

УДК 159.91:004.738
DOI: 10.37026/2520-6427-2024-119-3-33-38

Надія МЕЛЬНИК,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри педагогіки й освітніх інновацій
Рівненського обласного інституту
післядипломної педагогічної освіти,
м. Рівне, Україна
ORCID: 0000-0003-2692-2030
e-mail: nadia_melnuk@ukr.net

Наталія БАСАРАБА,
методист кабінету
ліцензування та навчальної роботи
Рівненського обласного інституту
післядипломної педагогічної освіти,
м. Рівне, Україна
ORCID: 0009-0000-2702-2494
e-mail: n.basaraba@roippo.org.ua

ЦИФРОВИЙ ДЕТОКС: БАЛАНС МІЖ ЦИФРОВИМ СВІТОМ ТА МЕНТАЛЬНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

Анотація. На основі аналізу наукових праць, здійснених досліджень і нормативно-правових документів у галузі загальної середньої освіти окреслено особливості освітнього процесу закладу освіти в контексті компетентнісної освіти. Акцентовано увагу на основних трендах розвитку цифрової гігієни, зростанні популярності цифрового детоксу, усвідомленні негативного впливу надмірного використання цифрових пристроїв на психічне та фізичне здоров'я учасників освітнього процесу в закладах освіти, зростанні популярності практик цифрового детоксу, появи нових програм та інструментів, що допоможуть обмежувати час використання гаджетів як під час освітнього процесу, так і в позанавчальний час. Звернено увагу на потенційні переваги цифрового детоксу в умовах сьогодення, на ознаки, коли він є необхідний, на особливості його проведення для зниження високого рівня

тривожності учасників освітнього процесу. Наголошено на важливості застосування окремих форм цифрового детоксу, їх значенні для учасників освітнього процесу в умовах активного використання ІКТ як визначального фактора збереження ментального здоров'я в умовах сьогодення, на використання цифрових технологій детоксикації для регулювання цифрових потоків. Доведено, що використання сучасних форм та технологій цифрового детоксу – це спосіб збереження ментального здоров'я як здобувачів освіти, так і педагогічних працівників для досягнення очікуваних результатів навчання, визначених державними освітніми стандартами.

Ключові слова: інформаційні технології, компетентнісна освіта, ментальне здоров'я, цифрові пристрої, цифрова гігієна, цифровий детокс.

Nadia MELNYK,
Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor Department
of Pedagogical and Educational Innovations,
Rivne Regional Institute
of Postgraduate Pedagogical Education,
Rivne, Ukraine
ORCID: 0000-0003-2692-2030
e-mail: nadia_melnuk@ukr.net

Natalia BASARABA,
Methodologist of the Office of
Licensing and Educational Work,
Rivne Regional Institute of
Postgraduate Pedagogical Education,
Rivne, Ukraine
ORCID: 0009-0000-2702-2494
e-mail: n.basaraba@roippo.org.ua

DIGITAL DETOX: BALANCE BETWEEN DIGITAL WORLD AND MENTAL HEALTH

Abstract. *The article deals with the analysis of scientific works that carried out research and legal documents in the field of general secondary education and the peculiarities of the educational process of the educational institution in the context of competence education. It has been focused on the main trends in the development of digital hygiene, the growing popularity of digital detox, awareness of the negative impact of excessive use of digital devices on the mental and physical health of participants in the educational process in educational institutions, the growing popularity of digital detox practices, the emergence of new programs and tools that will help limit the time of using gadgets both during the educational process and in extracurricular time.*

Attention is drawn to the potential advantages of digital detox in today's conditions, to the signs when it is necessary, to the peculiarities of its implementation to reduce the high level of anxiety of participants in the educational process. Emphasis are placed on the importance of using certain forms of digital detox, their importance for participants in the educational process in the context of the active use of ICT as a determining factor in preserving mental health in today's conditions, and the use of digital detoxification technologies to regulate digital flows.

It has been proven that the use of modern forms and technologies of digital detox is a way to preserve the mental health of both education seekers and pedagogical workers to achieve the expected learning outcomes defined by state educational standards.

