Міністерство освіти і науки України

Український державний університет імені Михайла Драгоманова

Природничий факультет

Кафедра біології

Звіт

про проходження науково-дослідницької практики

(термін проходження практики: з _____ – по _____ року)

Студентки 1МБ

Головко Таміли Вадимівни

Науковий керівник:

науковий ступінь,

наукове звання

ПІБ_____

Київ 2023

План

№ п/п	Заходи та види діяльності	Термін виконання
1.	Настановна конференція наукових керівників та студентів кафедри. Складання індивідуального графіку і плану проходження практики.	
2.	Ознайомлення з організацією наукової діяльності базового закладу, де проводиться практика, її тематикою, вимогами та нормативними документами, що регламентують її виконання.	
3.	Здійснення роботи з керівниками практики, науковими працівниками, співробітниками бібліотеки базових установ щодо оволодіння уміннями формулювання теми наукового дослідження, визначення його об'єкту, предмету, мети та завдання дослідження, а також оволодіння уміннями та навиками пошуку наукової інформації для наукового дослідження.	
4.	Ознайомлення з матеріалами конференцій, що проводилися в базовій установі практики за останній період.	
5.	Оволодіння навичками та уміннями організації наукових та науково-освітніх заходів: конференцій тощо.	
6.	Оволодіння навичками та уміннями роботи з обладнанням, інструментами і матеріалами в межах тематики власних наукових досліджень.	
7.	Виконання наукових досліджень з теми магістерської роботи під керівництвом викладачів та наукових співробітників базових установ	
8.	Закріплення вмінь з обчислення та оформлення результатів власних наукових досліджень.	
9.	Підготовка тез доповідей для участі на конференції.	
10.	Участь у конференції, що проводиться в період практики.	
11.	Оволодіння вмінням написання рецензії або відгуку на наукову статтю чи роботу студента.	
12.	Підготовка плану-конспекту науково-організаційного заходу для школярів, відповідно до тематики магістерської роботи.	
13.	Підготовка бібліографії наукових джерел, опрацьованих під час практики.	
14.	Підготовка звіту про проведену роботу на науково-дослідницькій практиці.	

Науково-дослідницька практика проводилась на базі ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О. М. Марзєєва НАМНУ». Дана установа заснована 1931-го року. Створення і становлення Інституту – особиста заслуга вченого-гігієніста, Олександра Микитовича Марзєєва, який очолював його протягом 25 років. На сьогоднішній день інститут очолює чл.-кор. НАМНУ, д.мед.н., проф., Полька Надія Степанівна.

Діяльність Інституту тісно пов'язана з потребами та запитами населення України, розвитком народного господарства. Наукові дослідження спрямовані на вивчення стану забруднення навколишнього середовища, його впливу на здоров'я та умови проживання населення, а також удосконалення методології гігієнічного нормування та розробку науково обґрунтованих гігієнічних рекомендацій щодо оздоровлення довкілля та запобігання розвитку несприятливих наслідків науково-технічного прогресу. Крім проблем комунальної гігієни значну увагу приділяють проблемам гігієни дітей та підлітків, санітарної мікробіології та радіаційної гігієни.

Нині ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України» має у своїй структурі 18 наукових підрозділів, клініку піддослідних тварин, наукову бібліотеку, фонд якої становить близько 50 тисяч примірників вітчизняних і зарубіжних видань. У штаті Інституту 303 фахівця, з них 184 науковця (з яких 31 доктор і 64 кандидати наук). Проведено сотні тисяч експертних досліджень, надруковано понад 200 монографій і довідників. Щорічно близько 400 наукових робіт публікується у вітчизняних та зарубіжних наукових виданнях.

Наукові підрозділи інституту включають в себе:

- Відділ медико-соціальних детермінант громадського здоров'я (містить 6 лабораторій, однією з яких є лабораторія соціальних детермінант здоров'я дітей – керівник: д.мед.н., с.н.с., Гозак С.В.). Проблематика магістерської роботи найбільше відповідає саме цьому відділу.
- Відділ гігієни навколишнього середовища (містить 8 лабораторій).
- Відділ фізико-хімічних, мікробіологічних та токсиколого-гігієнічних досліджень (містить 4 лабораторії).

- Науково-координаційний відділ.
- Відділ супроводу державних програм і міжнародних зв'язків.
- Відділ аспірантури та стажування.

З 1993-го року в Інституті працює спеціалізована Рада із захисту докторських та кандидатських дисертацій зі спеціальностей «Гігієна» (медичні та біологічні науки), «Екологія» (медичні науки). Протягом багатьох років Інститут видає журнал «Довкілля та здоров'я» (з 1996 р.) та збірник наукових праць «Гігієна населених місць» (з 1956 р.).

Статут установи є основним актом, який регулює його діяльність. Чинний статут розроблений дирекцією установи й розглянутий вченою радою інституту – затверджено Президією НАМНУ (постанова №12/15 від 10 листопада 2016 року). Цей документ містить загальні положення про найменування, місце знаходження, юридичний статус, мету, предмет діяльності й завдання, основні наукові напрями, структуру, управління, фінансове та матеріально-технічне забезпечення, міжнародну діяльність та припинення діяльності установи.

У ході проходження практики у відповідності до теми магістерської роботи: «Психофізіологічні особливості організму школярів пубертатного віку в умовах воєнного стану», було визначено об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження.

Об'єкт дослідження: психофізіологічні особливості організму школярів пубертатного віку.

Предмет дослідження: визначення впливу стресових чинників в умовах воєнного стану на психофізіологічні особливості організму школярів пубертатного віку.

Мета дослідження: визначити і проаналізувати психофізіологічні особливості організму школярів пубертатного віку в умовах воєнного стану під впливом різних стресових чинників, запропонувати способи профілактики психофізіологічних порушень, що викликані відповідними факторами.

Завдання дослідження:

1. Обґрунтувати теоретико-методологічні основи формування та зміни психофізіологічних особливостей.

2. Проаналізувати особливості когнітивної системи учнів пубертатного віку.

