

## ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

### THE INFLUENCE OF DISTANCE LEARNING ON THE HEALTH STATUS OF TEACHERS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Науменко Н. В.<sup>1</sup>, Козлов А. В.<sup>2</sup>, Гогіна Т. І.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна.

<sup>2</sup>Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди,  
м. Харків, Україна.

**Анотація.** У тезах схарактеризовано дефініцію «здоров'я» як динамічну категорію, яка характеризується фізичним, психічним, соціальним та духовним благополуччям; розглянуто сутність дистанційного навчання та його вплив на стан здоров'я викладачів закладів вищої освіти, досліджено та проаналізовано зміни у стані здоров'я викладачів закладів вищої освіти в умовах пандемії COVID-19.

**Ключові слова.** здоров'я, складові здоров'я, викладачі закладів вищої освіти, пандемія COVID-19, дистанційне навчання.

**Annotation.** The theses characterize the definition of "health" as a dynamic category characterized by physical, mental, social and spiritual well-being; the essence of distance learning and its influence on the state of health of teachers of higher education institutions is considered; The changes in the state of health of teachers of higher education institutions in the conditions of the COVID-19 pandemic were studied and analyzed.

**Key words:** health, components of health, teachers of higher education institutions, pandemic COVID-19, distance learning.

**Вступ.** Протягом 2020-2021 років система вищої освіти України зазнала серйозних змін. Дистанційна освіта, яка донині посідала другорядні позиції, здебільшого в межах саморозвитку та самоосвіти, набула першочергового значення. Разом з цим змінилися методи та форми викладання, формат спілкування здобувачів освіти та викладачів.. В умовах вимушеного переходу навчання в он-лайн режим та віддаленого режиму роботи, що викликані пандемією COVID-19, особливого значення набувають різні аспекти фізіологічного, психологічного та професійного благополуччя викладачів закладів вищої освіти. Перебудова життєвих та професійних ритмів,

ситуація невизначеності та насиченість загальною інформацією значною мірою вплинули на розвиток різного роду порушень у стані здоров'ї науково-педагогічних працівників. Такі зміни, звичайно, характерні не тільки для викладачів закладів вищої освіти, проте, специфіка викладацької діяльності сприяє більш гострому розвитку вище зазначених змін.

**Метою дослідження** є дослідити та проаналізувати вплив дистанційного навчання на стан здоров'я викладачів закладів вищої освіти.

**Матеріали та методи** – теоретичні: аналіз наукових публікацій для визначення стану розробленості досліджуваної проблеми; практичні:

опитування для виявлення змін у стані здоров'я викладачів в період дистанційного навчання.

**Отримані результати.** На сучасному етапі розвитку суспільства здоров'я людини розглядається як глобальна проблема. З одного боку воно розглядається як можливість людини до існування, а з іншого – як основа для ефективної взаємодії у соціумі, здійснення професійної діяльності, самовираження та самореалізації [3].

Розглядаючи поняття «здоров'я», науковці Ю. Бойчук та Н. Науменко характеризують його як складну категорію, що проявляється у взаємодії людини з навколишнім середовищем, умовами існування, головними мотивами її поведінки та світогляду [1].

Імпонує визначення дефініції «здоров'я», запропоноване І. Муравовим: «Здоров'я – динамічний стан найбільшого фізичного та психоемоційного (душевного) благополуччя, в основі якого лежить гармонійне співвідношення взаємозв'язаних функцій і структур, що забезпечується високим енергетичним рівнем організму за найменшої «ціни» адаптації його до умов життєдіяльності» [2]. Дисгармонія складових здоров'я людини викликає суттєві порушення в усіх сферах її життєдіяльності.

Науковець О. Савченко зазначає, що категорія «здоров'я людини» «несе в собі фізичне, соціальне, психічне та духовне навантаження, інтегруючи чотири складові, що є взаємодіючими та взаємовпливаючими один на одного, інтегруючись, створюють здоров'я людини як цілісність і як цінність» [5].

В умовах пандемії COVID-19 державною політикою України було запропоновано змінити підходи до організації освітнього процесу у закладах вищої освіти з використанням технологій дистанційного навчання, які являють собою сукупність методів, форм і засобів взаємодії викладача зі студентом у процесі самостійного, але контрольованого засвоєння певного масиву знань [4].

Аналіз наукових публікацій дозволив визначити, що на сьогоднішній день проведено велику кількість наукових досліджень, які розкривають переваги та недоліки дистанційного навчання в умовах пандемії COVID-19, а також його вплив на стан здоров'я здобувачів освіти. Проте, проблема деформацій у стані здоров'я викладачів закладів вищої освіти, які зумовлені змінами у професійній діяльності, не є достатньо дослідженою. Постійна концентрація на екрані комп'ютера, низька рухова активність, тривале сидяче положення є факторами, які викликають загрозу для фізичного здоров'я викладачів, тим самим знижуючи показники психологічного та соціального аспектів.

З метою виявлення фізіологічних змін у стані здоров'я викладачів закладів вищої освіти під час пандемії COVID-19 через рік після переходу освіти на дистанційного навчання було проведено дослідження. В опитуванні взяли участь 185 викладачів закладів вищої та професійної освіти України.

Під час обробки відповідей викладачів, які взяли участь в опитуванні, нами була спроба виявити зміни у стані їхнього здоров'я під час роботи в дистанційному режимі. В опитуванні були задіяні 91,2 % викладачів жіночої статі та 8,8% чоловічої.

