

УДК: 159.9:316.6

DOI:

Найдьонова Любов Антонівна

доктор психологічних наук, член-кореспондент НАПН України, заступник директора з наукової роботи, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, м. Київ, Україна
ORCID ID 0000-0002-1222-295X
mediasicolo@gmail.com

Умеренкова Наталія Федорівна

кандидат психологічних наук, науковий співробітник лабораторії психології масової комунікації та медіаосвіти, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, м. Київ, Україна
ORCID ID 0000-0003-3084-2834
nfdidyk@gmail.com

Дятел Надія Леонідівна

молодший науковий співробітник лабораторії психології масової комунікації та медіаосвіти, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, м. Київ, Україна
ORCID ID 0000-0001-7563-5826
nadya.dyatel@gmail.com

ЕКРАННИЙ ЧАС І ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ: ЯК ВІДНАЙТИ БАЛАНС У ЧАСИ ПАНДЕМІЇ

Представлено результати всеукраїнського масового опитування «Медіакультура в умовах пандемії», зокрема емпіричного дослідження екранних практик та показників здоров'я підлітків в умовах пандемії (вибірка: учні 7-10 класів з усіх макрорегіонів, усього 1732 особи). Висвітлено аналіз тривалості екранних практик підлітків та їхній зміст; представлено показники здоров'я підлітків та зв'язок цих показників з медіапрактиками; розглянуто можливі компенсатори медіаопосередкованого навчання під час пандемії. За параметрами тривалості та змісту екранних практик виявлено, що порівняно з 2018 р. 47,6% підлітків почали більше користуватися різними гаджетами, а кількість дітей, які користуються інтернетом 7 годин і більше в будній день, зросла вдвічі. Також виявлено, що понад 60% підлітків використовують інтернет для навчання, понад половину – переглядають фільми та слухають музику, понад третину – грають в онлайн-ігри та публікують свою творчість. В умовах дистанційного навчання 69% дітей почали частіше шукати інформацію для навчання, 43% стали рідше грати в онлайн-ігри, 34,4% – рідше шукати нові знайомства в інтернеті. З огляду на показники здоров'я (соматичний дискомфорт і сон) кожен третій підліток постійно відчуває дискомфорт у спині, кожен четвертий – постійний головний біль і кожен четвертий часто не лягає спати всю ніч. Під час дистанційного навчання третина підлітків стала спати менше, а третина – більше. За допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена виявлено прямі зв'язки між тривалістю сну і тривалістю користування гаджетами ($c=0,56$, $p\leq 0,01$), а також між частотою розладів сну і дискомфортом у спині ($c=0,30$; $p\leq 0,01$) та головним болем ($c=0,24$; $p\leq 0,01$). Окреслено можливі компенсатори медіаопосередкованого навчання:

збільшення рухової активності, регулювання сну, практикування самомоніторингу часу онлайн, розподіл екранного часу між навчанням і рекреаційними практиками. Запропоновано, – як батькам, так і педагогам, – звернути увагу на необхідність пошуку додаткових форм роз'яснення причинно-наслідкових зв'язків між особливостями екранних практик і зазначеними компенсаторами, що сприятиме розвитку культури цифрового здоров'я.

Ключові слова: медіапрактики; екранні практики; пандемія COVID-19; гаджети і здоров'я; дистанційне навчання; сон підлітків; здоров'язбережувальна медіаосвіта.

SCREEN TIME AND ADOLESCENT HEALTH: HOW TO FIND A BALANCE IN PANDEMIC

Liubov A. Naydonova

Doctor of psychological sciences, Corresponding Member of the NAES of Ukraine,
Deputy Director for Research, Institute for Social and Political Psychology,
NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine
ORCID ID 0000-0002-1222-295X
mediasicolo@gmail.com

Nataliia F. Umerenkova

Ph.D. in Psychology, Research Associate of the Laboratory of Psychology
of Mass Communication and Media Education, Institute for Social
and Political Psychology, NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine
ORCID ID 0000-0003-3084-2834
nfdidyk@gmail.com

Nadiia L. Diatel

Junior Research Associate of the Laboratory of Psychology of Mass Communication
and Media Education, Institute for Social and Political Psychology, NAES of Ukraine,
Kyiv, Ukraine
ORCID ID 0000-0001-7563-5826
nadya.dyatel@gmail.com

The article presents results of an empirical study of screen practices and health indicators of adolescents in a pandemic according to the all-Ukrainian mass survey «Media Culture in a Pandemic» (N=1,732, students of 7-10 grades from all macro-regions). It analyzes the duration of screen time and its contents due to distance learning conditions; the indicators of adolescents' health and their connection to media practices; compensators of health-preserving training during a pandemic are offered. According to the duration and content of screen practices, compared to 2018, adolescents' exploitation of different gadgets grew by 47,6%. The number of children who use the Internet 7 hours a day doubled in two years. More than 60% of adolescents use the Internet to study, more than half – watch movies and listen to music, more than a third – play online games and publish their work. In terms of distance learning, 69% of children began to look for more information to learn, 43% began to play online games less often, 34.4% began to look less often for new acquaintances on the Internet. Health scores (somatic discomfort and sleep) show that one in three teens constantly has pain in the back, one in four has constant headaches, and one in four teens often does not sleep through the night at all. A third of adolescents began to sleep less and a third more during distance learning. Spearman's rank correlation coefficient reveals direct connections between sleep duration and screen time ($c=0.56$, $p\leq 0,01$), as well as between the sleep duration and back discomfort ($c=0,30$; $p\leq 0,01$) and headache ($c=0.24$; $p\leq 0.01$). The necessity of compensators of distance learning are outlined: increase of motor activity, sleep regulation, the introduction of online self-monitoring practice, distribution of screen time between studying and recreational practices. Both parents and educators are encouraged to find different ways to explain the causality between screen practices and these compensators, leading to progress in screen time health culture.

Keywords: media practices; screen time; COVID-19; gadgets, health; distance learning.

Постановка проблеми. Через рік після пандемії COVID-19 майже половина учнів у світі все ще страждає від часткового або повного закриття шкіл. За даними ЮНЕСКО, понад 100 країн вдалися до закриття шкіл у масштабах усієї країни, що торкнулося більше ніж половини учнів у всьому світі. У деяких країнах школи закривалися на місцевому рівні (UNESCO, 2021). Виклики пандемії зумовили необхідність дуже швидкого переходу освітнього процесу в онлайн-форму також і в Україні. У 2020 р. під час карантинних обмежень почалася перша хвиля вимушеного дистанційного навчання, до умов якої довелося швидко адаптуватися як педагогічним працівникам, так і учням та їхнім батькам. Основні зусилля держави та освітянської спільноти було спрямовано на налагодження навчального процесу: централізоване створення онлайн-уроків (Всеукраїнська школа онлайн, 2020), налагодження технічного забезпечення зв'язку вчителів та учнів, упровадження регламенту проведення дистанційних уроків у синхронному та асинхронному форматах (Міністерство охорони здоров'я України, 2020; Міністерство освіти України, 2020).

У 2021 р. новий навчальний рік розпочався з роз'яснень МОЗ про умови переходу шкіл на дистанційне навчання, які можуть змінюватися залежно від особливостей епідемічної ситуації в кожному регіоні (Міністерство охорони здоров'я, 2021). Хоча станом на жовтень 60% громадян України, які мають в сім'ї учнів або студентів, погоджувалися із твердженням, що дистанційне навчання руйнує психіку і соціальні навички дітей, а тому має бути повністю заборонене (Прес-реліз..., 2021), теперішні обставини спонукають усі заклади освіти, батьків та учнів бути готовими до дистанційних форм навчання тією чи іншою мірою в будь-який момент часу.

Очевидним є факт, що в разі дистанційного навчання діти все більше часу проводять за екраном. Нормативні документи та організація навчальних уроків не можуть повністю регулювати кількість екранного часу дітей протягом дня, адже і в післяурочний час, і в момент асинхронного навчання учні також користуються гаджетами, як для виконання домашніх завдань, так і для відпочинку. Тому гостро постає питання, як досягти балансу між здоров'ям учнів і збільшенням частки їхніх екранних практик в умовах вимушеної дистанційної освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, виокремлення нерозв'язаних частин загальної проблеми. На поточному етапі пандемії вже є певна кількість досліджень, пов'язаних саме з умовами, у яких опинився світ. За даними ЮНІСЕФ (Stoilova et al., 2021), наразі міжнародні дослідження поділяються за такими основними напрямками: загальна наявність доступу до всесвітньої мережі, пов'язана із цим цифрова нерівність, особливості розроблення методології досліджень в таких умовах, питання онлайн-активностей та цифрового здоров'я, розвиток уміння користуватися інтернетом, збереження приватності, кіберризика (негативний контент, кібербулінг, дискримінація та інші прояви жорстокості, секстинг, порнографія, онлайн-аб'юз, самотність), психічне здоров'я та благополуччя, а також етика штучного інтелекту соцмереж (Hirata, 2021).

Варто зазначити, що процес різнобічних змін наразі розглядають не тільки в негативному ключі. Ідеться про швидкий розвиток цифрового простору, зростання рівня його доступності, пришвидшення оптимізації та вирішення питань, які раніше забирали набагато більше часу (Livingstone, 2021). Водночас робляться спроби оновлення стандартів рекомендованої тривалості екранного часу та його наповнення для різних категорій користувачів (Trimper, 2021). Довгострокові результати змін для сфери цифрового здоров'я дослідники обговорюють, на жаль, рідко, і тут у них досі немає чіткої позиції. Утім, окремі дослідження підтверджують, що заходи, спрямовані на регулювання екранного часу, можуть позитивно впливати на стан здоров'я дітей. Крім того, заходи, до яких долучаються всією сім'єю, загалом приводять до більших змін у стані здоров'я, ніж ті, які спрямовані виключно на дітей (Hantrais et al., 2021).

