


Рисунок 3.3 – Показники рівня тривожності у хлопців середньої школи

Що стосується виявленого рівня тривожності у дівчат, то отримали такі дані: низький рівень тривожності на першому та другому етапах дослідження отримали 3 (14%) і 2 (9%) дівчини відповідно; помірний рівень стресу на обох етапах виявлено у 11 (50%) дівчат; високий рівень стресу діагностовано у 6 (27%) та 8 (36%) дівчат відповідно на першому та другому етапах; дуже високий рівень стресу показали 2 (9%) дівчини на першому етапі дослідження та 1 (5%) дівчина на другому .

З рисунку 3.4 видно, що позитивної динаміки по зниженню рівня тривожності за період літніх канікул у дівчат, як і у хлопців не спостерігається.

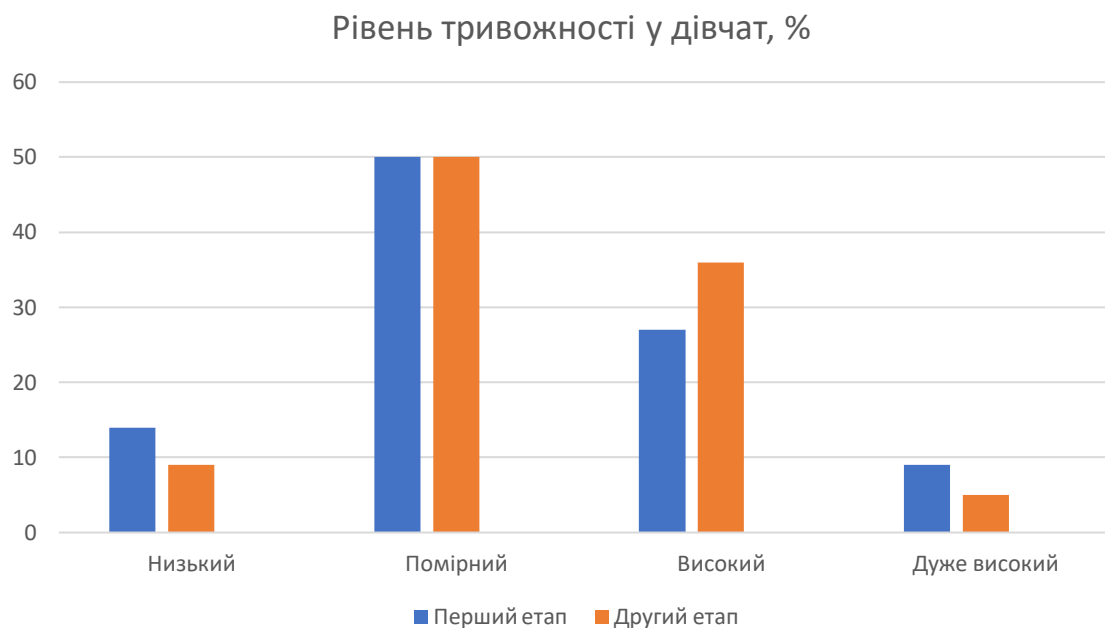


Рисунок 3.4 – Показники рівня тривожності у дівчат середньої школи

3.3 Результати вивчення логічної і механічної пам'яті

Відомо, що і дітей середнього шкільного віку вже має переважати логічний тип пам'яті над механічним. Це свідчить про те, що діти в цьому віці зосереджуються на запам'ятовуванні встановлюючи асоціації, шукають взаємозв'язки і відходять від заучування, починають мислити логічно.

У дослідженні ми використали метод вивчення логічної і механічної пам'яті. Після проведеного обстеження та математичної обробки даних, було обчислено коефіцієнти логічної та механічної пам'яті у хлопців (табл. 3.1) та дівчат (табл. 3.2) відповідно.

Таблиця 3.1 – Значення числового коефіцієнта логічної та механічної пам'яті у хлопців

П.І.П учня	Перший етап		Другий етап	
	Коефіцієнт логічної пам'яті	Коефіцієнт механічної пам'яті	Коефіцієнт логічної пам'яті	Коефіцієнт механічної пам'яті
1	2	3	4	5
1.	0,5	0,5	0,4	0,4
2.	0,7	0,6	0,7	0,7
3.	0,4	0,6	0,4	0,5
4.	0,8	0,7	0,7	0,7
5.	0,3	0,4	0,3	0,4
6.	0,6	0,7	0,6	0,6
7.	0,9	0,7	0,9	0,8
8.	0,7	0,5	0,6	0,6
9.	0,6	0,3	0,5	0,4
10.	0,5	0,4	0,5	0,6
11.	0,3	0,3	0,4	0,2
12.	0,9	0,7	0,8	0,8
13.	1	0,8	0,9	0,8
14.	0,7	0,5	0,7	0,4
15.	0,4	0,3	0,5	0,2
16.	0,6	0,7	0,6	0,6
17.	0,5	0,5	0,6	0,5
18.	0,4	0,3	0,4	0,4
19.	0,8	0,6	0,9	0,7
20.	0,5	0,4	0,4	0,5
21.	0,7	0,4	0,6	0,3

Продовження таблиці 3.1

1	2	3	4	5
22.	0,6	0,5	0,6	0,5
23.	0,4	0,5	0,4	0,4
24.	0,7	0,3	0,6	0,4
25.	0,3	0,3	0,4	0,3
26.	0,9	0,7	0,8	0,8
27.	0,5	0,4	0,5	0,3
28.	0,6	0,5	0,5	0,5

Таблиця 3.2 – Значення числового коефіцієнта логічної та механічної пам'яті у дівчат

П.І.П учня	Перший етап		Другий етап	
	Коефіцієнт логічної пам'яті	Коефіцієнт механічної пам'яті	Коефіцієнт логічної пам'яті	Коефіцієнт механічної пам'яті
1	2	3	4	5
1.	0,7	0,6	0,6	0,6
2.	1	0,8	0,9	0,8
3.	0,6	0,6	0,5	0,5
4.	0,9	0,7	0,8	0,7
5.	0,6	0,3	0,5	0,4
6.	0,5	0,4	0,5	0,6
7.	0,3	0,3	0,4	0,2
8.	0,7	0,5	0,6	0,6
9.	1	0,7	0,9	0,8

