m_fcis_2025_044

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації
Кафедра теорії та методики фізичної культури

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ НА СТАН ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти - другий (магістерський)

Виконав:
Студент 2 курсу, 605 групи.
Спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
(шифр і назва спеціальності)
Дутчак Сергій Юрійович
(прізвище ім'я по батькові)
Керівник: доктор мед.наук. професор Лідія ДОЦЮК

До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол №____від листопада 2024 р.
Зав. кафедрою _____доцент Іван ВАСКАН

Чернівці – 2024

Анотація

Магістерська робота присвячена дослідженню психологічного впливу дистанційної форми навчання на фізичне здоров'я здобувачів вищої освіти. У роботі проаналізовано теоретичні джерела, які висвітлюють основні виклики, пов'язані з адаптацією студентів до онлайн-формату, зокрема підвищення рівня стресу, зменшення фізичної активності та порушення постави. Для емпіричного дослідження використано шкалу сприйнятого стресу (PSS) і міжнародний опитувальник фізичної активності (IPAQ), що дозволило оцінити рівень стресу та фізичної активності студентів у дистанційному форматі навчання.

Результати дослідження показали, що більшість студентів стикаються із підвищеним рівнем стресу та зниженням фізичної активності, що негативно впливає на їхнє загальне самопочуття. У роботі розроблено рекомендації для оптимізації навчального процесу, спрямовані на зменшення стресового навантаження, популяризацію фізичних вправ та забезпечення психологічної підтримки студентів.

Ключові слова:

дистанційне навчання, погіршення стану здоров'я, зоровий контакт, когнітивне навантаження, соціальна ізоляція, втома, стрес.

Анотація

The master's thesis is devoted to the study of the psychological impact of distance learning on the physical health of higher education students. The paper analyzes theoretical sources that highlight the main challenges associated with students' adaptation to the online format, in particular, increased stress levels, decreased physical activity, and impaired posture. For the empirical study, the Perseus Stress Scale (PSS) and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) were used, which allowed assessing the level of stress and physical activity of students in the distance learning format.

The results of the study showed that most students face increased stress levels and decreased physical activity, which negatively affects their overall well-being. The paper develops recommendations for optimizing the educational process, aimed at reducing stress, promoting physical exercise, and providing psychological support to students.

Ключові слова:

distance learning, health, eye contact, cognitive load, social isolation, fatigue, stress.

ЗМІСТ

ВСТУП 3

РОЗДІЛ 1.Активне впровадження дистанційного навчання у ЗВО... 7

1.1. Впровадження дистанційного навчання в Україні та його вплив на студентів 6

1.2.Переваги та недоліки дистанційного навчання 9

1.3.Недоліки дистанційного навчання 10

1.4. Теоретичні дані дистанційного навчання в світі 18

Висновки до 1-го розділу..... 22

РОЗДІЛ 2. Методи та організація досліджень **24**

2.1. Методи дослідження..... 24

2.2. Організація досліджень 25

Розділ 3. Результати досліджень впливу дистанційного навчання на здобувачів вищої освіти..... 29

3.1 Результати онлайн-опитування здобувачів вищої освіти..... 29

3.2. Рекомендації для оптимізації навчального процесу онлайн-навчання 37

ВИСНОВКИ 43

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 44

ВСТУП

Актуальність теми. З набуттям освіти через дистанційні технології стає дедалі популярнішим і важливішим аспектом сучасного освітнього процесу. Проте, разом із зростанням цієї тенденції виникають питання щодо впливу дистанційного навчання на психічне та фізичне здоров'я студентів вищих навчальних закладів. Це відкриває широкий простір для дослідження психологічного впливу дистанційної форми навчання на стан фізичного здоров'я здобувачів вищої освіти.

Сучасний світ зазнає значних змін у способах спілкування, навчання та праці, які нерідко супроводжуються стресом та негативним впливом на психічне та фізичне здоров'я. Дистанційна форма навчання, яка розширює можливості доступу до освіти, одночасно може викликати виклики, пов'язані з ізоляцією, недостатньою фізичною активністю та стресом від необхідності самостійного контролю навчального процесу.

Ця магістерська робота ставить за мету глибоке дослідження впливу дистанційної форми навчання на фізичне та психічне здоров'я студентів вищих навчальних закладів. Поглиблена аналіз відносин між стресом, психічним комфортом, рівнем фізичної активності та режимом сну у контексті дистанційного навчання дозволить зрозуміти механізми, які лежать в основі цього впливу та розробити рекомендації для покращення умов навчання та підтримки здоров'я студентів.

Ця робота не лише розширить наше розуміння впливу дистанційної освіти на здоров'я студентів, але і запропонує практичні рекомендації для освітніх інституцій та педагогічних практик для забезпечення здорового та продуктивного навчального середовища в епоху цифрових технологій.

Мета роботи - проаналізувати психологічний вплив дистанційної форми навчання на фізичне здоров'я студентів вищих навчальних закладів, виявити ключові фактори, які впливають на стан здоров'я студентів, та розробити

рекомендації для оптимізації навчального процесу з урахуванням виявлених ризиків і потреб.

Завдання дослідження:

1. Дослідити особливості психічного стану студентів під час дистанційного навчання.
2. Визначити основні зміни у фізичному здоров'ї здобувачів освіти в умовах онлайн-навчання.
3. Розробити практичні рекомендації для зменшення негативного впливу дистанційного навчання на здоров'я студентів.

Об'єкт дослідження – процес дистанційного навчання студентів закладів вищої освіти.

Предмет дослідження - вплив дистанційного навчання на психічне та фізичне здоров'я здобувачів освіти.

Методи дослідження

1. Теоретичний аналіз і систематизація психолого-педагогічної, науково-методичної, спеціальної літератури з галузі фізичної культури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет.

2. Шкала сприйнятого стресу PSS задля кращого розуміння рівня стресу кожного респондента.

Опитувальник фізичної активності IPAQ на основі яких були зроблені висновки впливу дистанційної форми навчання.

3. Методи математичної статистики.

Гіпотеза дослідження полягала в тому, щоб побачити, що дистанційна форма навчання є набагато якіснішою, продуктивнішою та зовсім не шкідливою для студента в психологічному та фізичному стані.

Наукова новизна полягала в дослідженні визначено ключових факторів впливу дистанційної форми навчання на фізичне та психічне здоров'я студентів, встановлено взаємозв'язок між рівнем стресу та фізичною

активністю, а також запропоновано практичні рекомендації для оптимізації освітнього процесу в умовах дистанційного формату навчання.

Теоретичне значення при отримані результатів доповнюють сучасні уявлення про вплив дистанційного навчання на здоров'я студентів і можуть бути основою для подальших досліджень у цій галузі.

Практичне значення полягало в розроблені рекомендації, які можуть бути використані університетами для покращення умов навчання, організації підтримки студентів, а також для популяризації здорового способу життя серед здобувачів освіти.

Структура та обсяг магістерської роботи. Текст магістерської роботи викладений на 46 сторінках, із яких – 41 сторінка основного тексту. Робота складається зі вступу, трьох основних розділів, висновків, списку використаних джерел. Основний текст магістерської роботи містить 10 рисунків , 2 таблиці. У роботі використано 41 джерело наукової та спеціальної літератури.

РОЗДІЛ 1
АКТИВНЕ ВПРОВАДЖЕННЯ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ У ЗВО

1.1. Впровадження дистанційного навчання в Україні та його вплив на студентів

Дистанційне навчання, як форма організації освітнього процесу, стало актуальним та затребуваним у всьому світі, і Україна не стала винятком. Цей підхід дозволяє студентам здобувати знання незалежно від місця перебування, що особливо важливо в умовах глобалізації та розвитку інформаційних технологій. Важливим поштовхом для активного впровадження дистанційного навчання стала пандемія COVID-19, яка змусила ЗВО України терміново переходити на онлайн-формати навчання. В цей час дистанційне навчання стало не лише вимушеною мірою, а й перспективною альтернативою традиційному очному навчанню, що відкрило нові можливості для розвитку освітнього процесу.

Як зазначають дослідники, цей формат має численні впливи на фізичний і психічний стан студентів. Згідно з даними Хмельницького національного медичного університету (ХНМУ), понад 39% студентів проводять більше 6 годин на день за електронними пристроями, що викликає надмірне навантаження на зір, втому та порушення сну. Більше 46% студентів скаржаться на головний біль, біль у спині та шиї через тривале використання ноутбуків або планшетів у неналежних умовах (наприклад, на ліжку).

Додатково, тривала відсутність фізичної активності, обмеження у пересуванні та зменшення часу, проведеного на свіжому повітрі, призводять до гіподинамії. У дослідженні, проведеному серед студентів-медиків, було встановлено, що тільки 33% респондентів займаються фізичною активністю вдома, тоді як решта відчувають сонливість і втому.

Аналіз даних, отриманих під час дослідження, вказує на те, що дистанційне навчання значно вплинуло на фізичний і психічний стан студентів. Виявлено,

що понад 48% респондентів відзначили підвищення рівня стресу, що пояснюється ізоляцією від соціального середовища, високим навчальним навантаженням та тривалим часом, проведеним за комп'ютером. Подібні висновки зроблені в дослідженні Овчаренко Л. К. та співавторів (2021), де зазначено, що понад 50% студентів відчувають погіршення емоційного стану через обмеження у спілкуванні та надмірну тривожність.[15]

Крім того, результати опитування показали, що 43% респондентів відчули зниження фізичної активності під час навчання вдома. У дослідженні Богачової О. С.[6] та співавторів (2020) було встановлено, що тривале сидіння під час онлайн-навчання спричиняє фізичний дискомфорт, включаючи біль у спині та шиї. У свою чергу, студенти зазначали, що недостатня фізична активність також вплинула на їхнє загальне самопочуття, що узгоджується з даними звіту Національного агентства із забезпечення якості освіти (2021).