3. Дослідити рівень впливу стресових чинників на психофізіологічний стан та когнітивну діяльність учнів:

- розробити та провести анкетне опитування учнів;

- визначити оцінку шкільної тривожності за допомогою методики Філіпса;

- здійснити оцінку емоційного стану школярів за допомогою методики кольоропису;

- визначити адаптаційний потенціал серцево-судинної системи школярів за методикою Р.М. Баєвського;

- визначити рівень розподілу і стійкості уваги за допомогою 25-значних одноколірних цифрових таблиць Шульте;

-дати оцінку отриманим результатам;

4. Визначити та запропонувати способи профілактики психофізіологічних порушень, зумовлених стресовими чинниками військового часу.

5. Розробити позакласний захід для учнів закладів загальної середньої освіти про наслідки впливу стресових ситуацій під час воєнного стану на організм школярів та профілактику психофізіологічних порушень.

На момент проходження практики наукових заходів, конференцій, семінарів чи круглих столів в інституті не проводилося, проте 19 жовтня 2023 року відбулася науково-практична конференція з міжнародною участю до 140-річчя з дня народження О.М. Марзєєва (дев’ятнадцяті марзєєвські читання) «Актуальні питання громадського здоров’я та екологічної безпеки України».

За результатами конференції опубліковано збірка тез доповідей, в яку ввійшли матеріали по дев’ятьох напрямках роботи. Проаналізувавши збірку, було визначено, що найбільше до проблематики магістерської роботи підходять публікації з напрямку: «Актуальні питання гігієни дітей і підлітків в умовах сьогодення». Зокрема, такі як:

1. Нєпєіна Г.В., Патрушева Л.І. Повоєнна психологічна реабілітація дітей за допомогою природотерапії. Актуальні питання громадського здоров’я та екологічної безпеки України : зб. тез доп.. м. Київ, 19 жовтня 2023 р. Інтердрук, 2023. Вип.23. С. 160-161.

2. Тривога і депресія у дітей в контексті способу життя під час війни. / Гозак С.В., Єлізарова О.Т., Станкевич Т.В., Парац А.М. Актуальні питання громадського здоров'я та екологічної безпеки України : зб. тез доп.. м. Київ, 19 жовтня 2023 р. Інтердрук, 2023. Вип.23. С.153-154.

Упродовж практики активно виконувались завдання практичної частини дослідження магістерської роботи. Зокрема, з групами учнів підліткового віку були проведенні такі методики: оцінка рівня шкільної тривожності за Філіпсом, методика кольоропису, оцінка адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи за Р. М. Баєвським, визначення рівня розподілу і стійкості уваги за допомогою 25-значних одноколірних цифрових таблиць Шульте. Також здійснювалось поступове обчислення та оформлення отриманих результатів.

На основі одержаних даних за методикою Р. М. Баєвського були підготовлені та подані до друку тези на тему: «Адаптаційний потенціал серцево-судинної системи школярів пубертатного віку в умовах воєнного стану» на IX Всеукраїнську науково-практичну конференцію «Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення», яка відбулася 23-24 листопада 2023 р. м. Кременець. Згідно інформаційного листа, збірник тез буде опубліковано протягом 14 днів після завершення конференції.

Під час практики також підготовлено рецензію на наукову роботу студента.

Р Е Ц Е Н З І Я
на кваліфікаційну роботу
«Психологічні особливості резильєнтності українців під час війни»
студентки групи 3ПП-19 психолого-педагогічного факультету,
спеціальності 053 «Психологія»,
Криворізького державного педагогічного університету
Доброгорської Оксани Миколаївни

Тривалість воєнного стану в Україні підсилює вплив стресових факторів на здоров'я як дорослих, так і дітей. Необхідність пришвидшення адаптації організму до критичних умов життєдіяльності потребує досліджень питань формування резильєнтності та пошуку напрямів її зміцнення. Саме тому,

кваліфікаційна робота Доброгорської О.М. виконана на надзвичайно актуальну тему, визначену часовим критерієм.

Структура роботи є логічно побудованою. Чітко визначенні об’єкт, предмет та мета дослідження, яка досягається в ході розв’язання поставлених завдань. Добре підібрані методи дослідження включають: теоретичні (аналіз, узагальнення); емпіричні (шкала Коннора-Девідсона-10); опитувальник посттравматичного зростання, статистичні.

Автором здійснено теоретичний аналіз проблеми, що базується на вивчені загальної характеристики та сутнісних особливостей резильєнтності особистості. На особливу увагу заслуговує дослідження психологічних особливостей резильєнтності, яке виконано в дистанційному форматі через мережу інтернет впродовж 2022-2023 років. Використаний загальноприйнятий підхід до організації досліджень, що включає поетапність його проведення.

Значущим є те, що підбір респондентів здійснений у регіонах, поблизу лінії фронту, зокрема м. Харків, м. Миколаїв, м. Запоріжжя, що підсилює достовірність отриманої інформації та покращує якість результатів.

Вході проведеного дослідження Доброгорською О.М. розроблені рекомендації, щодо розвитку резильєнтності. Обґрунтовані висновки вказують на виконання означених завдань дослідження.

Враховуючи результативність дослідження, варто відзначити певні зауваження в роботі. Зокрема, автором не зазначено апробацію та практичне значення отриманих результатів; не чітко визначений період дослідження, бажано було б зазначити конкретні місяці, коли здійснювалось опитування; список використаних джерел доцільно оформляти згідно означених вимог до даного виду робіт.

У цілому кваліфікаційна робота Доброгорської О.М. виконана на надзвичайно актуальну тему. Робота може бути подана до захисту з врахуванням вищезазначених зауважень.

Рецензент Головко Т.В.

Примітка. З кваліфікаційною роботою студентки Доброгорської О.М. можна ознайомитись за посиланням: https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/7112

Підготовлено план-конспект науково-організаційного заходу (круглого столу) для школярів, відповідно до тематики магістерської роботи.

Круглий стіл до Дня обізнаності про стрес

Клас: 11.

Тема: Стрес під час війни: причини, наслідки та профілактика.

Мета: поглибити знання в учнів про передумови та наслідки впливу стресу на психофізіологічний стан організму; формувати уявлення про психофізіологічні порушення у школярів та способи їх профілактики; розвивати вміння порівнювати, аналізувати, робити висновки; виховувати почуття відповідальності та дбайливе ставлення до власного здоров'я та інших людей.

Завдання:

1. Покращити знання учнів про стрес, як особливий стан організму.

2. Визначити причини виникнення стресу.