Продовження таблиці 3.2

1	2	3	4	5
10.	1	0,8	0,9	0,8
11.	0,6	0,7	0,6	0,6
12.	0,8	0,7	0,8	0,6
13.	1	1	1	1
14.	0,7	0,5	0,7	0,4
15.	0,7	0,4	0,6	0,3
16.	0,6	0,5	0,6	0,5
17.	0,6	0,5	0,5	0,6
18.	0,7	0,5	0,5	0,5
19.	0,6	0,4	0,5	0,4
20.	0,5	0,5	0,6	0,5
21.	0,8	0,7	0,8	0,6
22.	1	1	0,9	1

За даними, наведеними у таблицях, видно, що рівень пам'яті як у хлопців так і у дівчат досить низький. При цьому явного домінування логічного типу пам'яті майже, на жаль, не відслідковується.

3.4 Результати вивчення уваги дітей середньої школи

Концентрацію та стійкість уваги учнів вивчали методом «Коректурна проба». Після обробки вихідних даних та математичних обчислень було виявлено, що показники концентрації та стійкості уваги як дівчат так і хлопців досить низькі. Більшості учнів було важко зосередитися на виконанні завдання, вони часто відволікалися та допускали помилки. Самі діти це пояснювали тим,

що постійно очікують певної небезпеки та їм важко сконцентруватися на завданні.

Маємо такі числові показники рівня концентрації та стійкості уваги у хлопців: високий рівень – 3%, середній – 46%, низький – 49%, дуже низький – 2% на першому етапі обстеження. Відповідно, на другому етапі отримали наступні дані: високий рівень – 2%, середній – 42%, низький – 53%, дуже низький – 3% (рис. 3.5).

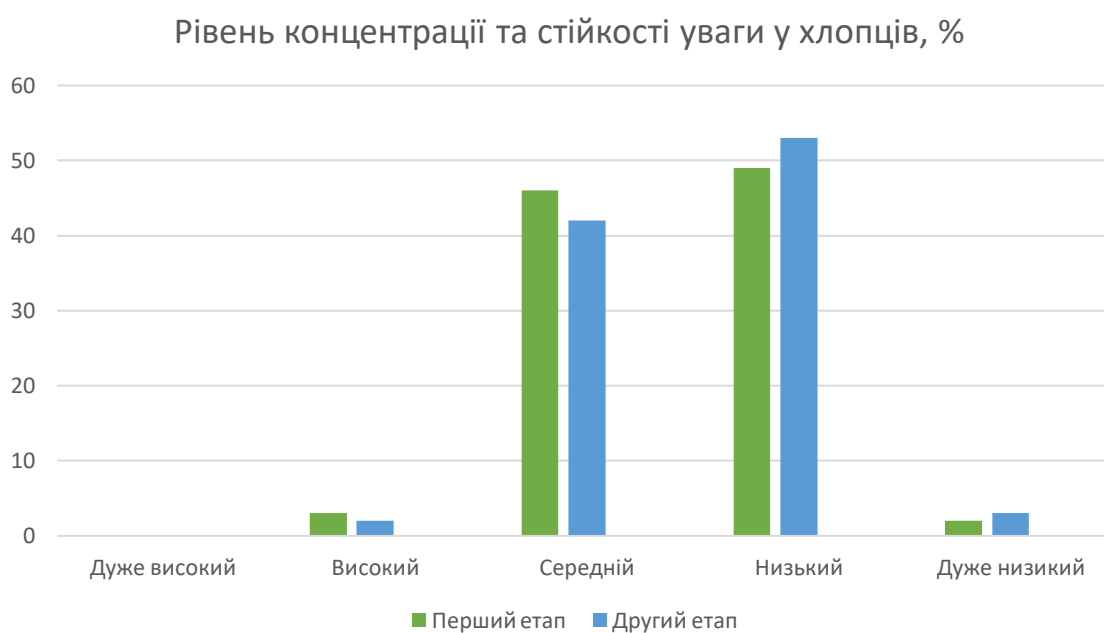


Рисунок 3.5 – Показники рівня концентрації та стійкості уваги у хлопців середньої школи

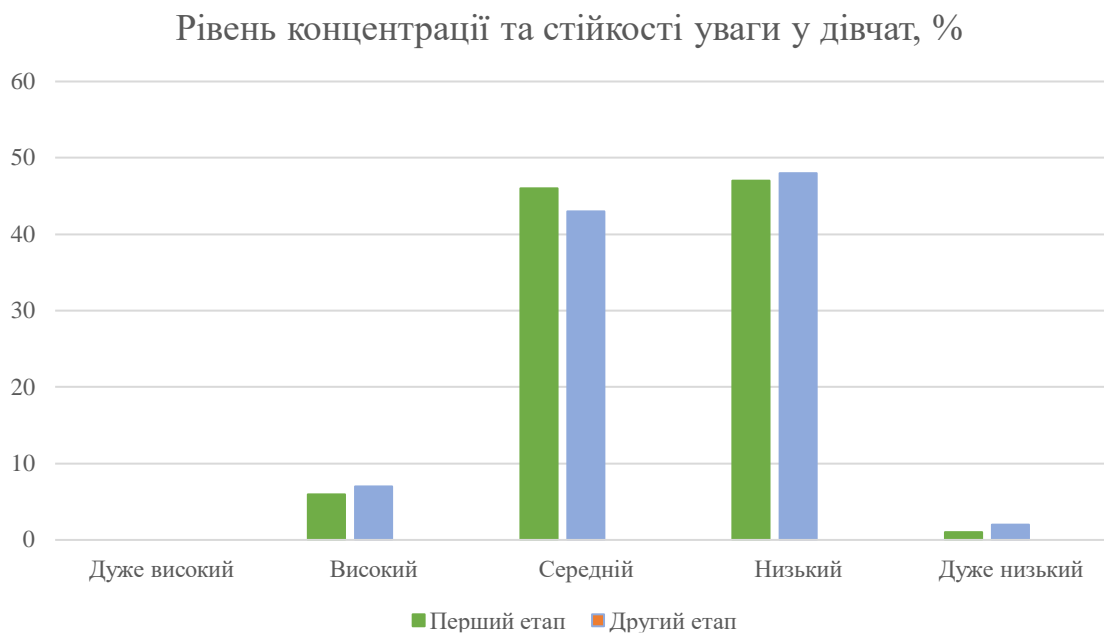


Рисунок 3.6 – Показники рівня концентрації та стійкості уваги у дівчат середньої школи

