

Перечисленные режимные моменты существенно нарушают гигиенические принципы организации режима дня школьников, что не способствует сохранению и укреплению их здоровья. Изменение структуры свободного времени школьников, перераспределение баланса досуга с активных форм отдыха на пассивные, что фактически проявляется в сокращении удельного веса занятий физической культурой и спортом, пребывания на открытом воздухе, в свою очередь, приводит к гиподинамии и должно расцениваться как фактор риска развития хронических неинфекционных заболеваний.

PECULIARITIES OF A DAY ROUTINE AMONG MIDDLE AGED SCHOOLCHILDREN

*N.S. Polka, N.Ya. Yatskovskaia, A.Y. Platonova, S.N. Dghurinskaia,
V.V. Shkuro, Ye.S. Shkarban, Y.M. Saienko, O.N. Khutchenko*

From the hygienic point of view a day routine, providing all kinds of children's activity and rest, taking into account their age peculiarities, is an important component of the process of children's vital functions.

Determination of the duration and the dissemination of the separate kinds of activity and rest in a whole routine balance of a day routine for middle grades of different school types was a task of the work.

Study method: questionnairing of the 5-8-th grades' pupils of both genders studying at the lyceums and the gymnasia's (252 pupils), urban (303 pupils) and rural (259 pupils) secondary schools of the cities of Kyiv, Vinnitsa, the Kyiv and the Vinnitsa regions.

Reduction of night sleep duration, insufficient staying in a fresh air, a low motor activity and a long duration of TV programs among a significant percentage of the middle aged schoolchildren has been revealed.

The mentioned routine issues disturb significantly the hygienic principles of the organization of the schoolchildren's day routine. It doesn't favour preservation and strengthening of their health. Structure changes in a free time of schoolchildren, redistribution of leisure time balance and active rest forms into passive ones are exhibited factually in a decrease of a density of physical training and sports, staying in a fresh air, and in their turn, lead to a hypodynamia and should be assessed as a risk factor in the development of chronic non-infectious diseases.

УДК 376.42:316.61

ОСОБЛИВОСТІ НЕРВОВО-ПСИХІЧНОГО СТАНУ УЧНІВ ПРОТЯГОМ НАВЧАННЯ В СТАРШИХ КЛАСАХ СУЧАСНОЇ ШКОЛИ

Сергета І.В., Браткова О.Ю., Мостова О.П.

Вінницький національний медичний університет імені М.І. Пирогова, м. Вінниця

Вступ. Час перебування учнів у старших класах сучасної школи є надзвичайно вагомим як з точки зору формування високого рівня навчальної, а згодом і професійної, адаптації їх організму до певних, іноді незвичних, умов повсякденної діяльності, так і з позицій забезпечення адекватного формування психофізіологічних можливостей організму та особливостей особистості дівчат і юнаків [7,8,9].

Разом з тим саме цей період за своєю тривалістю, ступенем напруження та глибиною адаптаційних перетворень, які мають місце, слід вважати своєрідною природною моделлю здійснення об'єктивної оцінки особливостей перебігу процесів соціального, професійного та особистісного само визначення школярів [1,2,3,14]. Причому особливо яскраво зазначені процеси реалізуються в умовах навчання у профільованих за певними напрямками освітньої підготовки

навчальних закладах, або за певним фахом, головним завданням яких є забезпечення отримання учнями освіти понад певний освітній мінімум, що встановлений, розвиток природних нахилів та здібностей відповідно до конкретного напрямку освітньої підготовки, а також формування високої функціональної готовності до ефективного виконання професійної діяльності в майбутньому [8,9].

Не можна не звернути увагу і на те, що в ряді наукових досліджень, проведених протягом останніх років, виявлено, що найбільш глибокі за своїм характером перетворення пристосувального змісту в організмі, який росте, відбуваються у час, котрий пов'язаний з переходом дівчат і юнаків до старшої школи, початком вивчення цілого ряду професійно-орієнтованих навчальних дисциплін, суттєвим збільшенням питомої ваги власне самостійної навчальної діяльності тощо [4,10,11,12,13].

Мета роботи. Метою наукового дослідження є визначення особливостей нервово-психічного стану учнів впродовж навчання в старших класах сучасної школи.

Організація та методи досліджень. Дослідження проводились на базі загальноосвітніх навчальних закладів м. Вінниці, де під наглядом в динаміці навчального процесу перебували понад 500 учнів у віці від 14 до 17 років.