3. Розглянути наслідки впливу стресових ситуацій на організм школярів, зокрема дослідити рівень шкільної тривожності за допомогою методики Філіпса; визначити адаптаційний потенціал серцево-судинної системи школярів за методикою Р.М. Баєвського.

4. Розглянути прийоми запобігання психофізіологічних порушень.

Форма проведення: круглий стіл.

Попередня підготовка: огляд літературних та інтернет-джерел; підбір необхідної наукової інформації; розробка плану-конспекту заходу, різних дидактичних карток; повідомлення учнів про запланований захід та озвучення основних тем для їхньої підготовки.

Література:

1. Біологія і екологія (рівень стандарту): підруч. для 11 кл. закл. загал. серед. освіти / Соболь В.І. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2019. 256 с.

2. Біологія і екологія (профільний рівень): підруч. для 11 кл. закл. загал. серед. освіти / Задорожний К. М. Харків : Видавництво «Ранок», 2019. 240 с.

3. День обізнаності про стрес. *Київський медичний університет.* URL: https://kmu.edu.ua/den-obiznanosti-pro-stres/

4. Вікова психологія. навч. посіб. / Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В.. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

5. Вікова фізіологія та шкільна гігієна : навч.-метод. посіб. / укладач. Л. Корінчак. Умань : ВПЦ «Візаві», 2018. 320 с.

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

Хід проведення

І. Організаційна частина. Доброго дня, шановні учні! Сьогодні ми з вами візьмемо участь у заході до Дня обізнаності про стрес, що відзначається щорічно за ініціативою Британської Міжнародної асоціації з управління стресом. Проведемо цікаву бесіду під час якої пригадаємо, що таке стрес, з'ясуємо основні причини його виникнення та наслідки для організму, а також визначимо способи запобігання психофізіологічним порушенням під час стресових ситуацій (слайд 1).

Прийом "Асоціації". Перед початком нашого подальшого обговорення пропоную подумати над тим, які асоціації у вас виникають з поняттям – «стрес» (слайд 2). На слайді написане (вертикально) слово — СТРЕС. До кожної з літер ми маємо підібрати слова, які б характеризували дане поняття. (***С*** *- страх, сум'яття;* ***Т*** *- тривога, треммтіння;* ***Р*** *- ризик, реакція, розлади;* ***Е*** *– емоції*; ***С*** *– сум*). Зверніть увагу, які асоціації більше переважають позитивні чи негативні? Чи завжди стрес такий поганий для організму, яким ми звикли його вважати? Спробуємо в цьому розібратися.

ІІ. Основна частина. Поняття «стрес» у першій половині ХХ століття вперше застосував вчений лауреат Нобелівської премії Ганс Сельє. За допомогою нього він описував стан людини, що означає «напругу», «натиск», «тиск». Запам'ятайте цього вченого, адже ми про нього ще згадаємо сьогодні дещо пізніше (слайд 3).

Методист Матяш Н. Ю. наводить таке визначення: «Стрес – це стан організму, що виникає у відповідь на дію несприятливих зовнішніх або

внутрішніх чинників (стресорів)». Іншими словами стрес – це захисна реакція організму з фізіологічної і психоемоційної точки зору.

Людина, як біосоціальна істота, постійно контактує з навколишнім середовищем, а отже і з цілою низкою стресорів щодня. Насправді, кожен з нас час від часу переживає стрес, і якщо він не тривалий, то це не шкодить нашому організму, а навпаки активізує всі його внутрішні ресурси та стимулює шукати вихід із ситуації, що виникла. Проте довготривалий вплив стресових чинників та неможливість організму їм протистояти часто призводить до виснаження та різних фізіологічних і психологічних порушень.

Досліджуючи фізіологічний механізм стресу Сельє Г. відмітив, що під час переживання стресу кора наднирників виділяє антистресорні гормони, що допомагають організму адаптуватись до стресу різного походження. Таку реакцію організму на вплив різних подразників вчений назвав загальним адаптаційним синдромом, що складається з низки фізіологічних змін і відбувається в три стадії. Пригадаємо їх (слайд 4):

1. Стадія тривоги – інтенсивно виділяються гормони корою наднирників, організм починає шукати способи адаптації.

2. Стадія опору (адаптації) – активізуються всі внутрішні ресурси, щоб подолати стресову ситуацію, зокрема посилюється розумова та м’язова діяльність. Активно працює симпатичний відділ вегетативної системи, що готує організм до втечі або боротьби. Якщо ж інтенсивніше працює в цей час парасимпатичний відділ, то виникає ще одна реакція організму на стрес – завмирання (ступор). Пригадайте, як кожен з вас реагував на різні стресові ситуації чи були у вас реакції боротьби, втечі, завмирання? *(відповіді учнів)*

3. Стадія виснаження – настає, якщо організм не справляється зі стресом на стадії опору, або ж якщо дія стресора не припиняється. У такому випадку відбувається зниження серотоніну, виснаження кори наднирників. Фізіологічні та психологічні зміни на цій стадії в організмі зумовлюють розвиток різних розладів, зокрема клінічної депресії або психотравми. На цій стадії доцільно звернутися до відповідних спеціалістів медичної та психологічної сфери, аби не допустити ще більшого погіршення власного стану.

Що ж давайте тепер разом подумаємо, які ж саме стресові чинники можуть впливати на нас протягом життя? *(інфекції та інші захворювання, погіршення умов довкілля, сімейні проблеми, сильне емоційне потрясіння, надзвичайні ситуації тощо)* (слайд 5). Дякую за ваші відповіді, дійсно ви назвали чимало факторів, проте все ж на сьогоднішній день, на жаль, на нас діє велика стресова ситуація – війна, яка спричинює появу цілої низки стресорів (слайд 6). Зокрема таких, як військові дії, часті повітряні тривоги, загроза для власного життя та рідних, втрата близьких людей, втрата дому, вимушена міграція, важкі травми тощо. Напевно, кожен з вас зіткнувся принаймні з одним із цих факторів і звичайно це мало відображення на вашому фізичному та психологічному здоров'ї.

Пропоную вам дослідити вплив стресових чинників на психофізіологічний стан свого організму та проаналізувати отриманні результати.

Спочатку визначимо рівень шкільної тривожності за допомогою методики Філіпса. Зазначу, що наявність постійної чи тимчасової тривожності, зумовленої стресовими чинниками, впливає на функціональний стан дітей. Зокрема, порушується сон, виникають болі у різних ділянках тіла, проблеми у роботі серцево-судинної системи після значного емоційного переживання, зникає апетит, трапляються панічні атаки, виникає відчуття апатії. Тому знати власний рівень тривожності та способи його оптимізації дуже важливо.

