

УДК 159.9:316.6

DOI: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi46\(49\).160](https://doi.org/10.33120/ssj.vi46(49).160)

**Умеренкова Наталія Федорівна**

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

## МЕДІАПРАКТИКИ І ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ: СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ДІАГНОСТИКИ

Представлено основні виклики в діагностиці (розробленні діагностичних матеріалів) медіапрактик дітей шкільного віку в умовах пандемії. За основний метод дослідження взято аналіз вітчизняних та англомовних публікацій. За результатами аналізу виокремлено дві групи сучасних викликів діагностики – організаційні та змістові. До організаційних належать: потреба в маркерах та попередженнях, формулювання питань відповідно до специфіки цільової аудиторії, важливість поваги до часу та зусиль респондентів, розвантаження опитувальника для полегшення його сприйняття, компенсація емоційної втоми шляхом створення відчуття ваги індивідуального внеску, контроль індуктивного впливу змісту питань, урахування особливостей використання стандартизованих методик (або окремих шкал) та формування вибірки. Змістові виклики у контексті розроблення діагностичного інструментарію передбачають урахування: особливостей медіапрактик дітей загалом (їх частота, тривалість, характер, канали комунікації та медіанебезпеки); змін, які відбулися в бюджеті часу щодо тривалості та змісту екранних практик в умовах вимушеного переходу до формату дистанційної освіти; зв'язку екранних практик із соматичними показниками, режимом сну, психоемоційним станом дитини та якістю соціальної комунікації, що набуває особливої ваги в умовах пандемії. Запропоновано отриманий підхід до діагностики медіапрактик, який ставить у центр уваги здоров'я дитини та збалансованість медіапрактик: він має враховувати розподіл часу протягом доби за зовнішніми (компенсація екранних практик позаекранними) і внутрішніми (розподіл та врахування у бюджеті екранного часу, разом із навчанням, потреб в онлайн-спілкуванні та інших практиках рекреаційного характеру) параметрами, згідно з віковими особливостями дитини. Зроблено висновок, що врахування всіх окреслених діагностичних вимог робить можливим своєчасне реагування на найскладніші виклики нашого часу. Результати такої діагностики дають змогу отримати більш диференційовані результати. Пропонований підхід створює підґрунтя для розроблення цільових рекомендацій та програм для освітян, батьків та системи освіти в цілому. Зініційовано дискусію про особливості дослідження впливу екранних практик на стан здоров'я підлітків; пропорційність навчальної і рекреаційної діяльності при зростанні тривалості екранного часу в умовах карантину і дистанційної освіти; необхідність диференціації дослідницьких категорій медіапрактик; урахування цифрової нерівності учнів.

**Ключові слова:** діагностика; медіапрактики; кіберпрактики; інтернет-ризика; психологічна безпека; дистанційна освіта; COVID-19.

## MEDIA PRACTICES AND CHILDREN HEALTH: TODAY'S CHALLENGES OF DIAGNOSTICS

**Nataliia F. Umerenkova**

Research Associate,  
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](mailto:nfdidyk@gmail.com)

**Nadiia L. Diatel**

Junior Research Associate,  
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](mailto:nadya.dyatel@gmail.com)

The article presents the main challenges in the diagnostics (development of diagnostic materials) of media practices of school-age children in a pandemic. The main research method is the theoretical analysis of domestic and foreign publications. According to the results of the analysis, two groups of modern diagnostic challenges are identified: organizational and substantial. Organizational challenges include the need for markers and warnings, formulation of questions according to the specifics of the target audience, the importance of respect for time and effort of respondents, facilitation of the questionnaire to ease its perception, compensation for emotional fatigue by creating a sense of individual contribution, control of inductive influence of questions, reviewing of standardized methods (or particular scales) and sampling. Substantial challenges include the development of diagnostic tools to take into account the characteristics of media practices of children in general (frequency, duration, character, channels of communication, and media risks); changes that have occurred in the context of the forced transition to the format of distance education; analysis of the relationship of screen practices with somatic indicators, sleep patterns, psycho-emotional state of the child and the quality of social communication, which is especially important in a pandemic. An approach to diagnosing media practices that focuses on the health of the child and the balance of media practices is proposed. It should take into account the distribution of time during the day by external (compensation of screen practices with others which are not screen-related) and internal parameters (consideration in the screen time budget, along with studying, needs for online communication, and other recreational practices), according to age. It is concluded that taking into account all the outlined diagnostic challenges creates an opportunity to respond in a forehanded manner to the needs that arise today. The results of such diagnostics make it possible to obtain more differentiated results. This approach creates the basis for the development of targeted recommendations and programs for educators, parents, and the education system in general. There are proposed such topics for further discussion: the impact of screen practices on the health of adolescents; proportionality of educational and recreational activities with increasing duration of screen time in quarantine and distance education; the need to differentiate research categories of media practices; ways to consider digital inequality of students in research.

**Keywords:** diagnostics; media practices; cyber practices; internet risks; psychological safety; distance education; COVID-19.

**Постановка проблеми.** Розвиток інформаційно-комунікаційних технологій протягом останніх десятиріч тісно переплітається з розвитком суспільства в цілому і дітей зокрема. Станом на 2019 р. інтернетом регулярно користуються 22,96 млн українців, з них більшість

використовують для виходу в інтернет смартфон (Дубінський, 2019). Усе частіше діти використовують інтернет для шкільного та позашкільного навчання, а вік першого знайомства з екранними практиками зменшується до віку немовлят.

Разом із розвивальним ефектом кіберпрактик більш проявленими стали інтернет-ризиків, які вони несуть (інтернет-шахрайство, кібербулінг, секстинг, безпека особистих даних тощо), вплив на індивідуально-психологічні характеристики особистості (зсуви розвитку, зміни соціальної поведінки, різні форми адикцій, порушення вольових процесів) та вплив медіапрактик на стан здоров'я (соматичні і психоемоційні прояви, режим сну, рухову активність).

З початком пандемії значна частина повсякденного життя підлітків та їхніх батьків перейшла в онлайн-сферу, а тому більш гостро постали питання нових підходів до організації та розподілу бюджету часу, зміни моделей взаємодії із сім'єю, друзями та іншими значущими особами, забезпечення загальної збалансованості нових умов життя. Усі ці обставини вимагають удосконалення підходів до формування діагностичного інструментарію для деталізованої і різнобічної оцінки, яка враховувала б головні виклики нових умов сьогодення.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, виокремлення нерозв'язаних частин загальної проблеми.** Вітчизняні та численні зарубіжні дослідження значну увагу приділяють наразі аналізу впливу частоти й тривалості екранних практик на психічний і фізичний розвиток дітей, розкривають предикти інтернет-залежностей та потенціал інтернет-ризиків, особливості механізмів посередництва батьків між дітьми і гаджетами, а також державної політики регуляції медіапростору.

Зарубіжні дослідження часто градуюються за різними віковими групами. Вони починаються з наймолодшого віку (Levine, Naite, Bowman, & Kachasky, 2019) та дошкільця (Fitriahadi. & Tyastiti, 2020), приділяють значну увагу дітям шкільного віку (Lemish, 2015; Chassiakos, Radesky, Christakis, Moreno, & Cross, 2016; Martin et al., 2018) та студентам (Panek, 2014). За змістом ці дослідження стосуються зв'язку використання гаджетів і психічного розвитку дітей, зокрема розвитку мовлення (Nugraha et al, 2019), соціальних навичок у дошкільників та молодших школярів (Alper, 2013; Hinkley, Brown, Carson, & Teychenne, 2018; Muzzamil, Syafrida, & Permann, 2020), медіатизованої залежності у дітей підліткового віку, що пов'язана як з онлайн-іграми (Tsai, Wang, & Weng, 2020), так і з користуванням гаджетами (Davey, & Davey, 2014), активністю в соціальних мережах (Craig et al., 2020) та ін. Окрема увага приділяється вивченню впливу інтернет-практик на фізичне здоров'я дітей: режим сну (Fay, 2020; Kahn et al., 2020), опорно-руховий апарат та проблеми із зором (Wade, 2020). Важливе місце відводиться взаємозв'язку частоти, тривалості та характеру екранних практик з проявами тривожності та депресивних станів (Keles, McCrae, & Grealish, 2020; Yue, Zang, Le, & An, 2020). Додатково дослідники вивчають рівень обізнаності щодо інтернет-ризиків (кібербулінг (Santos, 2020), секстинг (Ojeda, 2020) та ін.) як серед дітей (Livingstone, & Haddon, 2009; Craig et al., 2020; Boursier et al., 2020), так і серед батьків (Page Jeffery, 2020; Benedetto, & Ingrassia, 2020). Значна увага приділяється вивченню характеру посередницької участі батьків у взаємодії дітей з медіа: як за допомогою технічних засобів (Chen, 2020), так і шляхом добору відповідних комунікативних стратегій (Samaha, & Naw, 2017). Також науковці вивчають позитивний вплив гаджетів на розвиток дрібної моторики, когнітивних навичок, тобто здатність обробляти інформацію, міркувати, запам'ятовувати та пов'язувати предмети з іншими об'єктами (Rowan, 2009),