Отримані результати також свідчать, що 32% студентів вказали на погіршення сну під час дистанційного навчання. Схожі дані було представлено у роботі Нісімчук А. та Олексіва Н. (2008), де аналізувалися наслідки перевантаження навчальними завданнями та зменшення рухової активності.[21]

З психологічної точки зору, ізоляція від університетського середовища викликає значний рівень стресу. Наприклад, близько 33% студентів постійно відчувають брак соціального спілкування, що негативно впливає на їхній емоційний стан. Живе спілкування не може бути повністю замінене онлайн-форматом, навіть при активному використанні технологій.

Низький рівень фізичної активності та підвищений рівень стресу є основними факторами, які погіршують якість життя студентів у дистанційному форматі. У своїх висновках науковці акцентують увагу на необхідності створення умов для підтримки здоров'я студентів:

ергономічного облаштування робочого місця, запровадження регулярних фізичних вправ та інтеграції програм психологічної підтримки.

Дистанційне навчання у ВНЗ України розвивалося поступово, спираючись на розвиток інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ). Важливими передумовами стали:

Технологічний розвиток: стрімке розповсюдження інтернету, широкосмугового зв'язку, а також розвиток спеціалізованих платформ для навчання (як-от Moodle, Google Classroom, Zoom) забезпечили технічну базу для впровадження дистанційного навчання.

- Гнучкість освіти: дистанційне навчання дає можливість студентам навчатися у зручний для них час, що особливо важливо для тих, хто поєднує навчання з роботою або іншими обов'язками.
- Доступність освіти: цей формат навчання дозволяє здобувати освіту студентам з віддалених регіонів, які не мають змоги постійно перебувати в університеті.
- Глобальні виклики: пандемія COVID-19 створила безпрецедентні виклики для освітньої системи, змушуючи ВНЗ перейти на дистанційне навчання практично без підготовки. Це підштовхнуло університети до швидкої адаптації та впровадження нових освітніх технологій.

Для успішного впровадження дистанційного навчання у ЗВО України необхідно було створити відповідну законодавчу базу. Основні нормативні документи, що регулюють дистанційне навчання в Україні, включають:

- Закон України "Про освіту" визначає загальні принципи організації дистанційного навчання, його роль і значення в системі вищої освіти.
- Постанови Кабінету Міністрів України та накази Міністерства освіти і науки України регулюють організаційні та методичні аспекти дистанційного навчання, встановлюють вимоги до технічного забезпечення та кваліфікації викладачів.

- Державні стандарти освіти включають положення про дистанційне навчання та вимоги до якості освітніх послуг, що надаються в такому форматі.

1.2. Переваги та недоліки дистанційного навчання

1. Гнучкість та індивідуалізація навчання
   - Розклад та темп навчання: дистанційне навчання дозволяє студентам планувати свій графік відповідно до індивідуальних потреб і можливостей. Це особливо корисно для тих, хто поєднує навчання з роботою або іншими обов'язками.
   - Індивідуалізований підхід: студенти можуть самостійно визначати, скільки часу приділяти вивченню кожного модуля, що сприяє більш глибокому розумінню матеріалу.
2. Доступність
   - Географічна свобода: студенти можуть навчатися з будь-якого місця, де є доступ до інтернету, що відкриває можливості для отримання освіти людям з віддалених регіонів, а також для іноземних студентів.
   - Різноманітність освітніх програм: дистанційне навчання дозволяє студентам обирати програми з різних університетів, які раніше були недоступні через географічні чи фінансові обмеження.
3. Економічна вигода
   - Зниження витрат: дистанційне навчання зазвичай є більш економічним, оскільки знижуються витрати на проживання, проїзд, а також на придбання навчальних матеріалів (багато з яких доступні в цифровому форматі).

- Паралельна зайнятість: студенти можуть поєднувати навчання з роботою, що дозволяє їм отримувати додатковий дохід під час навчання.

4. Технологічна інтеграція

- Використання сучасних технологій: дистанційне навчання сприяє розвитку навичок роботи з цифровими інструментами, такими як відео конференції, онлайн-платформи, віртуальні лабораторії. Це покращує цифрову грамотність студентів, що є важливою складовою сучасного робочого середовища.
- Доступ до глобальних ресурсів: студенти мають можливість використовувати навчальні матеріали та ресурси з усього світу, що розширює їх освітній досвід.

5. Підвищення мотивації та самоорганізації

- Розвиток самодисципліни: дистанційне навчання вимагає від студентів більшої відповідальності за власний навчальний процес, що сприяє розвитку самодисципліни та мотивації.
- Персональна мотивація: студенти, які обирають дистанційне навчання, часто мають високий рівень особистої мотивації до навчання, що позитивно впливає на результати навчального процесу.

1.3. Недоліки дистанційного навчання

1. Відсутність соціальної взаємодії

- Ізоляція від колективу: відсутність безпосереднього спілкування з одногрупниками та викладачами може призводити до почуття соціальної ізоляції, що негативно впливає на емоційний стан студентів.
- Брак обговорень та командної роботи: спільні проекти та обговорення є важливими складовими навчального процесу, які важко реалізувати у повній мірі в умовах дистанційного навчання.

2. Технічні проблеми
   - Необхідність наявності технічних засобів: дистанційне навчання вимагає наявності комп'ютера, стабільного інтернет-з'єднання та відповідного програмного забезпечення, що може бути проблемою для деяких студентів.
   - Технічні збої: проблеми з інтернетом, програмами чи платформами можуть переривати навчальний процес і викликати додатковий стрес у студентів.
3. Труднощі з самоорганізацією
   - Високий рівень самодисципліни: дистанційне навчання потребує високого рівня самоконтролю та організованості, що є викликом для багатьох студентів, особливо для тих, хто звик до структури традиційних аудиторних занять.
   - Прокрастинація: відсутність чітко визначеного розкладу може призводити до відкладання завдань на пізніше, що негативно впливає на якість навчання.
4. Обмежені можливості для практичної діяльності
   - Складнощі з організацією практичних занять: дистанційне навчання не завжди може забезпечити належні умови для проведення лабораторних робіт, практичних занять та стажувань, що є важливими елементами підготовки в багатьох спеціальностях.
   - Недостатня підготовка до реальних умов: відсутність можливості застосувати отримані знання на практиці може вплинути на якість підготовки студентів і їх готовність до роботи в реальних умовах, що є дуже актуальним для сфер праці з людиною(медик, психолог).
5. Зниження ефективності навчання
   - Проблеми з мотивацією: відсутність традиційної класної кімнати та прямої взаємодії з викладачем може знижувати мотивацію студентів до навчання.

- Нестача зворотного зв’язку: у дистанційному навчанні студенти часто відчувають недостатній зворотний зв’язок від викладачів, що ускладнює процес засвоєння матеріалу та виправлення помилок.

Дистанційне навчання стало однією з найбільш поширених форм організації освітнього процесу в сучасному світі, особливо після пандемії COVID-19, яка зробила онлайн-освіту глобальною необхідністю. Це явище стало об’єктом численних досліджень, спрямованих на вивчення його впливу на студентів, зокрема на їхнє фізичне та психічне здоров’я.

Дослідники відзначають, що зміни в організації освітнього процесу сприяли як позитивним, так і негативним наслідкам. Зокрема, онлайн-формат дозволив забезпечити безперервність навчання навіть в умовах карантину. Проте водночас дистанційне навчання виявило значний вплив на стан здоров’я здобувачів освіти. Як зазначають Rashid & Yadav (2020), тривалий час, проведений перед екраном, є одним із основних факторів, що спричиняє збільшення втоми, зниження фізичної активності та порушення сну.Одним із ключових викликів дистанційного навчання є ізоляція студентів від університетського середовища. Дослідження Богачової О.С.[11] демонструють, що 60% студентів відчувають підвищений рівень тривожності через відсутність соціальних контактів із одногрупниками та викладачами. Це сприяє формуванню відчуття самотності, що, у свою чергу, може призводити до емоційного вигорання. Студенти, які мають обмежений доступ до соціальної взаємодії, також частіше стикаються зі стресом, який впливає на їхнє фізичне самопочуття.

Фізичний стан студентів під час дистанційного навчання також став об’єктом численних досліджень. Вчені зазначають, що більшість здобувачів освіти не мають належного робочого місця вдома, що призводить до порушень постави, болю у спині та шиї. Це особливо актуально для студентів, які проводять понад 6 годин щодня за комп’ютером. Водночас вчені з Масачюсетського університету підкреслюють, що надмірний час перед

екраном є однією з причин порушень сну.[39] Вони відзначають, що 40% студентів мають труднощі із засинанням через вплив синього світла від екранів гаджетів, що пригнічує вироблення мелатоніну.

Наукові дослідження також підтверджують, що стрес, викликаний дистанційним навчанням, має системний вплив на фізичне здоров'я. Зокрема, роботи показують, що хронічний стрес може знижувати імунітет, викликати головний біль, порушення травлення та інші соматичні прояви. У зв'язку з цим науковці акцентують увагу на важливості фізичної активності для підтримання здоров'я. Регулярні вправи, навіть у домашніх умовах, здатні знижувати рівень стресу, покращувати настрій і підтримувати нормальний тонус організму.

Дослідники також звертають увагу на значення психологічної підтримки під час дистанційного навчання. А університети, які пропонують студентам доступ до консультацій із психологами та організовують онлайн-групи підтримки, мають кращі результати у збереженні психічного здоров'я здобувачів освіти. Такий підхід дозволяє не лише зменшити рівень тривожності, але й підвищити мотивацію до навчання.

