

УДК: 378.147:613.86
DOI: 10.60022/1(3)-3MHD

Ковальчук Доріка Радівна

Старший викладач кафедри фізичного виховання
Київський національний економічний університет ім.В. Гетьмана, Україна

Kovalchuk Dorika

Senior Lecturer, Department of Physical Education
Kyiv National Economic University named after V. Hetman, Ukraine
ORCID: 0009-0003-7495-8086

ВПЛИВ ВІЙНИ НА ДИСТАНЦІЙНІ ФОРМИ НАВЧАННЯ ТА СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Анотація. Війна завдала непоправної шкоди освітньому процесу, змусивши університети перейти на дистанційне навчання, що в свою чергу, призвело до зниження якості освіти, нестачі живої комунікації та психологічних викликів для студентів. Проблеми з доступом до інтернету, відсутність належних умов для навчання та постійний стрес негативно позначаються на академічних досягненнях і загальному самопочутті студентів.

Тривала ізоляція, підвищений рівень тривожності, порушення режиму сну та зниження фізичної активності погіршують як психічне, так і фізичне здоров'я. Відсутність регулярного руху, обмежений доступ до спортивних занять і малорухливий спосіб життя в умовах дистанційного навчання можуть призвести до порушень опорно-рухового апарату, ослаблення імунної системи та погіршення загального фізичного стану.

Задля мінімізації негативних наслідків та покращення якості освіти під час війни необхідно розробляти програми психологічної підтримки, впроваджувати адаптивні навчальні методики та заохочувати студентів до підтримки фізичної активності навіть у складних умовах.

Ключові слова: війна, дистанційне навчання, фізичне здоров'я, психічне здоров'я, студенти, освітній процес.

THE IMPACT OF WAR ON DISTANCE LEARNING AND STUDENTS' HEALTH

Abstract. The war has caused irreparable damage to the educational process, forcing universities to switch to distance learning, which, in turn, has led to a decrease in the quality of education, a lack of live communication, and psychological challenges for students. Problems with internet access, the lack of proper learning conditions, and constant stress negatively affect academic achievement and the general well-being of students.

Prolonged isolation, increased anxiety, sleep disruption, and decreased physical activity are all contributing to both mental and physical health. Lack of regular exercise, limited access to sports, and a sedentary lifestyle in remote learning environments can lead to musculoskeletal disorders, weakened immune systems, and poor overall physical health.

To minimize the negative consequences and improve the quality of education during war, it is necessary to develop psychological support programs, implement adaptive teaching methods, and encourage students to maintain physical activity even in difficult conditions.

Keywords: war, distance learning, physical health, mental health, students, educational process.

Постановка проблеми. Повномасштабне вторгнення суттєво вплинуло не тільки на освітній процес, але й на фізичне та психологічне здоров'я студентів. Не зважаючи на тривалий період воєнного часу, більшість українських студентів, досі перебуває в епіцентрі бойових дій. Насильство, травми та вимушене переміщення, мають негативний вплив на здобувачів освіти та можуть привести до довготривалої депресії, посттравматичного стресового розладу, що своєю чергою ставить під загрозу академічне майбутнє.

Не зважаючи на всі труднощі, українські університети продовжують працювати під час війни в освітньому та науковому контексті та створюють унікальне середовище для розвитку людських ресурсів. В сучасних реаліях студенти стикаються з багатьма викликами, такими як: нестабільний доступ до інтернету та електроенергії, зниження рівня мотивації через стрес та емоційне виснаження,

негативний вплив на психічне та фізичне здоров'я через тривале перебування в умовах небезпеки, проте не зважаючи на всі перешкоди вони не перестають демонструвати високу стійкість та адаптацію до умов війни. Тому наразі, гостро стоїть проблема розробки ефективних стратегій підтримки студентів та мінімізації негативних наслідків для їхнього здоров'я та академічних результатів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вплив повномасштабного вторгнення на студентів, включаючи аспекти освіти та охорони здоров'я, у своїх працях досліджувала Белова В. В. [1] стверджувала, що війна знижує рівень мотивації у студентів через відсутність безпосереднього спілкування, невизначеності у навчальному процесі та створює проблеми з концентрацією на заняттях. Гринюк С. П., Желуденко М. О. та Зайцева І. В. [2] наголошували на необхідності введення гнучких графіків навчання, адаптації навчальних програм під реалії сьогодення та створення сприятливого середовища для обміну досвідом серед студентів. Досліджуючи дане питання Рудницька О. Г. та Кузик П. В. [3] висвітлювали перспективи розвитку онлайн-навчання шляхом розробки нових онлайн-курсів або інтеграції новітніх технологій в освітній процес. Науковці Шевчук І. Б., Шевчук, А. В. [4] зауважили, що необхідним є вирішення проблем з доступом до інтернету, а також недостатньою кількістю технічних засобів у деяких здобувачів освіти задля забезпечення безперервного навчання.