Вітчизняні фахівці досліджують тривалість і частоту екранних практик (Найдьонова, 2018); аналізують пристрої, які використовуються для доступу в інтернет (Дубінський, 2019); вивчають інтернет-ризиків, з якими стикаються діти в мережі (Найдьонова, 2018), та їхню обізнаність щодо алгоритмів дій; досліджують рівень інтернет-залежності (Уханова, 2020), медіавподобання підлітків (Стрільчук, 2015) та залежність від соціальних мереж і комп'ютерних ігор (Соціальна обумовленість..., 2019). Вивчається вплив екранних практик на здоров'я дітей (Психічне здоров'я дітей..., 2020), аналізується зв'язок між

медіапрактиками та соціальним оптимізмом учнів (Вознесенська, 2018), зв'язок психологічного благополуччя із цілями користування інтернетом (Шишко, 2015), досліджується соціалізувальний вплив сучасних медіа на молодь, його позитивні та негативні наслідки (Немеш, 2020).

Виклики, які постали перед суспільством у зв'язку з пандемією COVID-19, також впливають на дослідження медіапрактик дітей. Перехід до вимушеної дистанційної освіти в умовах карантинних обмежень зумовлює збільшення тривалості екранних практик, зменшення можливості контролю батьків за характером медіапрактик. Дослідження останніх місяців переважно зосереджені на вивченні зв'язку онлайн-навчання в карантинних умовах, спричинених пандемією, із здоров'ям учнів та характером медіапрактик (Dutta et al., 2020; Гозак, Єлізарова, Нарац, Дюба, & Станкевич, 2020; Жданюк, 2020; Кебакало, & Буц, 2020; Т. Сіткар, & С. Сіткар, 2020)

Наявні дослідження спрямовані переважно на вивчення емоційних станів дітей та показників їхньої успішності. За такого підходу, коли увага зосереджується лише на впливах обмежень, зумовлених пандемією, є ризик не помітити загальних тенденцій. Разом з тим при широкому спектрі досліджень недостатнім є фокусування уваги на здоров'ї дитини. Обставини, що склалися, зумовлюють необхідність комплексного дослідження медіапрактик дітей, включаючи показники стану здоров'я, збалансованості різних видів медіапрактик та збалансованості екранних і позаекранних практик. Обставини, зумовлені вимушеною дистанційною освітою і обмеженою соціальною активністю в умовах пандемії, окрім викликів, можуть дати додаткові можливості для такого аналізу.

**Мета статті** – виокремити основні виклики в діагностиці (розробленні діагностичних матеріалів) медіапрактик дітей шкільного віку в умовах пандемії.

**Виклад основного матеріалу.** Основним методом дослідження є проведення аналізу вітчизняних та англомовних публікацій і наявного діагностичного інструментарію. Медіапрактики тут розглядаються як синонім кіберпрактик та інтернет-практик.

Узагальнивши результати проаналізованих досліджень (понад 65), ми структурували отриману інформацію та виокремили дві групи викликів – *організаційні і змістові*.

До організаційних викликів належать: *потреба в маркерах і попередженнях* для вразливих груп населення (Дятел, 2020). Дослідники, коли йдеться про психічне здоров'я, наголошують, що навіть без різких змін у соціальній взаємодії, пов'язаних з уведенням карантинних обмежень, є категорії людей, які є більш чутливими до окремих тем і питань. Для них саме “проходження” тесту може бути не завжди усвідомленим стресовим переживанням. До цієї категорії належать люди з підвищеним рівнем тривожності, зі схильністю до депресії, самопошкоджувальної поведінки, а також ті, хто страждає від домашнього насильства, та ін. (Townsend, 2020). В умовах, коли стресових факторів стає більше, виникає потреба в особливій, етичній чутливості при побудові дизайну досліджень та в підвищеному рівні уваги до того, що може стати тригером негативних переживань як у вступній частині – інструкції, так і в основній частині опитувальника.

*Формулювання питань відповідно до специфіки цільової аудиторії* та попередня перевірка доступності їх сприйняття. Участь у дослідженні, як і відмова від участі, звісно, є самостійним, свідомим вибором кожного, тому можна сказати, що, зробивши всі застереження, дослідник має надалі повну свободу формулювати запитання та обирати оформлення згідно з власним баченням. Проте питання у виразно науковому форматі, переважані термінами або іншою специфічною лексикою, варто відмічати як такі, що призначені лише для окремих категорій населення.

*Повага до часу та зусиль респондентів.* Навчальне навантаження посилюється зовнішніми умовами, а також тим, що зайнятість учнів часто стає одним із факторів, якими їхні батьки регулюють власний рівень тривожності. Це може викликати негативну реакцію на “проходження” тесту: часом підвищення тривожності, дискомфорт (якщо питання неочевидні або складні), втомлюваність.

*Розвантаження опитувальника* – передбачення пауз під час роботи та проміжних повідомлень, які допоможуть зрозуміти мету та вагу власної участі дитини в опитуванні і матимуть пояснювальний характер або будуть містити подяку за докладені зусилля. Також доцільним є додавання елементів, які допомогли б переводити, концентрувати та зберігати увагу. Це можуть бути, наприклад, ілюстрації, меми, смішні приклади, фотографії з тваринами, елементи гейміфікації або інтерактивної взаємодії.

*Контроль індуктивного впливу* – побудова інструкцій та питань дослідження таким чином, щоб вони не містили стереотипів та настановлень, які могли б залишитися в пам'яті дитини і стати частиною її світогляду.

*Стандартизовані методики* або *окремі шкали* також слід використовувати обережно. Більшість із них не були адаптовані в Україні або не пройшли своєчасну рестандартизацію. Також вони (навіть якщо у звичайних умовах і не прив'язані до місця проживання та спрямовані на зовсім інші критерії) можуть не враховувати особливості карантинних обмежень, запроваджених у тому чи іншому регіоні або в принципі втратити свою вагу у випадку кардинальної зміни зовнішніх умов.

Останнім, але не менш важливим організаційним викликом ми вважаємо *контроль репрезентативності вибірки та безпеки опитування*, адже в разі проведення досліджень онлайн за допомогою опитувальних форм різко знижується можливість належного відстежування територіальної належності учасників та їхніх інших особистих даних, які є основою критеріального розподілу. Саме тому важливо використовувати діагностичний інструментарій, що дасть змогу мінімізувати цей ризик.

Аналіз *змістових викликів* здійснювався за такими критеріями: комплексність дослідження; урахування показників стану здоров'я респондентів; вплив вимушеної соціальної ізоляції та дистанційної освіти на медіапрактики. Виокремлені критерії показали, що, розробляючи діагностичний інструментарій, слід враховувати три основні вектори:

- 1) особливості медіапрактик дітей загалом;
- 2) конкретизацію змін медіапрактик в умовах дистанційної освіти під час пандемії;
- 3) збалансованість медіапрактик.

Розгляньмо пропозиції щодо змістового наповнення кожного з векторів.

*Діагностика медіапрактик загалом* має включати як аналіз їхньої тривалості і частоти (у будні та вихідні дні окремо), так і пристрої, якими користуються учні, їхню доступність та з якого віку ними користуються. Окрему увагу варто приділити інтернет-практикам: з якого пристрою учні заходять у мережу і з якою частотою, наскільки вони ознайомлені з можливими інтернет-ризиками та способами їх уникнення (Найдьонова, 2018). Ще одним важливим аспектом аналізу є мета використання дітьми інтернету: для пошуку інформації; для знайомства з новими друзями; для завантаження музики, фільмів, фото; для навчання, онлайн-ігор; для ведення власних сторінок та блогів. Аналіз цих показників у сукупності дає більш повну картину інтернет-практик та розподілу бюджету часу на них.