Необхідність здійснення поглибленої оцінки особливостей нервово-психічного стану та розкриття глибинних механізмів психоемоційної організації особистості, а також її емоційних переживань зумовлювала потребу у використанні в ході виконання наукового дослідження тестової методики колірних виборів, тобто варіанту колірного тесту Люшера, що адаптований Л.Н. Собчик. Тестова методика полягала в тому, що досліджуваній особі пропонувалося обрати з 8 кольорових карт, які були розташовані перед нею, найбільш приємний та найбільш привабливий колір. Після вилучення першої кольорової карти, знов пропонувалося обрати найбільш сприятливий колір з тих, що залишились, поки всі картки не були відібрані. Інтерпретація отриманих результатів здійснювалась шляхом аналізу послідовності колірного ряду в залежності від позиції, яку

займав кожний колір із числа запропонованих [5,6].

Оцінка ступеня вираження особистісно-значущих проявів депресивного ряду здійснювалась на підставі застосування психометричної шкали Цунга для самооцінки депресії, розробленої на підставі використання ряду діагностичних критеріїв для здійснення диференційної діагностики як явних депресивних станів, так і станів, що наближені до депресії, визначення таких важливих самооціночних параметрів депресивних станів, як наявність та ступінь поширення проявів зниженого настрою, соматичних і психомоторних симптомів депресії, а також ознак роздратованості і нерішучості, проведення скринінг-діагностики в ході масових досліджень, тощо. Відповідно до зазначеної методики результати дослідження можуть відповідати одному із чотирьох ступенів зниження настрою: результат нижче 49 балів засвідчує, що особи не мають на момент проведення дослідження будь-яких депресивних проявів, у межах від 50 до 59 балів – незначне зниження настрою, наявність легкої депресії ситуативного або невротичного генезу, у межах від 60 до 69 балів – значне зниження настрою, розлади депресивного змісту або масковану депресію, вище 70 балів – глибоке зниження настрою, наявність істинного депресивного стану [5,6].

Зрештою, наявність особистісно-значущих проявів астеничного стану визначалась за допомогою опитувальника Л.Д. Малковою в адаптації Т.Г. Черновою. Потрібно відзначити, що під терміном “астеничний стан” або “зниження психічної активності”, прийнято розуміти психічний стан, який характеризується загальною слабкістю, підвищеною виснаженістю, дратівливістю, розладами сну, фізичною слабкістю, а також цілим рядом вегетативно-соматичних порушень. Ступінь вираження астенії оцінюється в 4-х діапазонах: перший діапазон (від 30 до 50 балів) засвідчує відсутність астенії, другий діапазон (від 51 до 75 балів) – слабку астенію, третій діапазон (від 76 до 100 балів) – помірну астенію, четвертий діапазон (від 101 до 120 балів) – виражену астенію [5,6].

Одержані результати підлягали статистичній обробці з використанням ліцензійних стандартних пакетів прикладних про-

грам багатовимірною статистичного аналізу “Statistica 5.5 for Windows” (ліцензійний номер AXX910A374605FA) та “SPSS 12.0 for Windows” (ліцензійний номер 9593688).

Результати досліджень та їх обговорення. В ході визначення провідних характеристик нервово-психічного стану на підставі використання методики колірних виборів Люшера було виявлене поступове погіршення ступеня вираження досліджуваних показників впродовж часу перебування в

старших класах сучасної середньої школи, що в значно більшій мірі було виражене серед юнаків (рис. 1, 2 і 3). Так, якщо результати, отримані під час проведення оцінки значень, що визначались у 15-річних дівчат і юнаків, були цілком порівняними, то вже у віці 16 років і, насамперед, у віці 17 років спостерігались достатньо виражені зміни негативного змісту, які засвідчували появу несприятливих за своїм характером проявів з боку психічного стану та емоційної сфери.