Крім того, у контексті українських реалій значний внесок у вивчення дистанційного навчання зроблено у звітах Національного агентства із забезпечення якості вищої освіти (2021). Вони зазначають, що студенти найчастіше скаржаться на брак фізичної активності, незручний графік занять і перевантаження завданнями. Це вимагає розробки нових підходів до організації навчального процесу.

Загалом аналіз літературних джерел показує, що дистанційне навчання суттєво впливає на фізичне та психічне здоров'я студентів. Найбільш поширеними проблемами є зниження фізичної активності, втома, порушення сну та високий рівень стресу. Водночас регулярна фізична активність і психологічна підтримка є ключовими факторами, які можуть зменшити негативний вплив дистанційної освіти. Це підтверджує необхідність

подальших досліджень та розробки ефективних рекомендацій для оптимізації навчального процесу.

1.4. Теоретичні дані дистанційного навчання в світі.

Вплив на психічне здоров'я: під час пандемії COVID-19 було проведено дослідження серед студентів різних університетів, яке показало значний вплив дистанційного навчання на психічний стан студентів. У Бразилії, наприклад, було виявлено, що більшість студентів відчували помірний рівень тривоги та легкі симптоми депресії. Особливо молодші студенти були більш схильні до тривоги, а жінки частіше страждали від депресії через ізоляцію та брак соціальних контактів.

Фізичне здоров'я і втома: інше дослідження, проведене в ОАЕ, показало, що студенти відчували високий рівень втоми від дистанційного навчання, особливо через тривале використання комп'ютерів. Вони також відзначили негативний вплив на фізичне здоров'я, включаючи зниження фізичної активності та проблеми зі спиною та очима.

Якість навчання: деякі студенти висловлювали незадоволення якістю онлайн-курсів під час пандемії. Вони відзначали, що зміст курсів часто не відповідав дистанційному формату, а викладачі не завжди могли надати достатню підтримку. Проте в деяких дослідженнях було показано, що адаптація до дистанційного навчання також може бути успішною за умови належної підготовки викладачів і відповідної методології.

На проведенні опитування та дослідження медичним закладом у Бразилії Ріо-Де-Жанейро ми можемо побачити, як рівень освітнього процесу впливає на студентів на іншому континенті, та як отримані результати змогли б сприяти покращенню рівню навчання в інших країнах, зокрема в Україні.

У березні 2020 року у зв'язку з поширенням COVID-19 у кількох країнах Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) оголосила, що світ досяг рівня пандемії. Онлайн-навчання зробило освіту доступною в період соціальної ізоляції, оскільки кілька країн перейшли на дистанційне навчання для всіх рівнів освіти. Онлайн-освіта визначається як навчання та викладання переважно електронним середовищем із взаємодією між учнями та їхніми навчальними матеріалами та діяльністю, що відбувається синхронно чи асинхронно у віртуальному середовищі.

Онлайн-освіта не є новою концепцією для освітян, але пандемія COVID-19 запровадила глобальну потребу дослідити її потенціал і можливості . Однак перехід до онлайн-навчання представляє певні труднощі, оскільки методологія викладання вимагає адаптації, з проблемами, починаючи від оцінки ресурсів університету до адаптації практичних занять, що є центральними для технічних ступенів . Тому не кожна країна має засоби та ресурси для адаптації до онлайн-навчання. Дослідження показало, що 85% навчальних закладів у Європі швидко замінили особисту освіту онлайн-навчанням, тоді як лише 29% африканських закладів відповідали вимогам до онлайн-освіти . Крім того, з початку лютого 2020 року китайські коледжі та університети використовували різні режими навчання, включаючи онлайн-навчання на різних платформах, щоб досягти мети призупинити заняття без призупинення навчання .В Йорданії опубліковано нові рекомендації щодо переходу на онлайн-навчання в університетах, щоб пом'якшити освітні проблеми. Проте онлайн-навчання створює проблеми для студентів, оскільки вимагає часу та навчальних ресурсів, набору цілей і планів. У Бразилії група закладів провела серію опитувань із 1056 вихователями та 1556 учнями державних шкіл, щоб зрозуміти їхні думки та почуття щодо онлайн-навчання . Результати показали, що брак мотивації та труднощі з підтримкою онлайн-навчання були найбільш серйозними проблемами, з якими стикаються студенти. Інше дослідження показало труднощі із залученням студентів,

показники утримання та повідомили про те, що вони втрачають традиційний досвід у класі . У Лівані повідомили, що незадоволеність студентів онлайн-навчанням може бути пов'язана з Інтернет-сервісом, нижчим за середній, через що студенти не можуть відвідувати заняття або брати участь в онлайн-іспитах. Значні структурні недоліки, такі як відсутність доступу до Інтернету або технологічна непридатність, обмежують повномасштабне впровадження онлайн-навчання в Уганді.

Багато студентів борються з психологічними проблемами під час навчання в університеті. Ці проблеми можуть стати ще більш очевидними під час пандемії COVID-19 із супутніми обмеженнями та переходом до онлайн-середовища навчання, але на сьогоднішній день проведено небагато лонгітюдних досліджень. У рамках Всесвітньої ініціативи студентів коледжів у галузі психічного здоров'я (WMH-ICS) серед студентів Ольстерського університету в Північній Ірландії (Північна Ірландія) було проведено дослідження, у якому порівнювалися симптоми та виявлялися фактори стресу, пов'язані з депресією, тривожністю та суїцидальністю до та під час пандемії. , і LYIT, в Республіці Ірландія (ROI).[37] Дані були зібрані від студентів першого курсу у вересні 2019 року, з відсотком завершених відповідей 25,22% (NI) і 41,9% (ROI) від кількості зареєстрованих студентів першого курсу. Восени 2020 року було проведено наступне дослідження, у якому 884 студенти повністю заповнили онлайн-опитування за обидва роки, що дорівнює трохи менше половини тих, хто заповнив початкове опитування. Високі рівні проблем з психічним здоров'ям були виявлені в рік 1, особливо в ROI. Рівень депресії значно підвищився на другому курсі, особливо серед студентів NI, хоча рівень тривоги знизився. Суїцидальної поведінки суттєвих варіацій не виявлено. Було виявлено декілька стресорів, включаючи підвищену соціальну ізоляцію та хвилювання за близьких.

Пандемія, спричинена COVID-19, також посилила симптоми депресії та тривоги та психологічний тиск у населення в цілому. Поточна доповідь

показує, що підвищений рівень депресії, стресу та тривоги був виявлений у людей, які були самотніми, розлученими або овдовілими, втратили роботу або контактували з потенційними хворими на COVID-19. Крім того, люди з вищим рівнем освіти демонстрували вищий рівень стресу. Мета-аналіз повідомив, що на поширеність депресії можуть вплинути зміни в психіатричній практиці та доступність онлайн-інформації про психічне здоров'я. Інше дослідження показало кореляцію посттравматичного стресового розладу (ПТСР) протягом періоду соціальної ізоляції, яка включала релігійну практику, причину карантину/ізоляції, рівень освіти та наявність інфекції.

Студенти можуть серйозно постраждати від пандемії COVID-19, що значно вплине на академічні досягнення та соціальне життя. Крім того, розбіжності та нерівності, які спостерігаються на глобальному та інституційному рівнях, можуть сильно вплинути на індивідуальні рівні. Наприклад, дослідження показало, що молодші, бідніші студентки з відсутністю інфраструктури, такої як обмежене підключення до Інтернету, продемонстрували вищий рівень тривожності. Крім того, звіт про досвід студентів-медиків на Філіппінах описав обмеження онлайн-навчання медичним навичкам, оскільки їм потрібні речі, які мають бути відчутними, щоб практикувати клінічне око.

Деякі інфраструктурні фактори в Бразилії, такі як дефіцит електроенергії та телекомунікацій, можуть бути суттєвою перешкодою для онлайн-навчання. У цьому контексті оцінка впливу онлайн-навчання на психічне здоров'я студентів у різних культурних середовищах може надати дані для навчання та підготовки вчителів і освітян, а також для розробки нових моделей протоколів психічного здоров'я та заходів для цільової групи населення. Таким чином, дослідницьке питання цього дослідження зосереджено на зв'язку між депресією та тривогою у студентів університету та їхнім рівнем задоволеності онлайн-навчанням у період соціальної ізоляції,

спричиненої пандемією COVID-19. Крім того, ми також прагнемо зрозуміти, як симптоми депресії чи тривоги можуть бути пов'язані з іншими змінними, такими як тип університетського курсу, стать або вік під час періоду онлайн-навчання. Ми припускаємо, що під час пандемії COVID-19 студенти університету матимуть нижчий рівень задоволеності онлайн-навчанням і вищий рівень депресивних і тривожних симптомів, пов'язаних з онлайн-навчанням.

Оцінювання учасників проходило онлайн, через гугл-форми. Усі відповідні учасники заповнили онлайн-оцінку, використовуючи форму для збору соціально-демографічних даних (вік, освіта, поточні ліки) і запитань за шкалою Лайкерта, щоб зрозуміти рівень задоволеності онлайн-навчанням. Автори розробили анкету для оцінки рівня задоволеності онлайн-навчанням бразильською і португальською мовами. Крім того, стан тривоги та депресії учасників також оцінювали за допомогою бразильської версії лікарняної шкали тривоги та депресії (HADS). HADS складається з 14 запитань, сім для оцінки тривожності та сім для оцінки депресії, з кожним пунктом, оціненим за шкалою від 0 до 3, загалом 21 бал для кожної шкали. Граничні оцінки: Слабкий (від 8 до 10 балів); Помірний (від 11 до 14 балів); Важка (від 15 до 21 балів) . Альфа Кронбаха для HADS становить 0,795.