В умовах вимушеної дистанційної освіти, крім загальних показників, варто звертати увагу на зміни, які відбулися: чи змінилися тривалість конкретних видів інтернет-практик, їхня мета, тривалість протягом тижня і на вихідних з урахуванням звички до моніторингу цих практик самими дітьми або їхніми батьками. Також важливо проаналізувати, які нові платформи довелося засвоїти дітям для дистанційного навчання, на яких з них вони проводять найбільше часу. Окремим аспектом аналізу є поєднання форми дистанційної освіти, до якої залучені діти, та їхнього ставлення до неї. На сьогоднішній день в Україні практикуються лише рекомендовані варіанти організації навчання, але єдиного стандарту та умов немає, тому формат обирається на розсуд учителя. Уроки можуть проходити онлайн з відеозв'язком за умови присутності одночасно вчителя та учнів; можуть проходити онлайн, але без відеозв'язку за одночасної присутності вчителя та учнів; без синхронної онлайн-комунікації, лише з надсиланням матеріалів уроків та завдань; або частина уроків проводиться онлайн, а частина – лише з надсиланням завдань; або жодні уроки інтернетом не проводяться і вчителі дають завдання телефоном.

Такий аналіз дає змогу побачити, яка частина екранних практик збільшується у зв'язку саме з уведенням нових умов навчання, спричинених карантинном, рівень адаптації до них. Також це допоможе зрозуміти, яким чином краще компенсувати та врівноважити емоційні навантаження, спричинені новими викликами.

Під *збалансованістю медіапрактик* ми розуміємо розподіл часу протягом доби, який враховує вікові особливості за зовнішніми (компенсація екранних практик позаекранними) та внутрішніми (розподіл та врахування в бюджеті екранного часу, разом із навчанням, потреб в онлайн-спілкуванні та інших практиках рекреаційного характеру) параметрами. Збалансованість передбачає близьку соціальну комунікацію (спілкування з батьками, друзями), соціальну комунікацію, пов'язану з процесом навчання; екранні практики, пов'язані з навчанням та відпочинком; позаекранні практики для навчання та відпочинку, достатній рівень рухової активності та сну.

Основним критерієм збалансованості є здоровий психофізіологічний та психоемоційний стан дитини. Такий підхід до збалансованості сприяє гармонійному розвитку дитини та збереженню її здоров'ю, зокрема сприяє профілактиці надмірного захоплення медіа, запобігає формуванню медіазалежностей, протистоїть гіподинамії і тотальній віртуалізації комунікативних та ігрових практик дитини (Найдьонова, 2013).

Екранний та позаекранний відпочинок пропонується дослідити, проаналізувавши, якому виду відпочинку діти віддають перевагу – екранному чи позаекранному. Учням можна запропонувати оцінити, як часто вони: проводять час із друзями на вулиці або спортмайданчику; грають з друзями в онлайн-ігри; спілкуються з друзями в соцмережах і месенджерах; усамітнюються і читають книги; гуляють на вулиці наодинці або роблять фізичні вправи на повітрі; спілкуються з батьками й рідними; дивляться фільми, серіали в компанії друзів або обговорюють разом те, що подивились; дивляться фільми, серіали для себе (без обговорень); усамітнюються і займаються своїм хобі; щоб відпочити, просто лягають спати вдень, коли втомлюються. Аналіз практик відпочинку дає змогу уточнити, якою є соціальна сфера респондента, яким видам практик відпочинку діти віддають перевагу – екранним чи позаекранним, наскільки вони є збалансованими і як це співвідноситься із характером медіапрактик загалом.

До принципів здійснення медіаосвіти, які є основою вітчизняної соціально-психологічної моделі, що реалізовується в рамках всеукраїнського експерименту (Наказ №1199, 2017) і в рамках якої передбачається розроблення медіаосвітніх програм для дітей усіх вікових категорій, належать п'ять основних: 1) посилення рухової активності; 2) ресурсне передавання знань; 3) комунікативна пропедевтика, 4) гнучке і розмаїте змістове наповнення занять; 5) циклічність побудови програм і врахування сенситивних періодів медіаризиків (Найдьонова, 2017). Для реалізації повною мірою першого принципу, що стосується рухової активності, мало просто демонструвати дітям вправи та спонукати їх до наслідування. Перш ніж залучати дітей до рухової активності, потрібно зрозуміти, якою вона є на поточний момент і якими є соматичні показники дитини. Як діагностичне підґрунтя для формування рекомендацій щодо протистояння гіподинамії пропонуємо проаналізувати соматичні показники, які діти можуть зазначити, здійснивши самооцінку власного фізичного стану та своєї рухової, позаекранної активності. Наприклад, показниками стану здоров'я можуть бути частота відчуття дискомфорту в спині та частота відчуття головного болю. Під кутом зору рухової, позаекранної активності можуть бути проаналізовані: регулярність занять ранковою зарядкою, відвідування спортзалу, практика пробіжок, відвідування спортивних секцій, виконання різних рухових вправ для спини протягом дня тощо. Показником збільшення або зменшення рухової активності під час дистанційного навчання може бути аналіз частоти виконання фізичних вправ (збільшилась, зменшилась, залишилась без змін).

*Рухова активність та фізичний стан* мають подвійне значення для діагностики медіапрактик. З одного боку, аналіз тривалості медіапрактик, режиму сну та фізичного стану дає змогу побачити маркери відповідних психоемоційних станів, адже часто саме головний

біль і фізичний дискомфорт є одними з ознак стресового стану, що на пряму пов'язані з режимом та характером сну. Зокрема, серед факторів, що впливають на психічне здоров'я сучасних дітей, фахівці називають зростання тривалості екранного часу, власне сидіння, зниження тривалості сну, рухової активності, прогулянок (Психічне здоров'я..., 2020). З другого боку, рухова активність здатна компенсувати наслідки стресових станів, що набуває особливої ваги в умовах пандемії. Оскільки тіло реагує на стресові стани виділенням гормонів стресу, що за умови поганої саморегуляції є предиктом різноманітних хвороб, уміння помічати, спостерігати та керувати тілесним досвідом може сприяти регулюванню емоцій (Kolk van der, 2014).

Як вітчизняні, так і зарубіжні дослідницькі установи роблять акцент на важливості рухової активності та саморегуляції екранних практик у формі обмеження (Психічне здоров'я..., 2020; The Canadian 24-Hour Movement Guidelines, 2020). Разом з тим виклики сьогодення вимагають зміщення *принципу обмеження до принципу збалансованості з обов'язковим урахуванням вікових особливостей*. Наприклад, в умовах вимушеної дистанційної освіти (засобами онлайн) неможливо обмежити екранні практики до двох годин на день. Але ці обставини можна компенсувати систематичними перервами з елементами рухової активності під час уроку, між уроками і в позаурочний час, а також іншими активностями, які не пов'язані з екранними практиками. Тому пропонуємо під час діагностики брати також до уваги показники, за допомогою яких можна проаналізувати, чи роблять учні перерви під час тривалого користування різними гаджетами (комп'ютер, смартфон, планшет) і якої тривалості ці перерви; чи мають вони захоплення (хобі), які не пов'язані із використанням комп'ютера, планшета, смартфона; чи відвідують вони регулярно гуртки, які їм подобаються; чи практикують медіадіету (свідоме проведення часу без гаджетів, зокрема без смартфона) і якої тривалості.

Аналіз цих показників може надати повну картину, якою на поточний момент є збалансованість екранних практик, як це впливає на психофізіологічний і психоемоційний стан дитини, що дає змогу більш чітко формувати рекомендації щодо компенсації гіподинамії та інших ризиків медіапрактик.