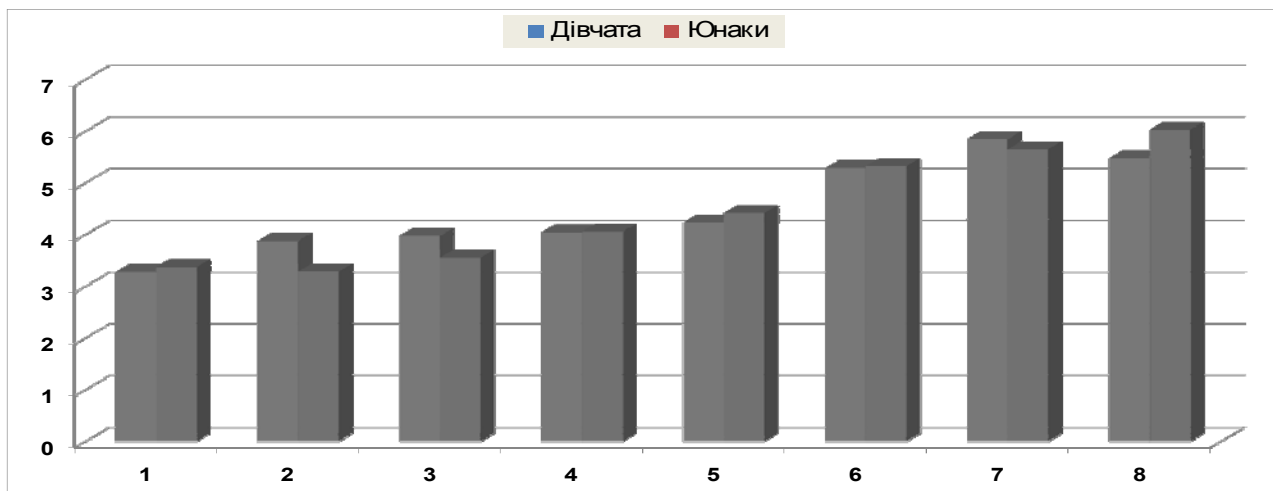


Рисунок 1. Структурні особливості характеристик психічного стану учнів у віці 15 років за даними методики колірних виборів Люшера.

Розглядаючи показники, які займали перші 2 місця у структурі досліджуваних характеристик і відображали мету щодо здійснення типової повсякденної діяльності, а також способи і засоби її досягнення, слід було зазначити, що найкращими, виходячи із со-

ціально- та навчально-значущої точок зору були дані, властиві для 15-річних дівчат і 16-річних юнаків, натомість, найгірші показники реєструвались серед 17-річних підлітків.

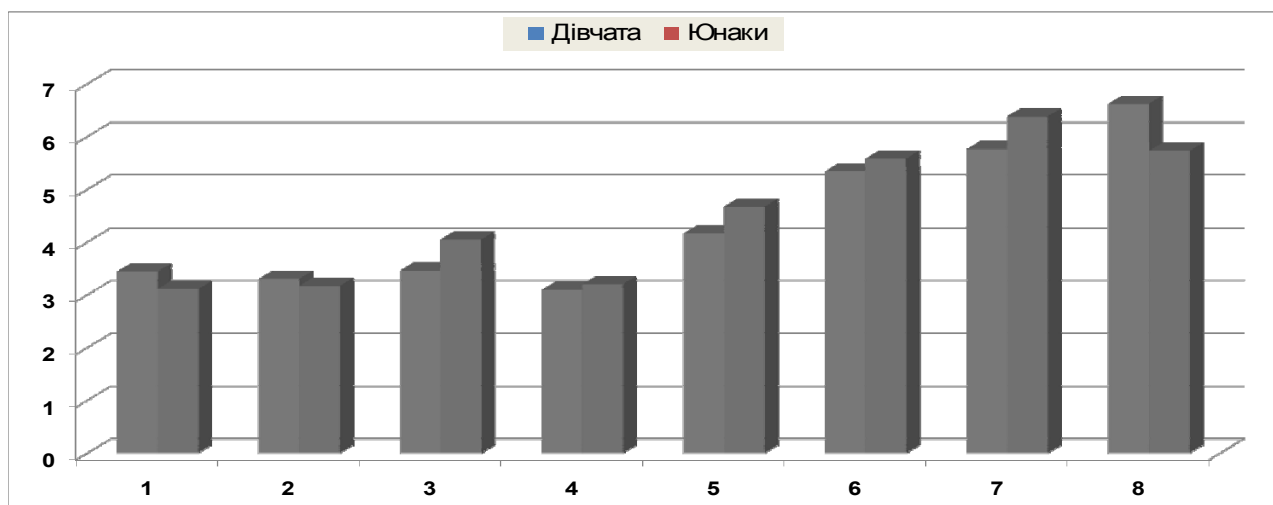


Рисунок 2. Структурні особливості характеристик психічного стану учнів у віці 16 років за даними методики колірних виборів Люшера.