Key words: *information technologies, competence education, mental health, digital devices, digital hygiene, digital detox.*

Постановка проблеми. Система освіти України зазнає докорінних змін у контексті викликів XXI століття. Сучасний інформаційний світ із його установкою на технологічний прогрес та економічну ефективність зумовив прийняття Концепції «Нова українська школа» на період до 2029 року і нових законів України «Про освіту» та «Про повну загальну середню освіту» з чітко визначеними першочерговими завданнями сучасної школи, серед яких реалізація компетентнісної моделі навчання, розбудова нової системи оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти, впровадження цифрових технологій у систему управління закладом ЗСО, в освітній процес, перехід на навчання з використанням дистанційних технологій тощо (Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи, 2016). Серед завдань сучасної освіти – не лише навчання здобувачів освіти вчитися, працювати, сформувані вміння оволодівати та оперувати найрізноманітнішою інформацією для набуття необхідних компетентностей, наскрізних умінь та ставлень, а й формування цифрової гігієни, свідомого та відповідального використання цифрових технологій, усвідомлення негативного впливу надмірного

використання цифрових пристроїв на психічне та фізичне здоров'я. Питання застосування ефективних форм цифрового детоксу, його значення для учасників освітнього процесу є особливо актуальним в умовах активного використання цифрових технологій, реалізації завдань компетентнісної освіти, спрямованої на навчання громадян для суспільства майбутнього, на підвищення якості освіти, яка стає основним індикатором життя, інструментом досягнення економічного, соціального та культурного розвитку країни. Потребує усвідомлення важливості застосування сучасних цифрових технологій та їхнього впливу на людину, особливо на учнів, під час нескінченної роботи за комп'ютером, у соціальних мережах, скролінгу новин, постійної комунікації в інтернеті. Саме тому цифровий детокс повинен стати не просто модною тенденцією, а важливим елементом турботи про ментальне здоров'я всіх учасників освітнього процесу.

Аналіз наукових досліджень і публікацій. Питання цифровізації освітнього процесу та цифрового детоксу як визначального фактора збереження ментального здоров'я в умовах сьогодення є досить актуальним у працях зарубіжних та вітчизняних науковців. Про те, що під час діяльності у цифровому освітньому просторі не можна ігнорувати ризики цифровізації освітнього процесу, наголошує Н. Б. Стрекалова, акцентуючи увагу на втраті базових когнітивних навичок (уміння читати, рахувати, писати), зниженні якості навчання, зменшенні особистісних контактів, зростанні конфліктів. Істотним недоліком онлайн-освіти, на думку А. Р. Зенкова, є спрямованість її на задоволення короткострокових завдань, відсутність фундаментальної базової підготовки, а також валеологічних і психолого-педагогічних вимог, попередження можливих ризиків в умовах цифровізації освіти тощо. Проблема сприйняття мережевої інформації згадується в роботах Дж. Хабермаса, Х. Арндт, Е. Дюркгейм, які висловлюють думку про негативні наслідки технологій для підлітків.

Питання ментального здоров'я стали фокусом уваги О. Ткачишина (вивчає психологічні аспекти проблеми ментального здоров'я), О. Ярдловської (досліджує суспільні програми щодо формування культури ментального здоров'я), О. Васильєвої (аналізує вплив ментального здоров'я на життєдіяльність особистості), Г. Чепурко та А. Соболева, С. Гозак, О. Єлізарова, Т. Станкевич (досліджують ментальне здоров'я українців у контексті викликів воєнного часу).

С. О. Сисоєва звертає увагу на потребу поглибленого дослідження актуальних проблем розвитку цифрової освіти в Україні відповідно до завдань державної політики та загроз цифровізації освітньої діяльності. Значної уваги, на її думку, потребує визначення особливостей цифрового світу та збереження фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я дітей та молоді, а також партнерської взаємодії батьків і педагогічних працівників щодо попередження негативних

впливів цифрового середовища на здобувачів освіти.