Отже, інструкцію для проходження методики оцінки рівня шкільної тривожності за Філіпсом, ви можете бачити на слайді (слайд 7). Опитувальник містить запитання про те, як ви себе відчуваєте у школі. Намагайтеся відповідати щиро і правдиво, тут немає правильних чи неправильних, "добрих" або "поганих" відповідей. Над запитаннями довго не задумуйтеся.

На аркуші для відповідей угорі запишіть своє ім'я, прізвище та клас. Відповідаючи на запитання, записуйте його номер і відповідь "+", якщо ви згодні з ним, або "-" - якщо не згодні. *(далі на слайді 8 є запитання на які потрібно відповісти, після завершення роботи за допомогою ключа до методики – слайд 9, 10 діти визначають рівень власної тривожності).*

Молодці, всі гарно впоралися! Проаналізуйте будь ласка рівні власної тривожності, та подумайте, яким чином можна було б покращити ці показники, якщо є така необхідність. Ми обговоримо це згодом.

Варто зазначити, що зміни психофізіологічного стану під час дії стресових чинників негативно позначаються й на когнітивних процесах учнів. Пригадайте, які основні когнітивні процеси у людини вам відомі? *(відчуття, сприймання, пам'ять, увага, уява, мислення тощо).* Подумайте, чи помічали ви за собою останнім часом погіршення пам'яті або уваги, можливо це пов'язано саме з стресовими чинниками.

Окрім цього, як було озвучено раніше, тривожність та стресові фактори впливають на фізіологічні системи нашого організму, і однією з найвразливіших, у цьому контексті є – серцево-судинна система. Як ви думаєте, чому саме так? *(відповіді учнів).* Тож давайте спробуємо визначити адаптаційний потенціал серцево-судинної системи за методикою Р.М. Баєвського. Та спочатку пригадаємо, що таке адаптація і для чого вона необхідна? *(відповіді учнів).*

Отже, для того, щоб дізнатися адаптаційний потенціал серцево-судинної системи, нам потрібні наступні показники: ваш вік, маса тіла, зріст, ЧСС та артеріальний тиск. Дізнавшись ці дані, ми зможемо за допомогою спеціальної формули, яку ви бачите на слайді визначити адаптаційний потенціал (слайд 11).

Розподіліться по парах будь ласка, щоб ви могли заміряти пульс (ЧСС) та тиск один одному. Пригадаймо в яких ділянках тіла найкраще вимірювати пульс (слайд 12). А для вимірювання тиску застосуємо тонометр. Зазначу, що цей прилад покаже нам верхнє та нижнє значення. Систолічний тиск (верхній) – показує силу впливу на стінки артерій під час викиду крові серцем; Діастолічний тиск (нижній) – відображає опір периферичних судин (слайд). Нам потрібні обидва значення. Починаємо, працюйте уважно та обережно. *(далі учні проводять оцінку отриманих результатів згідно ключа методики – слайд 13).* Молодці, тепер ви знаєте рівень власного адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи та можете зробити висновок про те, чи варто проводити оздоровчі заходи для його покращення.

У цілому для того, щоб довготривалі стресові чинники не призводили до психофізіологічних порушень (як от відчуття апатії, депресії, психосоматичних захворювань тощо) варто знати, які способи можна використовувати для підтримки нормального психологічного стану власного організму у стресовій ситуації (слайд 14).

Спробуємо створити з вами плакат на тему: «Профілактика стресових станів». Візьміть ручки, олівці та фломастери, щоб, після невеликого обговорення, записати або замалювати свої думки на ватмані.

У першу чергу, для підтримки психоемоційного стану, необхідно спробувати навчитися розуміти, усвідомлювати та контролювати свої емоції. На вашу думку, чому це так необхідно у стресовій ситуації? *(відповіді учнів).* У певній мірі емоційну напругу можна зняти за рахунок комплексу дихальних вправ, що сприятимуть зниженню збудливості нервових центрів і відповідно м'язовому розслабленню. Або ж можна полічити до 10, чи проговорити алфавіт – це більш простіші способи вивільнення емоцій.

Важливо також чергувати інтелектуальну діяльність, під час навчання в умовах воєнного стану, з фізичною активністю. Оскільки фізичні вправи добре вливають на весь організм, та роблять його більш витривалішим до несприятливих впливів навколишнього середовища. Крім цього, як для профілактики психофізіологічних порушень можна застосовувати різні психологічні методи, як от арт-терапія. За допомогою якої можна відобразити на малюнку все, що вас хвилює або навпаки заспокоює. До речі, скажіть будь ласка, що саме вас найбільше заспокоює у стресових ситуаціях? *(відповіді учнів).*