Вітчизняні дослідження більшою мірою спрямовані на питання організації освітнього процесу (Сіткар, & Сіткар, 2020; Корнієнко, 2020), обговорення особливостей освітнього

середовища (Жданюк, 2020), варіанти його реалізації і поєднання технічних та цифрових факторів взаємодії (Шпарик, 2021; Жукова, & Тимчик, 2021). Також фахівці активно порушують питання соціально-психологічної підтримки освітнього процесу (Панок та ін., 2020), висвітлюють проблематику психологічних проблем під час карантину (Смульсон, 2021) та навчання дітей з особливими потребами (Кравченко, & Міщенко, 2021), звертають увагу на зростання інтернет-ризиків (Найдьонова, 2021) та необхідність підтримки психічного здоров'я дітей (Ткаченко, 2021). Українські вчені досліджують найбільш здоров'язбережувальні варіанти навчання (Гозак та ін., 2020) та ставлення суб'єктів освітнього процесу до дистанційних форм (Сеньовська, & Лісова, 2021). Разом з тим залишається недостатньо дослідженою тема тривалості екранних практик дітей протягом дня та характер цих практик загалом. Недостатньо представленою у вітчизняних дослідженнях є тема здоров'я підлітків під час дистанційного навчання та компенсаційних механізмів, які дають змогу збалансувати збільшений екранний час позаекранними практиками, а також допомагають збалансувати розподіл екранного часу загалом.

Мета статті: представити результати емпіричного дослідження характеру медіапрактик і здоров'я підлітків в умовах зміни екранного часу під час пандемії. Відповідно до мети визначено завдання дослідження: проаналізувати тривалість екранних практик підлітків та їхній зміст; представити показники здоров'я підлітків та зв'язок цих показників з медіапрактиками під час вимушеного дистанційного навчання; розглянути можливі компенсатори медіаопосередкованого навчання під час пандемії.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилося лабораторією психології масової комунікації та медіаосвіти ІСПП НАПН України за наказом МОН України № 1199 від 18.08.17 р., відповідно до програми всеукраїнського експерименту «Стандартизація наскрізної соціально-психологічної моделі масового впровадження медіаосвіти у вітчизняну педагогічну практику» (Міністерство освіти України, 2017). Процес діагностики здійснювався з використанням автоматизованих систем опитування та інноваційної технології репрезентативної рефлексії. Суть інноваційної психологічної технології репрезентативної рефлексії полягає у створенні за допомогою спеціальної інтернет-платформи репрезентації реальності, доступної користувачам на основі принципів спільного блага. Отриманий з урахуванням контролю процедур і захисту персональних даних масив доступний закладу освіти у вигляді персоналізованого динамічного бюлетеня, в якому представлено значення результатів діагностики учасників певного закладу на фоні загальних даних, що репрезентують спільноту учасників. Результати діагностики заклад освіти використовує для групової рефлексії і формування індивідуалізованої розвивальної програми за допомогою запропонованих тематичних розвивальних модулів рефлексії (Найдьонова, 2020). Прикладом психологічної підтримки репрезентативної рефлексії може бути цикл тематичних розвивальних заходів проєкту, який можна використати як онлайн-курс для підвищення кваліфікації щодо здоров'язбережувальної медіаосвіти (Цикл навчально-розвивальних..., 2021).

Всеукраїнське масове опитування було проведено в межах діагностично-розвивального проєкту «Медіакультура в умовах пандемії» (Діагностично-розвивальний проєкт..., 2020). Опитування проводилось на базі 75 шкіл з переважної більшості областей, представлено всі макрорегіони. Загалом охоплено понад 3 тис. учнів 7-10 класів, що брали участь у різних блоках опитувань. Вибірку для поточного аналізу склали 1732 особи. Для обробки даних застосовувався статистичний пакет SPSS Statistics (22.0). Щоб виявити зв'язок між показниками здоров'я і медіапрактик, використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Значущі відмінності в розподілі показників серед груп визначено за допомогою критерію U-Манна – Уїтні. Дослідження проводилось у листопаді і в грудні 2020 р. на піку захворюваності. Цей період був насичений інформацією про високі показники статистики хворих і померлих від COVID-19. Також цей період характеризувався карантинними заходами, які полягали в обмеженні звичних форм навчання та зосередженні переважно на дистанційному навчанні.

Медіапрактики тут розглядаємо як синонім кіберпрактик та інтернет-практик, а також екранних практик з використанням гаджетів.

Представлення даних охоплює такі етапи: 1) аналіз зміни тривалості екранних практик підлітків під час пандемії; 2) аналіз показників здоров'я та їхній зв'язок з медіапрактиками; 3) аналіз показників ставлення дітей до дистанційного навчання; 4) аналіз змістового наповнення екранних практик.

Тривалість екранних практик підлітків. Аналіз тривалості екранних практик здійснено на основі відповідей респондентів про тривалість часу користування інтернетом у будній та вихідний дні на основі параметрів опитувальника Kids Online (Global Kids Online, 2021). Також ми провели порівняльний аналіз розподілів тривалості екранних практик порівняно з 2018 р. (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльний аналіз розподілів тривалості користування інтернетом підлітків у 2018 та 2020 роках (у %)

	2018 (N=1439)		2020 (N=1681)	
	Будні	Вихідні	Будні	Вихідні
до 2-х годин	27,1	14,4	16,8	11,1
2-3 год	32,6	27,1	24,9	21,9
4-5 год	21,5	26,8	25,9	22,8
7 та більше год	7,2	13,3	15,1	21,2
аажко відповісти	11,5	18,4	6,4	6,9

З представлених у таблиці 1 даних видно, що у 2020 р. з переходом дітей на дистанційне навчання середній час перебування в онлайні збільшився, і якщо у 2018 р. найвища частка відповідей була «до 3 годин на день» (59,7%), то в 2020 р. група прийнятної тривалості зменшилася на 10% – до 41,7%. Також частка дітей, чий екранні практики з використанням інтернету в будній день займають 7 і більше годин, збільшилась удвічі порівняно з 2018 р. (з 7,2% до 15,1%). Так само суттєво зріс відсоток дітей, які 7 і більше годин користуються інтернетом у вихідний день: до 21,2% у 2020 р. порівняно з 13,3% у 2018-му (Найдьонова, 2018).

Здоров'я підлітків та їхній зв'язок з медіапрактиками. Аналіз показників здоров'я підлітків здійснювався на основі аналізу параметрів соматичного дискомфорту (головний біль і біль у спині). А також аналізувалися зміни цих параметрів в умовах дистанційного навчання. Показники соматичного дискомфорту аналізувалися на основі двох запитань: «Як часто ви відчуваєте дискомфорт у спині?» і «Як часто ви відчуваєте головний біль?». Респондентам було запропоновано обрати одну із запропонованих відповідей: «ніколи», «іноді», «часто», «постійно», «важко відповісти» (рис. 1). Аналізувалися відповіді тих респондентів, які відповіли на ці запитання (n=1379).

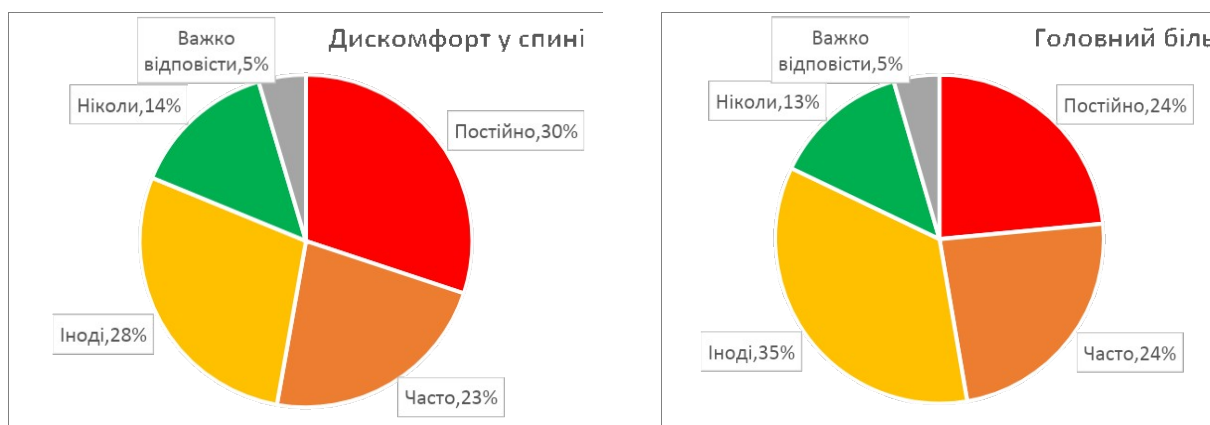


Рис. 1. Розподіл показників соматичного дискомфорту підлітків (n=1379)

Як видно з розподілу даних, лише 13-14% підлітків зазначають, що ніколи не відчувають соматичного дискомфорту. Натомість понад 80% учнів повідомляють про відчуття соматичного дискомфорту тією чи іншою мірою, з них майже кожен другий учень відчуває такий дискомфорт часто або постійно.

Для виявлення зв'язку між дискомфортом у спині та головним болем проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена. За результатами аналізу виявлено сильну значущу пряму кореляцію ($r = 0,71$; $p \leq 0,01$). Тобто чим більше учні відчувають дискомфорт у спині, тим більше вони відчувають головний біль. Такі показники зумовлюють необхідність пошуку компенсаторних механізмів, оскільки наявний соматичний дискомфорт природним чином впливає на якість засвоєння нових знань.

Щоб дослідити компенсаторні механізми медіаопосередкованого навчання, проаналізовано характер рухової активності підлітків. Респондентам було надано список варіантів рухової активності та запропоновано обрати всі варіанти, які для них підходять: ранкова зарядка, біг, відвідування спортивних секцій та спортзалу, різноманітні руханки (вправи) для спини протягом дня. За результатами аналізу з'ясувалося, що 25% опитаних займаються ранковою зарядкою, 27,9% – ходять у спортзал, 37,8% – бігають, 32,75% – відвідують спортивні секції, 52% – роблять різні рухові вправи для спини протягом дня. Варто зазначити, що характер рухових вправ не уточнювався, респонденти мали змогу трактувати цей варіант на свій розсуд. Детальний аналіз показників рухової активності підлітків, які постійно відчувають дискомфорт, демонструє, що підлітки, які повідомляють про гірше самопочуття, мають низькі показники рухової активності. Під час дистанційного навчання понад третину підлітків ($n=378$) почали робити більше фізичних вправ. За результатами деталізованого аналізу виявлено, що діти, які почали робити більше фізичних вправ під час дистанційної освіти, демонструють кращі показники здоров'я (Умеренкова, 2021а).