Мега статті – окреслити важливість застосування цифрового детоксу як визначального фактора збереження ментального здоров'я всіх учасників освітнього процесу в умовах сучасних викликів та активного використання цифрових технологій.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасний світ неможливо уявити без цифрових технологій, які різко змінюють економічні та соціальні умови життя людини. Їхній стрімкий розвиток чинить значний вплив на людину, всі сфери життя, її життєвий ритм, що змінює інтереси, цілі, потреби, мотиви людини, її активність та стиль мислення. Наукові дослідження свідчать про те, що пересічна людина використовує електронні пристрої понад 13 годин на добу. Іншими словами, три чверті всього часу, коли ми не спимо, ми проводимо в цифровому світі. У своїх працях Мануель Кастельс, іспанський соціолог, стверджує, що лише ті, хто зрозуміє цю трансформацію, зможуть адаптуватися, гармонійно співіснувати в інформаційному просторі. Проте багато хто не розуміє, що попри беззаперечну зручність, користь та екологічність, які притаманні ІКТ, вони можуть стати загрозою для здоров'я і розвитку.

В умовах становлення нової компетентнісної парадигми освіти цифрові технології стають невід'ємною частиною освітнього процесу та управління закладом освіти, завданням яких є забезпечення високої якості освіти і конкурентоспроможності всіх здобувачів. Заклади освіти повинні грамотно та системно готувати молоде покоління до успішного функціонування в умовах, коли цифрові технології є ефективним інструментом створення освітнього середовища з новими можливостями і напрямками застосування, інструментом навчання і розвитку особистості, оскільки сучасна дитина пізнає світ не лише через пізнання навколишнього, навчання в закладі освіти та сімейний вплив, а й за допомогою цифрових пристроїв. Така ситуація зумовлює особливості й специфіку навчання, виховання і розвитку дитини у цифровому просторі, а також зміни в усталених методичних практиках як на рівні закладу освіти та сім'ї, так і освітньої системи загалом. Сучасні діти відрізняються від попередніх поколінь як цифровою обізнаністю, так і цифровою залежністю, що впливає на їхні особистісні й соціальні характеристики, спосіб життя. Заклади освіти повинні передбачати в стратегіях розвитку напрями, стратегічні та операційні цілі, заходи, реалізація яких допоможе і здобувачам освіти, і педагогічним працівникам набутти необхідних умінь та навичок цифрової гігієни, усвідомити негативний вплив надмірного використання цифрових пристроїв на психічне та фізичне здоров'я, опанувати сучасні практики, форми та технології цифрового детоксу як важливого фактора збереження ментального здоров'я.

Важливою умовою балансу між цифровим світом та ментальним здоров'ям в умовах сьогодення є розуміння трендів розвитку цифрової гігієни: усвідомлення важливості цифрової гігієни та її особливостей, необхідності захисту себе та своїх даних; персоналізація цифрової гігієни, оскільки не існує єдиного підходу до цифрової гігієни, який би підходив усім; адаптація

наявних практик цифрової гігієни до індивідуальних потреб, застосування нових інструментів та ресурсів, що допомагали б створювати індивідуальний план цифрової гігієни; покращення цифрової гігієни через застосування нових технологій та методів для захисту даних та безпеки в інтернеті; зростання популярності цифрового детоксу, усвідомлення негативного впливу надмірного використання гаджетів на здоров'я, розроблення та використання нових програм та інструментів, які допомагатимуть обмежувати час використання гаджетів. Зважаючи на викладене вище, зазначимо, що цифрова гігієна – це постійний процес, тому необхідно систематично оновлювати свої знання та практики, щоб залишатися в безпеці в інтернеті. Саме таких знань та вмій потребують сьогодні всі учасники освітнього процесу нової української школи.

Нескінченна робота за комп'ютером, скролінг новин, постійна комунікація у соціальних мережах призводять до вигорання, стресу та багатьох інших проблем. Технологічна залежність поки що офіційно не визнана розладом, однак низка експертів погоджуються, що надмірне використання технологій та пристроїв може призвести до фізичних, психологічних і соціальних проблем.

Важливим елементом турботи про ментальне здоров'я стає інформаційний детокс. Термін «діджитал детокс» є абсолютно новим, він з'явився в Оксфордському словнику тільки в 2013 році, однак важливість терміну зростає з року в рік. Згідно з основним визначенням, цифровий детокс – це період часу, коли людина свідомо відмовляється від використання смартфонів, комп'ютерів, планшетів та інших пристроїв із метою зняття стресу, для «інвестування» свого часу в реальне спілкування, творчість, навчання і роботу (English Oxford Living Dictionaries, 2013).