Усі статистичні аналізи проводили за допомогою програмного забезпечення SPSS для Windows версії 22.0. Для перевірки нормального розподілу між дисперсіями використовували критерій Колмогорова–Смірнова. Описова статистика аналізувала соціально-демографічні дані учасників (стать, вік, курс навчання в університеті, вплив онлайн-навчання) та клінічні характеристики (симптоми тривоги та депресії). Хі-квадрат використовувався для порівняння розподілу студентів і університетського курсу. Т-критерій Стьюдента використовувався для перевірки наявності симптомів тривоги та депресії та того, чи вплинуло онлайн-навчання. Для порівняння набору вибіркових середніх значень зі значною мінімальною

амплітудою використовувався тест Duncan Multiple Range. Моделі лінійної регресії проводили окремо для тривоги та депресії, а найкращі моделі вибирали відповідно до найвищої поясненої дисперсії квадрата R (R^2) та коефіцієнта інфляції дисперсії (VIF), близького до 1, для колінеарності кожної незалежної змінної. Усі тести значущості проводили на двобічному рівні з урахуванням рівня значущості $P \leq 0,05$.

Більшість учасників були жінки (77%, n = 117), у віці від 18 до 65 років: 55% від 18 до 24 років (n = 84), 23% від 25 до 34 років (n = 35), 15% від 35 до 44 років (n = 23), 6% від 45 до 65 років (n = 10).

Студенти університету були з 6 різних курсів: медицина (2,6% n = 4), психологія (65% n = 99), бізнес (3,9% n = 6), право (16,4% n = 25), інженерія (7,2). % n = 11) і фізіотерапія (4,6 % n = 7). Соціально-демографічні дані наведено в таблиці.

Вибірка показала помірні рівні тривоги (M = 11,2 SD 4,72), без суттєвих відмінностей між статями (p = 0,081) і легкі рівні симптомів депресії (M = 8,03 SD 4,22) зі значущими відмінностями між статями (p = 0,005). Вибірку було поділено за віковими групами, і спостерігалася значна різниця у тривожності відповідно до віку студентів (p = 0,050), при цьому молодші школярі були більш тривожними, ніж старші, хоча не було різниці в наявності симптомів депресії (p = 0,145). Також не було достовірної різниці між симптомами тривоги (p = 0,268) і депресії (p = 0,615) і типом університетського курсу. Дані щодо симптомів тривоги та депресії наведено в таблиці 2 .

Більшість студентів вважають онлайн-навчання регулярним (34,9% n = 53), потім хорошим (24,3% n = 37) і поганим (23% n = 35). Небагато студентів вважають онлайн-навчання дуже поганим (12,5% n = 19) або дуже хорошим (5,3% n = 8). Була достовірна різниця між симптомами тривоги (p = 0,019) і депресивними симптомами (p = 0,009) і рівнем задоволеності онлайн-навчанням. Також була виявлена суттєва різниця між рівнем задоволеності

онлайн-навчанням і віком студентів (p = 0,001). Молодші школярі висловили більше незадоволення онлайн-навчанням, ніж старші.

Наші висновки можуть допомогти розробити дії для визначення потреби в медичних і психологічних втручаннях для студентів університетів під час онлайн-навчання. Наприклад, університети повинні включати епідеміологічну практику та залучати медичних працівників як керівників і консультантів протягом програм. Однак наші результати слід інтерпретувати з обережністю, оскільки це дослідження має кілька обмежень. По-перше, використання невеликої зручної вибірки та її описовий характер через онлайн-опитування з невеликою кількістю змінних може не дозволити узагальнити результати. Студенти, у яких уже діагностовано депресію або тривогу, були виключені з дослідження через співбесіду перед початком тестування. Симптоми тривоги та депресії могли бути спричинені багатьма факторами, окрім COVID-19, які, можливо, не були виявлені цим методом. По-друге, характер даних, отриманих в опитуванні, може призвести до упередженості відповідей. У цьому дослідженні в основному використовувалися анкети для оцінки психічних симптомів і не встановлювали клінічний діагноз. Золотий стандарт для встановлення психіатричного діагнозу передбачає структуроване клінічне інтерв'ю та функціональну нейровізуалізацію. Крім того, статистичний аналіз не надав доказів причинно-наслідкового характеру. Проте, наші гіпотези були добре цілеспрямованими на основі психологічних доказів, доступних у попередній літературі. Нарешті, ми не коригували багаторазові порівняння, які можуть зміщувати значення *P* як міри значущості. Проте наші результати є клінічно значущими, оскільки вони можуть надати пропозиції для політиків щодо покращення успішності студентів і запобігання проблемам психічного здоров'я.

Табл.1 . *SD* - стандартне відхилення

		Тривога		**депресія**	
Змінна	**Н**	**М (SD)**	***p* – значення**	**М (SD)**	***p* - значення**
Стать					
Жінка	116	10 (5,44)	–	6,29 (3,93)	–
Чоловік	34	11,59 (4,44)	0,081	8,55 (4,18)	0,005
Всього:	152	%			
Вік					
18 до 24 років	84	12,12 (4,10)		8,7 (3,98)	
25 до 34 років	34	10,43 (4,82)		7,49 (4,49)	
Від 35 до 44 років	26	10,09 (5,93)		6,78 (4,57)	
45-65 років	13	9,1 (5,15)	–	7 (3,88)	–
Всього	154	11,22 (4,72)	0,050	8,03 (4,22)	0,145
Бакалаврський курс					
Психологія	99	10,58 (4,98)		7,66 (4,41)	
Законодавчі	25	12,84 (3,76)		8,2 (3,04)	
Інженерія	11	11,55 (4,43)		8,82 (4,64)	
Фізіотерапія	7	13,14 (5,58)		10,29 (6,02)	
Лікування	4	12,75 (2,75)		9,25 (2,63)	
Бізнес	6	11,33 (4,72)	–	8,5 (3,14)	–
Всього	152	11,22 (4,72)	0,268	8,03 (4,22)	0,615

Таблиця.2

					Хі-квадрат
Вік	18 до 24 років (%)	25-34 роки (%)	Від 35 до 44 років (%)	45-65 років (%)	0,001
Що ви думаєте про онлайн-навчання?					
Дуже погано	89,5	10.5			
Погано	60,0	28.6	5.7	5.7	
Посередньо	56.6	28.3	15.1		
Добре	40.5	16.2	32.4	10.8	
Дуже добре	12.5	25,0	12.5	50,0	
Всього	55.3	23.0	15.1	6.6	

Вплив на психічне здоров'я: під час пандемії COVID-19 було проведено дослідження серед студентів різних університетів, яке показало значний вплив дистанційного навчання на психічний стан студентів. У Бразилії, наприклад, було виявлено, що більшість студентів відчували помірний рівень тривоги та легкі симптоми депресії. Особливо молодші студенти були більш схильні до тривоги, а жінки частіше страждали від депресії через ізоляцію та брак соціальних контактів.

Фізичне здоров'я і втома: інше дослідження, проведене в ОАЕ, показало, що студенти відчували високий рівень втоми від дистанційного навчання, особливо через тривале використання комп'ютерів. Вони також відзначили негативний вплив на фізичне здоров'я, включаючи зниження фізичної активності та проблеми зі спиною та очима.

Якість навчання: деякі студенти висловлювали незадоволення якістю онлайн-курсів під час пандемії. Вони відзначали, що зміст курсів часто не відповідав дистанційному формату, а викладачі не завжди могли надати достатню підтримку. Проте в деяких дослідженнях було показано, що адаптація до дистанційного навчання також може бути успішною за умови належної підготовки викладачів і відповідної методології.

Висновок І розділу.

Отже, активне впровадження дистанційного навчання у ЗВО України стало важливим кроком у розвитку національної освітньої системи. Цей процес відкрив нові можливості для студентів та викладачів, але також поставив перед ними нові виклики. Незважаючи на труднощі, дистанційне навчання продемонструвало свою ефективність і перспективність, особливо в умовах глобальних криз, таких як пандемія.

РОЗДІЛ 2
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1 Методи досліджень:

Відповідно до поставлених завдань в нашій магістерській роботі, було використано комплекс наступних наукових методів:

1. Теоретичний аналіз і систематизація психолого-педагогічної, науково-методичної, спеціальної літератури з галузі фізичної культури, інформаційних ресурсів мережі Інтернет.
2. Анкетування (Шкала сприйнятого стресу PSS) ;

Опитувальник фізичної активності IPAQ:

3. Методи математичної статистики.

Для досягнення поставленої мети дослідження застосовувався комплекс теоретичних і емпіричних методів. На теоретичному етапі було проведено аналіз сучасної наукової літератури, присвяченої впливу дистанційного навчання на психічний та фізичний стан студентів. Особливу увагу приділено роботам зарубіжних і вітчизняних авторів, які досліджують стрес, викликаний освітніми змінами, та зменшення фізичної активності під час дистанційного формату. Наприклад, у працях С. Шапіро (2020) і М. Головка (2021) розглядаються взаємозв'язки між рівнем стресу студентів та їхньою здатністю адаптуватися до онлайн-освіти. Аналіз цих джерел дозволив виявити основні проблемні аспекти, які потребують емпіричної перевірки, зокрема вплив тривалого перебування за екраном на загальне самопочуття студентів, зміни в їхній мотивації та зниження рівня фізичної активності.

