УДК 316.728:004.9+159.9:37.01

ЗДОБУВАЧІ ОСВІТИ ТА ЦИФРОВИЙ ДЕТОКС: ЯК ЗНАЙТИ ЗДОРОВИЙ БАЛАНС?

О. Андріяшевська, група ЕО-22
П. Отченашко, група ЕО-22
М. Павлов, група ЕО-22
Центральноукраїнський національний технічний університет

Актуальність проблеми: у сучасному світі цифрові технології стали невід'ємною частиною життя здобувачів освіти, забезпечуючи доступ до знань, комунікації та розваг. Однак надмірне використання гаджетів може призводити до цифрової залежності, зниження концентрації, проблем із сном та емоційного вигорання. Університетське середовище, де студенти щодня взаємодіють із цифровими пристроями, є особливо вразливим до цих викликів.

Мета: враховуючи актуальність проблеми, дослідити рівень використання здобувачами освіти університету цифрових технологій, їх ставлення до цифрового детоксу та його ефективності застосування, також оцінити переваги зменшення цифрового навантаження на психічний та фізичний стан.

Завдання: проаналізувати роль цифрових технологій у сучасному житті; провести анонімне опитування серед здобувачів освіти університету для отримання статистики рівня усвідомлення та застосування на практиці цифрового детоксу; дослідити міжнародний досвід; на основі отриманих даних розробити рекомендації щодо досягнення балансу між перебуванням в онлайн та реальному житті, запропонувавши ефективні методи для регулювання використання гаджетів.

Сьогодні більшості буде досить складно уявити своє життя без наявності в ньому цифрових пристроїв. Кожен день вони використовуються в різних цілях: як засоби зв'язку, пошуку інформації, розваг і т. д. Цифровий простір створює масштабний потік інформаційного «шуму», в якому стають дедалі складнішими пошук та отримання якісної, правдивої та необхідної для користувача інформації.

Активне спілкування через соціальні мережі, тривалий час роботи за комп'ютером, перегляд новин, відео/фільмів та онлайн ігри, все це призводить до негативної відповіді нервової системи та погіршення загального фізичного стану людини.

Виникає необхідність в нормуванні кількості використання цифрових технологій, тобто впровадження так званого «цифрового детоксу», з ціллю дбайливого ставлення до свого ментального та фізичного стану.

Даний термін з'явився зовсім недавно в Оксфордському словнику в 2013 році. Основне визначення пояснює цифровий детокс як певний час, коли людина за власним бажанням відмовляється від використання приладів, що слугують джерелом цифрової інформації. В подальшому використовуючи цей час для здорового відпочинку, зняття стресу, фізичної активності, творчості, роботи та живого спілкування. (English Oxford Living Dictionaries, 2013) [1]

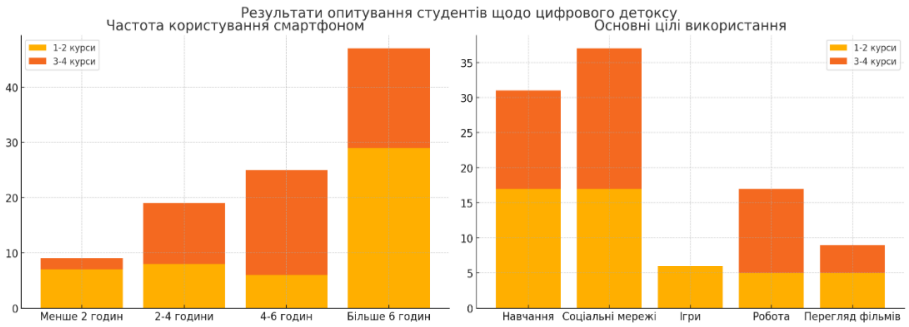
Здобувачі освіти є досить великим прошарком суспільства, який піддається значному впливу цифрових технологій. Чимало часу припадає на використання цифрових технологій задля навчання. Молоді люди витрачають багато часу на користування соціальними мережами, іноді, навіть, це призводить до отримання залежності. Подібна проблема виникає і з нормуванням розважального контенту.

Підтвердженням такого наднормованого користування гаджетами є дані, отримані під час анонімного опитування 50 здобувачів освіти 1-2 курсів та відповідної кількість здобувачів

освіти 3-4 курсів Центральноукраїнського національного технічного університету.

