

ЗДОРОВ'ЯСПРИЯТЛИВЕ ОСВІТНЄ СЕРЕДОВИЩЕ СУЧАСНОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ: ВИКЛИКИ, ПОШУКИ, ТЕНДЕНЦІЇ

**Матеріали
науково-практичної конференції
з міжнародною участю**

(м. Харків, 19-20 травня 2021 року)

Посилання (QR-код) на перегляд конференції на YouTube-каналі ДУ "ІОЗДП НАМН"

1 день



2 день



лись на 6 курсі, – відповідно $48,80 \pm 1,46$ балів ($p(t)_{3-6} > 0,05$; $p(t)_{1-6} > 0,05$) і $53,76 \pm 1,99$ балів ($p(t)_{3-6} > 0,05$; $p(t)_{1-6} < 0,05$). Слід підкреслити, що найвищі за рівнем вираження показники астеничного стану у юнаків-студентів спостерігались під час навчання на 6 курсі, у дівчат-студенток – під час навчання на 1 і 6 курсах, підкреслюючи той факт, що саме в цей період для студентської молоді був властивий найвищий ступінь астенії.

Дані, одержані на підставі використання психометричної шкали Цунга для самооцінки депресії, засвідчували той факт, що рівень вираження її критеріальних показників серед юнаків та дівчат, які навчались на 1 курсі, складав відповідно $57,04 \pm 1,16$ балів і $45,30 \pm 1,02$ балів, серед юнаків та дівчат, які навчались на 3 курсі, – відповідно $46,98 \pm 1,01$ балів ($p(t)_{1-3} < 0,001$) і $48,45 \pm 0,94$ балів ($p(t)_{1-3} < 0,05$), серед юнаків та дівчат, які навчались на 6 курсі, – відповідно $43,98 \pm 1,16$ балів ($p(t)_{3-6} < 0,001$; $p(t)_{1-6} > 0,05$) і $45,42 \pm 1,10$ балів ($p(t)_{3-6} < 0,05$; $p(t)_{1-6} > 0,05$). Найбільш виражені темпи змін показників позитивного змісту у юнаків реєструвались протягом навчання на молодших курсах, у дівчат – впродовж навчання на старших курсах.

Висновки. Результати, отримані в ході психогігієнічної оцінки ступеня вираження астеничного стану студентів, засвідчували достатньо високий узагальнений рівень вираження астеничних явищ особистісного генезу, середній рівень яких у юнаків впритул наближався до значень, що знаходились на межі величин, які визначали відсутність проявів астенії і слабкий рівень її вираження, а у дівчат був більш високим та відповідав значенням, властивим для слабкої астенії, а також відзначали наявність цілком різноспрямованих тенденцій щодо формування показників астеничних проявів: у юнаків рівень астенії впродовж часу перебування в закладі вищої медичної освіти поступово зростає, у дівчат, навпаки, поступово зменшувався.

Дані, одержані під час проведення психогігієнічної оцінки ступеня вираження депресивного стану студентів, засвідчували достатньо високий узагальнений рівень вираження депресивних проявів, середній рівень яких впритул наближався до значень, які знаходились на межі величин, що засвідчували відсутність депресивних явищ та наявність легкої депресії ситуативного або невротичного генезу, а у юнаків-першокурсників був більш високим та відповідав значенням, властивим для останньої, а також відзначали наявність цілком різноспрямованих тенденцій щодо формування показників депресивних проявів: у юнаків рівень депресії впродовж часу перебування в закладі вищої освіти поступово зменшувався, у дівчат – мав чітко окреслений хвилеподібний характер з досягненням максимуму серед студентів 3 курсу.

СПОСІБ ЖИТТЯ І РЕЖИМ ДНЯ СТУДЕНТІВ СУЧАСНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ ТА ЇХ ОСОБЛИВОСТІ ЗА УМОВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Сергета І. В., Вергелес Т. М.

