

УДК 378.018.43:613.9-057.87:614.46
DOI 10.11603/1681-2786.2022.2.13302

А. О. ЛЕПКАНИЧ

ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ ПІД ЧАС СУВОРИХ КАРАНТИННИХ ОБМЕЖЕНЬ НА САМООЦІНКУ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород, Україна

Мета: вивчити оцінку впливу дистанційного навчання під час суворих карантинних обмежень в умовах епідемії COVID-19 на загальний стан свого здоров'я студентською молоддю.

Матеріали і методи. Використано метод спеціального соціологічного дослідження, метод структурно-функціонального, системного аналізу та епідеміологічний. У соціологічному дослідженні використано онлайн-опитувальник «Інтернет-залученість» із використанням сервісу Google-форми. Цільова група дослідження – студенти Ужгородського національного університету денної форми навчання.

Результати. Отримано 523 заповнені опитувальники респондентів, серед яких переважно більшість склали жінки (353 особи, що склало 67,5 % респондентів). У дослідженні взяли участь здобувачі освіти всіх курсів навчання. 328 респондентів ((62,7±2,1) %) вважають, що не відчувають негативного впливу на стан здоров'я під час дистанційного навчання, 195 осіб ((37,3±4,5) % опитаних) вказали, що відчувають негативний вплив. Серед тих респондентів, які відмітили негативний вплив на стан власного здоров'я дистанційного навчання, найбільша частка у групі студентів із високим рівнем залученості до щоденного перебування в мережі «Інтернет» (7 і більше годин на добу) – (45,1±3,3) % опитаних даної групи. Застосування визначення співвідношення шансів (OR) у групах дослідження показали, що погіршення стану здоров'я під час дистанційного навчання, відмічене респондентами, може бути пов'язано з впливом вказаного фактора і роль його є значимою (AF 43,8–44,4 %).

Висновки. Хоча переважна більшість студентської молоді не відзначає, що дистанційне навчання в період карантинних обмежень негативно впливає на стан їх здоров'я, серед тих респондентів, які відмітили негативний вплив на стан власного здоров'я дистанційного навчання, найбільша частка таких у групі студентів із високим рівнем залученості до щоденного перебування в мережі «Інтернет» (7 і більше годин на добу). Погіршення стану здоров'я під час дистанційного навчання, відмічене респондентами, може бути пов'язано з впливом вказаних факторів, і роль цих факторів є значимою.

КЛЮЧОВІ СЛОВА: студентська молодь; стан здоров'я; самооцінка; дистанційне навчання.

Виклики сьогодення – невизначеність, стрес, загроза для здоров'я, спричинена розповсюдженням вірусу COVID-19, добровільна соціальна ізоляція змінили акценти людей у різних сферах життя в бік онлайн-сервісів. Масовий перехід на дистанційну роботу, навчання, спілкування в умовах пандемії актуалізує не тільки проблеми психологічної безпеки учасників виробничого та освітнього процесів, спричинені особливостями цифрового середовища [1], але також являє собою і причину зростання рівня інтернет-залежності молоді та формування негативного впливу на загальний стан здоров'я [2, 4].

Здоров'я студентської молоді – одна з найважливіших проблем сьогодення, яка формує добробут нації в цілому. Студенти, як представники підростаючого покоління, складають особливий контингент населення, стан здоров'я якого є барометром соціального благополуччя суспільства. Можна не сумніватися, що на їх стан здоров'я впливають численні несприятливі чинники, які присутні в повсякденному житті, а нестача часу, некомпетентність у питаннях культури дозвілля, харчування призводять до низки різноманітних проблем [5].

У період дистанційного навчання та суворого карантинного обмеження, зумовленого COVID-19, студентська молодь вимушено була переведена на дистанційне навчання. В наших попередніх дослідженнях рівнів залучення до мережі «Інтернет» студентської молоді в період очного і дистанційного навчання ми виявили, що час перебування у мережі «Інтернет» у значній кількості студентів зріс під час дистанційного навчання до 7-ми годин і більше на добу, що свідчить про високий ризик формування інтернет-залежності в майбутньому [3].