Дівчата при обстеженні показали наступні результати (рис 3.6). На першому етапі виявили, що високий рівень концентрації та стійкості уваги мають лише 6% дівчат, середній – 46%, низький – 47%, дуже низький – 1%. Ну другому етапі дані дещо змінилися: високий рівень концентрації та стійкості уваги мають лише 7% дівчат, середній – 43%, низький – 48%, дуже низький – 2% дівчаток.

Хочеться зауважити, що ані хлопці, ані дівчата не виявили при дослідженні дуже високого рівня концентрації та стійкості уваги. Як видно з рисунків 3.5 та 3.6 рівень концентрації та стійкості уваги у дітей на другому етапі дослідження навіть знизився, що може бути обумовлено постійним впливом негативних факторів прифронтової зони.

3.5 Результати вивчення процесів мислення у дітей середньої школи

У підлітковому віці формується абстрактно-логічне мислення. На відміну від дітей молодшого шкільного віку, які мають більш конкретний стиль мислення, діти середньої школи вже повинні оперувати абстрактними поняттями, логічно мислити, аналізувати наслідки і робити висновки.

Дослідження типу мислення проведено за допомогою методики «Виділення істотних ознак». Обробка даних та обчислення результатів обстеження виявило наступні дані: як на першому, так і на другому етапі у 62 % хлопців та 54% дівчат все ще превалює конкретно-ситуативний стиль мислення. Тобто про сформованість абстрактно-логічного стилю мислення можемо говорити у менше ніж половини дітей середньої школи (рис. 3.7, 3.8).



Рисунок 3.7 – Показники типу мислення у хлопців середньої школи



Рисунок 3.8 – Показники типу мислення у дівчат середньої школи

3.6 Визначення впливу умов проживання у прифронтовій зоні на рівень рухової активності та дотримання режиму дня дітьми середньої школи

За результатами анкетування виявлено, що у переважної більшості учнів протягом доби переважають малоактивні види діяльності. Результати дослідження показали досить низьку рухову активність дітей середнього шкільного віку у позанавчальний час та недостатнє перебування на свіжому повітрі.

Після обробки даних отримано наступні результати: ранковою зарядкою щодня займаються лише 28% хлопчиків та 22,5% дівчат, при цьому 41% хлопців та 39% дівчат взагалі не роблять ранкової зарядки. Менше половини учнів приєднуються до фізкультхвилинки під час навчальних занять – 46% хлопців та 48,5% дівчат. Окрім шкільних уроків фізкультури регулярно займаються фізичними вправами (гуртки/секції) 19% хлопців та 16% дівчат.

Переважає більшість опитуваних як основний вид діяльності у вільний від навчання час вказала спілкування в соціальних мережах, комп'ютерні ігри, перегляд відеороликів.

Що стосується питання прогулянок на свіжому повітрі, діти відповідали, що не мають бажання виходити на вулицю 27% опитуваних (18% хлопців та 9% дівчат); мають бажання, але бояться виходити – відповіли 7% учнів (2% хлопців, 5% дівчат); мають такі прогулянки 2-3 рази на тиждень – 56% дітей (25% хлопців та 31% дівчат); лише 11% опитаних відповіли, що проводять час на свіжому повітрі щодня.

При опитуванні учні відмітили погіршення якості сну. Часто просинаються вночі 72% опитаних (34% хлопців та 38% дівчат), довго не можуть заснути через тривожні думки 36% дітей (17% хлопців та 19% дівчат), при прокиданні вранці відчувають себе втомленими та знесиленими 62% опитаних (30% хлопців та 32% дівчат).

Усі діти середньої школи прифронтової зони Запорізької області навчаються на дистанційній формі навчання. При чому часто навчання проходить в асинхронному режимі (через повітряні тривоги, відключення світла тощо), коли учням самостійно доводиться опрацьовувати навчальні матеріали. Діти відмічають, що відчувають більше навантаження при такому форматі навчання у порівнянні з очною формою.

Зміни звичок у харчуванні відмітили з моменту повномасштабного вторгнення багато учнів. Погіршення апетиту відмічають 29% дітей (14% хлопців та 15% дівчат), і навпаки, про сильну тягу до їжі (особливо солодкого) зазначили 21% учнів (14% хлопців та 7% дівчат).

3.7 Особливості соціалізації дітей середньої школи прифронтової зони

Дистанційний формат навчання та загальна безпекова ситуація у прифронтовій зоні Запорізької області наклали свій відбиток на процес соціалізації середньої школи.

При опитування було виявлено, що 68% опитаних (39% хлопців та 29% дівчат) спілкуються з 1-2 друзями (знайомими), при чому переважно таке спілкування відбувається в онлайн-форматі. Лише 17% дітей зазначили, що мають компанію однолітків (3 і більше учасників) та спілкуються з ними постійно. Увесь вільний час більшість дітей (68% учнів) проводить саме у соціальних мережах, та не має досвіду «живого» спілкування, що негативно відбивається на формування навичок міжособистісного спілкування.

Про зацікавленість особами протилежної статі повідомили лише 19% відсотків опитуваних (7% хлопців та 12% дівчат). Такі дані не є характерними для підлітків даного віку та можуть бути пов'язані саме із впливом негативних факторів прифронтової зони.

Результати опитування чітко показують колосальні втрати у формуванні навичок міжособистісного спілкування та, відповідно, у процесі соціалізації підлітків в умовах воєнного стану.