Вагомим компонентом діагностики медіапрактик є розгляд *взаємозв'язку режиму сну і медіапрактик*. Для дослідження цього блоку пропонується включити до діагностики показники, що дають змогу отримати відповіді на питання: до котрої години вечора (ночі або ранку) діти зазвичай користуються гаджетами в будень та вихідний день; о котрій годині вечора (ночі, ранку) зазвичай лягають спати; чи інформують діти батьків про час, коли вони лягають спати, і чи буває таке, що вони не сплять всю ніч і не розповідають батькам про те, скільки сплять насправді.

Також досліджується зміна режиму сну в умовах вимушеної дистанційної освіти під час карантину. Дослідження цих показників дає змогу продіагностувати, яким чином частота і тривалість екранних практик впливають на режим сну. Сон є одним із ключових показників стану здоров'я учнів, оскільки недостатня кількість сну або неякісний сон активує стресову реакцію, яка, у свою чергу, ще більше скорочує або погіршує якість сну (Сапольски, 2015). Дослідження змін показників, пов'язаних із режимом сну в умовах пандемії, може дати більш чітку картину впливу поточних обставин на психоемоційний стан дітей. Для аналізу показників, які можуть бути компенсаторними для екранних практик, пропонується дослідити характер відпочинку учнів. З огляду на те, що учні часто використовують гаджети і доступ до інтернету для рекреаційних практик (як різновид відпочинку), важливо окремо розглядати як екранний, так і позаекранний відпочинок, щоб скласти уявлення про збалансованість екранних практик. Адже одним із важливих факторів, які мають бути враховані в умовах сьогодення, є не кількість годин, витрачених на екранні практики, а їх збалансованість відповідно до віку дітей та вікової періодизації медіаризиків (Найдьонова, 2013).

Наступною важливою складовою вивчення особливостей медіапрактик є *користування соціальними мережами і месенджерами*. Станом на 2018 р. більшість

підлітків уже зазначали, що надсилають повідомлення щонайменше кілька разів на день друзям, інтернет-знайомим та батькам (Найдьонова, 2018). За даними міжнародного дослідницького проєкту [ESPAD](#), у 2019 р. лише 6,7% опитаних підлітків в Україні не користувалися соціальними мережами. Майже 45% підлітків проводили в соціальних мережах до 3 годин на день, а ще приблизно 50% – 4 години і більше.

Вивчаючи особливості користування соціальними мережами, варто розглядати їх як комплексне явище. Аналіз пропонується здійснювати в розрізі двох основних підгруп: 1) безпосереднє користування – перегляд контенту (пабліки, блоги та ін.), скролінг, коментування публічного та поширення власного контенту та 2) спілкування в месенджерах. Оскільки в умовах ізоляції, спричиненої пандемією COVID-19 у 2020 р., взаємодія з друзями стає можливою в основному завдяки використанню месенджерів, їх варто виокремити в окрему групу як один із видів компенсації зменшення обсягів живого спілкування. Крім того, важливим аспектом аналізу цієї сфери є вивчення показників, які характеризують ставлення дітей до соціальних мереж загалом, зокрема через самооцінку емоційного стану, що зумовлює користування як соціальними мережами, так і месенджерами. Відомо, що використання соціальних мереж для підтримання комунікації з друзями з офлайн-сфери і друзями, з якими діти спілкуються лише онлайн, може зумовлювати різні за характером емоції (Шпицер, 2013).

Ще одним блоком дослідження є вивчення позиції батьків щодо взаємодії дітей з інтернет-простором: обмежувальний підхід чи забезпечення посередницької медіації.

У контексті обмежувального підходу розглядаються безпосередні заборони або лімітування користування гаджетами, зокрема заохочення або покарання шляхом доступу/заборони до них (Samaha, & Hawi, 2017); програми контролю за доступом до конкретних інтернет-ресурсів (Siddiqui, 2020); директивність у визначенні змісту екранних практик з можливим втручанням у комунікацію дитини в онлайн-просторі (Livingstone et al., 2020).

Підхід посередницької медіації передбачає спрямування екранних практик дитини у розвивальному напрямі, допомога дітям у їх осмисленні та наповненні. Пропонуються активні стратегії, такі як розмова з дитиною про те, що вона робить в інтернеті, заохочення до конструктивних видів діяльності та збалансованого проведення часу, а також надання порад щодо онлайн-безпеки. Також цей підхід передбачає заходи, які можуть здатися обмежувальними (використання певних видів технічного контролю та батьківського моніторингу), але пояснюються, по суті, як побудова безпечної основи саме для того, щоб можна було заохочувати позитивне використання інтернету, при цьому їх доцільність обговорюється з дитиною.

Дослідження науковців Великобританії (Plowman, & Hancock, 2018) показують, що ефективно налагоджена медіація, де батьки виявляють зацікавленість, задають питання, вносять пропозиції, заохочують, хвалять за досягнення, готові вислухати та допомогти в ситуації виникнення проблем, підтримує навчання та особистісний розвиток дитини за допомогою технологій. Коли батьки практикують можливість посередницької діяльності, діти отримують більше цифрових навичок та ширші можливості в інтернеті разом зі здатністю опиратися ризикам, з якими вони там можуть зіткнутися. Натомість батьки, які застосовують здебільшого обмежувальний підхід (можливо, під впливом застарілих рекомендацій щодо екранного часу), мають дітей з нижчими цифровими навичками та меншими можливостями в інтернеті (Livingstone, 2020).

Тому, досліджуючи особливості діагностичного інструментарію щодо медіапрактик дітей, важливо також включати питання, які дають змогу побачити: наявність сімейних правил взаємодії з інтернетом, наявність практики обговорення контенту, що переглядається, з батьками – як при бажанні просто поділитися інформацією, що захоплює, так і розповісти про ситуації, що сприймаються як небезпечні чи неприємні (приклади таких питань надаються в міжнародному опитувальнику Kids Online), наявність у сім'ї практики



обговорення важливих для членів сім'ї моментів, спільного дозвілля та спільних медіапрактик.

В умовах соціальної ізоляції батьки часто стають єдиною можливим джерелом немедіатизованого спілкування, тому аналіз взаємодії з батьками набуває ще більшого значення. Аналіз цих даних у поєднанні із часом екранних практик та їхнім змістом може допомогти оцінити вплив конструктивної взаємодії з батьками як одного з інструментів протидії медіаризикам та більш продуктивно підійти до формування рекомендацій щодо батьківських політик контролю.

Більшість усіх перелічених вище викликів ураховано під час розроблення діагностичного блоку діагностично-розвивального проєкту “Медіакультура в умовах пандемії” (2020), який проводить лабораторія психології масової комунікації та медіаосвіти ІСПП НАПН України. У межах зазначеного проєкту здійснюється всеукраїнське масове опитування учнів 7-10 класів. Результати опитування буде представлено у фахових публікаціях у 2021 р.

**Дискусія.** Запропонований підхід до діагностики медіапрактик наголошує на необхідності ставити в центр уваги здоров'я дитини і збалансованість екранних практик (за видом, бюджетом часу, позаекранними практиками). Уваги потребує також відокремлення їхнього впливу на показники здоров'я від впливу будь-яких обставин, пов'язаних з іншими сферами життя.

Збалансованість медіапрактик (як внутрішню, так і зовнішню), безумовно, належить ураховувати як один із центральних показників діагностики. Разом з тим постає питання пропорційності навчальної і рекреаційної діяльності при зростанні тривалості екранного часу в умовах карантину та дистанційної освіти, а також урахування вікових особливостей.

Самі ж практики, що беруться для аналізу, потребують більш ретельної диференціації, адже використання узагальнених категорій, як-от: “соціальні мережі”, “онлайн-ігри”, “інтернет-спілкування” – не дає повноцінного уявлення про вид діяльності та її значення для самої дитини. До того ж в українських реаліях досі актуальним залишається питання цифрової нерівності та доступу до інтернету, зокрема і для дітей, які отримують доступ до мережі за рахунок шкільних чи інших загальнодоступних ресурсів.

Усі ці питання потребують додаткового дослідження, фахового обговорення та пошуку оптимальних шляхів їх вирішення.

**Персональний внесок авторів.** Дятел Н. Л. – 50 % (ідея, аналіз та узагальнення організаційних викликів діагностики медіапрактик, розроблення підходу збалансованості медіапрактик, текст статті), Умеренкова Н. Ф. – 50% (ідея, аналіз та узагальнення змістових викликів діагностики медіапрактик, розроблення підходу збалансованості медіапрактик, текст статті).