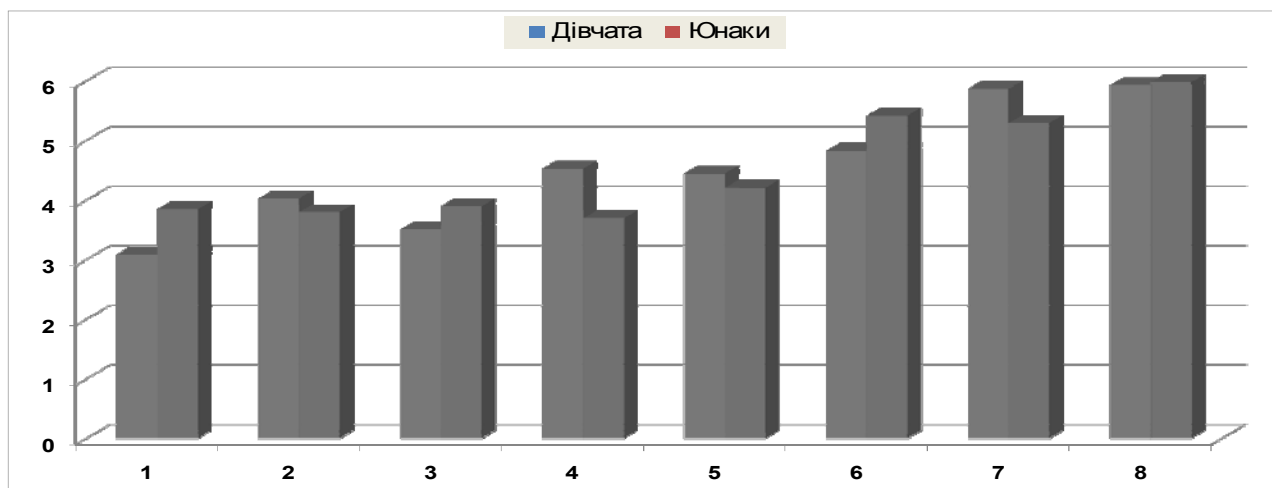


Рисунок 3. Структурні особливості характеристик психічного стану учнів у віці 17 років за даними методики колірних виборів Люшера.

В ході аналізу показників, що займали наступні місця та визначали особливості самооцінки ситуацій, в яких переважно перебували сучасні учні, а також особистісні мотиваційні установки окремих школярів у структурі виконання як навчальної, так і позанавчальної діяльності, звертав на себе увагу той факт, що найкращими були результати, властиві для дівчат у віці 16 років та юнаків у віці 15 років, найгіршими – показники, властиві для підлітків у віці 17 років.

Зрештою, дані, отримані в ході аналізу показників, що були розташовані на двох останніх позиціях і засвідчували ступінь реалізації актуальних потреб людини, які перебувають у стадії пригнічення і тому є нереалізованими, в повній мірі були подібні до попередніх. Зокрема, найкращі з них, передусім з прогностично-значущої точки зору, реєструвались в ході проведення досліджень серед 16-річних дівчат та 15-річних юнаків, найгірші – знов серед 17-річних дівчат і юнаків.

В ході проведених досліджень із використанням психометричної шкали Цунга для самооцінки депресії виявлено, що впродовж часу спостережень рівень показників депресивних проявів в учнівському середовищі зменшувався як серед дівчат, так і серед юнаків, дещо підвищуючись у віці 17 років, причому саме серед представниць жіночої статі його величини були достовірно вищими протягом кожного із досліджуваних вікових періодів ($p < 0,05-0,01$). Загалом серед дівчат у віці 15 років значення критеріальних

показників депресії, що визначались, становили $41,03 \pm 1,02$ балів, серед дівчат у віці 16 років – $39,58 \pm 0,85$ балів (3,5%; $p > 0,05$), серед дівчат у віці 17 років – $40,94 \pm 0,93$ балів (0,2%; $p > 0,05$), серед юнаків – відповідно $37,56 \pm 0,81$ балів, $36,76 \pm 1,16$ балів (2,1%; $p > 0,05$) та $36,86 \pm 1,06$ балів (1,9%; $p > 0,05$).