ОХОРОНА ПРАЦІ

Важливою і невід'ємною частиною організації праці і виробництва є охорона праці. До функцій охорони праці, перш за все, належить створення таких умов трудової діяльності, при яких виключається вплив на працюючий персонал небезпечних і шкідливих виробничих факторів. Здоров'я і безпечні умови праці для робітників можуть бути забезпечені виконанням науково обґрунтованих правил і норм. Крім того, охорона праці включає організаційні і технічні заходи, спрямовані на усунення причин травматизму і захворювань робітників та службовців на виробництві, створення для них безпечних умов, поступову ліквідацію шуму і вібрацій, запиленості виробничих приміщень, будівництво і реконструкцію санітарно-побутових приміщень, поліпшення забезпечення робітників засобами індивідуального захисту. Усе це в комплексі підвищує продуктивність праці людини і зберігає її здоров'я [53].

Метою даного розділу диплому є аналіз небезпечних та шкідливих факторів, які мають місце при виконанні роботи на тему: «Психофізіологічні особливості дітей середньої школи прифронтової зони Запорізької області» розробка заходів спрямованих на створення здорових і безпечних умов праці та на усунення можливої надзвичайної ситуації .

Поняття охорона праці визначено статтею № 1 закону України «Про пожежну безпеку», «Про використання ядерної енергії та радіаційного захисту», «Про забезпечення санітарного та епідеміологічного благополуччя населення», «Про загальноосвітнє державне соціальне страхування від нещасного випадку на виробництві та професійного захворювання, які призвели до втрати працездатності», а також Кодекс законів про працю України (КЗпП). Це система правових, соціально-економічних, організаційно-технічних, санітарно-гігієнічних і лікувально-профілактичних заходів та засобів, які спрямовані на збереження здоров'я і працездатності людини в процесі праці [54].

Головною метою охорони праці є: створення на кожному робочому місці безпечних умов праці, умов безпечної експлуатації обладнання, зменшення або повна нейтралізація дії шкідливих і небезпечних виробничих факторів на організм людини і як наслідок зниження виробничого травматизму та професійних захворювань.

Перед початком роботи зі мною був проведений інструктаж з охорони праці та пожежної безпеки моїм науковим керівником за інструкцією № 1 з Охорони праці [55].

Дослідження проводилося на базі Комунального закладу загальної середньої освіти «Балабинська гімназія «Престиж» Кушугумської селищної ради Запорізького району запорізької області Перша медична допомога. Для безпечного перебування у гімназії облаштовано найпростіше укриття, яке обладнане усім необхідним для одночасного перебування 59 осіб. Маємо дозволи ДСНС та Держпродспоживслужби на його використання. Укриття розташоване поряд з будівлею гімназії. Крім того, з метою створення безпечного середовища заклад має внутрішнє та зовнішнє відеоспостереження, тривожну кнопку та договір з Поліцією охорони. Санітарний стан самого навчального закладу так і найпростішого укриття знаходиться у задовільному стані [56].

Під час сигналу «Повітряна тривога» усім учасникам необхідно дотримуватися Алгоритму дій під час сигналів «Повітряна тривога» та «Відбій повітряної тривоги»:

1. Всі працівники, учасники навчально-виховного процесу, гості та ін. особи, що знаходяться на території навчального закладу беруть особисті речі, документи та переходять в найпростіше укриття, керуючись вказівниками.

2. Вчитель, керівник гуртка, тренер має миттєво сповістити учнів (словесно) про загрозу або виникнення надзвичайної ситуації, припинити навчальне заняття та провести всіх до укриття.

3. Черговий адміністратор разом із вчителями та батьками (початкова школа) має скоординувати хід евакуації учнів до захисної споруди (укриття). Для

супроводу початкових класів можуть бути залучені помічники з числа працівників гімназії.

4. Всі хто потребує, біля аварійних виходів, беруть з собою ковдру з обов'язковим поверненням на місце [57].

5. Учні, які перебувають на подвір'ї закладу, під час сигналу оповіщення повинні самостійно рухатися до найпростішого укриття.

6. Медична сестра повинна знаходитись у відведеному місці укриття для швидкого надання медичної допомоги.

7. Чергові працівники повинні знаходитись біля виходу із захисної споруди для здійснення контролю за порядком укриття учасників освітнього процесу та швидкого реагування у разі, якщо виявиться, що хтось відсутній.

8. У середині захисної споруди вчителі забезпечують, щоб всі особи швидко та обережно зайняли свої місця. Після чого перевіряють наявність усіх учнів.

9. Під час перебування в найпростішому укритті педагоги проводять заходи, щоб заспокоїти дітей.

10. Під час повітряної тривоги педагог не має права відпустити дитину додому на прохання батьків.

11. Після оголошення Запорізькою обласною військовою адміністрацією відбою повітряної тривоги, у закладі освіти вмикається автоматизована система оповіщення населення, з повідомленням: «Відбій повітряної тривоги!» [58]. Черговий адміністратор разом із вчителями та батьками (початкова школа) має скоординувати вихід учнів із захисної споруди (укриття).

Під час дистанційного навчання:

1. Освітній процес відбувається відповідно затвердженого Режиму роботи та Розкладу занять учнів 1-11 класів.

2. Під час оголошення сигналу «Повітряна тривога» учитель зупиняє проведення онлайн уроку та пропонує учням пройти в безпечне місце.

3. Через 5-7 хв вчитель продовжує урок з безпечного місця, яке обирають учасники освітнього процесу самостійно.

4. Вчитель наголошує учням про те, що продовжують навчання з безпечного місця тільки учні, батьки яких надали письмову згоду на навчання дитини під час сигналу «Повітряна тривога». Учні, батьки яких не надали такої згоди, відключаються від уроку та опановують програмовий матеріал цього уроку самостійно в асинхронному режимі.

5. Після оголошення Запорізькою обласною військовою адміністрацією відбою повітряної тривоги, у закладі освіти вмикається автоматизована система оповіщення населення, з повідомленням: «Відбій повітряної тривоги!».