Отримані результати підтверджують, що діти недостатньо розуміють причинно-наслідкові зв'язки між їхньою руховою активністю і самопочуттям. Такий стан речей зумовлює необхідність додаткової роз'яснювальної роботи як з боку батьків, так і з боку педагогічних працівників щодо принципів функціонування організму, зв'язку самопочуття і рухової активності на психофізіологічному рівні, а також яким чином діти можуть регулювати свій емоційний та фізіологічний стан здоров'я. Окремі приклади такого роз'яснення представлено в навчально-розвивальному практикумі за цією темою (Умеренкова, 2021).

Другим показником здоров'я, який було проаналізовано, є сон. Оскільки недостатня кількість сну або неякісний сон активує стресову реакцію, яка відтак ще більше скорочує або погіршує якість сну (Сапольски, 2015), це дуже важливий показник.

Щоб проаналізувати показники сну, респондентам було запропоновано відповісти на запитання «До котрої години ви зазвичай лягаєте спати у будній день?» і «До котрої години ви зазвичай лягаєте спати у вихідний день?» та обрати один із представлених варіантів: між 20:00-21:00; між 21:00-22:00; між 22:00-23:00; між 23:00-24:00; 24:00-02:00; 02:00-03:00; 03:00-04:00. Для аналізу використовувались відповіді респондентів, які надали відповідь на ці запитання ($n=1536$) (табл. 2).

Таблиця 2

Розподіл показників сну: о котрій годині підлітки лягають спати (% , $n=1536$)

	Будній день	Вихідний
між 20-21	3,9	3,5
між 21-22	16,1	12,5
між 22-23	33,5	22,8
між 23-24	26,7	26,3
між 24-02	14,6	20,3
між 2-3	3,5	8,7
між 3-4	1,8	5,9

Представлені дані демонструють, що загалом у вихідні дні підлітки лягають спати пізніше, ніж у будній день: у два з половиною рази більше дітей лягає спати між 02:00-03:00 ночі та втричі більше – між 03:00-04:00. У будні більшість дітей лягає спати після 23:00. Кожен п'ятий підліток лягає спати в будній день між 24:00 і 3:00.

Також ми запитали підлітків, чи бувають у них випадки, коли вони взагалі не лягають спати всю ніч і запропонували обрати одну з відповідей «часто», «інколи», «ніколи». На це запитання відповіли 1681 респондент. Як видно з представлених даних, майже кожен четвертий підліток часто не лягає спати всю ніч (24,3%) і майже кожен третій робить так інколи (рис. 2.1).

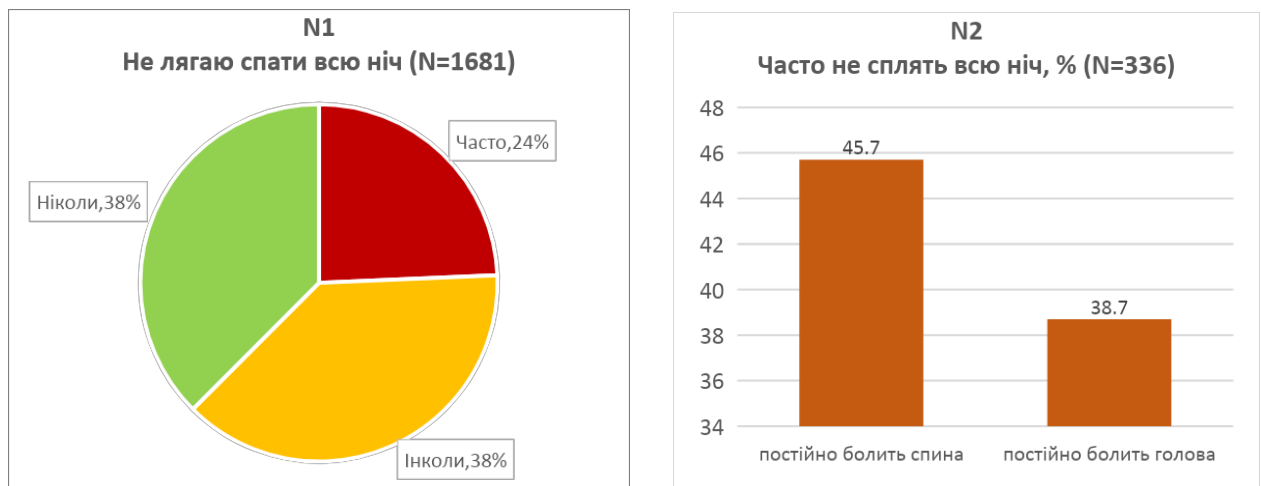


Рис. 2. Кількість підлітків, які не лягають спати всю ніч (№ 1), і показники їхнього соматичного дискомфорту (№ 2)

Серед тих підлітків, які зазначають, що часто не лягають спати всю ніч ($n=336$), 38,7% говорять, що постійно відчувають головний біль, і 45,7% – відчувають дискомфорт у спині (рис.2.2.). За результатами аналізу зв'язків між відсутністю сну і соматичним дискомфортом виявлено прямі значущі кореляційні зв'язки (з використанням рангового коефіцієнта Спірмена): чим частіше підлітки не лягають спати вночі, тим більше вони відчувають дискомфорт у спині ($c = 0,30$; $p \leq 0,01$) і тим частіше відчувають головний біль ($c = 0,24$; $p \leq 0,01$).

Аналіз змін тривалості сну під час вимушеного дистанційного навчання в період карантину було здійснено на основі відповідей респондентів на запитання «Чи змінилася тривалість сну під час карантину?». Опитуваним було запропоновано обрати один із представлених варіантів відповідей: «почав спати більше», «почав спати менше», «тривалість сну не змінилась». За результатами аналізу виявлено, що третина підлітків стали спати менше (30,28%), а третина – більше (31,25%). Також 38,5% респондентів зазначили, що тривалість їхнього сну не змінилась.

Серед тих дітей, які почали спати менше ($n=419$), 40% таких, що відзначають постійний дискомфорт у спині, і 34% – постійний головний біль (рис. 3). Це майже вдвічі більше дітей, ніж серед тих, хто почав спати більше ($n=433$).

Серед підлітків, у яких тривалість сну не змінилась, показники соматичного дискомфорту перебувають на тому ж рівні, що і в дітей, які почали спати більше (постійно болить голова у 19% дітей, постійне відчуття соматичного дискомфорту – у 24%). Тобто діти, які почали спати менше, загалом мають гірше самопочуття.

Сон і гаджети. Аналіз зв'язку між використанням гаджетів і часом сну здійснювався у два етапи: 1) аналіз часу, до якого підлітки користуються гаджетами; 2) аналіз зв'язку між тривалістю користування гаджетами і тривалістю сну.

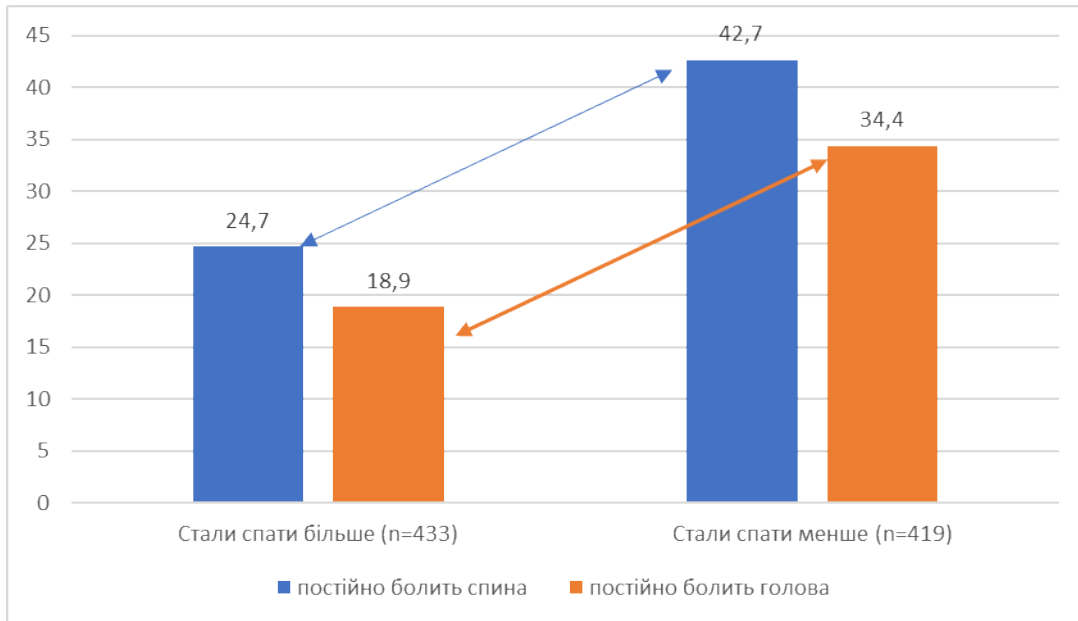


Рис. 3. Розподіл показників соматичного дискомфорту серед підлітків, у яких змінилася тривалість сну під час дистанційної освіти

Показники часу тривалості користування гаджетами аналізувалися на основі відповідей на запитання «До котрої години вечора (ночі) ви зазвичай користуєтеся комп’ютером, планшетом, смартфоном?». Респондентам пропонувалось обрати один із варіантів відповідей, які ідентичні варіантам відповідей про тривалість сну: 20:00-21:00; до 21:00-22:00; до 22:00-23:00; до 23:00-24:00; до 24:00-02:00; до 02:00-03:00; до 03:00-04:00. На це запитання відповіли 1535 опитаних (рис. 4).