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** За результатами проведеного дослідження виокремлено дві великі групи викликів діагностики медіапрактик – організаційні і змістові. До організаційних належать: потреба в маркерах та попередженнях, формулювання питань відповідно до специфіки цільової аудиторії, вагомість прояву поваги до часу та зусиль респондентів, розвантаження опитувальника для полегшення його сприйняття, компенсація емоційної втоми завдяки відчуттю ваги індивідуального внеску, контроль індуктивного впливу змісту питань, урахування особливостей використання стандартизованих методик (або окремих шкал) та формування вибірки.

Виклики, пов'язані зі змістом дослідження, передбачають, що, розробляючи діагностичний інструментарій необхідно враховувати особливості медіапрактик дітей загалом (частота, тривалість, характер медіапрактик, канали комунікації та медіанебезпеки). Виникає потреба зважати на зміни, які відбулися в бюджеті часу щодо тривалості та змісту екранних практик в умовах вимушеного переходу до формату дистанційної освіти. Також доцільно аналізувати зв'язок екранних практик із соматичними показниками, режимом сну, психоемоційним станом дитини та якістю соціальної комунікації (зокрема з батьками), що набуває особливої ваги в умовах пандемії.

Урахування всіх особливостей, зумовлених вищезазначеними викликами, відкриває можливості для своєчасного відреагування на виклики сьогодення. Це передбачає побудову досліджень, які дадуть змогу отримати більш диференційовані результати та розробити ефективні цільові рекомендації для освітян, батьків та системи освіти в цілому.

Перспективи подальших досліджень полягають у перевірці діагностичного інструментарію, розробленого з урахуванням вищезазначених викликів, а також у представленні результатів, отриманих за його допомогою, та розробленні рекомендацій на основі отриманих даних.

### Список використаних джерел

Балакірева, О. М. (Кер. авт. кол.), Павлова, Д. М., Нгуєн, Н-М. К., Левцун, О. Г., Пивоварова, Н. П., Сакович, О. Т., & Флярковська, О. В. (2019). *Куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед підлітків, які навчаються: поширення й тенденції в Україні*. Взято з [http://knowledge.org.ua/wp-content/uploads/2019/10/B\\_Report\\_ESPAD\\_2019\\_Internet.pdf](http://knowledge.org.ua/wp-content/uploads/2019/10/B_Report_ESPAD_2019_Internet.pdf).

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). Взято з <http://mediaosvita.org.ua/2020/10/31/diagnostychno-rozvyvalnyj-proyekt-mediakultura-v-umovah-pandemiyi/>.

Дубінський, І. (2019). *Дослідження інтернет-аудиторії в Україні за III квартал 2019 року*. Взято з <https://bit.ly/37816pF>.

Дятел, Н. Л. (2020). Етичні питання організації досліджень в умовах карантину. В *Досвід переживання пандемії COVID-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка* (с. 71–74). Взято з [https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/Static/dosvid\\_onl-sem\\_23-04-20\\_and\\_15-05-20\\_ncov19.pdf](https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/Static/dosvid_onl-sem_23-04-20_and_15-05-20_ncov19.pdf).

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>.

Кебкало, Т. Г., & Буц, М. А. (2020). Особливості режиму дня молодших школярів під час карантину пандемії COVID-19. *iScience Sp.* Взято з <http://ephseir.phdpdpu.edu.ua/handle/8989898989/5128>.

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 <http://mediaosvita.org.ua/book/nakaz-mon-pro-provedennya-vseukrayinskogo-eksperymentu/>.

Найдьонова, Л. А. (2018). Кібербулінг у підлітковому рейтингу інтернет-небезпек. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*, 1(11), 141–159.

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

Найдьонова, Л. А. (2013). Медіаосвіта в Україні: особливості реалізації соціально-психологічної моделі. *Шкільний бібліотечно-інформаційний центр*, (4), 91–97.

Немеш, О. М. (2020). Вплив медіа на соціалізацію сучасної молоді. *Психологія: реальність і перспективи*, 14, 166–176.

Психічне здоров'я дітей в умовах сучасних викликів. (2020). ДУ “Інститут громадського здоров'я ім. О. М. Марзєєва НАМНУ”. Взято з <http://www.health.gov.ua/www.nsf/all/u05-02-88?opendocument>.

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

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>.

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

Стрільчук, О. (2015). Вплив комп'ютерної захопленості на розвиток рефлексивності у підлітків. *Психологічні перспективи*, (25), 217–229.

Уханова, А. (2020). Інтернет-залежність та психосоматизація як модератори взаємовідношень між стресом та ризиковою поведінкою підлітків. *Наукові записки Національного університету “Острозька академія: серія “Психологія”*, 11, 82–87.

Шишко, Н. С. (2015). Цілі користування Інтернетом старшокласників з різним рівнем психологічного благополуччя. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 5, 144–150.

Шпитцер, М. (2020). *Антимозг: цифрові технології і мозг*. Москва: Litres.

Abdulah, D. M., Abdulla, B. M. O., & Liamputtong, P. (2020). Psychological response of children to home confinement during COVID-19: A qualitative arts-based research. *International journal of social psychiatry*. Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0020764020972439>

Alper, M. (2013). Developmentally appropriate new media literacies: Supporting cultural competencies and social skills in early childhood education. *Journal of Early Childhood Literacy*, 13(2), 175–196.

Benedetto, L., & Ingrassia, M. (2020). Digital Parenting: Raising and Protecting Children in Media World. In *Parenting*. IntechOpen. Retrieved from <https://bit.ly/37ZQVAu>.

Boursier, V., Gioia, F., & Griffiths, M. D. (2020). Do selfie-expectancies and social appearance anxiety predict adolescents' problematic social media use? *Computers in Human Behavior*. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563220301485>.

Chassiakos, Y. L. R., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., & Cross, C. (2016). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*, 138(5). Retrieved from <https://pediatrics.aappublications.org/content/138/5/e20162593.short>.

Chen, C., Chen, S., Wen, P., & Snow, C. E. (2020). Are screen devices soothing children or soothing parents? Investigating the relationships among children's exposure to different types of screen media, parental efficacy and home literacy practices. *Computers in Human Behavior*, 112. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563220302144>.

Craig, W., Boniel-Nissim, M., King, N., Walsh, S. D., Boer, M., Donnelly, P. D., ... & Van den Eijnden, R. (2020). Social media use and cyber-bullying: a cross-national analysis of young people in 42 countries. *Journal of Adolescent Health*, 66(6), 100–108.

Davey, S., & Davey, A. (2014). Assessment of smartphone addiction in Indian adolescents: a mixed method study by systematic-review and meta-analysis approach. *International journal of preventive medicine*, 5(12). Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4336980/>.

Dutta, K., Mukherjee, R., Das, R., Chowdhury, A., Sen, D., & Sahu, S. (2019). Scheduled optimal sleep duration and screen exposure time promotes cognitive performance and healthy BMI: a study among rural school children of India. *Biological Rhythm Research*. Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09291016.2019.1646505>.

Dutta, K., Mukherjee, R., Sen, D., & Sahu, S. (2020). Effect of COVID-19 lockdown on sleep behavior and screen exposure time: an observational study among Indian school children. *Biological Rhythm Research*. Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09291016.2020.1825284>.

Fay, M. (2020). *Otitis media, sleep disorders, and attention-related behavior*. Retrieved from <https://bit.ly/3oEEFMg>.

Fitriahadi E., & Tyastiti, V. H. (2020). The impacts of the use of gadgets on the development of children 3-6 years of age. *SEAJOM: The Southeast Asia Journal of Midwifery*, 6(1), 34–38.

Hinkley, T., Brown, H., Carson, V., & Teychenne, M. (2018). Cross sectional associations of screen time and outdoor play with social skills in preschool children. *PloS one*. Retrieved from <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0193700>.

Idoiaga, N., Berasategi, N., Eiguren, A., & Picaza, M. (2020). Exploring children's social and emotional representations of the Covid-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*. Retrieved from <https://bit.ly/3a1nFvF>.