Вінницький національний медичний університет ім. М. І. Пирогова, м. Вінниця,
serheta@ukr.net

Дистанційне навчання являє собою чітко окреслену сукупність спеціально-розроблених інформаційних технологій, які забезпечують оптимальну педагогічну взаємодію між студентами і викладачами, котрі перебувають на певній відстані в інтерактивному режимі, шляхом застосування комунікаційних засобів, насамперед сучасних Інтернет-технологій, відтворюючи всі властиві для навчального процесу компоненти та становлячи відокремлену та самостійну форму його організації, головною метою якої є забезпечення можливості безперешкодної реалізації освітніх програм здобувачами безпосередньо за місцем перебування. Ще декілька років тому дистанційне навчання вважали лише певною альтернати-

вою для традиційного навчання. Нині ж, за умов пандемії COVID-19, і вища, і інші види освіти, зазнали нових викликів. І, отже, для запобігання поширення хвороби як в Україні зокрема, та і у світі загалом дистанційне (онлайн-навчання) практично повністю замінило класичну аудиторну (офлайн-навчання) його форму. Тому існує необхідність у поглибленому вивченні передумов до створення психологічного комфорту студентів, тим більше, що як наслідок запровадження нових стандартів освіти з'явилося цілком нове дистанційне освітнє середовище і, таким чином, суттєвих змін зазнають і освітні підходи, і навчально-значущі технології створення превентивного освітнього середовища, і спосіб життя здобувачів освіти. Дослідження такого змісту є вельми важливими і з позицій виявлення найбільш поширених несприятливих зрушень з боку провідних режимних компонентів добової діяльності, які підлягатимуть корекції в майбутньому і мають стати суттєвою передумовою розроблення різноманітних заходів забезпечення поглибленого та прискореного розвитку навчально-значущих психофізіологічних функцій і особливостей особистості, удосконалення перебігу процесів психофізіологічної, психічної та соціально-психологічної адаптації тощо.

Метою дослідження є встановлення особливостей способу життя і режиму дня студентів закладів вищої медичної освіти за умов дистанційного навчання.

Матеріали та методи досліджень. Наукові дослідження, в основі яких перебували гігієнічні і медико-соціологічні методики та методики статистичного аналізу, проводились на базі Вінницького національного медичного університету ім. М. І. Пирогова. Гігієнічна оцінка основних режимних елементів та фізіолого-гігієнічних корелят повсякденної діяльності проводилась на підставі застосування методик анкетування і структурованого інтерв'ювання за результатами використання спеціально розробленого опитувальника. Зокрема, поглибленому вивченню підлягали показники особливостей повсякденної навчальної і позанавчальної діяльності, житлово-побутових і соціально-економічних умов перебування, особливостей взаємовідносин в родині, рівня матеріального забезпечення сімей студентів, і, насамперед, дотримання режиму дня та режиму повсякденної життєдіяльності і рухової активності, рівня поширення шкідливих звичок, характеру навчання у закладі вищої медичної освіти, особливостей навчально- і професійно-значущої адаптації тощо.

Результати та обговорення. В ході проведених досліджень встановлено, що серед досліджуваних студентів питома вага показників щодо тривалості безперервної навчальної діяльності дівчат і юнаків, які вважають несприятливими, такими, котрі перевищують максимально припустимий його часовий діапазон (понад 7-8-9 годин), за умов застосування дистанційного формату була меншою, ніж питома вага аналогічних показників за умов аудиторного навчання.

Водночас протилежна за своїм характером картина спостерігалась в ході аналізу даних щодо особливостей навчально-значущої підготовки до проведення практичних занять, які здійснювались. За умов дистанційного навчання на підготовку домашніх завдань, які визначені відповідними навчальними програмами і планами, понад 4 години витрачали 71,0 % дівчат-першокурсниць і 63,3 % юнаків-першокурсників та 59,3 % дівчат-третьокурсниць і 60,0 % юнаків-третьокурсників.

Серед студентів, які навчались дистанційно, суттєвою нижчими потрібно було вважати і дані щодо тривалості динамічного компоненту в структурі добового бюджеті часу. Так, під час проведених досліджень за умов дистанційного навчання тривалість рухового компонента у добовому бюджеті часу (при значеннях гігієнічних нормативів – 3-4 години протягом дня) менше 1 години була властивою для 26,3 % дівчат і 13,3 % юнаків, які навчались на 1 курсі, та для 15,0 % дівчат і 30,0 % юнаків, які навчались на 3 курсі.

В ході досліджень виявлені численні ознаки несприятливого впливу дистанційного навчання і, передусім, невпорядкованого застосування електронних інформаційно-комунікаційних пристроїв, на спосіб життя студентської молоді, визначене суттєве збільшення часу їх використання та комбінованого застосування двох і більше пристроїв, зростання ступеня зорового і нервово-емоційного напруження, нерациональне харчування тощо.

Висновки. В ході досліджень, що проведені, здійснена комплексна фізіолого-гігієнічна оцінка основних режимних елементів навчальної і позанавчальної діяльності студентів закладів вищої медичної освіти за умов організації дистанційного навчання та виявлені провідні їх відмінності від традиційних аудиторних форм організації навчання.