Мета роботи: вивчити оцінку впливу дистанційного навчання під час суворих карантинних обмежень в умовах епідемії COVID-19 на загальний стан свого здоров'я студентською молоддю.

Матеріали і методи. Для досягнення поставленої мети було використано метод спеціального соціологічного дослідження, метод структурно-функціонального, системного аналізу та епідеміологічний. У соціологічному дослідженні використано онлайн-опитувальник «Інтернет-залученість» із використанням сервісу Google-форми. Цільова група дослідження – студенти Державного вищого навчального закладу «Ужгородський національний університет» денної фор-

© А. О. Лепканич, 2022

ми навчання. Загалом опитувальник містив 15 закритих питань із варіантами відповіді, які були розділені умовно на два блоки: блок питань соціально-демографічної характеристики респондентів та блок питань для оцінки щоденної залученості опитаних до роботи у мережі «Інтернет» (у годинах на добу) у різні періоди навчання в умовах карантинних обмежень різного рівня, зумовлених епідемією COVID-19 [3]. Окремим блоком було виділено питання самооцінки респондентами впливу карантинних обмежень і вимушеного дистанційного навчання через сервіси мережі «Інтернет» на власний стан здоров'я. Розсилання анкет відбулося здобувачам освіти всіх курсів навчання факультетів. Опитування відбувалося в період тимчасового дистанційного навчання в умовах суворих карантинних обмежень: протягом другого тижня листопада 2021 р. Обробка результатів дослідження проводилася з використанням пакета прикладних програм MS Office 2010.

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті соціологічного дослідження було

отримано 523 заповнені опитувальники респондентів, серед яких переважну більшість склали жінки (353 особи, що склало 67,5 % респондентів). В дослідженні взяли участь здобувачі освіти всіх курсів навчання. Так, 353 (67,5 % опитаних) студенти молодших (перший та другий роки навчання) курсів навчання бакалаврату, студентів старших курсів навчання бакалаврату – 150 осіб (28,7 % респондентів), найменша частка серед опитаних студентів магістерських програм – 3,8 % (20 осіб). За рівнем залученості до роботи в мережі «Інтернет» у попередніх дослідженнях ми сформуваємо такі три групи респондентів, як: група № 1 «низька залученість до Інтернету» – це ті респонденти, які вказали, що проводять менше однієї години або 2–3 год на добу в мережі «Інтернет», група № 2 «середня залученість до Інтернету» – 4–6 год на добу та група № 3 «висока залученість до Інтернету» – більше 7 год на добу [3]. Саме за цими групами проведено первинний розподіл відповідей респондентів на ключове питання дослідження (табл. 1).

Таблиця 1. Розподіл відповідей респондентів груп дослідження на запитання щодо впливу дистанційного навчання на стан їх здоров'я

Групи дослідження	Відповіді на запитання «Чи відчуваєте шкідливий вплив на здоров'я в період дистанційного навчання?»				
	ні		так		усього
	абс.	$P \pm m_p, \%$	абс.	$P \pm m_p, \%$	
№ 1 «низька залученість до Інтернету»	40	74,1±5,9	14	25,9±5,9	54
№ 2 «середня залученість до Інтернету»	165	67,3±2,9	80	32,7±2,9	245
№ 3 «висока залученість до Інтернету»	123	54,9±3,3	101	45,1±3,3	224
Разом	328	62,7±2,1	195	37,3±4,5	523