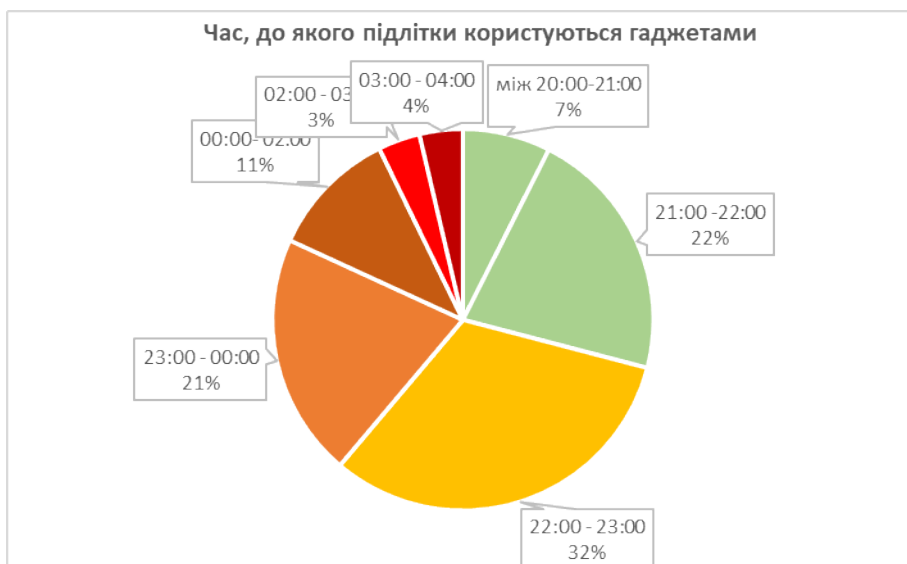


Рис. 4. Розподіл відповідей на запитання «До котрої години вечора (ночі) ви зазвичай користуєтеся комп’ютером, планшетом, смартфоном?» (n=1535), у %

Як видно з розподілу, найбільша частка підлітків *користуються гаджетами* до 22:00-23:00 (30%), до 21:00-22:00 (20,7%) і до 23:00-24:0 (19,8%). Кожен десятий підліток користується гаджетами до 24:00-02:00 ночі. За результатами кореляційного аналізу з використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена виявлено прямі значущі зв’язки між тривалістю користування гаджетами і тривалістю сну: $s = 0,56, p \leq 0,01$ (у будні дні); $s = 0,53,$

$p \leq 0,01$ (у вихідні дні). Тобто чим до більш пізнього часу підлітки користуються гаджетами, тим пізніше вони лягають спати. І, відповідно, чим менше підлітки сплять, тим гірше самопочуття вони мають. Отримані результати порушують питання про необхідність додаткового залучення батьків до організації процесу навчання та відпочинку дітей під час дистанційного навчання таким чином, щоб тривалість сну дітей була достатньою для процесів відновлення і відпочинку організму. Разом з тим варто зауважити, що майже кожен четвертий підліток не каже батькам, о котрій годині насправді лягає спати і до котрої години користується інтернетом (рис. 5). Такі дані демонструють необхідність пошуку шляхів та форм роз'яснення причинно-наслідкових зв'язків між розподілом екранного часу, сном і самопочуттям, а також необхідністю регуляції власного часу онлайн.

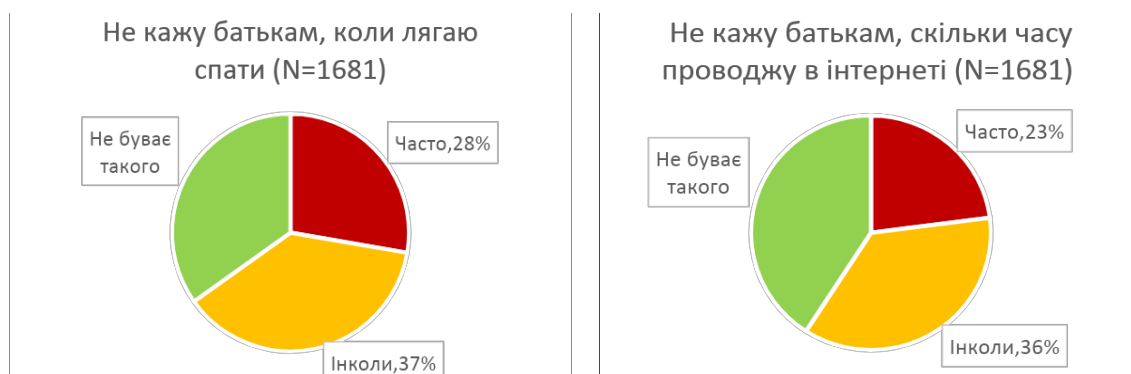


Рис. 5. Інформування підлітками батьків про час, який вони проводять в інтернеті, і час, коли лягають спати, у %

Програми батьківського контролю, наприклад вимкнення доступу до інтернету в пізній час, без обговорення з підлітками зумовлять лише напруженість у спілкуванні з батьками і не вирішать проблеми покращення психоемоційного самопочуття.

Для того щоб з'ясувати, чи розуміють діти наповнення їхнього часу онлайн, у тому числі під час дистанційної освіти, ми запитали підлітків, чи здійснюють вони моніторинг під час карантину і чи робили вони це до карантину. На це запитання відповіли 1379 респондентів. Про те, що відстежують час свого перебування в онлайні, повідомляють 31,7% дітей (n=438), серед них 60% робили це і до карантину, а 24% почали це робити лише під час карантину. Щоб визначити взаємозв'язок моніторингу онлайн-часу із самопочуттям підлітків, розглянуто, яким чином підлітки, що постійно і часто відчують соматичний дискомфорт, моніторять свій час онлайн (табл. 3). Як видно з представлених 3 даних, серед дітей, які постійно і часто відчують соматичний дискомфорт, більшість не моніторять свій час онлайн. Тобто діти, які моніторять свій час онлайн, загалом почуваються краще, що може свідчити про кращу саморегуляцію.

Таблиця 3

Розподіл показників моніторингу часу онлайн серед підлітків, які відчують соматичний дискомфорт

	Після введення карантину я моніторю свій час онлайн		Після введення карантину я НЕ моніторю свій час онлайн	
	п	частка, %	п	частка, %
ПОСТІЙНО дискомфорт у спині (n=413)	111	26,9%	302	73,1%
ЧАСТО дискомфорт у спині (n=312)	87	27,9%	225	71%
ПОСТІЙНО головний біль (n=323)	83	25,7%	240	74,3%
ЧАСТО головний біль (n=327)	95	29,1%	232	70,9%

Ставлення до дистанційного навчання і здоров'я. Важливою складовою, яка потребує уваги при вивченні взаємовпливів медіапрактик і самопочуття дітей, є аналіз їхнього ставлення до дистанційного навчання. Аналіз здійснювався на основі кількості відповідей на кожне питання блоку. За результатами аналізу відповідей з цього блоку виявлено: 50,2% (n=692) підлітків повідомляють, що їм набридли карантинні обмеження; 40,3% (n=558) – що втомилися від дистанційного навчання; 44,3% (n=614) – що їх багато що дратує в дистанційному навчанні і 38,5% (n=535) – що їм дистанційне навчання подобається більше, ніж ходити в школу. Про перевантаження при дистанційному навчанні повідомляють 38,7% (n=535) підлітків, а про те, що під час дистанційного навчання вони можуть робити все так і тоді, коли їм зручніше, повідомляють 51,3% (n=707) підлітків.

Порівняльний аналіз розподілів показників ставлення до дистанційного навчання серед двох груп дітей (які постійно відчувають дискомфорт у спині і які ніколи не відчувають) виявив, що у групі дітей, які постійно відчувають дискомфорт у спині, на 28% більше дітей, яким не подобається дистанційне навчання, аніж у групі дітей, які ніколи не відчувають такого дискомфорту ($p \leq 0,5$) (U-Манна – Уїтні). Схожі показники отримано за результатами порівняльного аналізу серед двох груп дітей, які не відчувають головного болю та відчувають його постійно. З'ясовано, що в групі дітей, які постійно відчувають головний біль, на 24 % більше таких дітей, яким не подобається онлайн-навчання $p \leq 0,01$ (U-Манна – Уїтні) (табл. 4).

Таблиця 4

Розподіл показників ставлення до онлайн-навчання серед груп підлітків з різним соматичним дискомфортом

	Мені подобається навчатися онлайн		Мені НЕ подобається навчатися онлайн		Важко відповісти	
	N	%	N	%	N	%
ПОСТІЙНО відчуваю дискомфорт у спині (n=414)	116	28%	241	58%	57	13,8%
НІКОЛИ не відчуваю дискомфорту в спині (n=195)	97	49,7%	59	30,3	39	20%
ПОСТІЙНО головний біль (n=325)	97	29,8%	183	56,3%	45	13,8%
НІКОЛИ не відчуваю головного болю (n=184)	85	46,12%	60	32,6%	39	21,2

Тобто серед дітей, які постійно відчувають соматичний дискомфорт, більше тих, кому не подобається дистанційне навчання. А серед дітей, які ніколи не відчувають соматичного дискомфорту, більше таких, кому онлайн-навчання до вподоби. Отже, бачимо, що ставлення до дистанційного навчання пов'язане з тим, як саме діти себе почувають, наскільки відчувають фізичний дискомфорт. Тому необхідно під час дистанційних форм навчання забезпечувати не лише зміст навчального процесу, а й включати в онлайн-уроки здоров'язбережувальні компоненти, які були б компенсаторами соматичного дискомфорту дитини.

Варто відмітити, що така ситуація з розподілом сну, рухової активності та соматичного дискомфорту приводить нас до питання щодо *змістового наповнення екранних практик учнів і їх балансу*. Може здатися, що ситуацію здатні покращити обмеження тривалості взаємодії з гаджетами дитини поза навчальною діяльністю, утім, брак часу на дозвіллену активність шкодить не менше, ніж відсутність регуляції взагалі.