Практична частина дослідження базувалася на використанні емпіричних методів. Основним інструментом збору даних було онлайн-опитування, створене у вигляді анкети, яка поширювалася серед студентів вищих навчальних закладів. Анкета містила кілька тематичних блоків: загальні дані про досвід респондента в дистанційному навчанні, оцінка змін у фізичному

здоров’ї (втомлюваність, фізична активність, порушення сну), рівень стресу та способи боротьби з ним. Запитання були сформульовані як у закритій, так і у відкритій формі, що дозволило поєднувати кількісний аналіз відповідей із якісним описом. Для виявлення суб’єктивних вражень студентів використовувалися відкриті запитання, де вони могли описати свої почуття, проблеми та пропозиції щодо покращення умов навчання.

Шкала сприйнятого стресу (PSS) – класичний інструмент для оцінки рівня стресу. Хоча шкала була розроблена 1983 року, вона залишається популярною тому, що допомагає зрозуміти, як різні ситуації впливають на наші почуття і стрес, який ми відчуваємо. Питання, включені в цю шкалу, стосуються почуттів і думок протягом останнього місяця. У тесті необхідно вказати, як часто у вас виникали певні думки або почуття. Може здатися, що деякі питання подібні, проте між ними є відмінності.

До опитування залучено 18 студентів різних спеціальностей, університетів та вікових категорій. Незважаючи на малу кількість респондентів слід зазначити, що їх відповіді були логічними та враховані в подальшій роботі. На нашу думку від кількості опитаних мною студентів результат був би однаковим та не мав великого значення при підведенні підсумків. Аналіз отриманих даних здійснювався із застосуванням статистичних методів. Використовувалися програмні інструменти (Microsoft Excel, Google Диск) для розрахунку частотності, середніх значень та виявлення кореляцій між різними показниками, наприклад, між рівнем стресу та оцінкою фізичного здоров’я. Якісні дані, отримані з відкритих відповідей, аналізувалися методом категоризації, що дозволило виокремити основні теми, такі як "нестача фізичної активності", "відчуття ізоляції".

Практична частина доповнювалася проведенням інтерв’ю з окремими респондентами для уточнення результатів анкетування. Під час інтерв’ю студенти описували свої особисті відчуття щодо дистанційного навчання, особливості організації їхнього робочого часу та способи збереження

фізичної активності. Отримані відповіді дозволили уточнити кількісні результати анкетування та виявити важливі деталі, які не завжди можна оцінити за допомогою стандартизованих питань.

Таким чином, використання теоретичних і емпіричних методів забезпечило комплексний підхід до дослідження впливу дистанційної форми навчання на фізичний стан студентів. Аналіз наукової літератури дозволив сформулювати основні гіпотези та завдання дослідження, а емпіричні методи, зокрема опитування та інтерв'ю, забезпечили достовірність отриманих результатів. Статистична обробка даних дала змогу зробити обґрунтовані висновки про вплив дистанційного навчання на здоров'я студентів і розробити практичні рекомендації для його оптимізації.

2.2. Організація досліджень

У рамках написання магістерської роботи нами було проведено дослідження протягом 2023-2024 рр. Дослідження проводилися серед здобувачів вищої освіти, які безпосередньо мали справу із дистанційним навчанням. Це було на основі онлайн-опитування та інтерв'ю. Серед них були учні коледжів, Буковинського державного медичного університету (БДМУ), Чернівецького національного університету (ЧНУ) віком від 18 до 25 років.

Дослідження проводилося у декілька етапів:

Перший етап (листопад 2023 – грудень 2023 р.) – вивчено та проаналізовано літературу, узагальнено досвід використання індивідуального підходу у фізичному вихованні. Окреслено проблемне поле. Проведено формування та план запитань для респондентів.

Другий етап (січень 2024 р. – липень 2024 рр.) – проведено соціальний експеримент та порівняльні стадії експерименту. Нами були досліджені

впливи, фізичне та психологічне здоров'я здобувачів вищої освіти. Проведена статистична обробка первинних даних дослідження.

Третій етап (липень – серпень 2024 р.) – визначено фактори, що впливають на формування індивідуальних чинників на фізичне та психологічне здоров'я респондентів в процесі дистанційного навчання.

Четвертий етап (серпень – листопад 2024 р.) – закінчено дослідження, сформовані основні розділи, вступ, висновки, підготовлені форми презентації роботи.

Методи збору даних

1. Анкетування. Цей метод був основним засобом збору інформації. Він дозволив швидко отримати велику кількість відповідей і охопити широку аудиторію. Анкета включала як закриті запитання (шкальні оцінки, вибір варіантів відповіді), так і відкриті (для якісного аналізу).
2. Спостереження. Спостереження за поведінкою студентів у контексті дистанційного навчання допомогло оцінити їхню активність під час онлайн-занять.
3. Інтерв’ю. Для більш глибокого розуміння отриманих результатів були проведені на пів структуровані інтерв’ю з сімома респондентами. Їхні відповіді допомогли деталізувати особисті переживання студентів.

- Кількісний аналіз: Отримані результати були оброблені за допомогою програм Excel та Google Диск. Це дозволило розрахувати середні значення, частоти відповідей та кореляції між показниками, такими як рівень стресу і фізична активність. Також за допомогою Шкали сприйнятого стресу (PSS) було підтверджено, який рівень стресу в кожного з опитаних осіб.
- Якісний аналіз: Відкриті відповіді студентів були категоризовані для визначення основних тем, таких як "перевантаження завданнями", "недостатня рухова активність", "ізоляція".

Етичні аспекти.

Дослідження відповідало етичним стандартам. Усі респонденти брали участь на добровільній основі, а їхні відповіді були анонімними. Студенти були проінформовані про мету дослідження, а також мали змогу відмовитися від участі на будь-якому етапі.

Очікувані результати**.**

Результати дослідження дозволили виявити основні проблеми дистанційного навчання, пов’язані зі здоров’ям студентів, та запропонувати практичні рекомендації для оптимізації в подальшому освітнього процесу задля збалансування періоду навчання онлайн та оффлайн.

РОЗДІЛ 3
РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕНЬ ВПЛИВУ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

3.1. Результати онлайн-опитування здобувачів вищої освіти.

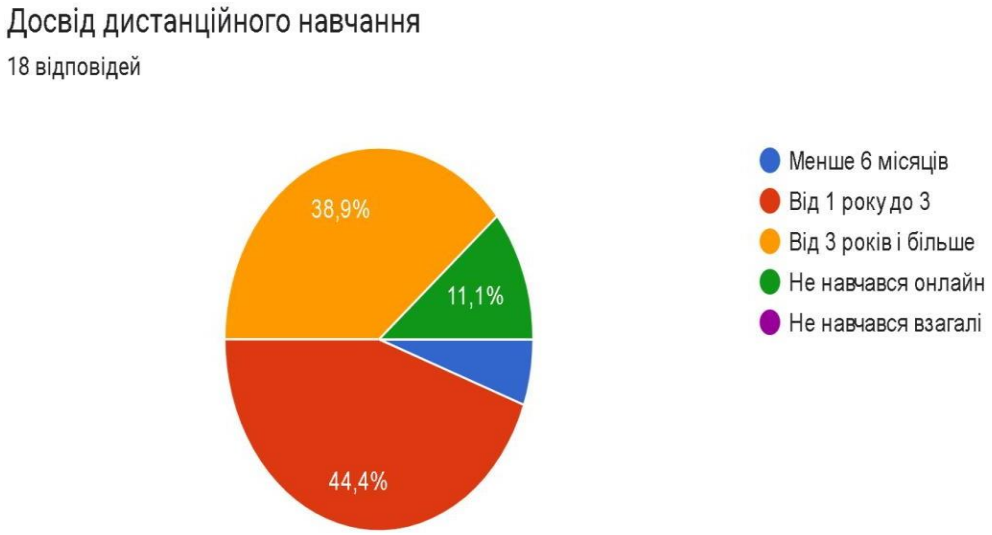

Рисунок 1

У даному опитуванні були задіяні за допомогою соціальних мереж студенти різних груп , курсів та спеціальностей. Більшість респондентів відзначили негативні зміни у фізичному стані під час дистанційного навчання, зокрема: підвищену втомлюваність, зниження фізичної активності, проблеми з зором та порушення сну.

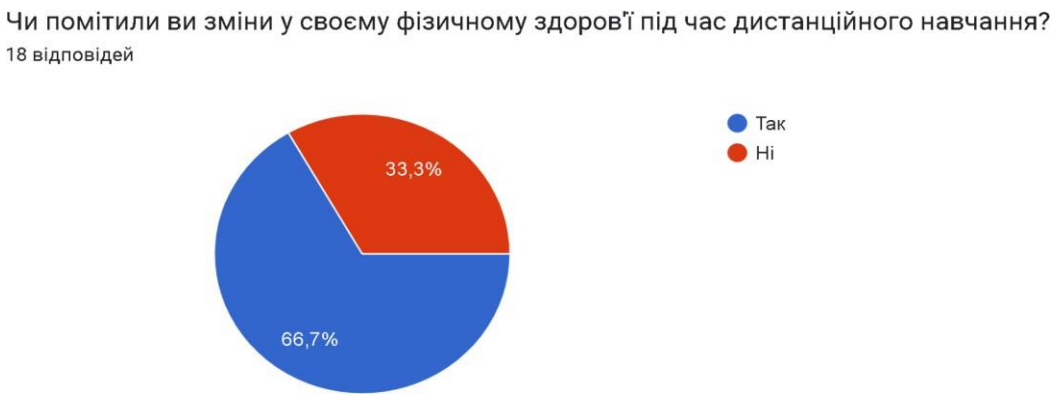

Рисунок 2

Так**:** 66,7% (12 респондентів) вказали, що вони відчули зміни у своєму фізичному здоров’ї.

Ні**:** 33,3% (6 респондентів) не помітили змін у фізичному стані під час дистанційного навчання.

