

*Умеренкова Наталія Федорівна*  
*кандидат психологічних наук*

*науковий співробітник лабораторії психології масової комунікації та медіаосвіти*  
*Інституту соціальної та політичної психології НАПН України*

## **ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19**

Представлено часткові результати Всеукраїнського масового опитування, що проводилось у межах діагностично-розвивального проекту «Медіакультура в умовах пандемії» за програмою Всеукраїнського експерименту «Стандартизація наскрізної соціально-психологічної моделі масового впровадження медіаосвіти у вітчизняну педагогічну практику». В опитуванні взяли участь учні навчальних закладів – учасників експерименту – з усіх макрорегіонів України (враховано відповіді близько 1732 учнів). Виявлено, що більше 75% учнів відчувають соматичний дискомфорт, який проявляється через дискомфорт у спині та головний біль, які прямо пов'язані між собою. Також виявлено, що учні які, почали частіше виконувати різноманітні фізичні вправи під час дистанційного навчання, відчувають менше соматичного дискомфорту. Проблематизовано необхідність доповнення медіаосвіти здоров'язбережувальним компонентом та окреслено потребу пошуку таких форм рухової активності, які можна інтегрувати в медіаопосередковане навчання для зменшення ризиків соматичного дискомфорту у дітей.

*Ключові слова:* пандемія, медіакультура, медіаосвіта, здоров'я, соматичний дискомфорт.

*Постановка проблеми.* Пандемія COVID-19 суттєво вплинула на усі сфери життя українців. Однією із сфер, яка змушена була швидко переналаштовуватися на нові умови функціонування, виявилась система освіти. Цей перехід виявився досить стресовим для усіх суб'єктів освітнього процесу: як для вчителів, які змушені були швидко освоїти технології дистанційного навчання, так і для батьків, які вимушені були забезпечити технічні можливості навчання для своїх дітей та компенсувати обмежені можливості навчання дітей в домашніх умовах в онлайн-форматі. Але найбільшим викликом, на нашу думку, це стало для дітей, оскільки навчальне навантаження не зменшилося, а умови навчання суттєво змінилися. Також варто звернути увагу на те, що у зв'язку із переходом до вимушеного дистанційного навчання тривалість екранного часу учнів природньо збільшилася. До звичної тривалості екранних практик додається час, який раніше діти проводили на уроках у школі у позаякранному форматі.

Як вітчизняні, так і зарубіжні дослідницькі установи роблять акцент на важливості обмеження тривалості екранних практик та важливості рухової активності (Марзаєва, 2020; The Canadian 24-Hour Movement Guidelines, 2020). Але в умовах вимушеного дистанційного навчання (засобами онлайн) неможливо обмежити екранні практики до двох годин на день. Разом з тим, 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. Про важливість врахування цих аспектів ми повідомляли у наших попередніх дослідженнях (Умеренкова Н., Дятел., Н., 2020)

**Метою** цієї публікації є часткова презентація результатів всеукраїнського масового опитування, що охоплюють показники психофізіологічного стану підлітків в умовах пандемії COVID-19 та вимушеного дистанційного навчання. Завдання роботи – представити показники соматичного дискомфорту учнів та характер його компенсації. Аналіз даних обґрунтовує напрями профілактичної роботи для усіх суб'єктів освітнього процесу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Всеукраїнське масове опитування проводилось у межах діагностично-розвивального проекту «Медіакультура в умовах пандемії» (Діагностично-розвивальний проєкт..., 2020) відповідно до програми всеукраїнського експерименту «Стандартизація наскрізної соціально-психологічної моделі масового впровадження медіаосвіти у вітчизняну педагогічну практику» (Міністерство освіти України, 2017; Національна академія педагогічних наук України, 2020). Опитування проводилось на базі 75 шкіл з переважної більшості областей, представлено всі макрорегіони. У цілому охоплено понад 3 тис. учнів 7-10 класів, що брали участь у різних блоках опитувань. Вибірку для поточного аналізу склали 1732 осіб. Математична обробка проводилася за допомогою програми SPSS. Дослідження проводилось у листопаді та в грудні 2020 р., під час піку захворюваності. Цей період характеризується карантинними заходами, які включали обмеження

звичних форм навчання та зосередження, переважно, на дистанційному навчанні.

Для аналізу соматичного дискомфорту виокремлено два показники: 1) дискомфорт у спині; 2) головний біль. Відповіді на ці питання надали 1681 респондент (табл.1).