6. Продовження освітнього процесу відбувається через 5-7 хв після сигналу відбою.

7. Вчителі перевіряють присутність всіх учнів на уроці.

8. У випадку відсутності дитини після відбою вчитель повідомляє про це класному керівнику, який з'ясовує причину відсутності учня. Пожежна безпека [59].

Для ліквідації пожежі у початковій стадії її розвитку силами персоналу об'єктів застосовуються первинні засоби пожежогасіння. До них відносяться: вогнегасники, пожежний інвентар (покривала з негорючого теплоізоляційного полотна, ящики з піском, бочки з водою, пожежні відра, совкові лопати, лом, сокири тощо), системи автоматичного пожежогасіння [60].

Первинні засоби пожежогасіння, в залежності від категорії приміщень, можуть розташовуватись як окремо, так і в складі пожежних щитів.

Ураження електричним струмом.

При ураженні електрострумом потерпілого звільняють від контакту з електрострумом. Виключають джерело електроживлення, а якщо це неможливо, то скидають обірваний провід дерев'яним сухим ціпком. При зупинці подиху проводять штучне дихання, вводять серцеві і серцево-судинні засоби (0,1 %-ий розчин адреналіну – 1 мл, кордіамін – 2 мл, 10 %-ий розчин кофеїну – 1 мл підшкірно), засоби, що стимулюють дихання (1 %-ий розчин лобеліну – 1 мл внутрішньовенно чи повільно внутрішньом'язово) [61].

Техніка безпеки під час роботи на ПК

Напруга живлення ПК (220 В) є небезпечною для життя людини. Тому, незважаючи на те що в конструкції комп'ютера передбачена достатня ізоляція від струмопровідних ділянок, необхідно знати та чітко виконувати ряд правил техніки безпеки.

Забороняється:

- торкатися екрана і тильного боку дисплея, проводів живлення та заземлення, з'єднувальних кабелів;
- порушувати порядок увімкнення й вимикання апаратних блоків;
- класти на апаратуру сторонні предмети;
- працювати на комп'ютері у вологому одязі та вологими руками;
- палити в приміщенні, де знаходяться комп'ютери.

Під час роботи на комп'ютері необхідно:

- працювати на клавіатурі чистими сухими руками, не натискуючи на клавіші без потреби чи навмання;
- працюючи з дискетами, правильно вставляти дискети в дисковод;
- коректно завершувати роботу з тим чи іншим програмним засобом [62].

У разі появи запаху горілого, самовільного вимикання апаратури, незвичних звуків треба негайно повідомити про це обслуговуючий персонал та вимкнути комп'ютер. Не можна працювати на комп'ютері при недостатньому освітленні, високому рівні шуму тощо. Для проведення онлайн-опитування та статистичної обробки даних, мені довелося користуватися комп'ютером. Небезпечними та шкідливими факторами при роботі на комп'ютері є:

- підвищений рівень електромагнітного випромінювання;
- напруження зору;
- монотонність праці.

Перед початком роботи необхідно:

- оглянути і впорядкувати робоче місце;
- перевірити правильність підключення устаткування до електромережі;
- впевнитися в наявності захисного заземлення та підключення екранного провідника до корпусу процесора [63].

Для зменшення впливу шкідливих факторів при роботі з комп'ютером рекомендується встановити фільтр на екран та заземлити його, встановити зображення на дисплеї на висоті 0,7–1,2 м від рівня підлоги, позбутися відблисків на екрані. Необхідно дотримуватися відстані від очей до екрана в межах 60-80 см.

Одним з чисельних режимів роботи на комп'ютері є 40–45 хвилин роботи та 15–20 хвилин перерви. Тривала безперервна робота не повинна перевищувати 2 годин. При постійній роботі екран повинен знаходитися в центрі поля зору, документи розташовуються ліворуч на столі або на підставці в одній площині з екраном [64].

Правовою основою законодавства з охорони праці є Конституція України, Закон України «Про охорону праці», «Про пожежну безпеку», «Про використання ядерної енергії та радіаційного захисту», «Про забезпечення санітарного та епідеміологічного благополуччя населення», «Про загальноосвітнє державне соціальне страхування від нещасного випадку на виробництві та професійного захворювання, які призвели до втрати працездатності», а також Кодекс законів про працю України (КЗпП).

Дотримання всіх правил техніки безпеки під час роботи дозволило мені виконати кваліфікаційну роботу безпечно для мого життя та здоров'я [65].

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі розглянуто психофізіологічні особливості дітей середнього шкільного віку та основні фактори, що впливають на розвиток дітей в умовах воєнного стану. Визначено поняття стресу та стресори прифронтової зони Запорізької області. Теоретично обґрунтовано доцільність проведення дослідження. Проведено аналіз психолого-педагогічної, методичної та наукової літератури щодо психофізіологічні особливості дітей середнього шкільного віку, що проживають у прифронтових зонах та піддаються постійному впливу стресогенних факторів.

Було підготовлено та використано інструментарій для вивчення основних показників психічних та емоційних станів, основних психічних процесів підлітків. Отримано дані тестувань на предмет стресостійкості, рівня тривожності, мотивації до діяльності та навчання, а також пам'яті, уваги, мислення та фізіологічні показники (сон, апетит, фізична активність, спілкування з однолітками та представниками протилежної статі).

У дітей середнього віку, що проживають у прифронтовій зоні виявлено зниження показників основних психічних процесів. При цьому рівень стресу та рівень тривожності у переважної більшості опитуваних був підвищений. Також виявлено негативну динаміку у формуванні навичок міжособистісного спілкування та, відповідно, у процесі соціалізації підлітків в умовах воєнного стану.

У кваліфікаційній роботі показано що стресові фактори прифронтової зони негативно впливають на психофізіологічні особливості дітей середньої школи та доведено необхідність корекційної та відновлювальної роботи з фахівцями.