Більшість опитаних (дві третини) відзначили зміни у фізичному стані, що може бути наслідком зниження фізичної активності, тривалої роботи за комп’ютером або зміни щоденного розпорядку.

Менша частина (третина) респондентів, яка не відзначила змін, може мати стабільніші фізичні звички або кращі адаптивні механізми.

Ці дані свідчать про необхідність проведення подальших досліджень, щоб зрозуміти природу змін у здоров’ї, визначити ключові фактори ризику та запропонувати шляхи підтримки фізичного здоров’я під час дистанційного навчання.

Рисунок 3

Ця діаграма ілюструє, які саме зміни в стані здоров'я студенти помітили під час дистанційного навчання. Нижче наведений аналіз отриманих результатів:

Зниження фізичної активності: 61,1% (11 осіб) зазначили, що їхня фізична активність знизилась, що є найбільш поширеною зміною серед респондентів.

Підвищена втомлюваність: Цю зміну відзначили 50% (9 осіб), що вказує на суттєвий вплив навчального процесу на загальне самопочуття.Біль у спині або шиї: Вказали 44,4% (8 осіб), що може бути пов'язано із тривалим сидінням перед комп'ютером.

Порушення сну: У 38,9% (7 осіб) респондентів спостерігалися проблеми зі сном.

Проблеми із зором: Цю проблему вказали 27,8% (5 осіб), що є типовим для тривалого використання екранів.

Головний біль: Цей симптом відзначили 16,7% (3 особи).

Збільшення часу на спорт: Лише 5,6% (1 особа) змогла збільшити час, приділений фізичним вправам, попри дистанційний режим.

Відсутність змін: 5,6% (1 особа) зазначила, що не помітили змін у своєму фізичному здоров'ї.

Ці дані вказують на те, що більшість студентів зіткнулися з негативними наслідками для фізичного здоров'я, спричиненими змінами в їхньому способі життя під час дистанційного навчання. Найпоширенішими є проблеми зі зниженням фізичної активності та підвищеною втомлюваністю, що корелює з іншими подібними дослідженнями.

Рисунок 4

Чудово: 44,4% респондентів (8 із 18) оцінили своє здоров'я як чудове.

Задовільно: 55,6% (10 із 18) вважали свій стан задовільним.

Варіантів «Погано» і «Дуже погано» не було зазначено.

Це свідчить про те, що до дистанційного навчання більшість респондентів оцінювали своє фізичне здоров'я позитивно, причому жоден не вважав свій стан поганим.

Рисунок 5

Чудово**:** 16,7% (3 із 18) респондентів зберігають оцінку "чудово".

Задовільно**:** 55,6% (10 із 18) залишаються на рівні «задовільно».

Погано**:** 27,8% (5 із 18) відчувають погіршення стану та оцінюють здоров’я як «погане».

Ці дані демонструють тенденцію до погіршення фізичного стану в процесі дистанційного навчання. Зокрема, кількість тих, хто оцінює здоров’я як «чудове», зменшилась на 27,7%, і з'явилася нова категорія відповідей – «погано».

1. Негативна динаміка фізичного здоров’я:

- До початку дистанційного навчання 100% респондентів оцінювали своє здоров’я на рівні «чудово» або «задовільно».
- Під час дистанційного навчання 30 % респондентів (6 із 18) відчули суттєве погіршення стану.

2. Зменшення фізичної активності**:** зниження кількості оцінок "чудово" та поява категорії "погано" може бути пов’язана з обмеженнями рухової активності під час дистанційного навчання.

3. Проблеми адаптації**:** дані вказують на необхідність впровадження заходів, які сприяли б підтриманню фізичної активності студентів чи учасників опитування.

Для покращення ситуації можна запропонувати:

- Заохочення до фізичних вправ (онлайн-заняття з фітнесу або йоги).
- Освітні програми про здоровий спосіб життя в умовах дистанційного навчання.

Ці висновки вказують на важливість врахування фізичного здоров'я як ключового аспекту в організації дистанційного навчального процесу.

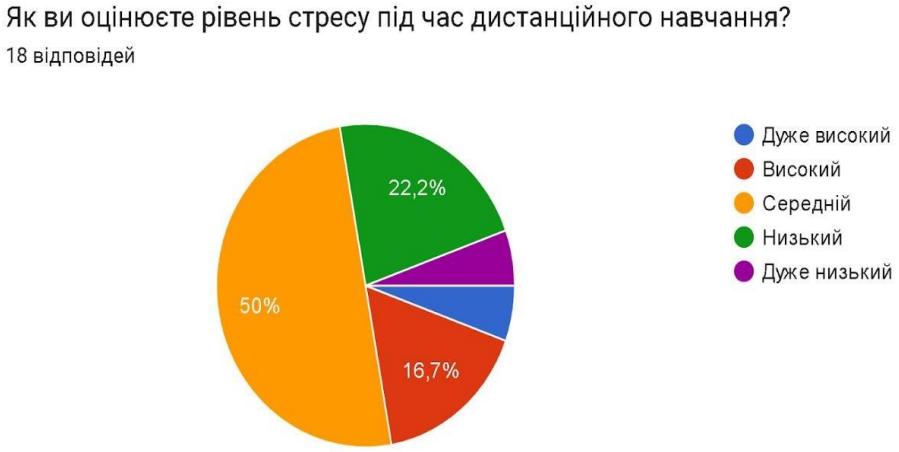

Рисунок 6

1. Переважання середнього рівня стресу: половина респондентів (50%) оцінили свій рівень стресу як "Середній", що свідчить про те, що дистанційне навчання викликає помірне навантаження, але не критичний стрес.
2. Невелика частка високого стресу: лише 16,7% респондентів вважають свій стрес високим, а ще менша частка — дуже високим. Це може свідчити про те, що для більшості студентів дистанційне навчання є прийнятним, хоча частина все ж стикається з серйозними труднощами.
3. Помітний відсоток низького рівня стресу: 22,2% відчувають низький рівень стресу, а незначна частка (приблизно 5,5%) оцінює свій рівень стресу як "Дуже низький". Це свідчить про те, що певна частина респондентів добре адаптувалася до умов дистанційного навчання.

Згідно результатів ми бачимо, що більшість опитаних відчувають помірний рівень стресу, з тенденцією до низького. Однак є група, яка стикається з високим стресом, і їм, можливо, потрібна додаткова підтримка або ресурси для зниження напруги.

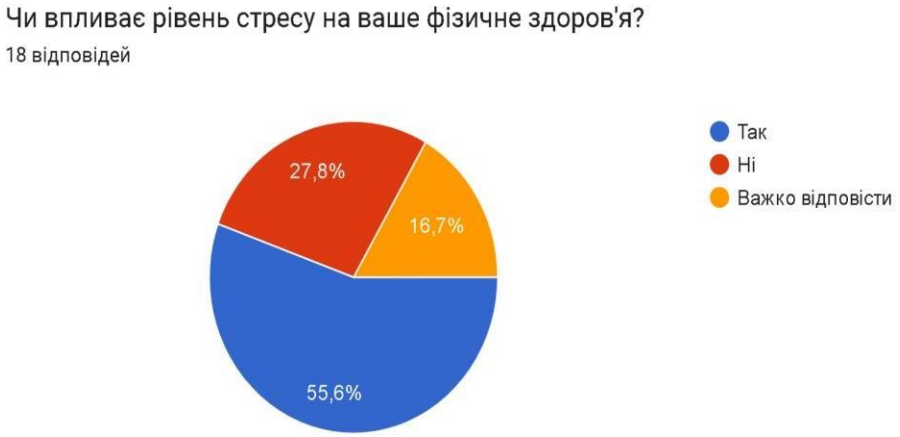

Рисунок 7

55,6% респондентів відповіли, що стрес має негативний вплив на їхнє фізичне здоров'я. Це відомо про те, що понад половина опитаних відчувають негативні наслідки від стресу.

27,8% зазначили, що стрес не впливає на їхнє фізичне здоров'я.

16,7% учасників досвіду отримали від відповіді, вказавши, що їм важко оцінити вплив стресу на стан їх здоров'я. Нервова система дуже вразлива і піддається серйозним наслідкам в стані стресу, апатії, через що ми можемо відчувати слабкість в тілі, погіршення апетиту, а з часом і отримати серйозніші хвороби, які можуть бути фатальними для нашого організму.

Рисунок 8

Для зменшення рівня стресу наш організм задля регенерації повинен отримувати протилежні емоції, а саме позитив. На графіку представлені методи, які респонденти виконують для зниження стресу (можна було обрати кілька варіантів):

Найбільш розширеним методом є фізична активність , яку обрали 83,3**%** респондентів. Цей досвід, що спорт або активний спосіб життя є випадковим способом подолання стресу.

Розмови з іншими людьми та прогулянки посіли друге місце за популярністю, отримавши 77,8**%** голосів.

Хобі ,(малювання, похід у спортзал) як спосіб боротьби зі стресом, обрали 61,1**%** опитаних, що також є значним показником.

Більше 16,7**%** респондентів вказали, що потрібно медитацію для зняття стресу.

Ці результати показують, що більшість респондентів обирають активні, соціальні та творчі способи для боротьби з негативними емоціями.