Отже, цифровий детокс – це перерва у використанні електронних пристроїв, що стали невід'ємною частиною життя, це можливість налагодження живого спілкування з оточуючими і зменшення стресу, що виникає через постійне перебування в мережі. Мета цифрової детоксикації – відчутти реальне життя, не відволікаючись на технології, відновити стосунки з людьми особисто, а не через екран, знайти час, щоб зняти стрес, поповнити ресурс. Опитування молодіжної аудиторії свідчать, що половина з-поміж опитаних підлітків відчувають залежність від своїх мобільних пристроїв, а 78% з них перевіряють свої пристрої щодня (Томі, Херенстам, Хагберг, 2011).

Справжній цифровий детокс не обов'язково означає повну відмову від усіх цифрових пристроїв і соціальних мереж. Йдеться про встановлення меж і використання пристроїв на користь особистому психічному та фізичному здоров'ю. Завдання полягає в тому, щоб пристосувати детокс до особистого графіка та способу життя. На цьому акцентує увагу Т. Круаз у книзі «Як вижити без інтернету після передозування», зазначаючи, що «найкращий спосіб переосмислити використання технологій – це відрізати себе від мережі, зрозуміти, які переваги це дає, а також встановити межі майбутнього перебування в інтернеті».

Постійний зв'язок, який пропонують цифрові пристрої, може розмити межі між роботою, навчанням

та особистим життям. На думку освітян, їм важко втриматися від перевірки робочої електронної пошти вдома, а особистих соціальних мереж – на роботі. Вплив інтернету та мобільних технологій на задоволеність роботою, стрес на роботі та відчуття перевтоми визначено в дослідженні, опублікованому в журналі *Applied Research in Quality of Life*, де наголошено, що саме цифровий детокс може допомогти встановити більш здоровий баланс між роботою та особистим життям (Нам, 2014).

Потреба у цифровому детоксі в здобувача освіти, на нашу думку, виникає тоді, коли він відчуває інформаційне перевантаження нескінченним потоком новин і спілкуванням онлайн; постійно перевіряє свій телефон на наявність сповіщень і публікацій у соціальних мережах; з'являється втрата концентрації уваги, що призводить до зниження рівня навчальних досягнень; виникає незрозуміле занепокоєння, тривога, смуток, злість; порушується сон після використання соціальних мереж; з'являється зацикленість на вподобайках, коментарях чи поширенні власних постів тощо. У висновках окремих досліджень зазначено, що до 14–18 років практично всі підлітки 60–70% часу проводять онлайн. Тобто вони відправляють свій сервер мислення в сплячку або він у них просто не формується. Для того, щоб включалися дефолт-система і людина почала думати, потрібен певний час – 23 хвилини. Уже в 2016 році середньостатистичний підліток щодня здійснював 76 контактів із телефоном. Це означає, що він переривався кожні 15 хвилин. У нього не було 23 хвилини для запуску системи, відповідальної за мислення (Курпатов, 2020).

Дослідження, проведене у Швеції, свідчить, що інтенсивне використання технологій серед учнів пов'язане із проблемами зі сном, депресивними симптомами, підвищенням рівнем стресу, втратою тощо. Активне використання цифрових пристроїв, особливо перед сном, може негативно вплинути на якість і тривалість сну. Також дослідження доводить, що діти, які використовують цифрові пристрої перед сном, гірше сплять і мають вищий індекс маси тіла. Крім того, використання соціальних мереж перед сном пов'язане з тривожністю, безсонням і скороченням тривалості сну (Бхат, Упадхьяй, Полос, 2018). Інше дослідження, опубліковане в журналі *Child Development*, також підтвердило зв'язок між інтенсивним щоденним використанням технологій і проблемами психічного здоров'я у підлітків. Збільшення використання цифрових технологій пов'язане із симптомами СДУГ, розладом поведінки та поганою саморегуляцією.

