

ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА СТИЛЬ ЖИТТЯ ІНОЗЕМНИХ СТУДЕНТІВ

Олійник Юлія Олександрівна канд. мед. наук, доцент кафедри гігієни та екології №1 Харківський національний медичний університет, Україна

Нестеренко Валентина Геннадіївна ORCID ID: 0000-0002-3773-9525 канд. мед. наук, викладач кафедри гігієни та екології №1 Харківський національний медичний університет, Україна

Карантинні обмеження диктують певні правила життя суспільству. Ці обмеження змусили всі навчальні заклади України та світу перейти на дистанційні форми навчання. Існує безліч платформ та засобів дистанційного навчання, які забезпечують різні види навчальної діяльності від простого перегляду електронних онлайн-текстів та відео-семінарів до виконання складних завдань у віртуальних симуляторах. Незважаючи на беззаперечні переваги такої системи студенти стикаються з деякими супутніми факторами, які можуть чинити негативний вплив на стан їхнього здоров'я, як психічного так і соматичного. Найчастіше це зниження рухової активності тих, хто навчається та збільшення загальної тривалості користування електронними засобами дистанційного навчання (ПК, планшети, смартфони тощо), про що свідчать результати онлайн-опитування студентів. Всього в анкетуванні прийняли участь 160 англомовних студентів Харківського національного медичного університету другого року навчання. 24,4% опитаних студентів займалися спортом в різних секціях або тренажерних залах, з них 58,3% припинили тренування під час карантину. 38,3% респондентів взагалі не займаються спортом і не роблять фізичних вправ. 96,3% опитаних вказали, що під час карантину майже не виходять з дому. Враховуючи тимчасову відсутність необхідності виходити з дому, та виконувати будь-яку фізичну роботу, саме цей контингент найбільше піддається впливу гіподинамії, пов'язаної з карантинном та дистанційним навчанням. Як наслідок, виникають порушення з боку опорно-рухової системи (напруга та біль в спині у 14% респондентів та зниження сили м'язів у 9,3%) та збільшення маси тіла у 25,2% опитаних студентів. Останньому також сприяє збільшення частоти та об'ємів харчування, яке зазначили 40,2% осіб. Домашнє навчання також вносить свої зміни в організацію дозвілля студентів. Наприклад, якщо раніше 38,3% студентів у свій вільний час надавали перевагу прогулянкам на відкритому повітрі, а 43,9% проводили його перед монітором комп'ютера або телевізором, то під час карантину доля останніх збільшилася до 68,2%. Всі вище вказані

фактори сприяють змінам режиму дня та денної працездатності студентів. Так, якщо до карантину 64,5% опитаних засинали до 23 години і тільки 23,4% - після опівночі, то під час карантину навпаки 32,7% лягають спати до 23.00, а відсоток тих, хто засинає після 00.00 збільшився до 62,6%. Кількість студентів, які найкраще працюють вранці зменшилась з 38,3% до 29%. Безумовно такі зміни даються в знаки, що також підтверджують результати опитування: у 13,1% респондентів скаржаться на головний біль, 29% відмічають порушення нічного сну. З'являються навіть ознаки депресії та тривожності у 18,7% опитаних. Зміни у психічному стані студентів можуть бути пов'язані із негативним впливом умов часткової ізоляції та браком «живого» спілкування. Вивчення впливу дистанційного навчання на студентів в умовах карантину дає змогу оцінити можливі наслідки повного переходу на таку систему навчання, яка не передбачає обов'язкового щоденного відвідування навчальних закладів згідно з розкладом. У недостатньо організованих та відповідальних студентів можливі такі наслідки як порушення з боку опорно-рухової системи, пов'язані з гіподинамією, порушення біологічних ритмів та психічні розлади. Це треба обов'язково враховувати при організації дистанційного навчання. Дистанційні курси мають бути побудовані таким чином, щоб не перенавантажувати студента і не викликати психологічного напруження. А запорукою фізичного здоров'я студента є його власні свідомість та відповідальність.