

**ЛИТВИН Світлана**<sup>19</sup>

Українська інженерно-педагогічна академія  
м. Харків, Україна

ORCID: 0000-0003-2025-4705

E-mail: LitvinSV@uipa.edu.ua

## ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

*У цифрову епоху особливу увагу важливо приділити концептуальному обґрунтуванню здоров'язберезувальних технологій і впровадженню їх в освітній процес. Слід використовувати ефективні педагогічні моделі навчання, в основі яких принципи здоров'язбереження виходять на важливий рівень. У межах тез доповіді проаналізовано вплив онлайн навчання на психологічне й фізичне здоров'я здобувачів освіти, визначено стрес-фактори. Надано рекомендації щодо врахування в цілях і завданнях навчальної діяльності здоров'язберезувальних технологій.*

**Ключові слова:** дистанційне навчання, здоров'я, стрес, стрес-фактори, здоров'язберезувальні технології.

***Influence of Distance Education on the State of Health of Students.** In the digital age, it is important to pay special attention to the conceptual justification of health-preserving technologies and their implementation in the educational process. It is necessary to introduce effective pedagogical models of education, based on which the principles of health protection reach an important level. Within the thesis of the report, the influence of online learning on the psychological and physical health of students of education is analyzed, and stress factors are identified. Recommendations are provided regarding the inclusion of health-preserving technologies in the goals and objectives of the educational activity of those seeking education.*

**Keywords:** Distance Learning, Health, Stress, Stress Factors, Health-Preserving Technologies.

**Вступ.** Питання переходу на дистанційне навчання з використанням інформаційних технологій активно обговорюються на сторінках різних видань через свою актуальність. Феномен віддаленого навчання сам по собі не новий, однак у такому масовому форматі й такий тривалий час він реалізується вперше. Щоб зрозуміти суть цього феномена та підвищити якість онлайн-навчання, необхідно проаналізувати ті проблеми, з якими зіткнулися і педагоги, і здобувачі освіти у незвичних для них умовах роботи.

**Метою** дослідження є виявлення впливу онлайн-навчання на психологічне й фізичне здоров'я здобувачів освіти, визначення стрес-факторів, розроблення рекомендацій щодо врахування в цілях і завданнях навчальної діяльності здоров'язберезувальних технологій.

**Основні результати.** Дистанційне навчання – це форма освіти, за якої сам процес освіти здійснюється за допомогою телекомунікаційних засобів і

---

<sup>19</sup> ©ЛИТВИН Світлана (LYTVYN Svitlana)

технологій, інтернету й комп'ютерів. Основною формою роботи під час онлайн-навчання є самотійна робота. Викладач може сам визначити порядок дій, займатися навчанням у будь-якому зручному місці й у окремих випадках, у зручний час. Разом з тим дистанційне навчання має і певні недоліки. Наприклад, через значне навантаження здобувачі освіти схильні до стресів. Вони отримують велику кількість завдань і за їх виконанням змушені проводити вдвічі або втричі більше часу, ніж за традиційного очного формату навчання [ 1 ]. Це зумовлює порушення порядку денного, зменшення тривалості сну, появу втоми, апатії. Постійне проведення часу за комп'ютером може спричинити погіршення зору та постави.

Однією з основних проблем під час переходу до дистанційної форми навчання стало обмеження, а часом і неможливість спілкування з одногрупниками. Перехід на домашнє, віддалене навчання показав, наскільки велике значення для здобувачів освіти мають особисті й соціальні контакти, навіть незважаючи на випадки соціальних конфліктів та невдоволення один одним. Однак, по-перше, це теж відіграє важливу роль у набутті життєвого досвіду, а по-друге, дає позитивні емоції людських відносин. Замість обміну думками з навчальних дисциплін, знаннями, які часом одноліткам пояснити простіше й доступніше, ніж це зробить викладач, а також іншої інформації, що не має жодного стосунку до освітнього процесу, але від цього не менш важливої (обговорення новин кіно, літератури, ігор, моди тощо), здобувачі освіти опинилися в замкнутій, суто індивідуалізованій обстановці, наодинці з екраном комп'ютера і з собою.

Вчені з тривогою констатують погіршення фізичного та емоційного стану здобувачів освіти. Початок навчання у закладах вищої освіти супроводжується різними психоемоційними переживаннями. Щороку зростає кількість молодих людей, які мають функціональні психоемоційні порушення. З огляду на це пошук ефективних способів розвитку психоемоційного здоров'я здобувачів освіти є актуальним завданням педагогіки, орієнтованої на гуманно-культурологічну, особистісно-орієнтовану парадигму освіти. Спочатку здавалося, що навчання в онлайн-форматі буде зручнішим, оскільки вивільнюється більше часу, а знання засвоюватимуться набагато краще. Проте виявилось, що все далеко не так. Навчання у незвичній обстановці призвело до виникнення навчального стресу, негативно позначилося як на фізичному здоров'ї, так і на психоемоційному стані. Здобувачі освіти частіше виявляють у себе ознаки дратівливості, занепокоєння, підвищеної стомлюваності та агресивності, порушення сну та інші [ 2 ].