Рекреаційні екранні практики, тобто діяльність, яка відбувається з використанням ноутбука, комп'ютера або смартфона з метою відпочинку, мають величезне значення для підтримання психічного здоров'я дитини. В умовах дистанційної освіти підтримання комунікації, соціальної взаємодії за інтересами, споживацька або творча активність у межах артпростору (читання, зображення, кіно, музика), можливість самовираження та

забезпечення себе необхідною інформацією щодо поточних подій є особливо важливими. Саме тому основна ідея збалансованості практик базується на принципах моніторингу та допомоги в напрацюванні звички до саморегуляції онлайн-активності (Дятел, 2021b).

Для розуміння змісту екранних практик підлітків було проаналізовано відповіді, що стосуються мети користування інтернетом та видів діяльності, якими підлітки займаються в інтернеті. Респондентам було запропоновано альтернативи, на кожен з яких вони мали змогу обрати одну з відповідей: «ніколи», «іноді», «часто», «постійно», «важко відповісти». Зміст альтернатив у розрізі мети користування інтернетом представлено на рис. 6. У відсотках подано сукупність відповідей «часто» та «постійно». Як видно з представлених даних, найбільший відсоток дітей користується інтернетом для підтримання дружніх стосунків (60,1%) і для навчання (58,5%). Також понад половину підлітків використовують інтернет, щоб дізнатися новини (52,7%).

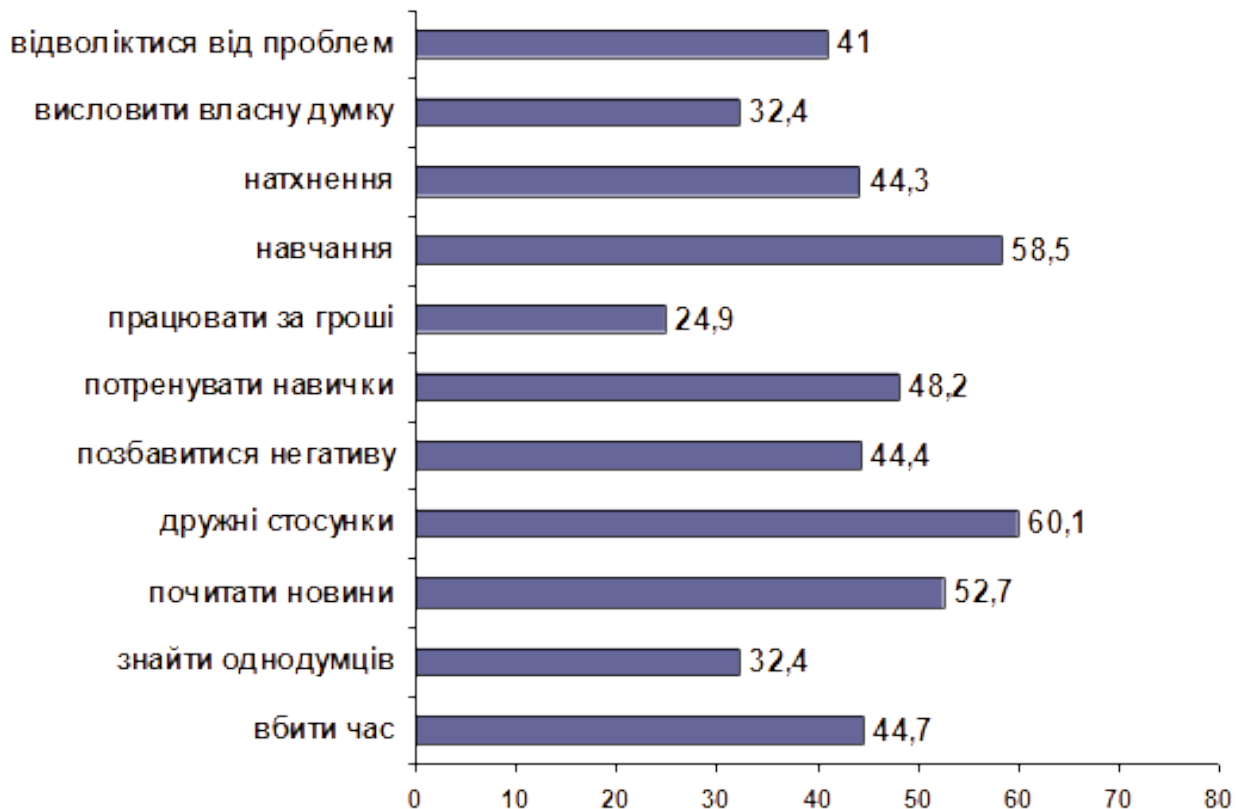


Рис. 6. Розподіл відповідей підлітків стосовно мети користування інтернетом: сукупність відповідей «часто» і «постійно», у% (n=1578)

Отримані результати демонструють, що в умовах карантинних обмежень особисте спілкування з друзями, яке зазвичай забезпечується під час відвідування школи, підлітки компенсують за допомогою інтернету. Особливу увагу варто звернути на те, що понад 40% дітей використовують інтернет як копінг-практики для покращення психоемоційного стану: позбавитися негативу (44,4%), отримати натхнення (44,3%), відволіктися від проблем (41%). Проте майже кожен другий підліток перебуває в інтернеті, щоб просто «вбити час» (44,7%).

Аналіз видів діяльності, якою підлітки займаються в інтернеті, здійснено на основі відповідей респондентів на запитання «Як часто ви особисто займаєтеся такими видами діяльності в інтернеті?» щодо запропонованих варіантів (рис. 7). За результатами аналізу виявлено, що більшість респондентів шукають цікаву (62,4%) або навчальну (62%) інформацію. Також чимало підлітків повідомляють, що користуються інтернетом, власне, для рекреаційних практик. Зокрема, понад половину підлітків переглядають фільми та

слухають музику (57,6%), понад третину – грають в онлайн-ігри (37%) та публікують свою творчість (34,8%). Майже кожен третій підліток повідомляє, що використовує інтернет для нових знайомств (28,6%). Проте варто звернути увагу на те, що близько половини (50,5%) підлітків систематично заходять в інтернет, просто щоб «посерфити», подивитися або почитати щось без конкретної мети.

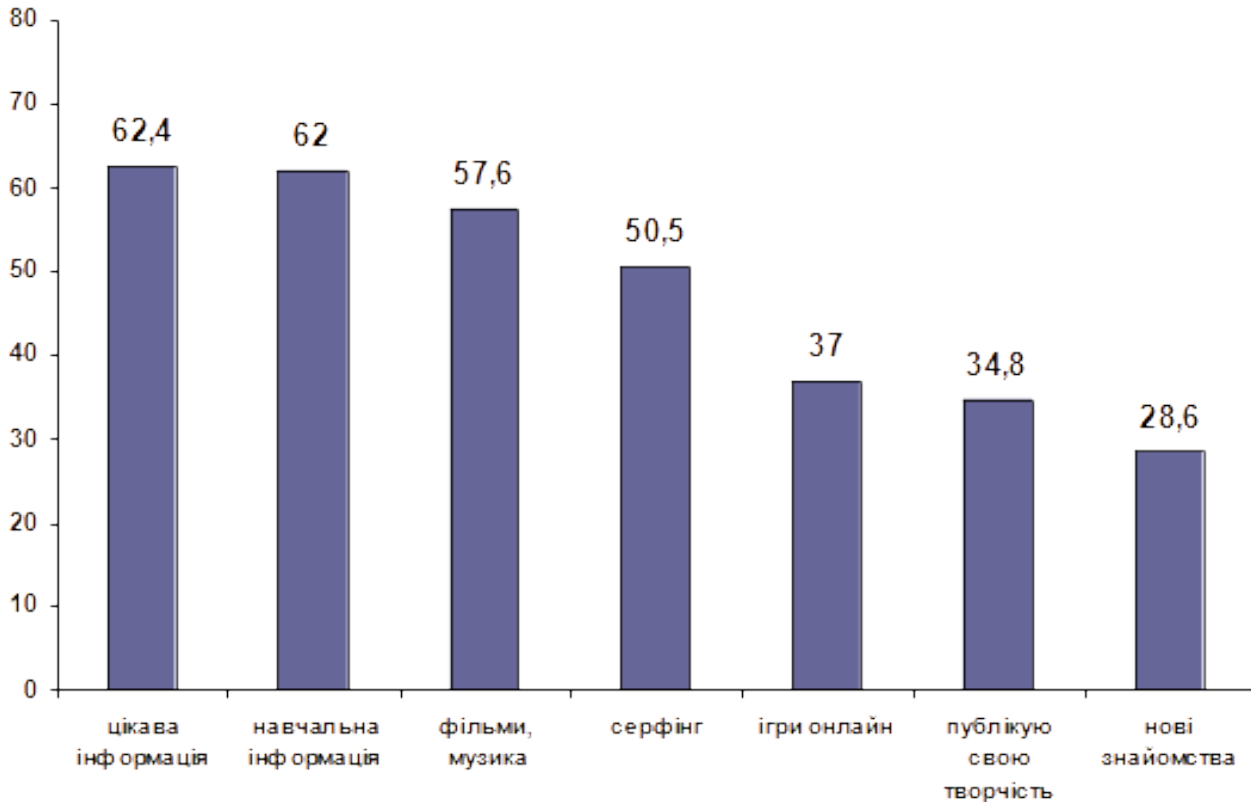


Рис. 7. Розподіл відповідей підлітків щодо видів діяльності в інтернеті: сукупність відповідей «часто» і «постійно» (n=1581), у %

Отримані за цим блоком результати звертають увагу на такі моменти: 1) більшість підлітків користуються інтернетом для навчальних потреб, що підтверджує медіаопосередковане навчання в позаурочний час; 2) значна частина дітей користується інтернетом для рекреаційних екранних практик, щоб відпочити від навчального процесу, що зумовлює необхідність пошуку балансу між екранним часом для навчання і відпочинку; 3) третина підлітків потрапляє в групу ризику, оскільки використовує інтернет для нових знайомств, а це може зумовлювати окремі інтернет-ризиків, пов'язані із шахрайством, сексуальними домаганнями, викраденням персональних даних тощо (Найдьонова, 2021); 4) третина підлітків, які грають в онлайн-ігри часто і постійно, також належать до групи ризику, оскільки зловживання онлайн-іграми і нехтування іншими сферами життя можуть призводити до виникнення залежності.