Проаналізувавши результати дослідження, отримали таке: 328 респондентів вважають, що не відчувають негативного впливу на стан здоров'я під час дистанційного навчання, частка таких опитуваних становить (62,7±2,1) %. Респондентів, які вказали, що відчувають негативний вплив, – 195 осіб ((37,3±4,5) % опитаних). Аналіз відповідей респондентів за групами дослідження залежно від рівня щоденної залученості до мережі «Інтернет» показав, що найвищий відсоток осіб, які відмічають вплив дистанційного навчання на стан власного здоров'я, виявлено в групі дослідження № 3 (7 і більше годин на добу роботи в мережі «Інтернет») – (45,1±3,3) % опитаних даної групи. Подальший аналіз показав, що відсутня вірогідна різниця у частці респондентів, які вказують на наявність погіршення стану здоров'я під час дистанційного навчання між групами № 1 та № 2 ($t=1,03$; $p>0,05$), але наявна вірогідна різниця між групами № 2 та № 3 ($t=2,8$; $p \leq 0,05$). Це дає підстави вважати, що робота в мережі «Інтернет» більше 7 год на добу вірогідно призводить до зростання частки студентів, які відмічають негативний вплив на стан власного здоров'я.

Аналіз тенденції показує зростання частки осіб, які відмічають негативний вплив на стан власного здоров'я дистанційного навчання зі зростанням рівня залученості до роботи в мережі «Інтернет» (рис. 1).

Якщо розглядати рівень залученості до роботи в мережі «Інтернет» як один із факторів негативного впливу на стан здоров'я студентської молоді, ми провели дослідження відносного ризику погіршення стану здоров'я студентської молоді внаслідок впливу високого рівня щоденного перебування в мережі «Інтернет». Зважаючи на те, що на сьогодні практично неможливо визначити показник відносного ризику (RR) в групі неекспонованих (не залучених до роботи в мережі «Інтернет») студентів, у даному дизайні дослідження застосовано визначення співвідношення шансів (OR), що показує зв'язок між впливом фактора ризику і наслідком його впливу. Для розрахунку відношення шансів ми визначили як фактори ризику погіршення стану здоров'я студентської молоді два варіанти:

1. Щоденне перебування в мережі «Інтернет» більше 4 год.

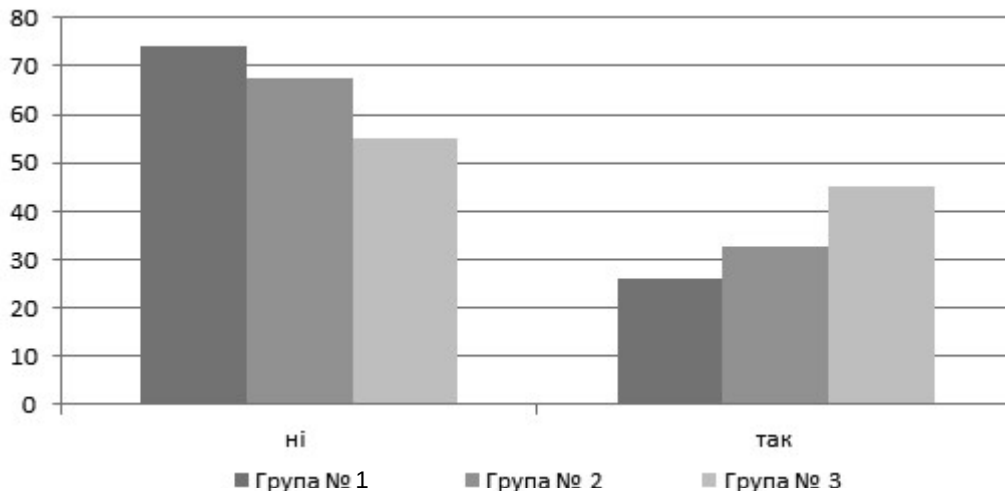


Рис. 1. Розподіл (відсоток) відповідей на питання «Чи відчуваєте шкідливий вплив на стан здоров'я в період дистанційного навчання?» за групами по рівню залученості до Інтернету (n=523).