Jeffery, C. (2020). Is that appropriate? Parental judgements about the risks and opportunities of teenagers' digital media use. *Parenting for a Digital Future*. Retrieved from [http://eprints.lse.ac.uk/106891/1/parenting4digitalfuture\\_2020\\_09\\_23\\_parental\\_judgements\\_about\\_risks.pdf](http://eprints.lse.ac.uk/106891/1/parenting4digitalfuture_2020_09_23_parental_judgements_about_risks.pdf).

Kahn, M., Schnabel, O., Gradisar, M., Rozen, G. S., Slone, M., Atzaba-Poria, N., ... & Sadeh, A. (2020). Sleep, screen time and behaviour problems in preschool children: an actigraphy study. *European Child & Adolescent Psychiatry*. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007/s00787-020-01654-w>.

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93.

Kolk van der L. B. A., West, J., Rhodes, A., Emerson, D., Suvak, M., & Spinazzola, J. (2014). Yoga as an adjunctive treatment for posttraumatic stress disorder: A randomized controlled trial. *The Journal of clinical psychiatry*, 75 (6), 559–565.

Lemish, D. (2015). *Children and media: A global perspective*. West Sussex: John Wiley & Sons.

Levine, L. E., Waite, B. M., Bowman, L. L., & Kachinsky, K. (2019). Mobile media use by infants and toddlers. *Computers in Human Behavior*, 94, 92–99.

Livingstone, S., & Haddon, L. (Eds.). (2009). *Kids online: Opportunities and risks for children*. Bristol: Policy press.

Livingstone, S., Stoilova, M., Nandagiri, R., Milosevic, T., Zdrodowska, A., Mascheroni, G., ... & Wartella, E. A. (2020). The datafication of childhood: examining children's and parents data practices, children's right to privacy and parents' dilemmas. *AoIR Selected Papers of Internet Research*. Retrieved from <https://spir.aoir.org/ojs/index.php/spir/article/view/11136>

Livingstone, S., Winther, D. K., & Hussein, M. (2019). *Global Kids Online Comparative Report*. Retrieved from <https://ideas.repec.org/p/ucf/inorer/inorer1059.html>.

Martin, F., Wang, C., Petty, T., Wang, W., & Wilkins, P. (2018). Middle school students' social media use. *Journal of Educational Technology & Society*, 21(1), 213–224.

Muzzamil, F., Syafrida, R., & Permana, H. (2020). The effects of smartphones on social skills in Industry 4.0. In *Industry 4.0: Proceedings of the 4th International Conference on Teacher Education and Professional Development (InCoTEPD 2019), 13-14 November, 2019, Yogyakarta, Indonesia* (pp. 72–75). London: CRC Press.

Nuhla, A., Handayani, S. S. D., Formen, A., & Pranoto, Y. K. S. (2018). Exploring Parents' Experience in Guiding Their Children While Using Gadget at Home. In *4th International Conference on Early Childhood Education. Semarang Early Childhood Research and Education Talks (SECRET 2018)*. Retrieved from <https://www.atlantis-press.com/proceedings/secret-18/25906995>.

Ojeda, M., Del-Rey, R., Walrave, M., & Vandebosch, H. (2020). Sexting in adolescents: Prevalence and behaviours. *Comunicar*, 28 (64), 9–19.

Ofcom (2020). *Children and Parents: Media Use and Attitudes Report*. Retrieved from <https://www.ofcom.org.uk/research-and-data/media-literacy-research/childrens>.

Panek, E. (2014). Left to their own devices: College students' "guilty pleasure" media use and time management. *Communication Research*, 41(4), 561–577.

Revathi, K. S., Nair, S., & Achuthan, A. (2020). Influence of technological gadgets on health and lifestyle of medico. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 10 (3), 201–205.

Rowan, C. (2013). The impact of technology on the developing child. Retrieved from <https://bit.ly/3oHtQZP>.

Samaha, M., & Hawi, N. S. (2017). Associations between screen media parenting practices and children's screen time in Lebanon. *Telematics and Informatics*, 34 (1), 351–358.

Santos, D., Mateos-Pérez, E., Cantero, M., & Gámez-Guadix, M. (2020). Cyberbullying in adolescents: resilience as a protective factor of mental health outcomes. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. Retrieved from <https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/cyber.2020.0337>.

Siddiqui, Z., & Zeeshan, N. (2020). A Survey on Cybersecurity Challenges and Awareness for Children of all Ages. In *2020 International Conference on Computing, Electronics & Communications Engineering (iCCECE)* (pp. 131–136). Retrieved from <https://ieeexplore.ieee.org/abstract/document/9231229>.

Stoilova, M., Livingstone, S., & Nandagiri, R. (2020). Digital by default: Children's capacity to understand and manage online data and privacy. *Media and Communication*. Retrieved from <https://bit.ly/3a31ipE>.

Subrahmanyam K., Kraut, R. E., Patricia, M., Greenfield, P. M., & Gross, E. F. (2000). The impact of home computer uses on children's activities and development. *Future Child*. Retrieved from <https://www.jstor.org/stable/1602692?seq=1>.

Suhana, M. (2017). Influence of Gadget Usage on Children's Social-Emotional Development. In *International Conference of Early Childhood Education (ICECE 2017)*. Retrieved from <https://www.atlantispress.com/proceedings/icece-17/25889776>.

The Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth (ages 5-17 years) (2020). *Canadian Society for Exercise Physiology*. Retrieved from <https://csepguidelines.ca/children-and-youth-5-17>.

Townsend, E., Nielsen, E., Allister, R., & Cassidy, S. A. (2020). Key ethical questions for research during the COVID-19 pandemic. *The Lancet Psychiatry*, 7 (5), 381–383.

Tsai, S. M., Wang, Y. Y., & Weng, C. M. (2020). A Study on Digital Games Internet Addiction, Peer Relationships and Learning Attitude of Senior Grade of Children in Elementary School of Chiayi County. *Journal of Education and Learning*, 9 (3), 13–26.

Yue, J., Zang, X., Le, Y., & An, Y. (2020). Anxiety, depression and PTSD among children and their parent during 2019 novel coronavirus disease (COVID-19) outbreak in China. *Current Psychology*. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-020-01191-4>.

Voznesenska, O. (2019). Media Art Therapy as a Helping Tool for the Personality in the Information Age. *European Journal of Interdisciplinary Studies*, 11(1), 46–58.

Wade, A. (2020). The impact of digital media use on the musculoskeletal and visual systems. In *Technology and Adolescent Health* (pp. 365-380). Academic Press. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128173190000153>.

Wibowo, D. C., Fitriani, D. W., Kimresti, A. F., Ahkami, A., Nastiti, I. S. F, Auliani, S. D., ... & Raharjo, P. (2020). Description of gadget addiction, sleep quality, and students learning achievement at SD Negeri 1 Sidodadi Lawang in 2019. *Journal of Community Medicine and Public Health Research*, 1(2), 73–79.

Winther, D. K., Twesigye, R., Zlámál, R., Saeed, M., Smahel, D., Stoilova, M., & Livingstone, S. (2020). *Digital Connectivity during COVID-19: Access to vital information for every child*. Retrieved from <https://ideas.repec.org/p/ucf/inores/inores1099.html>.

## References

Abdulah, D. M., Abdulla, B. M. O., & Liamputtong, P. (2020). Psychological response of children to home confinement during COVID-19: A qualitative arts-based research. *International journal of social psychiatry*. Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0020764020972439>. (in English)

Alper, M. (2013). Developmentally appropriate new media literacies: Supporting cultural competencies and social skills in early childhood education. *Journal of Early Childhood Literacy*, 13(2), 175–196. (in English)

Balakiryeva, O. M. (Ch. Ed.), Pavlova, D. M., Nhuyen, N-M. K., Levtsun, O. H., Pyvovarova, N. P., Sakovych, O. T., & Flyarkovska, O. V. (2019). *Kurinnia, vzhvannia alkoholiu ta narkotychnykh rehovyn sered pidlitkiv, yaki navchayutsia: poshyrennia y tendentsii v Ukraini* [Smoking, alcohol and drug use among adolescents studying: prevalence and trends in Ukraine]. Retrieved from [http://knowledge.org.ua/wp-content/uploads/2019/10/B\\_Report\\_ESPAD\\_2019\\_Internet.pdf](http://knowledge.org.ua/wp-content/uploads/2019/10/B_Report_ESPAD_2019_Internet.pdf). (in Ukrainian)