Зважаючи на таку картину екранних практик підлітків, ми також поцікавилися їхнім баченням змін, що відбулися у зв'язку з карантинном і вимушеним переходом на дистанційну освіту. Як зазначалося вище, задоволених і незадоволених карантинном дітей приблизно порівну, з огляду на те, що, з одного боку, дистанційний формат надає певну свободу, а з другого – викликає перевантаження.

Якщо говорити про ситуацію щодо екранного часу, то під час карантину 47,6% дітей почали більше користуватися різними гаджетами. Зокрема, щоденне користування комп'ютером, планшетом, смартфоном, а отже екранний час, зросли для 28,2% підлітків. Значна частина – 62,7% – відмічають, що для них тривалість загалом не змінилася. Утім, тут

може мати значення ще один важливий фактор: з усіх опитаних 69,3% повідомляють, що взагалі не відстежують тривалість і наповнення екранних практик. Лише в сім'ях 23% учнів під час карантину було запроваджено нові правила використання інтернету.

Розглядаючи це питання більш конкретно, можна зауважити, що навіть ті діти, які не дуже відстежують свою онлайн-активність, зазначають, що певні зміни в її структурі все ж відбулися. Зокрема, на запитання «Чи змінилося те, чим ви займаєтесь в інтернеті, під час дистанційного навчання, яке запроваджувалося в період пандемії?» 46,8% визнали зміни, 32,4% – відповіли, що для них змін не відбулося (n=1380). Деталізований аналіз демонструє виражене зростання діяльності, пов'язаної з навчанням, разом з тим дозвіллева онлайн-активність частково демонструє тенденцію до зменшення або ж залишається без змін (табл. 5).

Таблиця 5

Зміни змісту онлайн-практик під час дистанційного навчання (n=909)

Під час дистанційного навчання	Частіше, %	Рідше, %
Шукаю інформацію для навчання в інтернеті	68,7	15,8
Шукаю інформацію на теми, що мене цікавлять	31,5	30
Граю в комп'ютерні ігри онлайн	17,3	42,7
Веду свою сторінку або щоденник	15,2	35,9
Шукаю друзів, нові знайомства	19,5	34,4
Публікую результати власної медіатворчості: фото, відео, аудіозаписи, анімацію тощо	25	30,3
Публікую власні статті, відгуки, рецензії	17	32,7
Просто блукаю в мережі	24,7	33,6

Мета, з якою підлітки здійснюють онлайн-практики, також має певну динаміку. Фактично, опитаних можна розділити на дві майже однакові групи: 1) тих, у кого під час карантину зменшилася можливість заходити в інтернет з метою відпочинку, і 2) тих, хто переніс своє дозвілля в онлайн і тепер перебуває онлайн більше (табл. 6).

Таблиця 6

Зміна мети онлайн-практик під час дистанційного навчання (n=1375)

На карантині я заходжу в інтернет з метою	Більше, %	Менше, %
Отримати задоволення, поліпшити настрій, розважитись	39,6	45
Ознайомитися з новинами, поточною інформацією	43,8	38,3
Підтримувати дружні стосунки, спілкуватися	40,8	39,8
отримати творчу наснагу, творчі ідеї	41,4	34,1
Позбавитись негативних емоцій, зайвої агресії, розслабитися	34,8	42,4
Забутися, поринути у віртуальний світ, відволіктися від проблем	34,8	40

Отже, з представлених тут даних видно, що разом із змінами в наповненні онлайн-активності підлітків простежується зсув у функціях, які інтернет виконував для них досі. Зменшення частки рекреаційних практик для одних є настільки ж важливим, як і збільшення цієї частки для інших за рахунок перенесення їх в інтернет-простір. Це може виразно підживлювати стрес, який переживає суспільство протягом останніх двох років, а також підсвічувати особливу потребу в дотриманні балансу екранного часу.

Напрацювання збалансованості полягає насамперед в актуалізації проблеми для всіх, хто є дотичним до поставленого питання, – учнів, їхніх батьків, учителів. Наразі для багатьох

зміст їхніх медіапрактик не завжди є очевидним і нагадує клубок сплутаних різнокольорових ниток – більшість просто прикидає для себе кількість часу, проведеного онлайн, лише в загальних рисах уявляючи його наповнення, а дехто не відстежує цього взагалі.

Розібрати такий клубок допомагають спеціальні застосунки для моніторингу часу, налагодження програм батьківського контролю, екранного часу (зокрема. регуляція кольору екрану в різний час доби) та цифрового благополуччя. На сьогодні такі застосунки часто вже вбудовані за замовчуванням у програмне забезпечення смартфонів, окремих платформ та сайтів (наприклад, Youtube) або легко завантажуються з відповідних сайтів.

Утім, важливо розуміти, що моніторинг і дотримання свідомого, здорового формату використання гаджетів є не тільки питанням використання певних інструментів. Найбільше значення тут має формування сімейної та суспільної культури уваги до цифрового здоров'я особистості. Така культура починається з побудови довірливих взаємовідносин між дорослими і дітьми, обговорення та усвідомлення необхідності дотримання балансу, замінює контроль на спільний з дитиною менеджмент екранного часу, а також включає психоедукаційний компонент, який дає змогу зрозуміти психофізіологічне обґрунтування тих чи інших правил.

Персональний внесок авторів. Дятел Н. Л. – третина (ідея, аналіз картини медіапрактик, їхнього змісту та змін в умовах дистанційного навчання, окреслення факторів підтримання балансу екранних практик, текст статті), Умеренкова Н. Ф. – третина (ідея, аналіз показників здоров'я підлітків та їхнього зв'язку з екранними практиками, окреслення компенсаторів збалансування екранного часу, текст статті), Найдьонова Л. А. – третина (узагальнення).

Висновки. В умовах пандемії та карантинних обмежень відбуваються зміни тривалості інтернет-практик і перерозподіл їхнього змісту, проте тенденції в окремих підгрупах дітей не однакові, а навіть протилежні. Разом з тим порівняно з докарантинним періодом 2018 р. удвічі зросла кількість дітей, які перебувають онлайн 7 годин і більше, що створює надмірне навантаження екранними практиками і містить значні ризики для дитячого здоров'я.

Переведення навчання на дистанційні форми зумовило зміни онлайн-практик: переважна більшість дітей, за їхніми відчуттями, стали більше шукати в інтернеті інформацію для навчання, а отже, зменшили дозвілєву активність, проте соціальна ізоляція зумовила необхідність перенесення важливого для підлітків міжособового спілкування також в онлайн-формати. Тож сьогодні потрібно по-новому визначати баланс онлайн-практик, а підлітки, вочевидь, із цим завданням не можуть ефективно впоратися самотійно.

Збільшення екранних практик вплинуло на самопочуття дітей. Зафіксовано безпрецедентно високі показники соматичного дискомфорту (дискомфорт у спині і головний біль). Кожен четвертий підліток має погане самопочуття постійно, що пов'язано як із зменшенням рухової активності, скороченням тривалості сну, так і невиробленістю звички моніторити час свого перебування онлайн, необхідної для саморегулювання онлайн-практик. Наявна наразі картина зумовлює необхідність додаткового залучення батьків до організації процесу навчання і відпочинку дітей під час дистанційного навчання, щоб допомогти їм у збалансуванні екранного часу. Такі компенсаторні механізми, як збільшення рухової активності, регуляція сну, моніторинг часу онлайн та розподіл екранного часу на навчання і рекреаційні практики, можна розглядати як компенсатори соматичного дискомфорту підлітків, ефективні засоби психоемоційної регуляції. Принципи і зміст балансування онлайн-практик мають стати провідними у здоров'язберезувальній медіаосвіті, елементи якої потрібно інтегрувати в усі предмети і дистанційні форми навчання. Як батьки, так і педагоги мають звернути увагу на необхідність пошуку додаткових форм роз'яснення причинно-наслідкових зв'язків між розподілом екранного часу, сном і самопочуттям, а також зв'язку між руховою активністю і гарним самопочуттям, щоб, зберігаючи довірливе спілкування, разом з тим своєчасно допомогти дітям навчитися регулювати свій екранний час.

Оскільки ставлення до дистанційного навчання залежить, зокрема, і від самопочуття дітей, важливо включати у проведення онлайн-уроків здоров'язберезувальні компоненти,

які були б компенсаторами соматичного дискомфорту дитини, а також інтегрувати в освітній процес відповідні форми роз'яснювальної роботи щодо того, яким чином діти можуть регулювати свій емоційний і фізіологічний стан здоров'я та збалансовувати свій екранний час.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні найбільш ефективних форм збалансування екранних практик дітей як під час навчального процесу, так і в позаурочний час, включаючи здоров'язбережувальний, мотиваційний, організаційний та рекреаційний компоненти.