Мета статті: проаналізувати вплив війни на дистанційну форму навчання та визначення основних викликів з якими стикаються студенти в сучасних реаліях.

Завданнями дослідження є:

1. Дослідити технологічні та організаційні проблеми, які виникають під час онлайн навчання в умовах війни;
2. Прослідкувати можливий зв'язок між стресом в умовах війни та академічною успішністю;
3. Дослідити зміни у поведінці студентів в умовах воєнного стану, а саме зниження фізичної активності та появу депресії.

Виклад основного матеріалу. Однією з найбільш незахищених категорій є студентська молодь, яка потребує розробки ефективних механізмів підтримки та мінімізації негативних наслідків для здоров'я. Навчання в університеті – це період становлення дорослої людини, який характеризується драматичними психосоціальними змінами, проблемами, пов'язаними з навчанням, взаємостосунками та необхідністю адаптації до студентського життя. В умовах війни дистанційне навчання залишається єдиним можливим способом здобуття освіти для багатьох студентів, але воно супроводжується значними труднощами. До яких можна віднести: високий рівень стресу, тривожності та депресії, проблеми з концентрацією уваги та запам'ятовуванням інформації, відсутність фізичної активності та наслідки малорухливого способу життя.

Війна завдала непоправної шкоди вищим навчальним закладам та серйозно зруйнувала освітню систему. Наслідки війни на собі відчувають не тільки студенти, які залишились в Україні, але й ті, хто зараз перебуває за кордоном та змушені були шукати допомоги та підтримки, оскільки не було можливості повернутися. Їхні родини можуть зазнати фінансової нестабільності через економічні та соціальні ризики війни, що посилять їхній і без того високий рівень стресу та тривоги.

Впровадження дистанційної освіти має сприяти забезпеченню безперервності навчального процесу під час війни, але на практиці можуть виникати різні негативні моменти, які потребують удосконалення [3, С. 200].

ІТ-інфраструктура є важливою передумовою для забезпечення дистанційної освіти в умовах сьогодення. У цьому контексті Україна вже має досвід забезпечення освітнього доступу до Інтернету в умовах періодичних відключень. Наприклад, розвиток безперебійного електропостачання достатньої потужності, можливість підключення до електричних вводів від різних підстанцій та децентралізація генеруючих потужностей, таких як сонячні батареї. Також бажано використовувати принаймні два альтернативних способи доступу до високошвидкісного Інтернету (наприклад, кабельний Інтернет та Інтернет Starlink).

Цифрові технології надають можливість знаходити переміщених студентів, задовольняти їхні освітні потреби та розробляти заходи для надання підтримки. Дистанційне навчання дозволяє навчатися як внутрішньо переміщеним особам, так і студентам-біженцям.

В умовах війни перехід на дистанційні форми навчання став вимушеним кроком, спричиненим безпековими загрозами. Постійні обстріли, загроза ракетних ударів та нестабільна ситуація в багатьох регіонах країни зробили традиційне навчання в аудиторіях неможливим. Вищі навчальні заклади доклали всіх необхідних зусиль, аби швидко адаптувати освітній процес до сьогоденних реалій та забезпечити безперервність навчання, незалежно від їхнього місцеперебування.

Основною перевагою дистанційного навчання в умовах війни стала можливість здобувати освіту, залишаючись у відносно безпечних місцях. Завдяки онлайн-платформам студенти можуть брати участь у лекціях, виконувати завдання та взаємодіяти з викладачами навіть за умов перебоїв у зв'язку. Попри всі зусилля зробити дистанційне навчання якомога зручнішим, воно не може замінити отриманих знань

за лавами студентських аудиторій та аж ніяк не зможе замінити живого спілкування, якого так зараз не вистачає.