Розглядаючи структурні особливості показників, які підлягали оцінці, слід було відзначити виражену перевагу значень, що засвідчували відсутність будь-яких депресивних проявів, а тим більше розладів. Серед дівчат і юнаків у віці 15 років їх питома вага складала 78,8% та 98,0%, серед дівчат і юнаків у віці 16 років – відповідно 96,2% та 94,0%, серед дівчат і юнаків у віці 17 років – відповідно 86,8% та 96,0%. Разом з тим частка показників, що засвідчували наявність легкої депресії ситуативного або невротичного генезу, у 15-річних дівчат становила 21,2%, у 16-річних дівчат – 3,8%, у 17-річних дівчат – 13,2%, у 15-річних, 16-річних і 17-річних юнаків була надзвичайно стабільною, складаючи відповідно 2,0%, 4,0% та знову 2,0%. Цікаво, що кількість осіб, які мали особистісні розлади депресивного змісту, була незначною – лише серед юнаків у віці 17 років було виявлено 2,0% учнів з маскованою депресією, а також 2,0% школярів із істинним депресивним станом.

Як серед дівчат, так і серед юнаків впродовж періоду спостережень спостерігалось зростання рівня розвитку характеристик астеничного стану, що визначали на підставі використання особистісного опитувальника

Малкової. Так, серед 15-річних дівчат і юнаків їх значення складала відповідно $46,67 \pm 1,44$ балів і $44,09 \pm 1,48$ балів, серед 16-річних дівчат і юнаків – відповідно $45,52 \pm 1,53$ балів (2,5%; $p > 0,05$) і $42,58 \pm 1,84$ балів (3,4%; $p > 0,05$), серед 17-річних дівчат і юнаків – відповідно $50,84 \pm 1,94$ балів (8,9%; $p > 0,05$) і $45,66 \pm 1,73$ балів (3,6%; $p > 0,05$). Суттєві гендерні розбіжності реєструвались лише серед підлітків у віці 17 років ($p < 0,05$).

Під час проведення аналізу структурного розподілу досліджуваних показників було з'ясовано, що, по-перше, як серед дівчат, так і серед юнаків переважали величини, які засвідчували відсутність астенії, по-друге, ступінь вираження розвитку астенічних проявів серед дівчат була значно вищою в порівнянні з юнаками. Зокрема, серед 15-річних учнів питома вага дівчат без

проявів астенії складала 65,4%, питома вага юнаків без проявів астенії – 78,4%, із слабкою астенією – відповідно 32,7% та 21,6%, із помірно вираженою астенією – відповідно 1,9% та 0%, серед 16-річних учнів питома вага дівчат без проявів астенії складала 73,6%, питома вага юнаків без проявів астенії – 80,0%, із слабкою астенією – відповідно 22,6% та 18,0%, із помірно вираженою астенією – відповідно 3,8% та 0%, серед 17-річних учнів питома вага дівчат без проявів астенії складала 58,5%, питома вага юнаків без проявів астенії – 76,0%, із слабкою астенією – відповідно 34,0% та 20,0%, із помірно вираженою астенією – відповідно 7,5% та 4,0%. Необхідно зазначити, що виражена астенія була виявлена тільки у 1,0% юнаків, які перебували у віці 16 років.

Висновки

В ході визначення провідних характеристик нервово-психічного стану на підставі використання методики колірних виборів Люшера було виявлене поступове погіршення досліджуваних показників впродовж часу перебування в старших класах сучасної середньої школи, що в значно більшій мірі було виражене серед юнаків ($p < 0,05$).

Протягом часу перебування в старших класах загальноосвітньої школи рівень показників депресивних проявів в учнівському середовищі зменшувався як серед дівчат, так і серед юнаків, дещо підвищуючись лише у віці 17 років, причому саме серед представниць жіночої статі його величини були достовірно вищими впродовж кожного із досліджуваних вікових періодів ($p < 0,05-0,01$).

Звертав на себе увагу і той факт, що з віком спостерігалось зростання значень показників, які визначали рівень розвитку характеристик астенічного стану, причому ступінь вираження астенічних проявів серед дівчат, як і в попередньому випадку, був значно вищим у порівнянні з юнаками ($p < 0,05$).