РЕКОМЕНДАЦІЇ

Зважаючи на результати проведення дослідження, яке показало негативний вплив факторів прифронтної зони на психофізіологічні особливості дітей середньої школи, можемо рекомендувати працівникам психологічної служби закладу освіти проводити відновлювальну та корекційну роботу з усіма учнями середньої ланки для збереження емоційного стану учнів та покращення їх психофізіологічних показників.

Результати дослідження можуть бути корисними шкільним психологам та вчителям для підбору оптимальних інструментів та технік у відновлювальній та підтримуючій роботі з дітьми. Також дані можна використати для створення рекомендацій батькам та дітям щодо покращення психологічного та фізичного самопочуття в умовах проживання в прифронтній зоні.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Лихацький В. І. Перспективи та інновації науки. *Педагогіка і психологія*, 2022. № 4(9). С.58-64.
2. Madsen K. B. Theories of Motivation. *Handbook of General Psychology, Englewood Cliffs*, 1973. P. 673-706.
3. Гнатюк О. В. Адаптаційні розлади в учнів молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану, 2022.
4. Квятковська А. О., Андросович К. А., Ковальова О. В. Особливості навчальної мотивації студентів передвищих фахових та вищих навчальних закладів в умовах сучасних військових конфліктів. Мелітополь, 2022. С. 177-182.
5. Коляденко Н. С. Посттравматичний стресовий розлад як медико-психосоціальна проблема. *Перспективи та інновації науки*, 2021, №2(2). С.114-120.
6. Калініченко А. В. Мотивація та мотиваційний процес: сутність та поняття. *Вісник економіки транспорту і промисловості*, 2013. №42. С. 417-420.
7. Михайлов Б. В., Чугунов В. В., Курило В. О., Саржевський С. Н. Посттравматичні стресові розлади: Навчальний посібник. Харків: ХМАПО, 2014. 223 с.
8. Захарчук Т. П., Строкач Л. М. Психологічні особливості мотивації учбової діяльності сучасних старшокласників. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ : Психологічні науки, 2012. 103-109 с.
9. Кондратенко Л. О., Манилова Л. М. Специфіка мотивації до учіння одинадцятикласників загальноосвітніх шкіл. Освітній простір в контексті гуманістичної парадигми. Психологічні пріоритети сучасності : збірник 35 наукових праць. Київ-Оттава : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. 92–100 с.
10. Белякова С. М. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості дітей підліткового віку. *Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості*. Переяслав-Хмельницький, 2019. С. 23-27

11. Сергеєнкова О. П. Вікова психологія : Навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
12. Є. О. Неведомська, І. М. Маруненко. Вікова фізіологія, валеологія і шкільна гігієна: навчально-методичний посібник з питань проведення практичних і самостійних робіт. Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2014. 46 с.
13. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с.
14. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури. Навчальний посібник. Київ : Видавничий дім Професіонал, 2009. 336 с.
15. Є. О. Неведомська, І. М. Маруненко. Анатомія і фізіологія дитини: навчально-методичний посібник з питань проведення практичних і самостійних робіт. Київ : Київський університет імені Бориса Грінченка, 2015. 52 с.
16. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
17. Антонік В. І. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Професіонал, 2018. 336 с.
18. Макарчук Н. О. Психологічна допомога дітям з особливостями психофізичного розвитку у подоланні наслідків перебування у зоні військового конфлікту. Сучасні технології в освіті. Веб-сайт <http://csnukr.in.ua/articles/147268.pdf>
19. І. С. Булах Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи. Монографія. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.
20. Шерстобоева О. В. Психологія кризових станів: наука і практика. Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 2021. 80 с.
21. Кирпенко Т. М. Механізми психологічного самозахисту підлітків. Монографія. Сєверодонецьк: вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. 176 с.

22. Дж. Герман. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.

23. Слободяник В. І. Фізіологічні і психологічні аспекти емоційного стресу та його вплив на особистість. Збірник наукових праць міжнародної науково-практичної конференції курсантів і студентів. Проблеми та перспективи розвитку забезпечення безпеки життєдіяльності. Львів: Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, 2011. 85-97 с.

24. Axak N. Development of multi-agent system of neural network diagnostics and remote monitoring of patient. *Eastern-European Journal of Enterprise Technologies*. 2016. № 9 (82). P. 4–11.

25. А. В. Вознюк. Психологічна допомога: від кризи до ресурсу. Матеріали III Всеукраїнського науково-практичного форуму. Суми : НВВ КЗ СОІППО. 2020. 182 с.

26. М. Ю. Клевець, В. В. Манько, М. О. Гальків. Фізіологія людини і тварин (фізіологія нервової, м'язової і сенсорних систем) : навчальний посібник. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. с. 312.

27. Duckworth A. L., Kim B., Tsukayama E. Life stress impairs selfcontrol in early adolescence. *Front. Psychol.* 2012. №3. P. 608.

28. Кириченко, В. І., Нечерда, В. Б., Єжова, О. О. Стан сформованості просоціальної поведінки підлітків у закладах загальної середньої освіти. *Педагогіка і психологія*, 2018. № 4(101). P. 37-44.

29. Неведомська Є. О., Маруненко І. М. Анатомія і фізіологія дитини: навчально-методичний посібник з питань проведення практичних і самостійних робіт. Київ : Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2015. 52 с.

30. Agier M., Bouchet-Saulnier F. *Espaces humanitaires, espaces d'exception. A l'ombre des guerres justes: l'ordre international cannibale et l'action humanitaire.* Paris : *Flammarion*, 2003. P. 303-318.

31. Зінчук А. М., Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії: збірник матеріалів, доповідей

Всеукраїнської науково-практичної конференції. Маріуполь : ДонДУУ, 2018. 322 с.

32. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

33. Bisson J. I., Wright L. A., Jones K. A. Preventing the onset of post traumatic stress disorder. *Clinical Psychology Review*, 2021. №86. P. 1-17.

34. З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу. Монографія. Київ: Видавничий Дім Слово, 2020. 178 с.

35. Зливков В. А., Лукомська С. В., Євдокимова Н.Є., Ліпінська С. Р. Діти і війна: монографія. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.