Брак живого спілкування, командної роботи та університетського середовища призводить до ізоляції, зниження мотивації та емоційного виснаження. Водночас вищі навчальні заклади шукають шляхи підтримки студентів, організовуючи онлайн-зустрічі, психологічні консультації та інтегруючи інтерактивні методи навчання. Активно використовуються дистанційні платформи вищих навчальних закладів, а також такі засоби зв'язку та спілкування, як конференції Zoom, електронна пошта, Viber, Telegram та інші. Крім того, студентам надається можливість відвідувати різноманітні вебінари з психологами, на яких можна обговорювати складні та стресові ситуації, пов'язані з війною [4, С. 209].

Тривала ізоляція, може впливати не тільки на психологічний стан, але й на мотивацію та якість освіти. Щодо психологічних та емоційних проблем, то до них можна віднести, зокрема почуття самотності та соціальну ізоляцію через відсутність живого спілкування, що може стати причиною втрати підтримки та зниження емоційної стійкості. Через невизначеність, страх за власне майбутнє та безпеку рідних, у студентів може розвинутих підвищений рівень тривожності, що своєю чергою можуть викликати апатію та зниження самооцінки. Постійні тривоги, стресові ситуації стають буденністю, яка порушила спокій та назавжди змінила звичний режим дня. Дані Всесвітнього дослідження психічного здоров'я ВООЗ показали, що відновлення після посттравматичного стресового розладу відбувається особливо повільно в умовах війни.

Ще одним викликом для викладачів вищих навчальних закладів стало те, що студенти під час дистанційного навчання не так активно беруть участь у його проведенні. Раніше, коли студенти мовчали на заняттях, це означало, що вони не були готові до відповіді, а зараз це означає відсутність на занятті, хоча номінально він чи вона знаходиться на Zoom-конференції.

Не всі студенти з радістю вмикають камери на занятті, і тому більшість лекційного часу витрачається на змушування увімкнути їх. Зовнішній вигляд студентів та середовище, в якому знаходиться студент, не створюють навчальної атмосфери, що призводить до втрати мотивації з боку викладачів.

Дистанційна форма навчання під час війни призводить до зниження фізичної активності, причиною є відсутність спортивних занять та довге перебування в закритому просторі. З'являються проблеми з зором та поставою через тривале використання гаджетів і неправильну організацію робочого місця. Обмеження рухової активності через постійне перебування у закритих приміщеннях, бомбосховищах або через тривале дистанційне навчання, може призвести до виникнення гіподинамії [1, С. 105].

Важливо розробити механізми підтримки, такі як онлайн-групи для спілкування, психологічні консультації, адаптивні освітні програми та заходи для покращення фізичної активності. Задля заохочення до фізичної активності, слід впроваджувати онлайн-тренування, прості фізичні вправи в домашніх умовах. Рекомендується робити регулярні перерви під час навчання для виконання легких вправ або розминок, займатися йогою та дихальними практиками для зниження рівня стресу або більше часу проводити на свіжому повітрі (за умови безпеки).

Якість дистанційного навчання під час війни залежить від багатьох факторів, зокрема технічних можливостей, емоційного стану студентів, доступу до матеріалів та рівня підготовки викладачів.

Дистанційне навчання має безліч недоліків, серед яких можуть бути: відсутність якісного інтернет-з'єднання через пошкодження інфраструктури; високе навантаження на мережі, що призводить до уповільнення швидкості з'єднання та проблем із відеозв'язком; відсутність доступу до якісного інтернету в сільській місцевості або в тимчасово переміщених осіб; вимушене навчання в укриттях або тимчасових місцях перебування та обмежений доступ до бібліотек, лабораторій та практичних занять. Задля вирішення цих проблем, рекомендовано використовувати офлайн-матеріали (відеозаписи лекцій, електронні книги), щоб студенти могли навчатися у зручний час, а також оптимізувати освітні програми для роботи з низькошвидкісним інтернетом. Покращення технічних умов дистанційного навчання є необхідним кроком для забезпечення якісної освіти в умовах війни.

Деякі дисципліни, особливо ті, що потребують лабораторних робіт чи фізичної присутності (наприклад, медицина, інженерія, мистецтво), складно адаптувати до дистанційного формату. Таким чином, відсутність доступу до обладнання, розроблення спрощених програм для зниження навантаження та неможливість оцінки реальних знань студентів через недостатній контроль за самостійним навчанням, може негативно відобразитися на майбутніх спеціалістах.