З огляду на висновки проведених досліджень, особливий уваги потребує не лише усвідомлення особливостей цифрового детоксу, а насамперед формування в учасників освітнього процесу практичних умінь та навичок його проведення, застосування відповідних технологій і форм. Кел Ньюпорт, викладач інформатики, експерт в освіті, автор методики *deeper work*, у книзі «Цифровий мінімалізм. Фокус і усвідомленість у гасливому світі» рекомендує використання цифрових технологій обернути собі на користь, контролювати цифрові звички та перестати виснажуватися, навчитися знаходити час для тих занять, які справді важливі

для кожного (Ньюпорт, 2019).

Цифровий детокс може набирати різноманітних форм, зокрема можна спробувати повну відмову від усіх цифрових пристроїв на день або тиждень; щотижневий день без пристроїв; обмеження використання певного додатку або пристрою; певний період детоксикації соціальних мереж тощо. Деніел Сіберг у книзі «Цифрова дієта. Як перемогти залежність від гаджетів і технологій» також акцентує увагу на проблемах багатозадачності та фільтрації справ, «електронного дня» як метриці взаємодії з гаджетами, описує небезпеку зростання «індексу віртуальної ваги» (сукупності всіх наших гаджетів, соцмереж і цифрових активностей), надає покроковий спосіб боротьби з інтернет-залежністю та поверненням до реального життя (Сіберг, 2011).

Звертаємо увагу, що нині напрацьовано низку порад та рекомендацій щодо проведення цифрового детоксу. Щоб скоротити своє цифрове життя і більше зосередитися на реальному світі, варто: скласти відповідний план дій, визначити причину негативного впливу, конкретні цілі на щодень (пообідати з сім'єю без використання пристроїв; відпочити від Instagram чи TikTok на день чи тиждень, встановити денний ліміт часу на використання соціальних мереж; вимкнути сповіщення, щоб звести до мінімуму бажання постійно перевіряти свій пристрій тощо); поговорити про детокс із друзями та рідними; оцінити свої результати (емоційний та фізичний стан, наявність психологічного ресурсу і бажання займатися улюбленою справою, дотримання розпорядку дня, відчуття сконцентрованості на конкретній справі, тощо); зробити зміни постійними, переконавшись у позитивних результатах; ставити на перше місце своє ментальне здоров'я і вчасно звертати увагу на можливість виникнення стресу та вигорання.

Серед сучасних практик цифрового детоксу – відключення гаджетів на певний час або проведення днів без технологій. Таня Гудін, засновниця руху цифрового детоксу *Time To Log Off* та авторка книжки «*Off and Stop Staring at Screens*» («Вимкніться та припиніть дивитися в екран»), щоб зменшити тривожність, пов'язану з використанням технологій, наголошує на потребі проведення чіткої межі між корисним часом онлайн та його марнуванням.

Нині з'являються нові програми та інструменти, що допомагають обмежувати час використання гаджетів. Щоб знизити час, який витрачається на смартфон, у нього вбудовують інструмент контролю проведення часу поза екраном, спеціальні додатки, зокрема: інструмент для iPhone (вбудована опція «Екранний час», що дозволяє налаштувати, скільки часу на день ви працюватимете в тому чи іншому додатку, допомагає не відволікатися на повідомлення з Facebook, Telegram та інших програм, поки ви спите чи працюєте; використовуючи режим «Спокій», можна відключитися від непотрібних дзвінків та повідомлень); інструмент для Android (вбудована опція «Цифровий добробут», що дозволяє побачити, скільки годин ви проводите в соцмережах, мобільних іграх та листуванні з друзями, налаштувати таймер, після закінчення якого доступ до обраної програми буде закрито, використати режим

«відпочинок / нічний режим»); Android-додатки від Google для збереження «цифрового здоров'я» (Post Box, We Flip, Desert Island, Morph, Unlock Clock, Paper Phone; програма ActionDash, що допомагає боротися із залежністю від смартфона, у режимі фокусування повідомлення програм зупиняються в один клік, щоб легше концентруватися на навчанні; програма StayFree, що дозволяє отримувати сповіщення, якщо час перебування у мережі надто затягнувся, дізнатися, які додатки забирають найбільше часу та призупинити їхню роботу в певні години дня, а також містить налаштування для сну, щоб месенджери та дзвінки не заважали у нічний час.