Таблиця 1

**Соматичний дискомфорт підлітків: частотний аналіз, у% (N=1681)**

	Наявність дискомфорту у спині	Наявність головного болю
Постійно	30,1%	23,5%
Часто	22,7%	23,8%
Іноді	28,4%	34,8%
Ніколи	14,2%	13,4%
Важко відповісти	4,6%	4,5%

Як видно з розподілу даних, більше 80% учнів повідомляють про відчуття соматичного дискомфорту у тій чи іншій мірі, з них, майже кожен другий учень відчуває такий дискомфорт часто або постійно.

Для виявлення зв'язку між дискомфортом у спині та головним болем було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнту рангової кореляції Спірмена. За результатами аналізу виявлено сильну значущу пряму кореляцію ( $\rho = 0,71$ ;  $p \leq 0,01$ ). Тобто збільшення головного болю взаємопов'язане із збільшенням дискомфорту у спині.

Для аналізу *компенсаторних механізмів* медіаопосередкованого навчання було проаналізовано характер рухової активності підлітків та медіаперерви, які вони здійснюють під час екранних практик. Для аналізу характеру рухової активності учнів, їм було запропоновано надати відповіді на питання, що стосуються звичного фізичного навантаження: ранкова зарядка, біг, відвідування спортивних секцій та спортзалу, вправи для спини протягом дня. За результатами аналізу виявлено, що 25% опитаних займають ранковою зарядкою, 27,9% – ходять у спортзал, 37,8% – бігають, 32,75% – ходять на спортивні секції, 52% – роблять різні руханки вправи для спини протягом дня. Розподіл представлено на рис. 1.

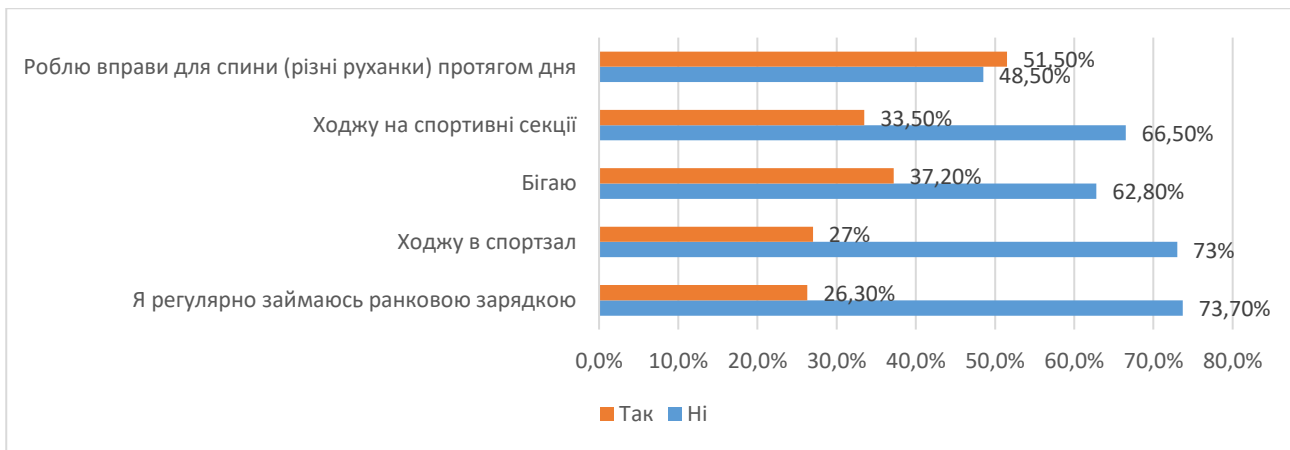


Рис. 1. Розподіл відповідей підлітків за показниками рухової активності, у % (N=1681)

Як видно із представлених даних, найбільше учнів повідомляють, що роблять вправи для спини протягом дня (51,5%) і найменше (26,3%), що займаються ранковою зарядкою на регулярній основі. Ми не деталізували характер вправ, які роблять учні для спини протягом дня, тому, які саме рухові активності віднести до цієї категорії, учні обирали на свій розсуд.

За результатами аналізу рухової активності підлітків, які **постійно відчують біль у спині** (n=416) виявлено, що: 58% не роблять жодних руханок (вправ) для спини протягом дня; 80% – не роблять ранкову зарядку; 77% не відвідують спортзал; 71% – не бігають; 66% – не ходять на спортивні секції (рис.2)



Рис. 2. Розподіл показників рухової активності серед підлітків, які постійно відчувають соматичний дискомфорт, у%

Серед підлітків, які *постійно відчувають головний біль* (Рис.2.(1-5), (n=324, ): 59% не роблять вправ протягом дня; 81% – не роблять ранкову зарядку; 69% – не відвідують спортивні секції; 73% – не бігають; 80% – не відвідують спортзал

Тобто загалом, у підлітків, які постійно відчувають соматичний дискомфорт, спостерігається низький рівень рухової активності. Разом з тим, варто зазначити, що, приблизно, 20% дітей, які здійснюють різні форми рухової

активності також повідомляють про погане самопочуття. Це може пояснюватися тим фактом, що частина учнів починає робити вправи тоді, коли вже відчуває дискомфорт у спині або головний біль.