Відсутність чіткої організації навчального процесу під час війни стала однією з головних проблем дистанційного навчання. Викладачі вищих навчальних закладів, змушені адаптуватися до нових умов, але через постійні повітряні тривоги, перебої з електропостачанням та інтернетом багато студентів втрачають зв'язок із навчальним процесом. Через обстріли та екстрені ситуації лекції часто переносять або скорочують, що призводить до неповного засвоєння матеріалу. Через неможливість провести всі лекції у звичному форматі студентам часто дають велику кількість самостійних завдань без належних пояснень. Крім того, деякі викладачі швидко освоїли онлайн-формат, тоді як інші все ще

використовують застарілі методи, що ускладнює навчання студентів.

Зовнішні атаки під час дистанційного навчання можуть негативно вплинути на освітній процес, оскільки спрямовані на учасників навчання та на системи, що використовуються для дистанційного навчання. Інколи під час Zoom-конференції, можуть з'являтися блогери-жартівники, які порушують дисципліну на лекції. На перший погляд, безневинні жарти, можуть негативно позначитись на викладенні матеріалу та обернутись стресовою ситуацією як для викладачів, та і для студентів. Крім цього, можна спостерігати хакерські атаки на інформацію, яка міститься на серверах, тому задля забезпечення навчальний заклад від таких нападів, слід регулярно оновлювати програмне забезпечення для уникнення уразливостей та використовувати двофакторні автентифікації для захисту акаунтів учасників навчального процесу [2, С. 54].

В умовах війни освітній процес зазнав значних змін, що змусило університети шукати нові підходи до навчання. Серед яких можна назвати гібридне навчання, тобто поєднання дистанційної та очної форми, а також запис лекцій, який є досить зручним та доступним, оскільки студент може в зручний для нього час ознайомитися з навчальним матеріалом. Крім того, розширення доступу до навчальних ресурсів через онлайн-платформи значно полегшило процес самостійного вивчення матеріалу.

Однак, ще одна проблема залишається не вирішеною. Колишні школярі, які й без того два роки перебували в дистанційному навчальному просторі, не зможуть повноцінно відчувати себе першокурсниками, а тому все частіше будуть відкладати вступ у вищі навчальні заклади або звертатимуть увагу на можливість навчання за кордоном.

Вищі навчальні заклади повинні проводити активну роботу з абітурієнтами на онлайн платформах (Наприклад, під час Дня відкритих дверей), задля того, щоб зацікавити школярів у вищій освіті. Такий підхід повинен спрямувати потік майбутніх студентів саме в українські вищі навчальні заклади, а не закордонні.

Щоб допомогти студентам впоратися з високим рівнем стресу, тривожністю та нестабільним емоційним станом, у багатьох університетах почали активно працювати психологічні служби. Психологічна підтримка є важливим елементом збереження психічного здоров'я студентів та викладачів в умовах воєнного часу. Такі служби можуть надавати індивідуальні та групові консультації для зниження рівня тривожності, стресу та депресивних станів. Ефективним також буде створення анонімних онлайн-платформ для звернень студентів [5, С. 12].

Наразі впроваджено групи підтримки, де студенти можуть ділитися своїми переживаннями та отримувати допомогу. Важливим аспектом стала також популяризація методів самоменеджменту стресу, які допомагають покращити емоційний стан та зберегти працездатність.

Першокурсники є найуразливішими щодо стресових ситуацій, а тому, потребують першочергової психологічної підтримки, перебуваючи в групі ризику зі зниженою толерантністю до невизначеності. Вік студентів та навчання впливають на психічне благополуччя студентів, тому необхідним є проведення психологічного скринінгу та психологічної інтервенції для попередження депресивних епізодів, апатії, низької академічної мотивації, низької стресостійкості тощо.

Висновки. Війна суттєво вплинула на освітній процес, змусивши університети перейти на дистанційні форми навчання, що спричинило зниження якості освіти, недостатню соціальну взаємодію, обмежений доступ до навчальних матеріалів і нестабільне інтернет-з'єднання.