Серед інших способів подолати цифрову залежність виокремлюють: контроль робочого часу та КРІ; тримання телефону якомога далі від себе; влаштування чищення за Ньюпортом (професор Кел Ньюпорт рекомендує повністю відмовитися від соціальних мереж на 30 днів); придбання футляра з особливого металізованого матеріалу, який блокує радіосигнал; перехід на живе спілкування, заняття спортом або фізичними вправами. Означені поради особливо корисними будуть для здобувачів освіти, оскільки заняття фізичними вправами, участь у спортивних секціях і клубках, короткі походи чи краєзнавчі екскурсії є надзвичайно важливими для збереження ментального здоров'я в майбутньому.

Висновки. Зважаючи на викладене нами в дослідженні, варто зауважити, що в умовах сучасного інформаційного світу високотехнологічне середовище негативно впливає на ментальне здоров'я особи, особливо дитини, на її моральну цілісність та духовно-етичні установки. Багато людей набувають практичних умінь щодо регулювання споживання інформації та використання електронних засобів спілкування, на зразок того, як регулюються харчові звички чи режим сну, проте надзвичайно важливо навчити встановлювати баланс між справжнім життям і життям «онлайн» здобувачів освіти. Проблема перевтоми, з якою вони стикаються при тривалому використанні цифрових пристроїв щодня на заняттях та у позаурочний час, потребує усвідомлення необхідності і важливості цифрової детоксикації. Учасників освітнього процесу важливо ознайомити з програмами і додатками, що обмежують доступ до інтернету, залучати до заходів із практичної усвідомленості проблеми, до тренінгів для зменшення стресу від технологій, рекомендувати книги про самопомогу в епоху цифровізації, знайомити з роботою цифрових детоксикаційних центрів тощо. Оскільки цифрова детоксикація – це ефективна стратегія для встановлення меж і зменшення тривоги, психологам варто напрацювати рекомендації, за допомогою яких учні змогли б самостійно діагностувати рівень тривожності, відстежувати ситуації, що її провокують, і вибирати відповідні способи її подолання. Здобувачі освіти повинні набути вміння обмежувати час роботи за комп'ютерами, планшетами та іншими гаджетами для уникнення ризиків для здоров'я, вибудувати стосунки з технологіями, встановлювати межі між віртуальним світом і реальністю.

Перспективи подальших досліджень в означеному напрямі передбачають визначення сучасних

форм та технологій цифрового детоксу як способу збереження ментального здоров'я здобувачів освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Нова українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. (2016) / Міністерство освіти і науки України. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf> (дата звернення: 16.06.2024).

English Oxford Living Dictionaries. (2013). URL: https://web.archive.org/web/20161225155856/https://en.oxforddictionaries.com/definition/digital_detox (дата звернення: 26.06.2024).

Томі, С., Херенстам, А., Харберг, М. (2011). Використання мобільного телефону та стрес, розлади сну та симптоми депресії серед молодих дорослих – проспективне когортне дослідження. URL: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-1-66> (дата звернення: 20.06.2024).

Нам, Т. (2014). Використання технологій і баланс роботи та особистого життя. URL: <https://doi.org/10.1007/s11482-013-9283-1> (дата звернення: 22.06.2024).

Курпатов, А. (2020). Епідемія «цифрового аутизму»: смартфон вбиває мозок. URL: <https://novakahovka.city/articles/65806/epidemiya-cifrovogo-autizmu-smartfon-vbivaе-mozok-> (дата звернення: 24.06.2024).

Бхат, С., Упадхьяй, Х., Полос, П. (2017). «Спати, можливо, твітнути»: використання електронних соціальних мереж у ліжку та його зв'язок із безсонням, денною сонливістю, настроєм і тривалістю сну у дорослих. URL: <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2017.12.004> (дата звернення: 24.06.2024).

Ньюпорт, К. (2019). Цифровий мінімалізм. Фокус і усвідомленість у галасливому світі. URL: http://loveread.ec/read_book.php?id=83556&p=1 (дата звернення: 19.06.2024).