Довелося зіткнутися з такими стрес-факторами, як нестабільний інтернет, відсутність хороших телефонів та (або) комп'ютерів, відсутність об'єктивної

діагностики знань, умінь і навичок. Іноді у здобувача освіти виникає страх, що його зафіксують як відсутнього, і це може вплинути на його підсумкову оцінку [ 3 ]. Нестійкий інтернет-зв'язок може підвести і тоді, коли потрібно відповісти на запитання викладача під час онлайн-заняття, а сайти та платформи починають зависати або довго завантажуються. Це заважає зосередитися та продуктивно працювати під час практичних і семінарських занять. Якщо такі ситуації виникають досить часто, то здобувачі освіти стають не просто незадоволеними, а дуже дратівливими. Проблеми з інтернетом можуть виникнути і під час тестування чи складання онлайн-сесії. У такій ситуації здобувач освіти розгублений і в нього проявляються гострі емоційні реакції, такі як страх і навіть гнів.

Одна з причин навчального стресу пов'язана з такою проблемою дистанційного навчання, як відсутність очного спілкування з викладачем. Процес спілкування за умов дистанційного навчання повністю змінюється. Здобувачам освіти доводиться протягом 5–6 годин поспіль дивитися на екрани комп'ютерів і телефонів на заняттях. При цьому їм складно сприймати матеріал через те, що не можна отримати вичерпні відповіді на свої питання. Доводиться багато що з'ясувати самостійно, але це вдається зробити далеко не всім і не завжди. У зв'язку з цим у здобувачів освіти може спостерігатись незадоволеність виконаною роботою, зростає тривога.

Ще одна причина навчального стресу пов'язана з такою проблемою дистанційного навчання, як збільшення навчального навантаження.

З переходом на онлайн-навчання значно збільшується обсяг навчального матеріалу в онлайн-лекції. Викладачі дають більше матеріалу для самостійного вивчення та збільшують обсяги домашньої роботи. У зв'язку з цим у режимі дня здобувачів освіти відбуваються суттєві зміни, які впливають на сон. Багато хто скаржаться на поганий сон та недосипання [ 3 ]. Часу критично не вистачає, тому здобувачі освіти сидять допізна, щоб завершити всю роботу, призначену для самостійного виконання. Це позначається на зниженні розумової працездатності, підвищенні стомлюваності та загальному емоційному тлі.

Підвищена сонливість, проблеми засинання, безсоння можуть спричинити виникнення тривожності, відчуття емоційної виснаженості, депресії. Окрім негативного впливу на емоційний стан спостерігається зростання первинної захворюваності на кістково-м'язову систему, захворювань очей, тенденція до зайвої ваги.

**Висновки.** З огляду на викладене вище можна зробити висновки, що, визначаючи цілі й завдання навчальної діяльності здобувачів освіти важливо враховувати здоров'язбережувальні технології:

- формувати у здобувачів освіти розуміння про техніку безпеку та санітарно-гігієнічні норми і правила роботи з персональним комп'ютером, смартфоном або іншим гаджетом для навчання в онлайн-форматі;
  - виконувати під час освітнього процесу комплекси вправ для зняття загальної втоми, стомлення очей, гіподинамії;
  - нагадувати і контролювати дотримання здобувачами освіти правильної пози користувача персонального комп'ютера, контролю за поставою;
  - забезпечувати оптимальний темпоритм і таймінг активності й пасивності
- надавати можливість виконувати завдання без використання екрана монітора або телефона, пропонувати активне спілкування без увімкнених камер;
- формувати у здобувачів освіти почуття відповідальності за власне здоров'я.

#### Список використаних джерел:

1. Денисенко С. Н., Биков В. Ю. Моделі організаційних систем відкритої освіти: монографія. Київ: Атіка, 2008. 684 с.
2. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навч. посіб. Суми: Університетська книга, 2010. 127 с.
3. Ядрова Д. А., Панасюк І. В. Вплив дистанційного навчання на емоційний та психічний стан учнів і студентів. *Сучасні електромеханічні та інформаційні системи* : монографія / за заг. ред. І. В. Панасюка. Київ, 2021. С. 50–60.

#### References:

1. Denysenko S. N., Bykov V. Yu. Modeli orhanizatsiinykh system vidkrytoi osvity: monohrafiia. Kyiv: Atika, 2008. 684 s.
2. Yezhova O. O. Zdorovyi sposib zhyttia: navch. posib. Sumy: Universytetska knyha, 2010. 127 s.
3. Yadrova D. A., Panasiuk I. V. Vplyv dystantsiinoho navchannia na emotsiinyi ta psykhichniy stan uchniv i studentiv. *Suchasni elektromekhanichni ta informatsiini systemy* : monohrafiia / za zah. red. I. V. Panasiuka. Kyiv, 2021. S. 50–60.

---

**НИКОЛАЄНКО Валентина<sup>20</sup>**

Запорізький національний університет  
м. Запоріжжя, Україна

ORCID: [0000-0003-0493-3425](https://orcid.org/0000-0003-0493-3425)

E-mail: [nikolaenkov006@gmail.com](mailto:nikolaenkov006@gmail.com)

## МЕДІАОСВІТНІ КОМПОНЕНТИ У ВИВЧЕННІ СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ЛІТЕРАТУРИ

*Запропоновано використання різних типів завдань з курсу сучасної української літератури, які покликані сприяти вивченню літератури окресленого періоду, усвідомленню літератури частиною мистецького, культурного й духовного простору, а також розвитку навичок і компетентностей, які культивуватимуть поширення медіаінформаційної грамотності й медіаімунітету.*

**Ключові слова:** *медіаосвіта, медіаінформаційна грамотність, медіаімунітет, сучасна українська література.*

---

<sup>20</sup> ©НИКОЛАЄНКО Валентина (NIKOLAENKO Valentyna)