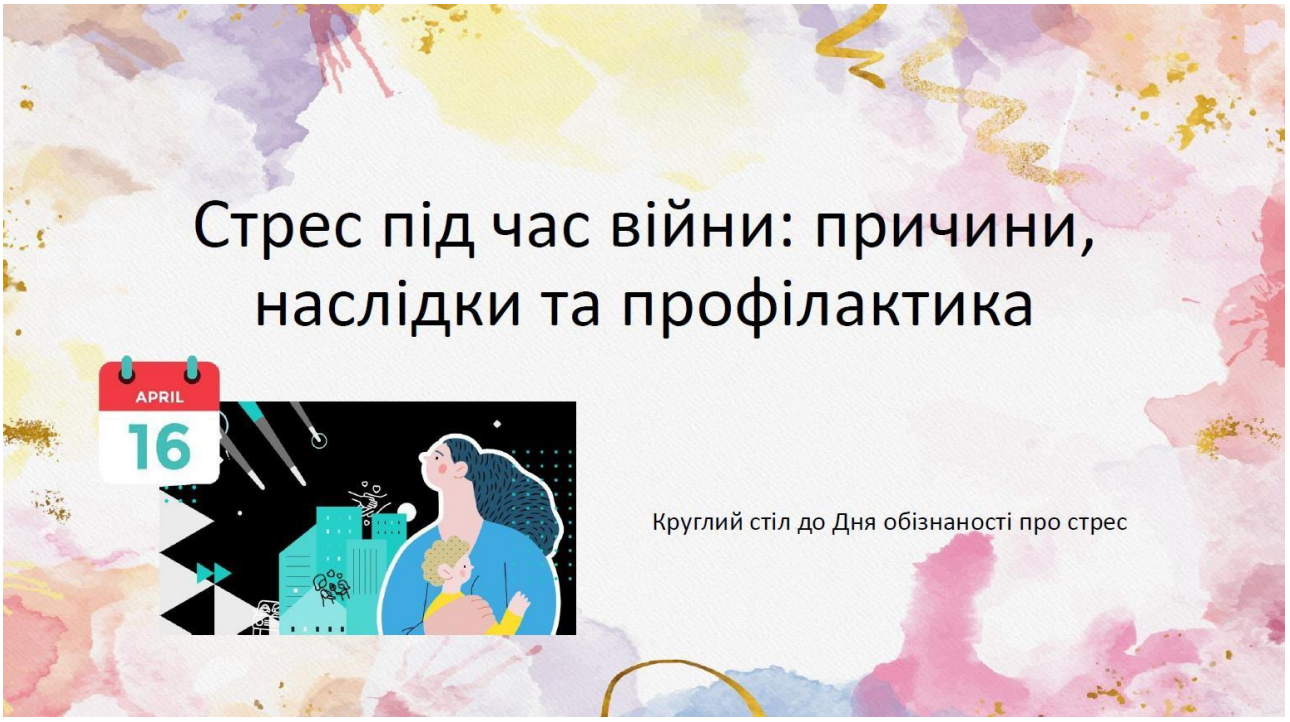
Між іншим, часто психологи рекомендують подумки повертатись у ті місця чи події, коли вам було найбільш спокійно і добре. Уявлення подібних образів в певній мірі може допомогти вам заспокоїтись та впоратися із стресовими факторами *(презентація учнями тематичного плакату).*

ІІІ. Підсумки. *(Вчитель разом з учнями здійснює підсумки роботи)*. Діти, ви всі справжні молодці! Ми плідно сьогодні попрацювали та дізналися чимало цікавої і корисної інформації. Підсумовуючи скажу, хоч стресові чинники і супроводжують нас протягом життя, але більша частина успіху їх подолання

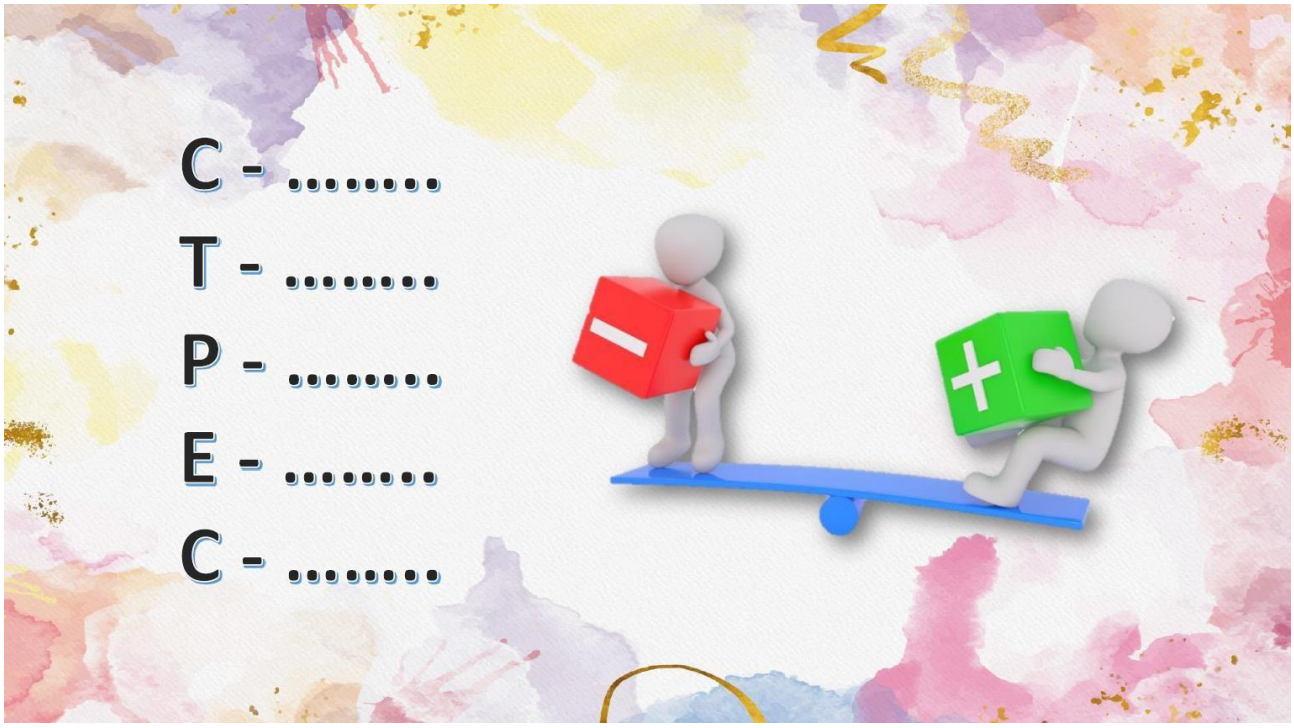
насамперед залежить від того, як ми до цього ставимося. Тож бережіть себе і Україну! Бажаю успіхів! І до зустрічі!

Презентація до заходу

Слайд 1



Слайд 2



Слайд 3

Поняття «стрес» у першій половині XX століття вперше застосував вчений лауреат Нобелівської премії Ганс Сельє. За допомогою нього він описував стан людини, що означає «напругу», «натиск», «тиск».