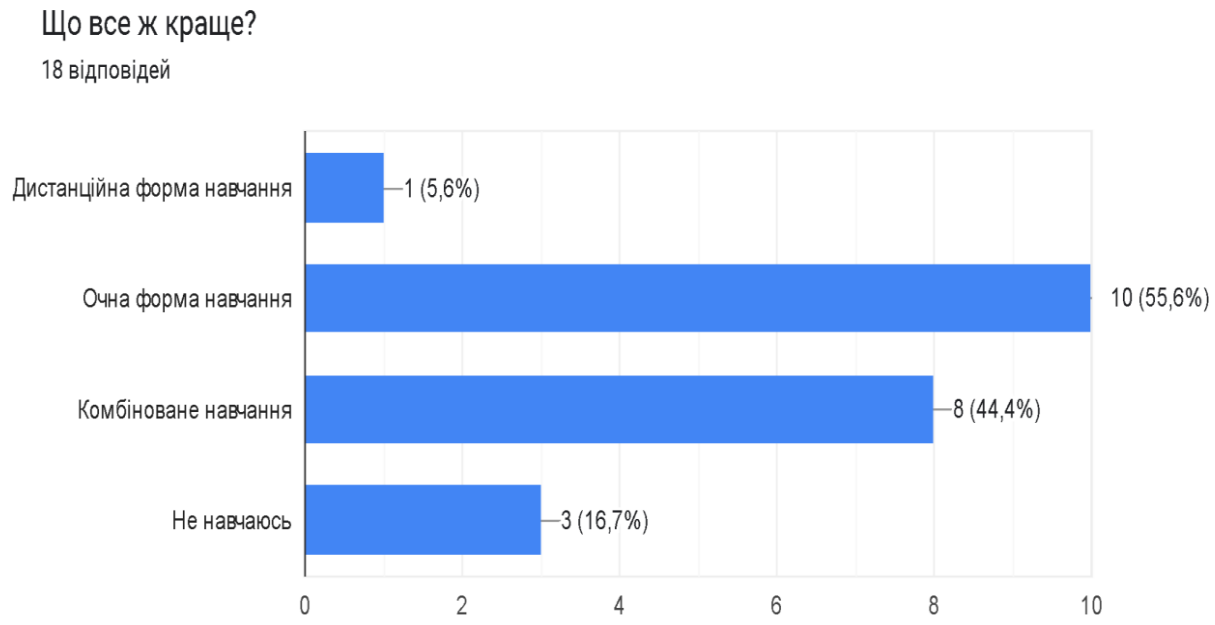

Рисунок 9

Графік демонструє думки респондентів щодо оптимальної форми навчання:

55,6% респондентів обрали очну форму навчання , що займається популярністю традиційного навчального процесу серед опитаних.

44,4% респондентів надали перевагу комбінованій формі навчання , яка подає очну та дистанційну форми.

Тільки 5,6% учасників опитування вважають, що дистанційна форма навчання є найкращою.

16,7% зазначили, що вони не перебувають у процесі навчання на момент опитування.

Ці дані свідчать про те, що респонденти більше цінують традиційне навчання або його підключення з дистанційними технологіями, тоді як повністю дистанційна форма залишається менш популярною.

Згідно наших останніх отриманих даних, отриманих за допомогою анонімного опитування студентів різних вишів та вікових категорій, ми дійшли до висновку, що онлайн-навчання в жодному разі не покращує

процес отримання знань якіснішими та ефективнішими. Нажаль, це обумовлено тим, що офлайн-навчання є більш спрямованим на практичні заняття, вдосконалення своїх навичок та набуття нових, кращий зоровий контакт зі студентами де можна зрозуміти їх розуміння теми, бачити їх увагу та сприйняття матеріалу. Зі свого чималого досвіду студентського навчання, де половина з них були в дистанційному форматі, із впевненістю можна сказати, що переваги очного навчання є глобальними.

В першу чергу хочу звернути свою увагу на погану готовність самої держави до онлайн-навчання, та погану підготовку викладачів, зокрема старшого віку, де були чималі труднощі в представленні матеріалу в онлайн-режимі, якості зображень, стабільності інтернет-з'єднання тощо.

З іншого боку, самі студенти почали нехтувати заняттями через нецікавий поданим зміст лекцій, практично важкий та не завжди зрозумілий матеріал. З часом, ці заняття стали більш вдосконалюватись з боку викладачів кафедри, хоча самі студенти на мій суб'єктивний погляд були дедалі ледачими та не зацікавленими в такому вигляді навчання. З часом в групі почали йти певні розмови про незручність таких пар через надмірну втому. Це були як головні болі, біль у спині, проста перевтома, та стреси.

3.2. Рекомендації для оптимізації навчального процесу в умовах онлайн-навчання

1. Запровадження рухових активностей під час навчання:
   - Організація регулярних перерв для руханок під час онлайн-занять (наприклад, 5-10 хвилин кожні 45 хвилин).
   - Проведення інтерактивних фізичних активностей, таких як короткі онлайн-фітнес-сесії.
2. Мінімізація негативного впливу сидячого способу життя:
   - Рекомендації студентам щодо облаштування ергономічного робочого місця (зручне крісло, правильна висота екрану).

- Заохочення до коротких фізичних вправ у домашніх умовах (розтяжка, йога, легка зарядка).

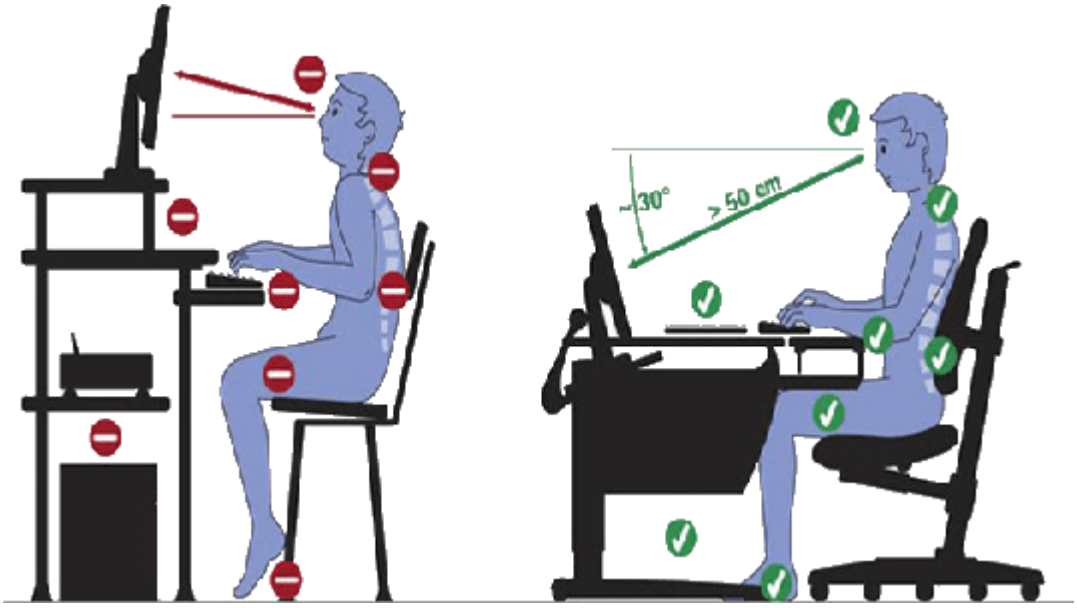

Рисунок 10

3. Психологічна підтримка студентів:
   - Створення платформ для спілкування студентів (групові чати, психологічні консультації онлайн).
   - Проведення тренінгів або вебінарів для боротьби зі стресом (техніки релаксації, медитація).
4. Оптимізація розкладу навчання:
   - Включення достатніх перерв між заняттями для зменшення навантаження на зір і мозок.
   - Чітке регулювання часу для виконання завдань, щоб уникнути перевантаження.
5. Підтримка здорового способу життя:
   - Інформування студентів про важливість фізичної активності, сну та збалансованого харчування.
   - Організація онлайн-заходів, які популяризують здоровий спосіб життя.
6. Змішана форма навчання:

- За можливості, запровадження комбінованої форми навчання, яка дозволяє чергувати онлайн-уроки з очними для соціалізації та фізичної активності.

7. Розробка індивідуальних навчальних підходів:

- Надання студентам гнучкого графіка для виконання завдань, враховуючи їхній фізичний і психологічний стан.
- Моніторинг стану здоров’я студентів через опитування і своєчасне реагування на проблеми.

Приклади для застосування на практиці:

Університет проводить щомісячне опитування, запитуючи студентів про їх рівень стресу, фізичну активність та загальний стан здоров’я.

У разі виявлення високого рівня стресу у більшості респондентів університет організовує вебінар із психологом або пропонує онлайн-курси з технік релаксації.

Якщо студенти відзначають біль у спині чи проблеми з поставою, університет може запустити програму фізичних вправ для профілактики цих проблем.

Таким чином, моніторинг дозволяє університету бути в курсі стану студентів і вчасно впроваджувати ефективні рішення.

Рухові активності під час навчання

Приклад: Університет під час онлайн-занять вводить правило "10-хвилинних активних перерв" після кожної пари. Студентам пропонують виконувати прості вправи (розтяжка, нахили, легкі вправи для очей), які демонструє викладач або транслюють через записані відео.

Результат: Знижується втома, поліпшується концентрація, зменшується ризик болю у спині та шиї.

1. Ергономічність робочого місця

Приклад: Університет організовує вебінар для студентів із фізіотерапевтом або ергономічним консультантом, де розповідають про правильне налаштування робочого місця. Наприклад:

Монітор на рівні очей.

Стілець із підтримкою спини.

Використання підставки для ноутбука.

Результат: Зменшення болю у спині, шиї та загального дискомфорту.

2. Психологічна підтримка студентів

Приклад: На базі університету створюється онлайн-платформа підтримки, де студенти можуть:

Анонімно спілкуватися з психологом.

Приєднуватися до групових терапевтичних зустрічей.

Читати поради щодо боротьби зі стресом.

Результат: Студенти відчувають підтримку, рівень стресу знижується, поліпшується психоемоційний стан.