Результати опитування показали, що однією з основних проблем, яка виникла у викладачів закладів освіти та негативно вплинула на їхній стан здоров'я, є зменшення об'єму рухової активності. На цей показник вказали 80,9 % з усіх опитаних; не змінився об'єм – у 15,9 %; покращилися рухова активність тільки у 3 %. Такі дані свідчать про той факт, що за умови подальшої роботи в дистанційному режимі та розвитком гіподинамії (мала рухливість) у викладачів можуть виникнути проблеми із серцево-судинною та дихальною системами.

Наступний показник, який однозначно вказує на погіршення стану здоров'я респондентів та безпосередньо

пов'язаний із руховою активністю, режимом праці та відпочинку, є зміна ваги опитаних. Майже половина (49,4 %) викладачів зазначила, що їхня вага збільшилася; вага не змінилася у 40 %, зменшилась – у 8 %. Також 36,7 % респондентів зазначили про збільшення прийомів їжі під час дистанційного навчання.

Цікавим є той факт, що під час роботи в дистанційному режимі 31,5% викладачів відмітили порушення сну, а саме: безсоння; 25,5% респондентів постійно почали спостерігати сонливість і тільки 43% не помітили суттєвих змін.

На питання – як часто ви відчуваєте напругу та втому під час дистанційного навчання, 42,2% опитаних викладачів підтвердили цей факт, та зазначили, що він пов'язаний із тривалою роботою перед екраном монітору комп'ютера; 24,7% респондентів також підтвердили наявність втоми та напруги, але пояснили, що відбувається це тому, що збільшився об'єм методичної роботи і тільки 32,7% опитаних не помітили змін.

Вражають результати опитування науково-педагогічних працівників з приводу зміни режиму праці та відпочинку. З одного боку організація дистанційного навчання звільняє викладачів від витрат часу на переїзди, проте про збільшення вільного часу вказали лише 9,2% викладачів, в той самий час, коли 41% респондентів відмітили зменшення кількості вільного від роботи часу. Цікавим є те, що 33,9% опитаних викладачів зазначили, що не розуміють, де закінчується робота, а де починається відпочинок.

**Висновки.** Таким чином, результати дослідження дають нам можливість стверджувати, що перший рік пандемії COVID-19 та перехід закладів вищої та професійної освіти на дистанційне навчання показав тенденції

до погіршення стану здоров'я науково-педагогічних працівників. На цей факт вказали великі відсотки показників, які визначають порушення процесів нормальної життєдіяльності організму людини. Виявлені показники є взаємообумовленими та впливають на всі аспекти здоров'я викладачів закладів вищої освіти.

Щоб запобігти негативним змінам у стані здоров'я всіх учасників освітнього процесу варто більше уваги приділяти процесу адаптації до нових умов викладання та навчання з урахуванням впливу цих умов на стан здоров'я людини; сприяти розробці та впровадженню здоров'язберігаючих технологій в умовах дистанційного навчання як для здобувачів освіти, так і для викладачів.

#### Список літератури:

1. Бойчук Ю.Д., Науменко Н.В. 2018. *Підготовка майбутніх учителів до формування духовного здоров'я молодших школярів : теоретико-методичні аспекти* : монографія. Харків, 128 с.
2. Муравов И. В., 1989. *Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта* : монографія. Киев, 270 с.
3. Науменко Н. В., Козлов А. В. 2020. Шляхи збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді. *Сучасні тенденції спрямовані на збереження здоров'я людини*: зб. наук. праць наук.-практ. internet – конф. з міжнар. уч., присвячений пам'яті професора О.В. Пешкової, (Харків, 23-24 квітня 2020р). Харків, С. 104-106.
4. Переваги дистанційної освіти в Україні. URL : <http://www.forest.lviv.ua/statti/distance.html>
5. Савченко О. Я. 2002. Реформування шкільної освіти і реалізація її оздоровчої функції. *Шлях освіти*. № 1. С. 2– 6.

### **Відомості про авторів / Information about the Authors**

**Науменко Наталія Вікторівна**, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри освітніх та інформаційних технологій Національного фармацевтичного університету, м. Харків, Україна

**Naumenko Natalia**, Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer of the Department of Educational and Information Technologies of NUPh, National University of Pharmacy, Kharkiv, Ukraine

**<http://orcid.org/0000-0003-0658-1769>**

**[naumenkonv.77@gmail.com](mailto:naumenkonv.77@gmail.com)**

**Козлов Андрій Валерійович**, старший викладач кафедри циклічних видів спорту ХНПУ імені Г.С. Сковороди, м. Харків, Україна

**Kozlov Andrey**, senior lecturer of the Department of Cyclical sports of KhNPU named after G.S. Skovoroda, Kharkiv, Ukraine

**<https://orcid.org/0000-0001-5594-2132>**

**[kozlovandrij71@gmail.com](mailto:kozlovandrij71@gmail.com)**

**Гогіна Тетяна Ілінічна**, кандидат біологічних наук, доцент кафедри циклічних видів спорту ХНПУ імені Г.С. Сковороди, м. Харків, Україна

**Gogina Tetyana**, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Cyclical sports, KhNPU named after G.S. Skovoroda, Kharkiv, Ukraine

**<https://orcid.org/0000-0002-2038-1811>**

**[gogina071147@gmail.com](mailto:gogina071147@gmail.com)**