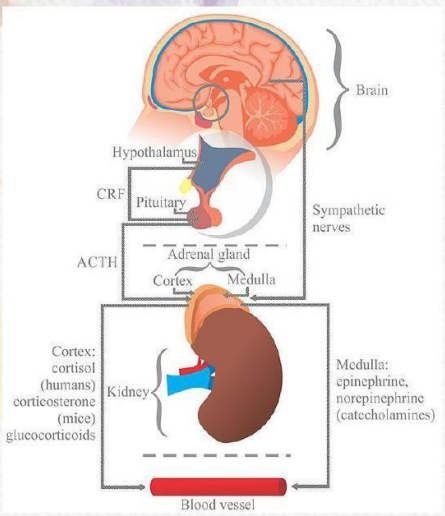


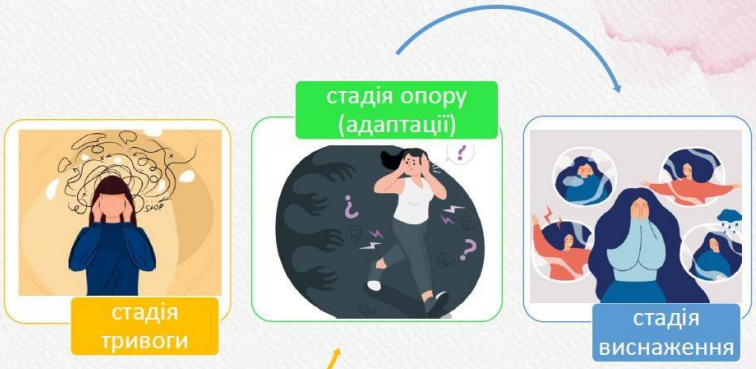
Стрес – це стан організму, що виникає у відповідь на дію несприятливих зовнішніх або внутрішніх чинників (стресорів).