Список використаних джерел

- Всеукраїнська школа онлайн (2020). Взято з <https://lms.e-school.net.ua/about>.
- Гозак, С. В., Єлізарова, О. Т., Парац, А. М., Дюба, Н. М., & Станкевич, Т. В. (2020). Особливості дистанційного навчання школярів 1–11 класів під час пандемії COVID-19. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія «Педагогічні науки», 3*, 14–22.
- Діагностично-розвивальний проєкт «Медіакультура в умовах пандемії» (2020). Київ. Взято з <https://bit.ly/3nfUI5k>.
- Дятел, Н. Л. (2021a). Розподіл онлайн часу учнів в умовах дистанційної освіти. В *Медіаторчість в сучасних реаліях: протистояння медіатравмі: матеріали Всеукраїнської наукової інтернет-конференції (з міжнародною участю)*. Київ. Взято з <https://bit.ly/3qARcod>.
- Дятел, Н. Л. (2021b). Баланс екранного часу в умовах дистанційної освіти: застосунки моніторингу. В *Кіберсоціалізація в умовах зростання невизначеності: матеріали 5-го науково-практичного семінару*. Київ. Взято з <https://bit.ly/3wJyADs>.
- Жданюк, Л. О. (2020). Освітнє середовище в умовах пандемії COVID-19. В *Менеджмент розвитку сучасного закладу освіти в умовах інформаційного освітнього простору. Матеріали Всеукраїнської конференції* (с. 243–248). Взято з <https://bit.ly/37X1GDx>
- Жукова, Ю. М., & Тимчик, О. А. (2021). *Пандемія COVID-19 як фактор інформатизації навчального процесу*. Library of Congress Cataloging-in-Publication Data. Взято з <https://bit.ly/3oVTjR8>.
- Інститут соціальної та політичної психології (2021). *Прес-реліз «Понад половину громадян вважають, що дистанційне навчання руйнує психіку і соціальні навички дітей»*. Київ. Взято з <https://bit.ly/3CfmZgw>.
- Корнієнко, А. В. (2020). *Освітній процес в закладах позашкільної освіти в умовах карантинних обмежень*. Взято з <https://bit.ly/32wK0o7>.
- Кравченко, О.О., & Міщенко, М.С. (2021). Соціально-психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах дистанційного навчання. *Вісник Львівського університету. Серія Психологічні науки, 8*, 90–99.
- Міністерство освіти України (2017). *Про проведення всеукраїнського експерименту за темою: «Стандартизація наскрізної соціально-психологічної моделі масового впровадження медіаосвіти у вітчизняну педагогічну практику» на базі навчальних закладів України*. (Наказ № 1199). Взято з <https://bit.ly/30uill1>.
- Міністерство освіти України (2020). Тривалість навчального заняття під час дистанційного формату лишається незмінною – роз'яснення МОН. Взято з <https://bit.ly/3Ckmjq9>.
- Міністерство охорони здоров'я України (2020). Наказ МОЗ України від 25.09.2020 № 2205 «Про затвердження Санітарного регламенту для закладів загальної середньої освіти». Взято з <https://bit.ly/30xhnS1>.
- Міністерство охорони здоров'я України (2021). Критерії переходу на онлайн-освіту. Взято з <https://bit.ly/3wIZueV>.
- Найдьонов, М. І., Григоровська, Л. В., & Найдьонова, Л. А. (2016). Репрезентативна рефлексія та рефлексивна ємність середовища спілкування як механізми і процедура профорієнтації при впровадженні Національної рамки кваліфікацій. *Наукові студії із соціальної та політичної психології, 37*(40), 218–245.

Найдьонова, Л. А. (2021). Цифрові ризики в умовах дистанційної освіти в часи пандемії. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 3(1). Взято з <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2021-3-1-13-3>.

Найдьонова, Л. А. (Наук. ред.) (2018). *Медіаграмотність та інформаційна безпека: інформаційний бюлетень*. Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України. Київ.

Найдьонова, Л.А. (2020). Програма «Діагностика медіакультури здобувачів освіти в умовах пандемії: технологія репрезентативної рефлексії». Взято з <https://bit.ly/3kWBkh9>.

Панок, В. Г., Марухіна, І. В., & Романовська, Д. Д. (2020). Психологічний супровід освіти в умовах пандемії. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 2(2). Взято з <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-2-12-2>.

Сапольски, Р. (2015). *Психология стресса*. Санкт-Петербург: Питер.

Сеньовська, Н. Л., & Лісова, З. О. (2021). Труднощі й переваги дистанційного навчання очима вчителів та учнів. Взято з <https://bit.ly/3qAFcmE>.

Сіткар, Т. В., & Сіткар, С. В. (2020). Особливості навчання сучасних школярів в умовах пандемії: український та міжнародний досвід. В *Професійна компетентність учителя нової української школи: формування, розвиток та удосконалення. Матеріали міжнародної науково-практичної інтернет-конференції* (с. 46–49). Тернопіль. Взято з <https://bit.ly/3oFhwce>.

Смульсон, М. Л. (2020). Карантинна криза і дистанційне навчання: психологічні проблеми. В *Тези доповідей 8-ї Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Віртуальний освітній простір: психологічні проблеми»*. Взято з <https://bit.ly/3r4umWa>.

Ткаченко, О. В. (2021). Вплив пандемії COVID-19 на психічне здоров'я (огляд літератури). *Український вісник психоневрології*, Т. 29, Вип. 1(106), 55–59. Взято з <https://doi.org/10.36927/2079-0325-V29-is1-2021-10>.

Умеренкова, Н. Ф. (2021a). Психофізіологічні особливості здоров'я підлітків під час пандемії COVID-19. В *Медіаторчість в сучасних реаліях: протистояння медіатравмі: матеріали Всеукраїнської наукової інтернет-конференції (з міжнародною участю)*. Взято з <https://bit.ly/3qARcod>.

Умеренкова, Н. Ф. (2021). *Практикум із циклу навчально-розвивальних заходів проекту «Медіакультура в умовах пандемії»*. Взято з <https://youtu.be/MzK5CpbrSAk>.

Умеренкова, Н. Ф. (2021b). Зміни показників здоров'я підлітків під час вимушеної дистанційної освіти. В *Кіберсоціалізація в умовах зростання невизначеності: матеріали 5-го науково-практичного семінару*. Київ. Взято з <https://bit.ly/3wJyADs>.

Цикл навчально-розвивальних заходів діагностично-розвивального проекту «Медіакультура в умовах пандемії» (2021). Взято з <https://bit.ly/3xnzVjU>.

Шпарик, О. М. (2021). Освітній процес в Україні та країнах ЄС в умовах дистанційного та змішаного форматів: теоретичний аспект. В *Інформаційні технології в культурі, мистецтві, освіті, науці, економіці та бізнесі: матеріали конференції* (с. 449-451). Взято з <https://bit.ly/3qG14wW>.

Fry, C. (2021). Sleep deprived but socially connected: balancing the risks and benefits of adolescent screen time during COVID-19. *Journal of Children and Media*, 15(1), 37–40.

Global Kids Online (2021). *About the project*. Retrieved from <http://globalkidsonline.net/about>.

Hantrais, L., Allin, P., Kritikos, M., Sogomonjan, M., Anand, P. B., Livingstone, S., ... & Innes, M. (2021). Covid-19 and the digital revolution. *Contemporary Social Science*, 16(2), 256270.

Hirata, Y. (2021). A new criteria for ethics of artificial intelligence. Retrieved from <https://bit.ly/30FbkLg>.

Livingstone, S., Mascheroni, G., & Stoilova, M. (2021). The outcomes of gaining digital skills for young people's lives and wellbeing: A systematic evidence review. *New media & society*. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/14614448211043189>.

Ofcom (2020). *Lockdown leads to surge in TV screen time and streaming*. Retrieved from <https://bit.ly/3ouzMa1>.

Stoilova, M., Livingstone, S., & Khazbak, R. (2021). *Investigating risks and opportunities for children in a digital world: A rapid review of the evidence on children's internet use and outcomes*. Retrieved from <https://bit.ly/3HIP7g2>.

Trimper, N. (2021). *Screen Time Awareness: Education and Impact* (Doctoral dissertation). The William Paterson University of New Jersey. Retrieved from <https://bit.ly/3FI4bsz>.

UNESCO (2021). *Education: From disruption to recovery*. Retrieved from <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse>.

UNICEF (2019). *Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді: за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проєкту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді»*. Взято з <https://uni.cf/2W6Z8wV>.

References

Diahnostychno-rozvyvalnyi proiekt «Mediakultura v umovakh pandemii» [Diagnostic and development project «Media culture in a pandemic»] (2020). Retrieved from <https://bit.ly/3nfUI5k> (in Ukrainian)

Diatel, N. L. (2021a). Rozpodil onlain chasu uchniv v umovakh dystantsiinoi osvity [Distribution of students' online time in the conditions of distance education]. In *Mediatvorchist v suchasnykh realiakh: protystoiannia mediatravmi: materialy Vseukrayinskoj naukovoj internet-konferentsii (z mizhnarodnou uchastiu)*. Kyiv. Retrieved from <https://bit.ly/3qARcod>. (in Ukrainian)

Diatel, N. L. (2021b) Balans ekrannoho chasu v umovakh dystantsiinoi osvity: zastosunki monitorynhu [Balance of screen time in the conditions of distance education: applications of monitoring]. In *Kibersotsializatsiia v umovakh zrostannia nevyznachenosti: materialy 5-ho naukovo-praktychnoho seminaru*. Kyiv. Retrieved from <https://bit.ly/3wJyADs>. (in Ukrainian)

Fry, C. (2021). Sleep deprived but socially connected: balancing the risks and benefits of adolescent screen time during COVID-19. *Journal of Children and Media*, 15(1), 37–40. (in English)

Global Kids Online (2021). *About the project*. Retrieved from <http://globalkidsonline.net/about>. (in English)

Hantrais, L., Allin, P., Kritikos, M., Sogomonjan, M., Anand, P. B., Livingstone, S., ... & Innes, M. (2021). Covid-19 and the digital revolution. *Contemporary Social Science*, 16(2), 256-270. (in English)

Hirata, Y. (2021). A new criteria for ethics of artificial intelligence. Retrieved from <https://bit.ly/30FbkLg>. (in English)

Hozak, S. V., Yelizarova, O. T., Parats, A. M., Diuba, N. M., & Stankevych, T. V. (2020). Osoblyvosti dystantsiinoho navchannia shkolariv 1–11 klasiv pid chas pandemii COVID-19 [Features of distance learning for students in grades 1-11 during the COVID-19 pandemic]. *Visnyk Cherkaskoho natsionalnoho universytetu imeni Bohdana Khmelnytskoho. Seriiia «Pedagogichni nauky»*, 3, 14–22. (in Ukrainian)

Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii (2021). *Pres-reliz «Ponad polovynu hromadian vvezhaiut, shcho dystantsiine navchannia ruiniue psykhyku i sotsialni navychky ditei» [«More than half of citizens believe that distance learning destroys the psyche and social skills of children»]*. Kyiv. Retrieved from <https://bit.ly/3CfmZgw>. (in Ukrainian)