Для більш детального вивчення зв'язків між показниками соматичного дискомфорту та руховою активністю здійснено порівняльний аналіз з використанням U-критерію Мана-Уїтні. Розподіл подано в таблиці 2.

Таблиця 2

**Порівняльний аналіз розподілу показників рухової активності серед тих підлітків, які постійно відчувають соматичний дискомфорт, та ніколи не відчувають**

Рухова активність	Головний біль постійно N=324	Ніколи не болить голова N=185	U	Дискомфорт у спині постійно N=415	Ніколи не болить спина N=195	U
Регулярно займають ранковою зарядкою	18,6% 60	<b>40,0%</b> 74	$p \leq 0,001$	20,2% 84	<b>38,5%</b> 75	$p \leq 0,001$
Ходжу в спортзал	19,8% 64	<b>35,5%</b> 65	$p \leq 0,001$	22,9% 95	<b>36,4%</b> 71	$p \leq 0,01$
Бігаю	27,2% 88	<b>48,6%</b> 90	$p \leq 0,001$	29,0% 120	<b>54,4%</b> 106	$p \leq 0,001$
Ходжу на спортивні секції	31,2% 101	38,6% 71	$p > 0,05$	34,4% 143	37,9% 74	$p > 0,05$
Роблю вправи для спини протягом дня	40,7% 132	<b>58,7%</b> 108	$p \leq 0,001$	42,1% 175	<b>54,9%</b> 107	$p \leq 0,01$

З розподілу представлених у таблиці 2 даних видно, що між групами підлітків, які постійно відчувають соматичний дискомфорт та ніколи не відчувають такого, виявлено статистично значущі відмінності у характері розподілення показників рухової активності. У групі підлітків, які ніколи не відчувають соматичного дискомфорту, на статистично значущому рівні більше таких, які регулярно займаються ранковою зарядкою, ходять в спортзал, бігають, роблять вправи для спини (різні руханки) протягом дня. Отримані результати демонструють, що *підлітки, які мають гірше самопочуття, мають низькі показники рухової активності, а діти, які займаються руховою активністю, загалом краще почувуються.*

Окрему увагу варто звернути на показники **прогулянок на свіжому повітрі**, які також було розглянуто серед груп підлітків, що постійно відчувають соматичний дискомфорт. Як видно з представлених даних (рис. 2.6) більшість дітей з цієї групи гуляє на свіжому повітрі лише іноді (46-49%) або не використовує прогулянки у якості відпочинку взагалі (28-29%). Тобто більшість дітей, які мають погане самопочуття, рідко гуляють на свіжому повітрі. Порівняльний аналіз із використання U-тесту Мана-Уїтні виявив статистично значущі відмінності між групами дітей, які постійно відчувають соматичний дискомфорт, та дітьми, які ніколи такого не відчувають: у групі дітей, які постійно відчувають дискомфорт у спині, на 9% більше дітей, які не гуляють наодинці на вулиці ( $p \leq 0,05$ ) і на 12% більше тих, які не проводять час з друзями на прогулянці чи спортмайданчику ( $p \leq 0,001$ ).

Дистанційне навчання в умовах карантину також вплинуло на зміни рухової активності підлітків (табл. 3). Як видно з представлених даних, майже кожен третій підліток повідомляє, що під час дистанційного навчання почав частіше робити різні фізичні вправи.

Таблиця 3

**Розподіл показників змін рухової активності під час дистанційного навчання**

	Під час дистанційного навчання я частіше роблю різні фізичні вправи	
	N	%
Так	378	<b>27,4%</b>
Ні	552	39,9%
Важко відповісти	451	32,70%
Всього	1381	100%

За результатами деталізованого порівняльного аналізу з використанням U-критерію Мана-Уїтні) виявлено, що у групі дітей, які ніколи не відчувають соматичного дискомфорту на 20% більше тих, які почали частіше робити фізичні вправи під час дистанційного навчання. *Тобто, діти, які почали робити більше фізичних вправ під час дистанційного навчання демонструють кращі показники здоров'я (табл.4)*

## Зміни фізичної активності під час дистанційного навчання

	Головний біль		U	Дискомфорт у спині		U
	Постійно N=324	Ніколи N=185	U	Постійно N=415	Ніколи N=195	U
Під час дистанційного навчання я частіше роблю різні фізичні вправи	20,7% 67	41,3% 76	p≤001	20,7% 86	41,5% 81	p≤001

Для більш деталізованого аналізу змін рухової активності під час дистанційного навчання, проаналізовано розподіл видів рухової активності у групі респондентів, які зазначили, що почали частіше виконувати фізичні вправи (n=377). Розподіл подано у таблиці 5.

