

середовищі: рекомендації для батьків та освітян 2020. URL:  
<https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2021/02/COP-Guidelines-for-Parents-Educators-UAfin.pdf>

3. Результати досліджень Global Kids Online. URL:  
<http://globalkidsonline.net/results/>

4. Про кібербулінг для підлітків. URL:  
<https://www.unicef.org/ukraine/about-cyberbullying-for-teenagers>

5. Перша в Україні школа онлайн-безпеки дітей у співпраці із міжнародним союзом електрозв'язку. URL:  
<https://minzmin.org.ua/onlinesafetyschool/>

## **ВПЛИВ КАРАНТИННИХ ЗАХОДІВ У ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ COVID-19 НА СПОСІБ ЖИТТЯ ЛЮДЕЙ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП**

***Денисовець Т.М.***

*кандидатка педагогічних наук, доцентка  
Полтавського національного педагогічного університету  
імені В. Г. Короленка*

***Квак О.В.***

*кандидатка педагогічних наук, доцентка  
Полтавського національного педагогічного університету  
імені В. Г. Короленка*

Однією з нагальних проблем сучасної української держави постає питання формування й популяризації здорового способу життя молоді, що стало пріоритетним напрямом України у соціальній сфері та зафіксовано у стратегічних документах держави.

Головне завдання, що постає в даний час перед системою освіти, від вирішення якого залежить майбутнє всього суспільства, є збереження та зміцнення здоров'я молоді, причому дана проблема є не тільки медичною, а й педагогічною.

Погіршення здоров'я студентів веде за собою негативні наслідки у зниженні успішності, обмеженні професійної придатності, порушенні формування репродуктивного потенціалу. Постійне розумове, психоемоційне та навчальне навантаження, зміна ціннісно-мотиваційних пріоритетів, часті вимушені порушення режиму праці, відпочинку та харчування, зміна місця проживання, недостатня матеріальна забезпеченість, необхідність поєднувати роботу з навчанням, невпевненість у своєму майбутньому, вживання тютюну,

алкоголю та наркотиків та інші фактори істотно впливають на здоров'я молодих людей.

На початку 2020 року весь світ зіткнувся з новим серйозним викликом – коронавірусною інфекцією, викликаною вірусом SARS-CoV-2, спалах якої 11 березня 2020 р. Всесвітня організація охорони здоров'я оголосила пандемію.

Через відсутність вакцин та ефективних способів лікування на початку пандемії COVID-19, у багатьох країнах, зокрема і в Україні, було введено карантин та заходи ізоляції. з метою запобігання поширенню вірусу. Досвід низки країн продемонстрував, що фізичне дистанціювання та масове тестування ефективні у боротьбі з пандемією COVID-19, особливо якщо вони вжиті правильно та своєчасно.

Самоізоляція є ефективним заходом щодо зниження передачі коронавірусної інфекції та деяких інших інфекцій у місцях громадського перебування. Однак тривале перебування у приміщенні призводить до несприятливого впливу на стан здоров'я таких факторів ризику як: гіподинамія, гіпоксія, зміна режиму та характеру харчування, зміни режиму праці та відпочинку, психоемоційна напруга.

Режим самоізоляції пов'язаний із низкою поведінкових та гігієнічних факторів: обмеження фізичної активності та, як наслідок, підвищення маси тіла, зміна характеру харчування, велика схильність до шкідливих звичок. Період вимушеної самоізоляції суттєво вплинув на спосіб життя та соціальні зв'язки всіх груп населення, змінив звичний режим дня, обмежив можливості спілкування; багато організацій, у тому числі освітні, перейшли на дистанційний режим роботи.

Низка авторів наголошують, що поряд з очевидністю ефективності карантину та ізоляції як заходів контролю спалахів нової корона вірусної інфекції (COVID-19), ці заходи можуть мати неприємні психологічні наслідки – соціальне дистанціювання людей викликає симптоми депресії, генералізованого тривожного розладу, безсоння та стрес [1].

Опитування, проведене серед науково-педагогічних працівників та студентів ПНПУ імені В.Г. Короленка, показало, що визнання здобувачами ефективності режиму самоізоляції для запобігання поширенню нової коронавірусної інфекції (COVID-19) супроводжувалося тривогою щодо ризику зараження, стресом через втрату доходу, падіння рівня життя та зміни звичного життєстрою.

Постійна розумова та психоемоційна напруга, навчальне навантаження, часті вимушені порушення режиму праці, відпочинку та харчування, зміна місця проживання, недостатня матеріальна забезпеченість, необхідність

поєднувати роботу з навчанням, схильність до шкідливих звичок і багато інших чинників істотно впливають на здоров'я людей різних вікових груп.

Під впливом пандемії COVID-19 спосіб життя та освіта зазнали суттєвих змін, проте дослідження, присвячені способу життя людей у період самоізоляції, нечисленні та присвячені окремим аспектам, наприклад, фізичній активності, онлайн навчанню, емоційним переживанням.

Онлайн навчання стає джерелом формування нових соціальних страхів та тривог молодого покоління. Насамперед, це побоювання, пов'язані з якістю освіти, які загострилися в умовах пандемії та самоізоляції. Студентів також турбує відсутність безпосередньої взаємодії з викладачем та іншими студентами, а також перебудова повсякденного життя. За оцінками студентів, онлайн навчання негативно впливає на здоров'я, провокуючи захворювання, пов'язані з малорухливим способом життя. В умовах дистанційного навчання гостро окреслилися проблеми здоров'язбереження, так як велику частину дня студенти проводили, сидячи біля комп'ютера, слухаючи лекції та виконуючи навчальні завдання, що призвело до надмірної стомлюваності та зниження загальної працездатності наприкінці дня.

Студенти відзначали головний біль, втому очей і біль у спині, оніміння нижніх кінцівок у результаті довгої сидячої роботи в одноманітному положенні тіла [2].

Погіршення фізичного стану студентів спричинене малорухливим способом життя, втому, низькою фізичною активністю, підвищеним вживанням їжі та порушенням принципів здорового харчування, збільшенням тривалості часу проведення за комп'ютером.

Занепокоєння студентів викликають турботу за власне здоров'я та здоров'я близьких, обмеження у пересуванні, погіршення матеріального добробуту, зниження якості освіти, дефіцит спілкування та психологічні труднощі через самоізоляцію.

Отже, карантинні заходи спричинені пандемією COVID-19 негативно впливають на спосіб життя людей різних вікових груп.

#### **Список використаних джерел**

1. Alzahrani A., Mukhtar N, Aljomaiah A The impact of COVID-19 viral infection on the hypothalamic-pituitary-adrenal axis. *Endocr Pract.* 2021. 27(2). Pp. 83–89.

2. Денисовець Т.М. Медико-біологічне обґрунтування корекції порушень постави учнів засобами фізичної культури. *Актуальні проблеми освіти і науки: досвід та сучасні технології*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Вінниця, 21 травня 2020) Вінниця, 2020. С. 242–245.