Korniyenko, A. V. (2020). *Osvitnii protses v zakladakh pozashkilnoi osvity v umovakh karantynnykh obmezhen [Educational process in out-of-school educational institutions in the conditions of quarantine restrictions]*. Retrieved from <https://bit.ly/32wKOO7>. (in Ukrainian)

Kravchenko, O. O., & Mishchenko, M. S. (2021). Sotsialno-psykholohichna pidtrymka uchasnykiv osvitnoho protsesu v umovakh dystantsiinoho navchannia [Socio-psychological support of participants in the educational process in terms of distance learning]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriiia Psykholohichni nauky*, 8, 90–99. (in Ukrainian)

Livingstone, S., Mascheroni, G., & Stoilova, M. (2021). The outcomes of gaining digital skills for young people's lives and wellbeing: A systematic evidence review. *New media & society*. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/14614448211043189>. (in English)

Ministerstvo okhorony zdorovia Ukrainy (2020). *Nakaz MOZ Ukrainy vid 25.09.2020 № 2205 «Pro zatverdzhennia Sanitarnoho rehlamentu dlia zakladiv zahalnoi serednoi osvity» [Order of the Ministry of*

Health of Ukraine dated 25.09.2020 № 2205 «On approval of the Sanitary Regulations for general secondary education institutions». Retrieved from <https://bit.ly/30xhnS1>. (in Ukrainian)

Ministerstvo okhorony zdorovia Ukrainy (2021). *Kryterii perekhodu na onlain-osvitu* [Criteria for the transition to online education]. Retrieved from <https://bit.ly/3wIZueV> (in Ukrainian)

Ministerstvo osvity Ukrainy (2017). *Pro provedennia vseukrainskoho eksperymentu za temoiu: «Standartyzatsiya naskriznoyi sotsialno-psykholohichnoyi modeli masovoho vprovadzhennya mediaosvity u vitchyznianu pedahohichnu praktyku» na bazi navchalnykh zakladiv Ukrainy* [About carrying out of the all-Ukrainian experiment on a theme: «Standardization of a through social and psychological model of mass introduction of media education in domestic pedagogical practice» on the basis of educational institutions of Ukraine]. (Nakaz № 1199). Retrieved from <https://bit.ly/30uil11>. (in Ukrainian)

Ministerstvo osvity Ukrainy (2020). *Tryvalist navchalnoho zaniattia pid chas dystantsiinoho formatu lyshaietsia nezminnoiu – roziasnennia MON* [The duration of the training session during the distance format remains the same – the explanation of the Ministry of Education and Science]. Retrieved from <https://bit.ly/3Ckmjq9>. (in Ukrainian)

Naydonov, M. I., Hryhorovska, L. V., & Naydonova, L. A. (2016). Rerezentatyvna refleksii ta refleksyvna yemnist seredovyscha spilkuвання yak mekhanizmy i protsedura proforiientatsii pry vprovadzhenni Natsionalnoi ramky kvalifikatsii [Representative reflection and reflective capacity of the communication environment as mechanisms and procedure of career guidance in the implementation of the National Qualifications Framework]. *Naukovi studii iz sotsialnoi ta politychnoi psykholohii*, 37(40), 218–245. (in Ukrainian)

Naydonova, L. A. (2021). Tsyfrovi ryzyky v umovakh dystantsiinoy osvity v chasy pandemii [Digital risks in the context of distance education during a pandemic]. *Visnyk Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy*, 3(1). Retrieved from <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2021-3-1-13-3>. (in English)

Naydonova, L. A. (Sc. Ed.) (2018). *Mediahramotnist ta informatsiina bezpeka: informatsiinyi biuleten* [Media literacy and information security: newsletter]. Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy. Kyiv/ (in Ukrainian)

Naydonova, L.A. (2020). *Prohrama: «Diahnostyka mediakulury zdozvachiv osvity v umovakh pandemii: tekhnolohisa reprezentatyvnoi refleksii»* [Program: «Diagnosis of media culture of students in a pandemic: the technology of representative reflection»]. Retrieved from <https://bit.ly/3kWBkh9>. (in Ukrainian)

Ofcom (2020). *Lockdown leads to surge in TV screen time and streaming*. Retrieved from <https://bit.ly/3ouzMa1>. (in English)

Panok, V. H., Marukhina, I. V., & Romanovska, D. D. (2020). Psykholohichniy suprovid osvity v umovakh pandemii [Psychological support of education in a pandemic]. *Visnyk Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy*, 2(2). Retrieved from <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-2-12-2>. (in Ukrainian)

Sapolsky, R. (2015). *Psikhologiya stressa* [Psychology of stress]. Sankt-Peterburg: Piter. (in Russian)

Senovska, N. L., & Lisova, Z. O. (2021). *Trudnoshchi y perevahy dystantsiinoho navchannia ochyma vchyteliv ta uchniv* [Difficulties and advantages of distance learning through the eyes of teachers and students]. Retrieved from <https://bit.ly/3qAFcmE>. (in Ukrainian)

Shparyk, O. M. (2021). Osvitnii protses v Ukraini ta krainakh YES v umovakh dystantsiinoho ta zmishanoho formativ: teoretychnyi aspekt [Educational process in Ukraine and EU countries in terms of distance and mixed formats: theoretical aspect.]. In *Informatsiini tekhnolohii v kulturi, mystetstvi, osviti, nauksi, ekonomitsi ta biznesi* (pp. 449–451). Retrieved from <https://bit.ly/3qG14wW>. (in Ukrainian)

Sitkar, T. V., & Sitkar, S. V. (2020). Osoblyvosti navchannia suchasnykh shkolariv v umovakh pandemii: ukrainsky ta mizhnarodnyi dosvid [Peculiarities of teaching modern schoolchildren in a pandemic: Ukrainian and international experience]. In *Profesiina kompetentnist uchytelia novoi ukrainskoi shkoly: formuvannia, rozvytok ta udoskonalennia. Materialy mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii* (pp. 46–49). Ternopil. Retrieved from <https://bit.ly/3oFhwcE>. (in Ukrainian)

Stoilova, M., Livingstone, S., & Khazbak, R. (2021). *Investigating risks and opportunities for children in a digital world: A rapid review of the evidence on children's internet use and outcomes*. Retrieved from <https://bit.ly/3HIP7g2>. (in English)

Tkachenko, O. V. (2021). Vplyv pandemii COVID-19 na psykhične zdorovia (ohliad literatury) [The impact of the COVID-19 pandemic on mental health (literature review)]. *Ukrainskyi visnyk psykhonevrolohii*, Vol. 29, Is. 1(106), 55–59. Retrieved from <https://doi.org/10.36927/2079-0325-V29-is1-2021-10>. (in Ukrainian)

Trimper, N. (2021). *Screen Time Awareness: Education and Impact* (Doctoral dissertation). The William Paterson University of New Jersey. Retrieved from <https://bit.ly/3FI4bsz>. (in English)

Tsykl navchalno-rozvyvalnyi zakhodiv diahnostychno-rozvyvalnoho proiektu «Mediakultura v umovakh pandemii» [Cycle of educational and developmental activities of the diagnostic and development project «Media culture in a pandemic»] (2021). Retrieved from <https://bit.ly/3xnzVjU>. (in Ukrainian)

Umerenkova, N. F. (2021). Praktykum iz tsykladu navchalno-rozvyvalnykh zakhodiv proiektu «Mediakultura v umovakh pandemii» [Workshop on the series of educational and developmental activities of the project «Media Culture in a Pandemic»]. Retrieved from <https://youtu.be/MzK5CpbrSAk>

Umerenkova, N. F. (2021a). Psykhofiziologichni osoblyvosti zdorovia pidlitkiv pid chas pandemii COVID-19 [Psychophysiological features of adolescent health during the COVID-19 pandemic]. In *Mediatvorchist v suchasnykh realiiakh: protystoiannia mediatravmi: materialy Vseukrayinskoï naukovoï internet-konferentsii (z mizhnarodnoiu uchastiu)*. Retrieved from <https://bit.ly/3qARcod>. (in Ukrainian)

Umerenkova, N. F. (2021b). Zminy pokaznykiv zdorovia pidlitkiv pid chas vymushenoï dystantsiynoi osvity [Changes in adolescent health during forced distance education]. In *Kibersotsializatsiia v umovakh zrostannia nevyznachenosti: materialy 5-ho naukovo-praktychnoho seminaru*. Kyiv. Retrieved from <https://bit.ly/3wJyADs>. (in Ukrainian)

UNESCO (2021). *Education: From disruption to recovery*. Retrieved from <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse>. (in English)

UNICEF (2019). *Sotsialna obumovlenist ta pokaznyky zdorovia pidlitkiv ta molodi: za rezultatamy sotsiolohichnoho doslidzhennia v mezhakh mizhnarodnoho proektu «Zdorovia ta povedinkovi oriientsiï uchnivskoi molodi»* [Social conditioning and health indicators of adolescents and young people: according to the results of a sociological study within the international project «Health and behavioral orientations of student youth»]. Retrieved from <https://uni.cf/2W6Z8wV>. (in Ukrainian)

Vseukrainska shkola onlain [All-Ukrainian school online] (2020). Retrieved from <https://lms.e-school.net.ua/about>. (in Ukrainian)

Zhdanyuk, L. O. (2020). Osvitnie seredovyshche v umovakh pandemii COVID-19 [Educational environment in the context of the COVID-19 pandemic]. In *Menedzhment rozvytku suchasnoho zakladu osvity v umovakh informatsiinoho osvitnoho prostoru. Materialy Vseukrainskoï konferentsii* (pp. 243–248). Retrieved from <https://bit.ly/37X1GDx>. (in Ukrainian)

Zhukova, Y. U. M., & Tymchyk, O. A. (2021). Pandemiia COVID-19 yak faktor informatyzatsii navchalnoho protsesu [COVID-19 pandemic as a factor in informatization of the educational process]. Library of Congress Cataloging-in-Publication Data. Retrieved from <https://bit.ly/3oVTjR8>. (in Ukrainian)