36. Alsayed A., Wildes V. J. Syrian refugee children: A study of strengths and difficulties. *Journal of Human Rights and Social Work*. 2018. № 3(2). P. 81-88.

37. Dehnel R., Dalky H., Sudarsan S., Al-Delaimy W. K. Resilience and mental health among Syrian refugee children in Jordan. *Journal of Immigrant and Minority Health*. 2022. № 24(2). P. 420-429.

38. Зливков В. А., Лукомська С. В. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги. Київ–Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2022. 96 с.

39. Єчкало Ю. В. Модель персонального навчального середовища. *Новітні комп'ютерні технології*. Кривий Ріг : ДВНЗ «Криворізький національний університет». 2013. Том XI. С. 51-52.

40. Никифоров А. М. Анкетування й тестування як процедури прийняття на роботу творчої молоді. *Young Scientist*. № 11.1 (38.1). С. 73-76.

41. Балакірева О. М. Проблеми працевлаштування та міграційні орієнтації молоді. *Економіка і прогнозування*, 2006. № 4. С. 76–91.

42. Повідайчик О. С., Жиленко Р. М. Методи досліджень у соціальній роботі: навчальний посібник. Ужгород: ПП «АУТДОРШАРК», 2018. 164 с.

43. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перенавантажень серед шкільної молоді: науково-методичний посібник. Київ, 2006, 204 с.

44. Повідайчик О. С. Зарубіжний досвід науково-дослідницької підготовки майбутніх соціальних працівників у вищих навчальних закладах. *Молодий вчений*, 2017. №3 (43). С. 444–447.

45. Щербатих Ю. В. Психологія стресу. М.: Ексмо, 2008. 304 с.

46. Сененко С. В. Що таке стреси і як їх долати. *Дзеркало тижня*, 2000. № 12. С. 29.

47. Щербатих Ю. В. Психологія стресса та методи корекції : навчальний посібник, Ексмо. 2008. 256 с.

48. Мельничук С. Л., Мотозюк Л. М. Вплив внутрішньоособистісних конфліктів на професійне становлення студента. *Габітус*, 2021. №23. С. 150-156.

49. Субашкевич І. М. Модифікація методики О. Фанталової «Рівень співвідношення «цінності» і «доступності» в різних життєвих сферах». *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2015. № 4-5. С. 77-86.

50. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Жити з тривожністю і депресією. Київ : Віхола, 2021. 208с.

51. Чуйко О. В., Іванова І. В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності підлітків. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Житомир: “Вид-во ЖДУ ім. І. Франка”, 2017 . Т. 11. № 16. С. 215-226.

52. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

53. Огнєв В. А., Зінчук А. М., Чухно І. А. Соціальна медицина та організація охорони здоров'я (біостатистика): методичні розробки. Харків : ХНМУ, 2016. 10 с.

54. Жидецький В. Ц. Основи охорони праці: підруч. 3-тє вид., перероб. і доп. Львів : Укр. акад. друкарства, 2006. 336 с.

55. Законодавство України про охорону праці. Т.1. Київ, 1995. 558 с.

56. Стеценко О. М. Безпека життєдіяльності при роботі з комп'ютером. Полтава, 2020. 483-486 с.
57. Винокурова Л. Е., Васильчук М. В., Гаман М. В. Основи охорони праці: Підручник, для проф. техн. навч. закладів. 2-ге вид., допов., перероб. Київ : Вікторія, 2001. 192 с.
58. S. Mohamed Ali. The functions of landscape in school learning process Planning Malaysia, 2020. № 18, P. 14-20.
59. Лідньов А. С. Охорона праці при роботі з комп'ютером ПК. Довідник спеціаліста з охорони праці. URL: <https://pro-op.com.ua/article/183-ohoron-prats-pri-robot-z-kompyuterom>.
60. Охорона праці та ПК, як безпечно працювати на персональному комп'ютері - Охорона праці і пожежна безпека. Охорона праці і пожежна безпека. URL: <https://oppb.com.ua/articles/ohorona-praci-ta-pk-yak-bezpechno-pracuyuvaty-na-personalnomu-kompyuteri>.
61. Перегуда О. В., Капустян О. А., Курилко О. Б. Статистична обробка даних: навч. посіб. Київ, 2022. 103 с.
62. Руденко В. М. Математична статистика: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 304 с.
63. Лунячек В. Є. Охорона праці і пожежна безпека в закладах освіти. Київ : Наукова думка, 2000. 123 с.
64. Гандзюк М. П. Основи охорони праці. Київ : Каравела, 2003. 405 с.
65. Чекулаєв В. Є., Горожанкіна Є. Н., Лепеха В. В. Охорона праці та електробезпека : підручник. Луцьк : ФГБОУ, 2019. 304 с.

ДОДАТОК А

Бланк тесту на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)

Прізвище, ім'я _____

Дата _____

Інструкція: перед вами ознаки стресу - інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні.

За наявність у себе одного із інтелектуальних і поведінкових ознак - ставте собі 1 бал; емоційних - 1.5 бали, а фізіологічних - 2 бали.

№	Ознаки стресу	Кількість балів
Інтелектуальні ознаки стресу		
1	Переважання негативних думок	
2	Труднощі зосередження	
3	Погіршення показників пам'яті	
4	Постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми	
5	Підвищена відволікання	
6	Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі	
7	Погані сни, кошмари	
8	Часті помилки, збої в обчисленнях	
9	Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого	
10	Порушення логіки, сплутане мислення	
11	Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення	
12	Звуження «поля зору», коли «бачиться» менше можливих варіантів дії	
Поведінкові ознаки стресу		
1	Втрата апетиту або переїдання	
2	Зростання помилок при виконанні звичних дій	
3	Більш швидка або, навпаки, уповільнена мова	
4	Тремтіння голосу	
5	Збільшення конфліктних ситуацій з друзями або в сім'ї	
6	Хронічна нестача часу	
7	Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями	
8	Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду	
9	Антисоціальна, конфліктна поведінка	
10	Низька продуктивність діяльності	
11	Порушення сну або безсоння	
12	Збільшення числа шкідливих звичок	
Емоційні симптоми		
1	Занепокоєння, підвищена тривожність	