Benedetto, L., & Ingrassia, M. (2020). Digital Parenting: Raising and Protecting Children in Media World. In *Parenting*. IntechOpen. Retrieved from <https://bit.ly/37ZQVAu>. (in English)

Boursier, V., Gioia, F., & Griffiths, M. D. (2020). Do selfie-expectancies and social appearance anxiety predict adolescents' problematic social media use? *Computers in Human Behavior*. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563220301485>. (in English)

Chassiakos, Y. L. R., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., & Cross, C. (2016). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*, 138(5). Retrieved from <https://pediatrics.aappublications.org/content/138/5/e20162593.short>. (in English)

Chen, C., Chen, S., Wen, P., & Snow, C. E. (2020). Are screen devices soothing children or soothing parents? Investigating the relationships among children's exposure to different types of screen media, parental efficacy and home literacy practices. *Computers in Human Behavior*, 112. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563220302144>. (in English)

Craig, W., Boniel-Nissim, M., King, N., Walsh, S. D., Boer, M., Donnelly, P. D., ... & Van den Eijnden, R. (2020). Social media use and cyber-bullying: a cross-national analysis of young people in 42 countries. *Journal of Adolescent Health*, 66(6), 100–108. (in English)

Davey, S., & Davey, A. (2014). Assessment of smartphone addiction in Indian adolescents: a mixed method study by systematic-review and meta-analysis approach. *International journal of preventive medicine*, 5(12). Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4336980/>. (in English)

*Diahnostychno-rozvyvalnyi proiekt "Mediakultura v umovakh pandemii"* [Diagnostic and developmental project "Media Culture in a Pandemic"]. (2020). Retrieved from <http://mediaosvita.org.ua/2020/10/31/diagnostychno-rozvyvalnyj-projekt-mediakultura-v-umovah-pandemiyi/>. (in Ukrainian)

Dubinsky, I. (2019). *Doslidzhennia internet-audytorii v Ukraini za III kvartal 2019 roku* [Survey of the Internet audience in Ukraine for the III quarter of 2019]. Retrieved from <https://bit.ly/378l6pF>. (in Ukrainian)

Dutta, K., Mukherjee, R., Das, R., Chowdhury, A., Sen, D., & Sahu, S. (2019). Scheduled optimal sleep duration and screen exposure time promotes cognitive performance and healthy BMI: a study among rural school children of India. *Biological Rhythm Research*. Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09291016.2019.1646505>. (in English)

Dutta, K., Mukherjee, R., Sen, D., & Sahu, S. (2020). Effect of COVID-19 lockdown on sleep behavior and screen exposure time: an observational study among Indian school children. *Biological Rhythm Research*. Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09291016.2020.1825284>. (in English)

Dyatel, N. L. (2020). *Etychni pytannia orhanizatsii doslidzhen v umovakh karantynu* [Ethical issues of research organization in quarantine]. In *Dosvid perezhyvannia pandemii COVID-19: dystantsiini psykholohichni doslidzhennia, dystantsiina psykholohichna pidtrymka* (pp. 71–74). Retrieved from [https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/Static/dosvid\\_onl-sem\\_23-04-20\\_and\\_15-05-20\\_ncov19.pdf](https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/Static/dosvid_onl-sem_23-04-20_and_15-05-20_ncov19.pdf). (in Ukrainian)

Fay, M. (2020). Otitis media, sleep disorders, and attention-related behavior. Retrieved from <https://bit.ly/3oEEFMg>. (in English)

Fitriahadi E., & Tyastiti, V. H. (2020). The impacts of the use of gadgets on the development of children 3-6 years of age. *SEAJOM: The Southeast Asia Journal of Midwifery*, 6(1), 34–38. (in English)

Hinkley, T., Brown, H., Carson, V., & Teychenne, M. (2018). Cross sectional associations of screen time and outdoor play with social skills in preschool children. *PloS one*. Retrieved from <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0193700>. (in English)

Hozak, S. V., Yelizarova, O. T., Parats, A. M., Dyuba, 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. Serii "Pedahohichni nauky"*, 3, 14–22. (in Ukrainian)

Idoiaga, N., Berasategi, N., Eiguren, A., & Picaza, M. (2020). Exploring children's social and emotional representations of the Covid-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*. Retrieved from <https://bit.ly/3a1nFvF>. (in English)

- Jeffery, C. (2020). Is that appropriate? Parental judgements about the risks and opportunities of teenagers' digital media use. *Parenting for a Digital Future*. Retrieved from [http://eprints.lse.ac.uk/106891/1/parenting4digitalfuture\\_2020\\_09\\_23\\_parental\\_judgements\\_about\\_risks.pdf](http://eprints.lse.ac.uk/106891/1/parenting4digitalfuture_2020_09_23_parental_judgements_about_risks.pdf). (in English)
- Kahn, M., Schnabel, O., Gradisar, M., Rozen, G. S., Slone, M., Atzaba-Poria, N., ... & Sadeh, A. (2020). Sleep, screen time and behaviour problems in preschool children: an actigraphy study. *European Child & Adolescent Psychiatry*. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007/s00787-020-01654-w>. (in English)
- Kebkalo, T. H., & Buts, M. A. (2020). *Osoblyvosti rezhymu dnia molodshykh shkolyariv pid chas karantynu pandemii COVID-19* [Features of the daily routine of junior schoolchildren during the quarantine of the COVID-19 pandemic]. Retrieved from <http://ephshair.phdpu.edu.ua/handle/89898989/5128>. (in Ukrainian)
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. (in English)
- Kolk van der L. B. A., West, J., Rhodes, A., Emerson, D., Suvak, M., & Spinazzola, J. (2014). Yoga as an adjunctive treatment for posttraumatic stress disorder: A randomized controlled trial. *The Journal of clinical psychiatry*, 75 (6), 559–565. (in English)
- Lemish, D. (2015). *Children and media: A global perspective*. West Sussex: John Wiley & Sons. (in English)
- Levine, L. E., Waite, B. M., Bowman, L. L., & Kachinsky, K. (2019). Mobile media use by infants and toddlers. *Computers in Human Behavior*, 94, 92–99. (in English)
- Livingstone, S., & Haddon, L. (Eds.). (2009). *Kids online: Opportunities and risks for children*. Bristol: Policy press. (in English)
- Livingstone, S., Stoilova, M., Nandagiri, R., Milosevic, T., Zdrodowska, A., Mascheroni, G., ... & Wartella, E. A. (2020). The datafication of childhood: examining children's and parents data practices, children's right to privacy and parents' dilemmas. *AoIR Selected Papers of Internet Research*. Retrieved from <https://spir.aoir.org/ojs/index.php/spir/article/view/11136>. (in English)
- Livingstone, S., Winther, D. K., & Hussein, M. (2019). *Global Kids Online Comparative Report*. Retrieved from <https://ideas.repec.org/p/ucf/inorer/inorer1059.html>. (in English)
- Martin, F., Wang, C., Petty, T., Wang, W., & Wilkins, P. (2018). Middle school students' social media use. *Journal of Educational Technology & Society*, 21(1), 213–224. (in English)
- Ministerstvo osvity Ukrainy (2017). Pro provedennia vseukrainskoho eksperymentu za temoiu: "Standartyzatsiia naskriznoi sotsialno-psykholohichnoi modeli masovoho vprovadzhennia mediaosvity u vitchyznianu pedahohichnu praktyku" na bazi navchalnykh zakladiv Ukrainy [On conducting an all-Ukrainian experiment on the topic: "Standardization of the end-to-end socio-psychological model of mass introduction of media education in domestic pedagogical practice" on the basis of educational institutions of Ukraine]. (Nakaz № 1199). Retrieved from <http://mediaosvita.org.ua/book/nakaz-mon-pro-provedennya-vseukrayinskogo-eksperymentu/>. (in Ukrainian)
- Muzzamil, F., Syafrida, R., & Permana, H. (2020). The effects of smartphones on social skills in Industry 4.0. In *Industry 4.0: Proceedings of the 4th International Conference on Teacher Education and Professional Development (InCoTEPD 2019), 13-14 November, 2019, Yogyakarta, Indonesia* (pp. 72–75). London: CRC Press. (in English)
- Naydonova, L. A. (2018). Kiberbulinh u pidlitkovomu reitynhu internet-nebezpek [Cyberbullying in the teen rating of Internet dangers]. *Psykholohichni nauky: problemy i zdobutky*, 1(11), 141–159. (in Ukrainian)
- Naydonova, L. A. (Sc. ed.). (2018). *Mediahramotnist ta informatsiina bezpeka: informatsiinyi biuletyn* [Media literacy and information security: newsletter]. K.: Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii NAPN Ukrainy. (in Ukrainian)
- Naydonova, L. A. (2013). Mediaosvita v Ukraini: osoblyvosti realizatsii sotsialno-psykholohichnoi modeli [Media education in Ukraine: features of realization of social and psychological model]. *Shkilnyi bibliotechno-informatsiinyi tsentr*, (4), 91–97. (in Ukrainian)
- Nemesh, O. M. (2020). Vplyv media na sotsializatsiiu suchasnoi molodi [The influence of the media on the socialization of modern youth]. *Psykholohiia: realnist i perspektyvy*, 14, 166–176. (in Ukrainian)