Слайд 4

3 стадії загального адаптаційного синдрому за Г. Сельє





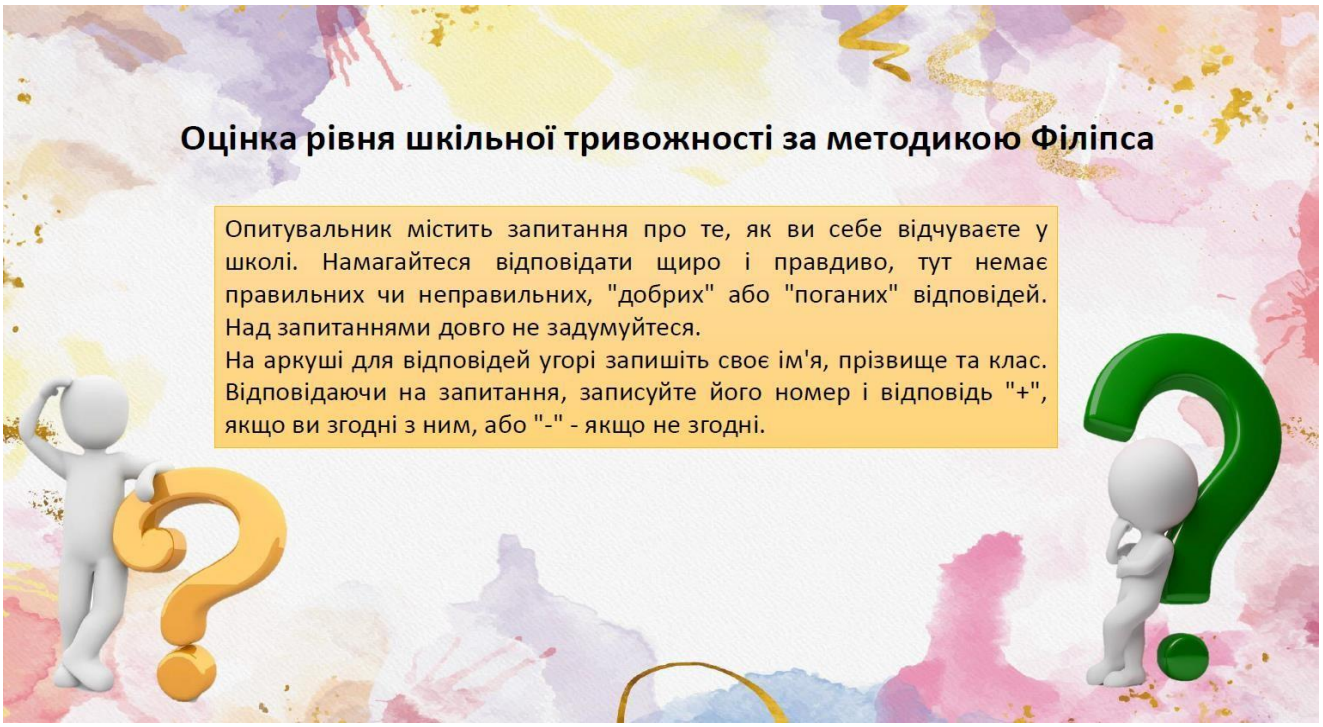
Слайд 5



Слайд 6



Слайд 7



Слайд 8

Текст опитувальника

1. Чи важко тобі встигати разом із класом?
2. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель каже, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі інколи, що вчитель розлютився від того, що ти не знаєш уроку?
5. Чи траплялося, що хтось із твого класу бив або вдарив тебе?
6. Чи часто ти хочеш, щоб учитель не поспішав, пояснюючи новий матеріал, щоб ти зрозумів, про що він каже?
7. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
8. Чи буває так, що ти боїшся відповідати, оскільки остерігаєшся зробити помилку?
9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються з тебе, коли ви граєте у різні ігри?
11. Чи трапляється, що тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?
13. Чи намагаєшся ти уникнути ігор, у яких робиться вибір, тому що тебе зазвичай не обирають?
14. Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити того, що хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати такі оцінки, яких очікують батьки?
18. Чи боїшся часом, що тобі стане зле у класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися з тебе в разі, якщо ти зробиш помилку під час відповіді?
20. Чи схожий ти на однокласників?
21. Чи тривожишся ти після виконання завдання про те, наскільки добре ти з ним упорався?
22. Коли ти працюєш у класі, чи впевнений у тому, що все добре запам'ятаєш?
23. Чи сниться тобі іноді, що ти у школі й не можеш відповісти на запитання учителя?
24. Чи правда, що більшість дітей ставляться до тебе доброзичливо?
25. Чи працюєш ти старанніше, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися у класі з результатами твоїх однокласників?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб менше хвилюватися, коли тебе викликають відповідати?
27. Чи боїшся ти іноді вступати у суперечку?
28. Чи не трапляється, що твоє серце починає сильно битися, коли учитель каже, що збирається перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш хороші оцінки, чи думає хтось із твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
30. Чи добре ти себе почуваєш із тими однокласниками, до яких інші діти ставляться з особливою повагою?
31. Чи буває, що деякі діти в класі говорять те, що тебе заторкує?
32. Як ти гадаєш, чи втрачають прихильність класу ті учні, які не можуть упоратися з навчанням?
33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе уваги?
34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
35. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?
36. Чи допомагає твоя мама в організації шкільних вечірок, як інші мами твоїх однокласників?
37. Чи хвилювало тебе колись те, що думають про тебе навколишні?
38. Чи сподіваєшся ти вчитися у майбутньому краще, ніж зараз?
39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся до школи так само добре, як і твої однокласники?
40. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що про тебе в цей час думають інші?
41. Чи мають здібні учні якісь виняткові права, яких не мають інші учні в класі?
42. Чи дратує деяких твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращим за них?
43. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться твої однокласники?
44. Чи добре ти почуваєшся, коли залишаєшся наодинці з учителем?
45. Чи висміюють однокласники часом твою зовнішність та поведінку?
46. Чи гадаєш ти, що переймаєшся своїми шкільними справами більше, ніж твої однокласники?
47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що от-от розплачешся?
48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, чи думаєш ти часом із тривогою про те, що буде завтра в школі?
49. Працюючи над складним завданням, чи відчуваєш ти інколи, що абсолютно забув речі, які добре знав раніше?
50. Чи тремтить трохи твоя рука, коли ти працюєш над завданням?
51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли учитель каже, що збирається дати класу завдання?
52. Чи лякає тебе перевірка твоїх завдань у класі?
53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи боїшся ти, що не впораєшся з ним?
54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?
55. Коли учитель пояснює матеріал, чи здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще за тебе?
56. Чи тривожишся ти по дорозі до школи, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?
57. Виконуючи завдання, чи відчуваєш ти, що робиш це погано?
58. Чи тремтить злегка твоя рука, коли вчитель просить виконати завдання на дошці перед усім класом?

Слайд 9

Ключ до питань

1-	7-	13-	19-	25 +	31-	37-	43 +	49-	55-
2-	8-	14-	20 +	26-	32-	38 +	44 +	50-	56-
3-	9-	15-	21-	27-	33-	39 +	45-	51-	57-
4-	10-	16-	22 +	28-	34-	40-	46-	52-	58-
5-	11 +	17-	23-	29-	35 +	41 +	47-	53-	
6-	12-	18-	24 +	30 +	36 +	42-	48-	54-	



Обробка та інтерпретація результатів

Під час обробки результатів психолог виділяє запитання, відповіді на які не збігаються з ключем тесту. Наприклад: на 58-ме запитання дитина відповіла "так" , а в ключі цього запитання - відповідь "-". Відповіді, які не збігаються з ключем, - це вияв тривожності.

Слайд 10

Фактори	Номери питань
1. Загальна тривожність у школі	2,3,7, 12, 16,21,23,26,28,46,47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58;
2. Переживання соціального стресу	5, 10, 15,20,24,30,33,36, 39,42, 44;
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху	1,3,6, 11, 17, 19,25,29,32,35,38, 41, 43;
4. Страх самовираження	27,31,34, 37, 40, 45;
5. Страх ситуації перевірки знань	2,7, 12, 16, 21, 26;
6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих	3, 8, 13, 17, 22;
7. Низька фізіологічна опірність стресу	9, 14, 18, 23, 28;
8. Проблеми і страхи у відносинах з вчителями	2,6, 11,32,35,41,44,47;

Слайд 11

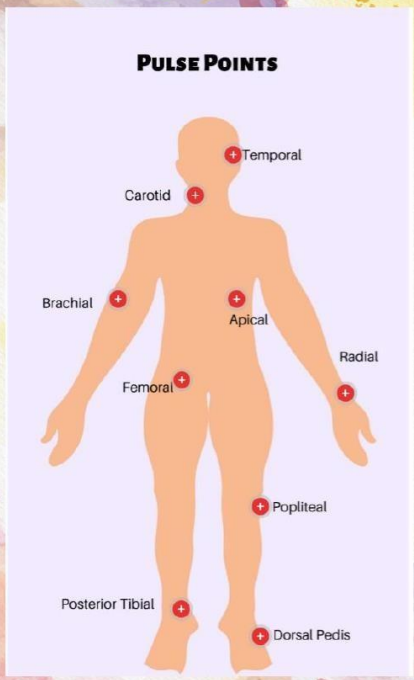
Адаптаційний потенціал серцево-судинної системи визначають за формулою:

АП = 0,011**ЧСС** + 0,014**СТ** + 0,008**ДТ** + 0,0014**W** + 0,0009**P** – 0, 0009**L** – 0,27,

де: ***ЧСС*** – частота серцевих скорочень у спокої *(уд./хв)*; ***СТ*** – систолічний артеріальний тиск *(мм рт. ст.)*; ***ДТ*** – діастолічний артеріальний тиск *(мм рт. ст.)*; *W – вік, років*; ***P*** – маса тіла *(кг)*; ***L***– довжина тіла *(см)*.

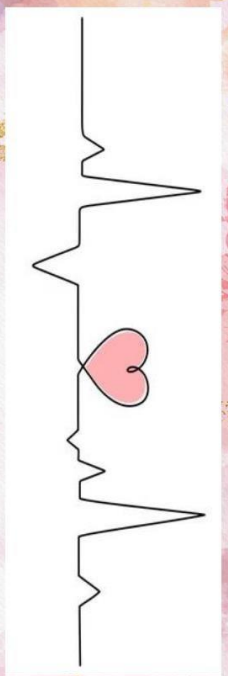


Слайд 12









Слайд 13

Ключ до методики Р.М. Баєвського:

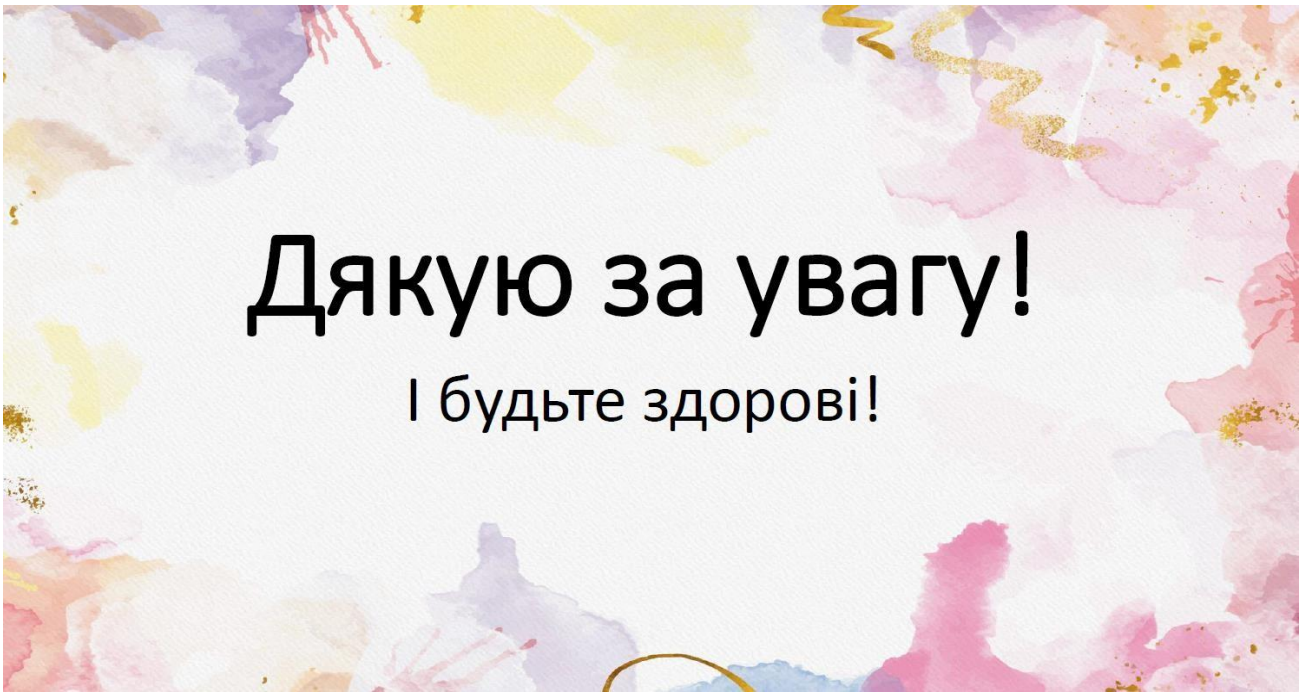
Задовільна адаптація: АП < 2,11;
Напруженість механізмів адаптації: АП від 2,11 до 3,20;
Незадовільна адаптація: АП від 3,21 до 4,30;
Порушення механізмів адаптації: АП > 4,30.



Слайд 14



Слайд 15



Аналіз публікацій співробітників ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О. М. Марзєєва НАМНУ», які найбільше відповідають проблематиці магістерської роботи. Зокрема:

1. Актуальність розробки законопроєкту «Про психологічну, психотерапевтичну допомогу населенню України» для створення умов профілактики психічних розладів у воєнний та повоєнний період. / Полька Н. С. та ін. Гігієна населених місць : зб. наук. пр. К., 2023. Вип. 73. С. 156-65.

2. Вплив чинників навчання та режиму дня на здоров’я школярів: результати наукових досліджень лабораторії соціальних детермінант здоров’я дітей за 2017-2022 роки. / Гозак С.В., Єлізарова О.Т., Станкевич Т.В., Парац А.М. Довкілля та здоров’я. 2023. № 3 (108). С.62-69. https://doi.org/10.32402/dovkil2023.03.062

3. Вплив перебування під окупацією на ознаки посттравматичного стресового розладу у школярів. / Гозак С.В., Єлізарова О.Т., Станкевич Т.В., Парац А.М. Актуальні питання громадського здоров’я та екологічної безпеки України : зб. тез доп.. м. Київ, 21-22 жовтня 2022 р. Просвіта, 2022. Вип.22. С. 371-374.

4. Вплив спілкування на психічну адаптацію дітей та підлітків до стресових чинників. / Єлізарова О.Т. та ін. Актуальні питання громадського здоров’я та екологічної безпеки України : зб. тез доп.. м. Київ, 21-22 жовтня 2022 р. Просвіта, 2022. Вип.22. С. 377-380.

5. Гунько Н.В., Короткова Н.В. До питання щодо подальших досліджень змін у стані здоров’я дітей, які стали свідками воєнних дій Російської федерації проти України. Актуальні питання громадського здоров’я та екологічної безпеки України : зб. тез доп.. м. Київ, 21-22 жовтня 2022 р. Просвіта, 2022. Вип.22. С.369-371.

6. До питання створення безпечного освітнього середовища та доступу до психологічної допомог під час воєнного стану в Україні. / Махнюк В.М. та ін. Актуальні питання громадського здоров’я та екологічної безпеки України : зб. тез доп.. м. Київ, 21-22 жовтня 2022 р. Просвіта, 2022. Вип.22. С. 380-384.

7. Зв'язок рівня рухової активності дітей і підлітків з показниками здоров'я. / Гозак С.В. та ін. Гігієна населених місць : зб. наук. пр. К., 2021. Вип. 71. С. 177-187.

8. Комплексні методики кількісної оцінки здоров'язбережувальної діяльності закладів освіти /Авторський колектив: І. О. Калиниченко, М. Ю. Антомонов, Г. О. Латіна, Ю. Л. Тонкопей, Г. Л. Заікіна // За заг. ред. І. О. Калиниченко. – Суми: ФОП Цьома С. П., 2021. – 236 с.

9. Литюк О.П. Сучасна динаміка здоров’я населення України у глобальному вимірі. Актуальні питання громадського здоров’я та екологічної безпеки України : зб. тез доп.. м. Київ, 21-22 жовтня 2022 р. Просвіта, 2022. Вип.22. С. 273-277.

10. Нєпєіна Г.В., Патрушева Л.І. Повоєнна психологічна реабілітація дітей за допомогою природотерапії. Актуальні питання громадського здоров’я та екологічної безпеки України : зб. тез доп.. м. Київ, 19 жовтня 2023 р. Інтердрук, 2023. Вип.23. С. 160-161.

11. Тривога і депресія у дітей в контексті способу життя під час війни. / Гозак С.В., Єлізарова О.Т., Станкевич Т.В., Парац А.М. Актуальні питання

громадського здоров’я та екологічної безпеки України : зб. тез доп.. м. Київ, 19 жовтня 2023 р. Інтердрук, 2023. Вип.23. С.153-154.