2. Щоденне перебування в мережі «Інтернет» більше 7 год.

Відповідно, групами, що зазнали експозиції фактора ризику 1, є групи нашого дослідження дослідження № 2 «середня залученість до Інтернету» та № 3 «висока залученість до Інтернету». Відповідно, для фактора ризику 2 експоновано є лише група № 3 нашого дослідження.

З використанням типової таблиці 2×2 ми отримали такі результати: OR для фактора ризику 1 (OR_1) склало 1,78 та OR для фактора ризику 2 (OR_2) склало 1,8. Дані показники підтверджують, що погіршення стану здоров'я під час дистанційного навчання, відмічене респондентами, може бути пов'язано з впливом вказаних факторів і роль цих факторів є значимою. Розрахунок атрибутивної фракції (AF), яка склала для OR_1 43,8 %, для OR_2 – 44,4 %, показав, що у 43,8–44,4 % опитаних респондентів відмічене погіршення стану здоров'я під час дистанційного навчання пов'язано зі значними витратами часу щоденно в мережі «Інтернет». Звичайно, на погіршення загального стану здоров'я і, відповідно, його самооцінку респондентами під час дистанційного навчання може впливати (як безпосередньо або опосередковано) ціла низка факторів, а не виключно значний час щоденного перебування в мережі «Інтернет» для навчання, роботи, розваг і спілкування.

Висновки

На підставі проведених досліджень можна зробити висновок, що переважна більшість студентської молоді не відзначає, що дистанційне навчання через мережу «Інтернет» у періоди карантинних обмежень негативно впливає на стан їх здоров'я ((62,7±2,1) % опитаних). Водночас серед тих респондентів, які відмітили негативний вплив на стан власного здоров'я дистанційного навчання ((37,3±4,5) % опитаних), найбільша частка таких у групі студентів із високим рівнем залученості до щоденного перебування в мережі «Інтернет» (7 і більше годин на добу) – (45,1±3,3) % опитаних даної групи. Отримано підтвердження, що погіршення стану здоров'я під час дистанційного навчання, відмічене респондентами, може бути пов'язано з впливом вказаних факторів і роль цих факторів є значимою. Зокрема, у 43,8–44,4 % опитаних респондентів, які вказали на погіршення стану здоров'я під час дистанційного навчання, пов'язано зі значними витратами часу щоденно в мережі «Інтернет».

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні особливостей впливу високих рівнів залученості до роботи в мережі «Інтернет» на окремі компоненти, що формують здоров'я молоді, зокрема моделей харчування і рівнів фізичної активності.

Список літератури

1. Бондарчук О. І. Психологічна безпека освітнього середовища в умовах дистанційного навчання: виклики сьогодення / О. І. Бондарчук // Zenodo. – 2020. – December 29. – С. 31–34. – URL: <https://zenodo.org/record/4399028#.YuQ8sbpVxPY>.
2. Вплив інформаційно-комунікативних технологій на фізичне та психічне здоров'я людини / О. Шинкарук, Є. Імас, Л. Денисова, В. Костокевич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2018. – № 2 (42). – С. 13–24.
3. Лепканич А. О. Оцінка рівня залученості до інтернету студентської молоді в період карантинних обмежень, пов'язаних з пандемією COVID-19 / А. О. Лепканич, І. С. Миронюк // Україна. Здоров'я нації. – 2022. – № 1 (67). – С. 22–26.
4. Малоголова О. О. Інтернет-залежність та її вплив на підлітків / О. О. Малоголова // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – 2019. – Т. І, вип. 54. – С. 89–94.

5. Чернявська Л. І. Стан здоров'я студентів, проблеми та шляхи їх вирішення / Л. І. Чернявська, І. Я. Криницька, О. П. Мялюк // Медсестринство. – 2017. – № 1. – С. 24–27.

