

ВПЛИВ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ НА СТАН ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Ворожбіян М.І., Іващенко М.Ю.

*Харківський національний університет міського господарства
імені О.М. Бекетова, м. Харків*

Поява на початку 2020 року в Україні нової коронавірусної інфекції призвела до масового переходу більшості навчальних закладів на віддалену форму роботи із застосуванням дистанційних технологій навчання. На піку пандемії дистанційна освіта повністю замінила традиційну, що сприяло інтенсивному розвитку цифрових освітніх технологій, а також продовженню дистанційного навчання сприяв воєнний стан в країні. На сьогодні мабуть неможливо уявити сучасну людину без постійного користування інтернетом, а саме: онлайн-навчання, онлайн-робота, насичене життя на сторінках соцмереж, перегляд новин, фільмів тощо. Однак мало хто замислюється про ті небезпеки, які несе інтернет. Залежність від інтернету в першу чергу впливає на психологічний стан здоров'я людини, також на його фізичне здоров'я, як приклад погіршується зір, від клавіатури і мишки виникає тунельний синдром, сидячий спосіб життя сприяє розвитку сколіозу тощо. Інтернет суттєво розширив можливості маніпулювання свідомістю людини та вплив її психіку. Особливо це активізується в переломні моменти розвитку держави, якими, наприклад, є війна, періоди економічних криз та зростання рівня безробіття.

Інтернет приваблює різноманітним спілкуванням, угамуванням інформаційного голоду, пошуком нових форм самовираження, анонімністю й віртуальною свободою, почуттям спільності та приналежності до групи. У сучасних умовах актуальним залишається питання негативного впливу інтернету на соматичне й психічне здоров'я населення, насамперед дітей і молоді, зумовлене інформаційним та психоемоційним навантаженням. Звикання може призвести до будь-яких психологічних та фізичних захворювань. Серед основних причин – тривалий час перебування в Інтернет-середовищі, поганий настрій, депресія тощо.

Дистанційна освіта та вимоги самоізоляції призвели до обмеження міжособистісної комунікації з однолітками та посилення віртуального спілкування, активізації дітей у соціальних мережах. Як наслідок, істотно збільшилась кількість часу, що проводиться молоддю за гаджетами порівняно з нормами. За статистикою, серед людей, залежних від Мережі, великий відсоток самогубців, а отже, залежність є саморуйнівною поведінкою молоді, як наслідок відсутність сформованих сенсів та систем саморозвитку особистості.

Необхідно дотримуватися правил інформаційної гігієни, яку фахівцями розглянуто як окрему систему знань, що вивчає закономірності впливу інформації на формування, стан психічного, фізичного й соціального благополуччя людини та соціуму, і оскільки на сьогодні Інтернет є невід'ємною частиною життя сучасної, потрібно зуміти сформувати той необхідний баланс між віртуальним та реальним життям, між необхідністю та марнотратством часу, і про це потрібно говорити з молоддю.