Тривалий стрес, ізоляція, порушення режиму дня та недостатня фізична активність призвели до зростання рівня тривожності, депресії, проблем зі сном та загального погіршення самопочуття. Малорухливий спосіб життя під час дистанційного навчання також сприяв появі проблем з опорно-руховим апаратом і ослабленню імунної системи.

Таким чином, розуміння викликів, пов'язаних із дистанційним навчанням під час війни, та розробка ефективних стратегій їх подолання дозволять створити більш стійку та адаптивну систему освіти, що сприятиме якості навчання і збереженню здоров'я студентів навіть у кризових умовах.

Проблема дистанційного навчання студентів під час війни є глобальною в умовах сьогодення, оскільки охоплює багато аспектів та потребує подальшого глибокого аналізу. Тривалий період дистанційного навчання негативно впливає на академічну успішність студентів, їхню мотивацію до навчання та професійний розвиток у майбутньому. Пошук нових шляхів для удосконалення онлайн навчання, дозволить ефективніше адаптувати освітню систему до теперішніх реалій.

Необхідним є дослідження фізичного стану студентів у довгостроковій перспективі через малорухливий спосіб життя, недостатню фізичну активність та відсутність доступу до спортивних програм. Розроблення цифрових платформ для психологічної допомоги та онлайн-програм для фізичної активності матиме позитивні результати надалі.

Література

1. Белова В. В. Особливості дистанційного навчання в ЗВО в умовах війни та пандемії //

Innovation in Modern Science. Monographic Series "European Science". – Karlstruhe: Scientific World-NetAkhatAV, 2023. – Кн. 20, ч. 3. – С. 105–116.

2. Гринюк С. П., Желуденко М. О., Зайцева І. В., Заслужена А. А., Ковтун О. В., Султанова Л. Ю. Вища освіта в умовах карантинних обмежень та соціального дистанціювання: монографія. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2021. – 140 с.

3. Рудницька О. Г., Кузик П. В., Дзямко В. Й. Перспективи онлайн-навчання в умовах війни // Наука і техніка сьогодні. – 2022. – № 7(7). – С. 196–204. – DOI: 10.52058/2786-6025-2022-7(7)-196-204

4. Шевчук І. Б., Шевчук А. В. Освітня аналітика крізь призму війни: виклики та можливості для вищої школи України // *Економіка та суспільство*. – 2022. – Вип. 39. – С. 208–214.

5. Wang, Y. (2023). The research on the impact of distance learning on students' mental health. *Education and Information Technologies*, 11, 1–13. <https://doi.org/10.1007/s10639-023-11693-w>

References

1. Byelova V. V. Osoblyvosti dystantsiynoho navchannya v ZVO v umovakh viyny ta pandemiyi [Peculiarities of distance learning in higher education during war and pandemic] // *Innovation in Modern Science. Monographic Series "European Science"*. – Karlstruhe: Scientific World-NetAkhatAV, 2023. – Кн. 20, ch. 3. – S. 105–116.

2. Hrynyuk S. P., Zheludenko M. O., Zaytseva I. V., Zasluzhena A. A., Kovtun O. V., Sultanova L. YU. Vyshcha osvita v umovakh karantynnykh obmezhen' ta sotsial'noho dystantsiyuvannya: monohrafiya [Higher education under quarantine restrictions and social distancing] – Kropyvnyts'kyi: Imeks-LTD, 2021. – 140 s.

3. Rudnyts'ka O. H., Kuzyk P. V., Dzyamko V. Y. Perspektyvy onlayn-navchannya v umovakh viyny [Prospects for online learning in times of war] // *Nauka i tekhnika s'ohodni*. – 2022. – № 7(7). – S. 196–204. – DOI: 10.52058/2786-6025-2022-7(7)-196-204

4. Shevchuk I. B., Shevchuk A. V. Osvitnya analityka kriz' pryzmu viyny: vyklyky ta mozhlyvosti dlya vyshchoyi shkoly Ukrayiny [Educational analytics through the prism of war: challenges and opportunities for Ukrainian higher education] // *Ekonomika ta suspil'stvo*. – 2022. – Vyp. 39. – S. 208–214.

5. Wang, Y. (2023). The research on the impact of distance learning on students' mental health. *Education and Information Technologies*, 11, 1–13. <https://doi.org/10.1007/s10639-023-11693-w> [In English].