Таблиця 5

**Розподіл видів рухової активності серед підлітків, які зазначають про збільшення частоти виконання фізичних вправ під час дистанційного навчання (N=377)**

	%	N
Вправи (різні руханки) для спини протягом дня	67,4	254
Біг	54,4	205
Регулярні заняття ранковою зарядкою	45,9	173
Відвідування спортивних секцій	44,4	167
Відвідування спортзалу	38,5	145

З розподілу представлених даних видно, що серед видів рухової активності, які було збільшено під час дистанційного навчання, найбільший відсоток припадає на різних рухових вправ протягом дня (67,4%). Тобто можна сказати, що одним зі шляхів зменшення соматичного дискомфорту, спричиненого медіаопосередкованим дистанційним навчанням може виступати додаткова рухова активність, а саме різні фізичні вправи протягом дня.

Таким чином, свідоме та послідовне включення у навчальний процес, навіть, окремих фізичних вправ може сприяти зменшенню ризиків виникнення в учнів соматичного дискомфорту, що у свою чергу сприятиме кращому самопочуттю та засвоєнню навчального матеріалу. Для реалізації такого підходу існують також нормативно-регулятивні документи: санітарний регламент



(Міністерство охорони здоров'я, 2020) передбачає, що під час роботи з технічними засобами навчання обов'язковим є проведення вправ з рухової активності та гімнастики для очей.

Під час тривалого *користування ноутбуком (комп'ютером)* третина підлітків *робить перерви* кожні 30 хв., третина – кожну годину. Кожен восьмий підліток повідомляє, що робить перерви кожні 2 години, 23% підлітків зазначають, що не організовують спеціальні перерви. Під час *користування планшетом (смартфоном)* третина підлітків (33%) *робить перерви* кожну годину і майже третина (27,8%) – кожні 30 хвилин. Кожен восьмий підліток робить перерви кожні 2 години і 26,8% підлітків не організовують спеціальних перерв. На питання «З якою періодичністю, на Вашу думку, потрібно організовувати перерву під час тривалого використання комп'ютера, планшета, смартфона?» 35,4% підлітків відповіли, що кожні 30 хвилин, 37,54% – кожну годину і 15,8% – кожні дві години. *Тобто організація перерв під час медіаопосередкованого навчального процесу кожну годину або 30 хвилин може бути прийнятною для підлітків і у поєднанні з руховими вправами бути додатковим механізмом компенсації соматичного дискомфорту.*

**Висновки.** Отримані результати демонструють, що діти недостатньо розуміють причинно-наслідкові зв'язки між їхньою руховою активністю та самопочуттям. Висока частка підлітків, які зазначають про соматичний дискомфорт, що проявляється через головний біль та дискомфорт у спині, демонструє необхідність додаткової роз'яснювальної роботи про те, яким чином діти можуть регулювати свій емоційний та фізіологічний стан здоров'я. Збільшення рухової активності протягом дня може бути розглянуто у якості одного з компенсаторів соматичного дискомфорту підлітків під час збільшення тривалості екранних практик. Збалансування екранних практик простими, зрозумілими та цікавими дітям елементами рухової активності має стати одним із ключових елементів здоров'язберігаючої медіаосвіти, що інтегрована у різні навчальні предмети, особливо під час дистанційного навчання.

## Список літератури:

Діагностично-розвивальний проєкт “Медіакультура в умовах пандемії” (2020). Взято з <http://mediaosvita.org.ua/2020/10/31/diagnostychno-rozvyvalnyj-proyekt-mediakultura-v-umovahpandemiyi/>.

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

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-yseukrayinskogoeksperymentu/>.

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>

Національна академія педагогічних наук України (2020). Про розширення експериментальної діяльності за темою “Стандартизація наскрізної соціально-психологічної моделі масового впровадження медіаосвіти у вітчизняну педагогічну практику”. (Постанова Президії № 1-2/10-150 від 17 вересня 2020 р). Взято з [http://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2020/10/Postanova-NAPN-1-2\\_10-150-vid-17.09.2020.pdf](http://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2020/10/Postanova-NAPN-1-2_10-150-vid-17.09.2020.pdf)

Умеренкова, Н., & Дятел, Н. (2020). Медіапрактики і здоров'я дітей: сучасні виклики діагностики. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, (46(49), 107-123. [https://doi.org/10.33120/ssj.vi46\(49\).160](https://doi.org/10.33120/ssj.vi46(49).160)

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>.