2	Підозрілість	
3	Похмурий настрій	
4	Дратівливість, напади гніву	
5	Емоційна «тупість», байдужість	
6	Цинічний, недоречний гумор	
7	Зменшення почуття впевненості в собі	
8	Зменшення задоволеності життям	
9	Почуття відчуженості, самотності	
10	Відчуття постійної туги, депресія	
11	Втрата інтересу до життя	
12	Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою	
Фізіологічні симптоми		
1	Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі	
2	Підвищення або зниження артеріального тиску	
3	Прискорений або неритмічний пульс	
4	Порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення)	
5	Порушення свободи дихання	
6	Відчуття напруги в м'язах	
7	Підвищена стомлюваність	
8	Тремтіння в руках, судоми	
9	Поява алергії чи інших шкірних висипань	
10	Підвищена пітливість	
11	Швидке збільшення або втрата ваги тіла	
12	Зниження імунітету, часті нездужання	
Всього:		

ДОДАТОК Б

Опитувальний бланк до методики оцінки рівня ситуативної (реактивної)
тривожності (Тест Спілбергера Ханіна)

Прізвище, ім'я _____ Дата _____

Інструкція: Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе відчуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, та відповідає Вашому стану.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4

18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

ДОДАТОК В

Дата _____ Клас _____ Прізвище та ім'я учня _____

Тест «Коректурна проба»

Час роботи: 5 хвилин.**Інструкція:** На бланку з буквами підкресліть, будь ласка, перші букви кожного ряду. Ваше завдання полягає в тому, щоб, переглядаючи ряди букв зліва направо, підкреслювати такі ж букви, як і перші.

Працювати треба швидко і точно. Час роботи - 5 хвилин.

Приклад:

Е К Р Н С О А Р Н Е С В А Р К В Р Е

Завдання:

А К С Н В Е Р А М П А О Б А С З Е А Ю Р А Ц К А Ч П Ш А Ы Т
 О В Р К А Н В С А Е Р Н Т Р О Н К С Ч О Д В И О Ц Ф О Т З С
 К А Н Е О С В Р А Е Т Г Ч К Л И А Ы З К Т Р К Я Б Д К П Ш У
 В Р Е С О А К В М Т А В Н Ш Л Ч В И Ц Ф В Д Б О Т В Е С М В
 Н С А К Р В О Ч Т Н У Ы П Л Ъ Н П М Н К О У Ч Л Ю Н Р В Н Щ
 Р В О Е С Н А Р Ч К Р Л Ь К У В С Р Ф Ч З Х Р Е Л Ю Р Р К И
 Е Н Р А Е Р С К В Ч Ъ Щ Д Р А Е П Т М И С Е М В Ш Е Л Д Т Е
 О С К В Н Е Р А О С В Ч Ъ Ш Л О И М А У Ч О И П О О Н А Ы Б
 В К А О С Н Е Р К В И В М Т О Б Щ В Ч Ы Ц Н Е П В И Т Б Е З
 С Е Н А О В К С Е А В М Л Д Ж С К Н П М Ч С И Г Т Ш П Б С К
 К О С Н А К С А Е В И Л К Ъ Ч Ъ Щ Ж О Л К П М С Ч Г Ш К А Р
 О В К Р Е Н Р Е С О Л Т И Н О П С О Ы О Д Ю И О З С Ч Я И Е
 А С К Р А С К О В Р А К В С И Н Е А Т Б О А Ц В К Н А И О Т
 Н А О С К О Е В О Л Ц К Е Н Ш З Д Р Н С В Ъ К И С Н Б Ю Н В
 В Н Е О С Е К Р А В Т Ц К Е В Л Ш П Т В С Ъ Д В Н З Э В И С
 С Е В Н Р К С Т Б Е Р З Ш Д С Ч И С Е А П Р У С Ы П С М Т Н
 Е Р М П А В Е Г Л И П С Ч Т Е В А Р Б М У Ц Е В А М Е И Н Е

ДОДАТОК Г

Бланк опитування до Методики «Виділення суттєвих ознак»

Прізвище, ім'я _____ Дата _____

Інструкція досліджуваному: У кожному рядку тексту Ви бачите одне слово, яке стоїть перед дужками, а решта слів у дужках. Усі слова, що знаходяться в дужках, мають відношення до того, яке стоїть перед дужками. Потрібно вибрати лише два слова, які знаходяться в найсуттєвішому зв'язку зі словом перед дужками.

Текст:

1. Сад (рослини, садівник, собака, огорожа, земля).
2. Річка (берег, риба, риболов, течія, вода).
3. Місто (автомобіль, будинки, натовп, вулиця, велосипед).
4. Сарай (сіновал, кінь, дах, худоба, стіни).
5. Куб (кути, креслення, сторони, камінь, фігура).
6. Ділення (клас, ділене, олівець, дільник, папір).
7. Каблучка (діаметр, діамант, проба, округлість, золото).
8. Читання (очі, книга, текст, окуляри, слово).
9. Газета („Київські новини”, подія, кросворд, папір, редактор). Г
- 10.ра (карти, гравці, фішки, покарання, правила).
11. Війна (літак, гармати, баталії, зброя, солдати).
12. Книга (малюнки, розповіді, папір, заголовок, тексти).
13. Спів (дзвін, мистецтво, голос, аплодисменти, мелодія).
14. Землетрус (пожежа, смерть, коливання ґрунту, шум, повінь).
15. Бібліотека (столи, книги, читальний зал, гардероб, читачі).
16. Ліс (ґрунт, гриби, полювання, дерева, вовк).

17. Спорт (медаль, оркестр, змагання, перемога, стадіон).
18. Лікарня (приміщення, уколи, лікар, градусник, хворі).
19. Кохання (троянди, почуття, людина, побачення, весілля).
20. Патріотизм (місто, друзі, Батьківщина, сім'я, людина).