ЛІТЕРАТУРА

1. Кирилкина Т.А. Факторы риска, влияющие на состояние здоровья детей /Т.А. Кирилкина, Ж.Г. Чирьева, Е.Н. Кутепов //Гигиена и санитария. –1999. –№6. –С. 43-46.
2. Куликов А.М. Пубертатный период – проблемы подростков и родителей /А.М. Куликов, В.П. Медведев //Школа здоровья. –2002. –№1. –С. 37-43.
3. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психогигиенической устойчивости и психопрофилактики /Л.В. Куликов. –СПб.: –Питер, –2004. –464 с.
4. Кутепов Е.Н. Проблемы диагностики донозологических и преморбидных состояний в связи с воздействием факторов окружающей среды /Е.Н. Кутепов //Гигиена и санитария. –1993. –№1. –С. 6-9.
5. Приложение к методическим материалам экспертной системы индивидуального сопровождения “Лонгитюд”: описание дополнений расширенной версии “Лонгитюд+” /С.А. Мирошников, О.Ю. Кравец, М.П. Филиппова, Р.В. Чернов. –СПб, –2006. –120 с.
6. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие /Д.Я. Райгородский. –Самара: Издательский дом “БАХРАХ-М”, –2000. –672 с.
7. Сергета И.В. Личностные особенности организма современных подростков и пути их коррекции. /И.В. Сергета, А.Г. Сухарев //Гигиена и санитария. –1996. –№1. –С. 29-31.

8. Сергета І.В. Організація вільного часу та здоров'я школярів /І.В. Сергета, В.Г. Бардов. – Вінниця: РВВ ВАТ “Віноблдрукарня”, –1997. –292 с.
9. Сергета І.В. Психогігієна: сучасний стан проблеми та перспективи розвитку /І.В. Сергета //Другі марзеєвські читання: Актуальні питання гігієни та екологічної безпеки України. – К., –2006. –С.120-121.
10. Слюсарь В.В. Роль микросоциальной среды в генезе делинквентного поведения подростков /В.В. Слюсарь, Л.М. Гайчук, Т.А. Серик //Реформа психіатричної допомоги дитячому населенню України. –Харків, –1999. –Вип.2. –С. 204-206.
11. Сухотина Н.К. Донозологические формы нервно-психических расстройств у детей. Сообщение 1 /Н.К. Сухотина //Социальная и клиническая психиатрия. –2008. –№1. –С.75-81.
12. Сухотина Н.К. Донозологические формы нервно-психических расстройств у детей. Сообщение 2 /Н.К. Сухотина //Социальная и клиническая психиатрия. –2008. –№2. –С. 38-45.
13. Kleinpeter U. Wie ernst sind Suizidversuche in de Pubertat gemeint? /U. Kleinpeter, W.T. Haesler //Der Selbstmord. –Ruegger, –1986. –P. 243-252.
14. Slap G. Adoption as a Risk Factor for Attempted Suicide During Adolescence /G. Slap, E. Goodman, B. Huang //Pediatrics. –2001. –№2. –30 p.

**ОСОБЕННОСТИ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ УЧАЩИХСЯ
НА ПРОТЯЖЕНИИ ПЕРИОДА ОБУЧЕНИЯ В СТАРШИХ КЛАССАХ
СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЫ**

Сергета І.В., Браткова О.Ю., Мостовая О.П.

В работе изучены особенности нервно-психического состояния учащихся на протяжении периода обучения в старших классах современной школы, выявлено постепенное ухудшение уровня развития его ведущих показателей и существенное увеличение степени распространенности в структуре личностных черт девушек и юношей показателей депрессивного и астенического состояний.

**FEATURES NEURO-PSYCHOLOGICAL CONDITION OF STUDENTS
FOR LEARNING IN SENIOR CLASS OF MODERN SCHOOLS**

I.V. Serheta, O.Yu. Bratkova, O.P. Mostova

In the work studied the features of neuro-psychiatric condition of students learning in senior class of modern schools, found a gradual deterioration of the level of its leading figures and significant increase in the degree distribution in the structure of personality traits girls and boys indicators depressive and asthenic states.

УДК 616.955:612.84-053.5:004

**АНАЛИЗ ЗРИТЕЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ
ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ РАЗНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ
ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ**

Подригало Л.В., Голодько Е.А.

Харьковский национальный медицинский университет

Актуальность. Одной из основных задач современной школы является обеспечение гармоничного развития учащихся, способных функционировать в быстро ме-