Nuhla, A., Handayani, S. S. D., Formen, A., & Pranoto, Y. K. S. (2018). Exploring Parents Experience in Guiding Their Children While Using Gadget at Home. In *4th International Conference on Early Childhood Education. Semarang Early Childhood Research and Education Talks (SECRET 2018)*. Retrieved from <https://www.atlantispress.com/proceedings/secret-18/25906995>. (in English)

Ofcom (2020). *Children and Parents: Media Use and Attitudes Report*. Retrieved from <https://www.ofcom.org.uk/research-and-data/media-literacy-research/childrens>. (in English)

Ojeda, M., Del-Rey, R., Walrave, M., & Vandebosch, H. (2020). Sexting in adolescents: Prevalence and behaviours. *Comunicar*, 28 (64), 9–19. (in English)

Panek, E. (2014). Left to their own devices: College students' "guilty pleasure" media use and time management. *Communication Research*, 41(4), 561–577. (in English)

*Psykhychnie zdorovia ditei v umovakh suchasnykh vyklykiv* [Mental health of children in today's challenges]. (2020). Retrieved from <http://www.health.gov.ua/www.nsf/all/u05-02-88?opendocument>. (in Ukrainian)

Revathi, K. S., Nair, S., & Achuthan, A. (2020). Influence of technological gadgets on health and lifestyle of medico. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 10 (3), 201–205. (in English)

Rowan, C. (2013). The impact of technology on the developing child. Retrieved from <https://bit.ly/3oHtQZP>. (in English)

Samaha, M., & Hawi, N. S. (2017). Associations between screen media parenting practices and children's screen time in Lebanon. *Telematics and Informatics*, 34 (1), 351–358. (in English)

Santos, D., Mateos-Pérez, E., Cantero, M., & Gámez-Guadix, M. (2020). Cyberbullying in adolescents: resilience as a protective factor of mental health outcomes. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. Retrieved from <https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/cyber.2020.0337>. (in English)

Sapolski, R. (2015). *Psikhologiya stressa* [Psychology of stress]. St. Petersburg.: Piter. (in Russian)

Shpittser, M. (2020). *Antimozg: tsifrovyye tekhnologii i mozg* [Anti-brain: digital technologies and the brain]. Moscow: Litres. (in Russian)

Shyshko, N. S. (2015). Tsili korystuvannia Internetom starshoklasnykiv z riznym rivnem psykhologichnoho blahopoluchchia [Objectives of Internet use of high school students with different levels of psychological well-being]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriya: Psykhologichni nauky*, 5, 144–150. (in Ukrainian)

Siddiqui, Z., & Zeeshan, N. (2020). A Survey on Cybersecurity Challenges and Awareness for Children of all Ages. In *2020 International Conference on Computing, Electronics & Communications Engineering (iCCECE)* (pp. 131–136). Retrieved from <https://ieeexplore.ieee.org/abstract/document/9231229>. (in English)

Sitkar, T. V., & Sitkar, S. V. (2020). *Osoblyvosti navchannia suchasnykh shkolariv v umovakh pandemii: ukrainskyi ta mizhnarodnyi dosvid* [Peculiarities of teaching modern schoolchildren in a pandemic: Ukrainian and international experience]. Retrieved from <https://bit.ly/3oFhwce>. (in Ukrainian)

*Sotsialna obumovlenist ta pokaznyky zdorovia pidlitkiv ta molodi* [Social conditioning and health indicators of adolescents and young people] (2019). Retrieved from <https://uni.cf/2W6Z8wV>. (in Ukrainian)

Stoilova, M., Livingstone, S., & Nandagiri, R. (2020). Digital by default: Children's capacity to understand and manage online data and privacy. *Media and Communication*. Retrieved from <https://bit.ly/3a31ipE>. (in English)

Strilchuk, O. (2015). Vplyv kompiuternoї zakhopenosti na rozvytok refleksyvnosti u pidlitkiv [The influence of computer addiction on the development of reflexivity in adolescents]. *Psykholohichni perspektyvy*, (25), 217–229. (in Ukrainian)

Subrahmanyam K., Kraut, R. E., Patricia, M., Greenfield, P. M., & Gross, E. F. (2000). The impact of home computer uses on children's activities and development. *Future Child*. Retrieved from <https://www.jstor.org/stable/1602692?seq=1>. (in English)

Suhana, M. (2017). Influence of Gadget Usage on Children's Social-Emotional Development. In *International Conference of Early Childhood Education (ICECE 2017)*. Retrieved from <https://www.atlantispress.com/proceedings/icece-17/25889776>. (in English)



The Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Children and Youth (ages 5-17 years) (2020). *Canadian Society for Exercise Physiology*. Retrieved from <https://csepguidelines.ca/children-and-youth-5-17>. (in English)

Townsend, E., Nielsen, E., Allister, R., & Cassidy, S. A. (2020). Key ethical questions for research during the COVID-19 pandemic. *The Lancet Psychiatry*, 7 (5), 381–383. (in English)

Tsai, S. M., Wang, Y. Y., & Weng, C. M. (2020). A Study on Digital Games Internet Addiction, Peer Relationships and Learning Attitude of Senior Grade of Children in Elementary School of Chiayi County. *Journal of Education and Learning*, 9 (3), 13–26. (in English)

Ukhanova, A. (2020). Internet-zalezhnist ta psykhosomatyzatsiia yak moderatory vzaiemovidnoshen mizh stresom ta ryzykovoiou povedinkoiou pidlitkiv [Internet addiction and psychosomatization as moderators of the relationship between stress and risky behavior of adolescents]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu "Ostrozka akademiya": seriia "Psykhohiia"*, 11, 82–87. (in Ukrainian)

Voznesenska, O. (2019). Media Art Therapy as a Helping Tool for the Personality in the Information Age. *European Journal of Interdisciplinary Studies*, 11(1), 46–58. (in English)

Wade, A. (2020). The impact of digital media use on the musculoskeletal and visual systems. In *Technology and Adolescent Health* (pp. 365-380). Academic Press. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/B9780128173190000153>. (in English)

Wibowo, D. C., Fitriani, D. W., Kimresti, A. F., Ahkami, A., Nastiti, I. S. F, Auliani, S. D., ... & Raharjo, P. (2020). Description of gadget addiction, sleep quality, and students learning achievement at SD Negeri 1 Sidodadi Lawang in 2019. *Journal of Community Medicine and Public Health Research*, 1(2), 73–79. (in English)

Winther, D. K., Twesigye, R., Zlámal, R., Saeed, M., Smahel, D., Stoilova, M., & Livingstone, S. (2020). *Digital Connectivity during COVID-19: Access to vital information for every child*. Retrieved from <https://ideas.repec.org/p/ucf/inores/inores1099.html>. (in English)

Yue, J., Zang, X., Le, Y., & An, Y. (2020). Anxiety, depression and PTSD among children and their parent during 2019 novel coronavirus disease (COVID-19) outbreak in China. *Current Psychology*. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-020-01191-4>. (in English)

Zhdanyuk, L. O. (2020). Osvitnie seredovysheche v umovakh pandemii COVID-19 [Educational environment in the context of the COVID-19 pandemic. In *Management of development of a modern educational institution in the conditions of information educational space*. Retrieved from <https://bit.ly/37X1GDx>. (in Ukrainian)