Більшість здобувачів освіти активно користуються смартфоном упродовж дня. Серед 1–2 курсів 29 осіб (з 50) користуються смартфоном понад 6 годин щодня. На 3–4 курсах така частка нижча — 18 осіб, але все одно переважає. Менше 4 годин на добу смартфоном користуються лише 15% старших курсів і 30% молодших. Це свідчить про високий рівень цифрової активності незалежно від курсу навчання. (мал.1)

Основними причинами користування смартфонами є: 1) соціальні мережі – 17 осіб на 1–2 курсах, 20 – на 3–4 курсах; 2) навчання – 17 і 14 відповідно. Також частина здобувачів освіти використовує гаджети для роботи (особливо старші курси – 12 осіб), ігор (переважно молодші курси – 6 осіб), перегляду фільмів. Отже, гаджети виконують як навчальні, так і розважальні функції, причому соціальні мережі домінують. (мал.2)

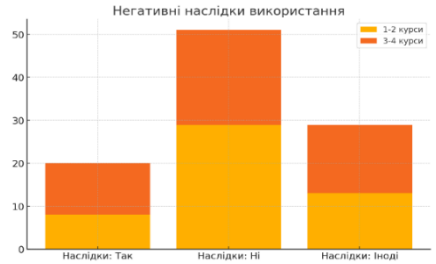


Мал. 1

Мал. 2

Негативні наслідки використання. Відповіді опитаних осіб свідчать, що: 29 здобувачів освіти 1–2 курсів і 22 старших курсів не відчувають жодних негативних наслідків. Водночас іноді їх відзначають 13 та 16 осіб відповідно. Негативні наслідки постійно відчувають 8 осіб молодших курсів і 12 старших. Це означає, що частина здобувачів освіти вже усвідомлює проблеми, пов’язані з цифровим перевантаженням (втома, зниження концентрації, проблеми зі сном тощо).(мал.3)

Практикують цифровий детокс: регулярно – лише 3 особи молодших курсів і 12 старших; іноді – 14 та 12 відповідно; хотіли б почати – 12 осіб молодших курсів і 4 старших; не планують взагалі – понад 40% усіх респондентів (21 і 22 відповідно). Ці дані свідчать про низьку популярність цифрового детоксу як практики, хоч інтерес до нього є.(мал.4)

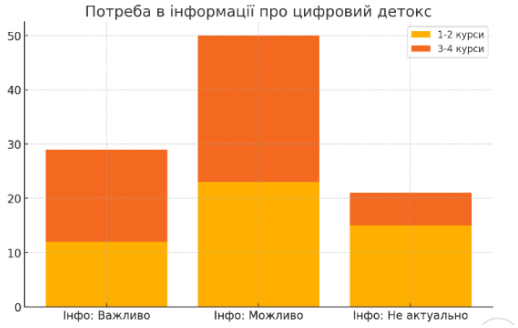


Мал. 3



Мал. 4

Потреба в інформації про цифровий детокс. Здобувачі освіти вважають: так, це важливо – 12 (1–2 курси) та 17 (3–4 курси); можливо, але не критично – переважна більшість (23 та 27); не актуально – 15 молодших і лише 6 старших курсів. Це свідчить, що інтерес до теми цифрового детоксу присутній, особливо серед старших курсів, але більшість ще не сприймає її як нагальну потребу. (мал.5)



Мал. 5

У країнах світу реалізовано кілька ініціатив цифрового детоксу, спрямованих на зменшення залежності від гаджетів та покращення психічного здоров'я. Наприклад, у березні 2025 року Данія впровадила заборону на використання мобільних телефонів у школах, щоб покращити увагу учнів, соціальні взаємодії та захистити їх від негативних наслідків надмірного використання екранів. Багато інших країн, зокрема Нідерланди, США, Південна Корея, Японія, Нова Зеландія, запроваджують подібні ініціативи. [2,3]

Здобувачі освіти мають свідомо підходити до часового об’єму використання цифрових технологій. Ефективними методами регулювання є: планувати час перебування у соціальних мережах, вимикати сповіщення під час навчання та відпочинку, уникати багатозадачності. Для того щоб покращити якість відпочинку організму під час сну, варто уникати зорового контакту з екранами щонайменше за 1 годину до сну. Корисно практикувати раз на тиждень «дні без екранів», збільшуючи час проведений на свіжому повітрі, займатися спортом та спілкуватися наживо для зменшення тривожності.

На базі університету мають бути активні освітні ініціативи щодо проведення тренінгів, воркшопів стосовно цифрового добробуту та інформаційної гігієни. Регулярні кампанії "цифрового детоксу" – тижні без соцмереж, інформаційні дні, флешмоби щодо обмеження екранів – допоможуть досягти балансу між перебуванням здобувачів в онлайн та реальному житті.

Список літератури

1. Мельник Н., Басараба Н. Цифровий детокс: баланс між цифровим світом та ментальним здоров’ям // New pedagogical thought. – 2024. – № 3 (119). – С. 33–38.
2. Брайант М. Данія заборонить мобільні телефони в школах та позашкільних клубах / М. Брайант // The Guardian. – 2025. – 25 лютого. – URL: https://www.theguardian.com/world/2025/feb/25/denmark-to-ban-mobile-phones-in-schools-and-after-school-clubs (дата звернення: 7 квітня 2025 р.)
3. Swit C., Hapuku A., Cook H., Smith J. This is what happened after New Zealand banned phones in schools // The Independent. – 2025. – 6 квітня. – URL: https://www.independent.co.uk/news/world/australasia/new-zealand-mobile-phone-ban-schools-b2728243.html (дата звернення: 7 квітня 2025 р.).