References

1. Bondarchuk, O.I. (2020). Psykholohichna bezpeka osvithnoho seredovyshcha v umovakh dystantsiinoho navchannia: vykyky sohodennia [Psychological safety of the educational environment in the conditions of distance learning: today's challenges]. *Zenodo*, 31-34. Retrieved from: <https://zenodo.org/record/4399028#.YuQ8sbpBxPY> [in Ukrainian].
2. Shynkaruk, O., Imas, Ye., Denysova, L., & Kostiukevych, V. (2018). Vplyv informatsiino-komunikatyvnykh tekhnolohii na fizychnu ta psykhychnu zdorovia liudyny [The impact of information and communication technologies on human physical and mental health]. *Fizychnu vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi – Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society*, 2(42), 13-24 [in Ukrainian].
3. Lepkanych, A.O., & Myroniuk I.S. (2022). Otsinka rivnia zaluchenosti do internetu studentskoi molodi v period karantynnykh obmezhen, poviazanykh z pandemiieiu COVID-19 [Assessment of the level of involvement in the Internet of student youth during the period of quarantine restrictions associated with the COVID-19 pandemic]. *Ukraina. Zdorovia natsii – Ukraine. Health of the Nation*, 1(67), 22-26 [in Ukrainian].
4. Maloholova, O.O. (2019). Internet-zalezhnist ta yii vplyv na pidlitkiv [Internet addiction and its impact on teenagers]. *Aktualni problemy psykholohii – Actual Problems of Psychology*, 1(54), 89-94 [in Ukrainian].
5. Cherniavska, L.I., Krynytska, I.Ya., & Mialiuk, O.P. (2017). Stan zdorovia studentiv, problemy ta shliakhy yikh vyrishennia [State of health of students, problems and ways to solve them]. *Medsestryntvo – Nursing*, 1, 24-27 [in Ukrainian].

THE INFLUENCE OF DISTANCE LEARNING ON THE SELF-ASSESSMENT OF THE UNIVERSITY STUDENTS' STATE OF HEALTH DURING STRICT QUARANTINE RESTRICTIONS

A. O. Lepkanych

Uzhhorod National University, Uzhhorod, Ukraine

Purpose: to investigate the self-assessment of the distance learning influence on the general state of health of university students during strict quarantine restrictions in the conditions of the COVID-19.

Materials and Methods. The method of special sociological research, the structural-functional and the system analysis and epidemiological methods were used in the study. The online questionnaire "Internet involvement" with the help of the Google Forms service was used in the sociological research as well. The target group of the study is full-time students of the Uzhhorod National University.

Results. 523 completed by respondents questionnaires were received, among whom the overwhelming majority were made by women (353 people, which made up 67.5 % of respondents). Students of all courses took part in the research. 328 respondents (62.7±2.1 %) believe that they do not feel any negative impact on their health during distance learning, 195 people (37.3±4.5 % of respondents) indicated that they feel some negative influence though. Among those respondents who pointed out the negative impact of distance learning on their own health are those with a higher level of involvement in daily Internet use (7 or more hours a day) – 45.1±3.3 % of respondents of this group. The application of the definition of the odds ratio (OR) in the study groups showed that the deterioration of health during distance learning, noted by the respondents, may be related to the influence of the above mentioned factor and its role is significant (AF43.8 – 44.4 %).

Conclusions. Although the vast majority of university students do not mark that distance learning during periods of quarantine restrictions has a negative effect on their health, among those respondents who noticed a negative impact from distance learning are those whose level of involvement in daily usage of the Internet was much higher (7 or more hours a day). Deterioration of health during distance learning, pointed out by respondents, may be related to the influence of the specified factors, and the role of these factors is significant.

KEY WORDS: **university students; state of health; self-esteem; distance learning.**

Рукопис надійшов до редакції 06.07.2022 р.

Відомості про автора:

Лепканич Анна Олександрівна – аспірантка кафедри наук про здоров'я ДВНЗ «Ужгородський національний університет».