3. Оптимізація розкладу навчання

Приклад: Університет скорочує час онлайн-занять із 90 до 60 хвилин, компенсуючи це завданнями для самостійного виконання. Між парами впроваджують перерви тривалістю 20+ хвилин.

Результат: Знижується перевантаження від тривалого перебування перед екраном, зменшується стомлюваність.

4. Популяризація здорового способу життя

Приклад: Університет організовує "тижні здоров’я", де пропонує:

Участь в онлайн-воркшопах з приготування корисної їжі.

Лекції від тренерів про важливість фізичної активності.

Виклики для студентів (наприклад, пройти 10 000 кроків за день і поділитися результатами в чаті).

Результат: Збільшується зацікавленість студентів у здоровому способі життя, вони більше рухаються і дбають про харчування.

5. Змішана форма навчання

Приклад: Університет запроваджує змішану форму навчання: лекції проводяться онлайн, а практичні заняття очно, де студенти мають можливість працювати в групах, взаємодіяти з викладачами та виконувати фізичну діяльність.

Результат: Поліпшується соціалізація, зменшується ізоляція, студенти стають активнішими.

6. Розробка індивідуальних підходів

Приклад: Студентам із хронічними захворюваннями або іншими індивідуальними потребами пропонують:

Гнучкий графік виконання завдань.

Індивідуальні консультації з викладачами.

Знижене навантаження з урахуванням стану здоров’я.

Результат: Студенти почуваються комфортніше, навчальний процес стає доступнішим і ефективнішим.

Ці приклади демонструють, як університети можуть ефективно впроваджувати практичні рішення для оптимізації навчального процесу та зменшення негативного впливу дистанційного формату на здоров’я студентів.

ВИСНОВКИ

1. У процесі дослідження літератури, було встановлено, що більшість із них стикаються з підвищеним рівнем стресу, тривожністю та емоційним вигоранням. Основними причинами є ізоляція, обмеження соціальної взаємодії, перевантаження завданнями та нестача підтримки. Водночас студенти з високою стресостійкістю та розвиненими навичками самоорганізації легше адаптуються до нових умов.

2. Щодо змін у фізичному здоров'ї здобувачів освіти в умовах онлайн-навчання, зафіксовано поширені проблеми, такі як погіршення постави, болі у спині, швидка втомлюваність очей та зниження фізичної активності. Недостатній рівень руху та тривале перебування перед екраном створюють ризики розвитку гіподинамії та інших соматичних порушень.

Виявлено кореляцію між рівнем стресу, фізичною активністю та загальним самопочуттям студентів. Результати показали, що студенти, які регулярно займаються фізичними вправами, мають нижчий рівень стресу та краще емоційне й фізичне самопочуття. Натомість низька фізична активність підвищує ризик як психологічних, так і фізичних ускладнень.

3. На основі результатів розроблено практичні рекомендації для зменшення негативного впливу дистанційного навчання. Серед них: впровадження програм психологічної підтримки для здобувачів освіти, регулярна інтеграція фізичних вправ у навчальний процес, розробка рекомендацій щодо облаштування робочого місця для мінімізації фізичних навантажень, а також навчання студентів навичкам тайм-менеджменту для зниження емоційного перевантаження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрієвська, В. О. «Проблеми та перспективи дистанційного навчання в сучасних умовах» // Науковий вісник Ужгородського університету (2018)
2. Бакуліна Н. (2020).Дистанційне навчання в глобалізованому світі: сучасні тенденції та досвід впровадження.
3. Белов О. О. Психологічні проблеми та основні напрямки збереження психічного здоров'я здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. Український журнал медицини, біології та спорту. 2023. Т. № 1(41). с. 100–106.
4. Биков В.Ю. Дистанційна освіта: актуальність, особливості і принципи побудови, шляхи розвитку та сфера застосування : Інформаційне забезпечення навчально-виховного процесу: інноваційні засоби і технології: Колективна монографія. Атіка, 2005. 252 с., С. 77-92.
5. Биков, В. Ю. «Моделі організації дистанційного навчання у вищих навчальних закладах України» // Освіта України (2017)
6. Богачова О. С., Кателевська Н. М., Гордієнко П. О. (2020). Вплив карантинних обмежень на фізичний та психоемоційний стан студентів.
7. Горохова, М. С. «Психологічний вплив дистанційного навчання на студентів» // Педагогіка та психологія в освіті (2021)
8. Зоріна, І. М. «Ефективність дистанційного навчання у порівнянні з традиційним» // Вісник Київського університету (2019)
9. Климова, Н. О. «Роль взаємодії викладача та студента у дистанційному навчанні» // Електронне навчання: теорія і практика
10. Корженко, О. І. «Інновації в дистанційному навчанні: педагогічний підхід» // Проблеми освіти (2022)
11. Курбатов С. (2011).Дистанційна освіта як сутнісна складова інноваційної діяльності сучасного університету.

12. Ляшенко, В. І. «Соціальні аспекти дистанційного навчання» // Вісник Сумського державного університету (2020)
13. Мельник, А. В. «Досвід застосування дистанційного навчання в Україні» // Освіта XXI століття (2021)
14. Мигович С., Тверезовська Н. (2011).Огляд сучасного стану дистанційного навчання в Україні. Науковий вісник НУБіП України, Серія: Педагогіка, психологія, філософія, Вип. 159, Ч. 2, С. 320–329.
15. Мисюра, В. Г. «Переваги та недоліки дистанційного навчання під час пандемії COVID-19» // Науковий простір України (2021)
16. Мусієнко О. Роль фізичної культури і спорту у формуванні духовної складової особистості. Педагогіка. Актуальні питання гуманітарних наук. 2016;15:391–9.
17. Москаленко НВ, редактор. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів Дніпропетровськ: Інновація; 2014. 332 с.
18. Національне агентство із забезпечення якості вищої освіти (2021). Вплив пандемії COVID-19 на студентів вищих навчальних закладів України: аналітичний звіт.
19. Національний звіт про якість дистанційної освіти в Україні // Міністерство освіти і науки України (2020)
20. Нісімчук А., Олексів Н. (2008).Реалізація особистісно-орієнтованого підходу у системі дистанційної освіти. Науковий вісник НАУ, Вип. 130, С. 58–61.
21. Овчаренко Л. К. Дистанційне навчання в реаліях вищої медичної освіти / Л. К. Овчаренко, І. В. Циганенко, О. В. Мохначов // Реалії, проблеми та перспективи вищої медичної освіти : матеріали навч.-наук. конф. з міжн. участю, м. Полтава, 25 березня 2021 р. Полтава, 2021. С. 195–196.

22. Організація дистанційного навчання. Створення електронних навчальних курсів та електронних тестів. : Навч. посіб. / В. Вишнівський та ін. Київ : ДУТ, 2014. 140 с.
23. Павленко, Ю. С. «Дистанційна освіта в цифровому світі» // Інноваційна педагогіка (2021)
24. Пітулей В. В. Особливості впливу дистанційного навчання на психіку студента та викладача. «Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія “Психологія”». 2021. № 12. С. 64–68.
25. Полтавський центр дистанційної освіти // Вищий навчальний заклад Укоопспілки (2011)
26. Прибилова В. М. Проблеми та переваги дистанційного навчання у вищих навчальних закладах України. Проблеми сучасної освіти.2013.
27. Ржевська-Штефан З. Особливості мотивації студентів-першокурсників в умовах дистанційного карантинного навчання. 2021. Т. 59, № 14. С. 80–89.
28. Рукавішнікова, О. В. Теоретичні питання організації дистанційного навчання в освітній роботі [Електронний ресурс]. URL: http://www. mcppv. ho. com. ua/docs/st_rykavishnikova1. httm.
29. Сидоренко, Т. П. «Інтеграція мультимедіа у дистанційні курси» // Інформаційні технології в освіті (2019)
30. Урядові рекомендації щодо впровадження дистанційного навчання в Україні // Міністерство освіти і науки України (2020)
31. Чорний, Р. А. «Мотивація студентів у дистанційному навчанні» // Освітній процес та інновації (2021)
32. Щетініна Л. В., Рудакова С. Г., Данилевич Н. С., Монастирська Х. Р.(2020).Проблеми цифровізації навчального процесу в умовах пандемії COVID-19.Аналітичний звіт.

33. Овчаренко Л. К., Гуцаленко О. О., Мохначов О. В., Рустамян С. Т. (2021).Аналіз впливу дистанційного навчання на здоров'я студентів вищих навчальних закладів.
34. Репозитарій КПІ (2020).Особливості організації навчального процесу під час пандемії COVID-19.
35. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior. 1983;24:385–96.
36. Efekty nauczania zdalnego w Polsce w czasie pandemii COVID-19.
37. Liu,Z., Zhang,Y., & Wang, Y. (2020). Effects of prolonged screen time on sleep quality and mental health among students: Asystemati creview. Journalof Sleep Research, 29(4)
38. Nitschke, J. P., Forbes, P. A., Ali, N., Cutler, J., Apps, M. A., Lockwood, P. L., & Lamm, C. (2021). Resilience during uncertainty? Greater social connectedness during COVID-19 lockdown is associated with reduced distress and fatigue.British Journal of Health Psychology, 26(2), 553–569.
39. Nowakowska A., Kaczmarek P. (2021).Pedagogika XXI wieku, Tom 15, S. 45–63.
40. Rashid, S., & Yadav, S. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on higher education and research. Indian Journal of Human Development, 14(1), 340–351.
41. Santos, D. A., Silva, A. M., & Sardinha, L. B. (2020). Assessment of physical activity in the daily life of college students: A global perspective.Journal of Physical Activity and Health, *17*(5), 435–441.
42. Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2021).Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China.International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(5), 1729.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____Дутчак С.Ю

(підпис)