

## **ОЦІНКА ВПЛИВУ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ - МЕДИКІВ**

Богачова О.С., Кателевська Н.М., Гордієнко П.О.

*Харківський національний медичний університет*

Світова пандемія на COVID-19 внесла свої корективи в організацію навчального процесу по всій Україні, виключенням не став і Харківський національний медичний університет (далі ХНМУ). Відповідно до нормативних документів Міністерства освіти і науки України всі виші вимушені були перейти на дистанційний формат навчання, який передбачав використання різноманітних електронних девайсів, зміну звичного режиму дня та розкладу. У зв'язку з цим, актуальним наразі постає питання щодо дослідження впливу даного формату навчання на здоров'я студентів.

Метою нашого дослідження було виявити негативні фактори, що впливають на студентів – медиків під час дистанційної форми навчання, а в подальшому запропонувати методи профілактики порушень здоров'я молоді, яка навчається.

Дослідження було проведено серед студентів медичних факультетів на базі ХНМУ онлайн (за допомогою Google forms). До опитування залучено 57 осіб.

Результати показали негативний вплив дистанційного навчання на здоров'я респондентів. На питання щодо тривалості часу роботи з електронними девайсами: 31 % відповіли, що працюють з ними 5-6 годин, а 39% - понад 6 годин. Під час роботи з комп'ютерною технікою необхідно регулювати відстань між очима та дисплеєм (за нормативом повинна бути не менше 50 см) – виконують цю норму 23% студентів, а 54% інколи, також контролювати положення тіла. Наші дослідження показали, що 46% студентів використовують ноутбук, 31% - мобільний телефон, 33% - стаціонарний

комп'ютер, при цьому 23% з них займаються на ліжку, а 15% перебувають в будь-яких зручних положеннях.

Такі порушення негативно відбуваються на стані здоров'я студентів: 46% спостерігали головний біль, біль у спині та шиї, зміну настрою після роботи з технікою, 39% втому та почервоніння очей, а 23% - сухість слизової оболонки ока.

Введення карантину сприяло розвитку гіподинамії у зв'язку з постійним перебуванням у приміщеннях та неможливістю відвідування спортивних секцій, а також зменшення часу перебування на свіжому повітрі. Наслідком впливу таких умов стало відчуття сонливості та втоми, яке відмітили 62% респонденти, тільки 33% молодих людей займаються спортом вдома.

Дефіцит спілкування, яке відчували 33% постійно, а 42% інколи, негативно відбивається на соціальній сфері людини, тому що живе спілкування не можна замінити розмовами по телефону або перепискою в соціальних мережах.

Також 42% опитаних наголосили на зміну режиму харчування та кількості вжитої їжі: 33% стали харчуватися більш 4 разів на добу і стільки ж осіб приймає їжу 3-4 рази, тоді як раніше це було 3 рази на добу. Порушення відмічалися і у режимі відпочинку: через наявність вільного часу 35% могли поспати удень, а у 72% студентів режим сну зовсім змінився – стали засинати і прокидатися значно пізніше.

Вище зазначені результати дозволяють зробити певні висновки. Дистанційна форма навчання - це вимушений крок для продовження навчання в умовах існуючої пандемії, який має негативний вплив на фізичне здоров'я студентської молоді, психоемоційний стан людини. Нами буде продовжено дане дослідження та в майбутньому планується створити комплекс заходів щодо нормалізації режиму дня, харчування, введення обов'язкового фізичного навантаження під час дистанційного навчання.