Сіберг, Д. (2011). Цифрова діста. Як перемогти залежність від гаджетів і технологій. URL: <https://drukarnia.com.ua/articles/top-5-knig-pro-te-yak-pozbutisya-cifrovoyi-zalezhnosti-ta-vikoristovuvati-socmerezhi-na-blogo-mDkVt#heading-3-710> (дата звернення: 24.06.2024).

REFERENCES

Nova ukrainska shkola. Kontseptualni zasady reformuvannia serednoi shkoly [New Ukrainian school. Conceptual principles of secondary school reform]. (2016) / Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf> (data zvernennia: 22.02.2024). [in Ukrainian]

English Oxford Living Dictionaries. (2013). URL: https://web.archive.org/web/20161225155856/https://en.oxforddictionaries.com/definition/digital_detox (data zvernennia: 26.06.2024). [In Ukrainian].

Tomi, S., Kherenstam, A., Khahberh, M. (2011). Vykorystannia mobilnoho telefonu ta stres, rozlady snu ta symptomy depresii sered molodykh doroslykh – prospectyvnе kohortne doslidzhennia [Mobile phone use and stress, sleep disturbances and depressive symptoms among young adults – a prospective cohort study]. URL:

<https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-66> (data zvernennia: 20.06.2024). [In Ukrainian].

Nam, T. (2014). Vykorystannia tekhnolohii i balans roboty ta osobystoho zhyttia [Technology use and work-life balance]. URL: <https://doi.org/10.1007/s11482-013-9283-1> (data zvernennia: 22.06.2024). [In Ukrainian].

Kurpatov, A. (2020) Epidemiia «tsyfrovoho autyzmu»: smartfon vbyvaie mozok [The epidemic of «digital autism»: the smartphone is killing the brain]. URL: <https://novakahovka.city/articles/65806/epidemiya-cifrovogo-autizmu-smartfon-vbivae-mozok-> (data zvernennia: 24.06.2024).

Bkhat, S., Upadkhai, Kh., Polos, P. (2017) «Spaty, mozhlyvo, tvitnuty»: vykorystannia elektronnykh sotsialnykh merezh u lizhku ta yoho zviazok iz bezsonniam, dennoi sonlyvisti, nastroiem i tryvalisti snu u doroslykh [«To sleep, perchance to tweet»: in-bed electronic

social media use and its associations with insomnia, daytime sleepiness, mood and sleep duration in adults]. URL: <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2017.12.004> (data zvernennia: 24.06.2024). [In Ukrainian].

Niuport, K. (2019). Tsyfrovyi minimalizm. Fokus i usvidomlenist u halaslyvomu sviti [Digital minimalism. Focus and awareness in a noisy World]. URL: http://loveread.ec/read_book.php?id=83556&p=1 (data zvernennia: 19.06.2024). [In Ukrainian].

Siberh, D. (2011). Tsyfrova diieta. Yak peremohty zalezhnist vid hadzhetiv i tekhnolohii [Digital diet. How to overcome addiction to gadgets and technology]. URL: <https://drukarnia.com.ua/articles/top-5-knig-pro-te-yak-pozbutisya-cifrovoyi-zalezhnosti-ta-vikoristovuvati-soc-merezhni-na-blago-mDkVt#heading-3-710> (data zvernennia: 24.06.2024). [In Ukrainian].

Дата надходження до редакції: 27.06.2024

УДК 378:004.8

DOI: 10.37026/2520-6427-2024-119-3-38-43

Андрій ОЗАРЧУК,

старший викладач кафедри

психології та інклюзивної освіти

Рівненського обласного інституту

післядипломної педагогічної освіти,

науковий співробітник відділу технологій STEM

та штучного інтелекту в освіті

Інституту педагогіки НАПН України,

м. Рівне, Україна

ORCID: 0009-0001-5909-7279

e-mail: a.ozarchuk@roippo.org.ua

ВИКОРИСТАННЯ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ В НАВЧАННІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

Анотація. У статті досліджується роль штучного інтелекту у навчанні осіб з особливими освітніми потребами. Розглянуто актуальність упровадження інклюзивної освіти та виклики, пов'язані із забезпеченням рівного доступу до якісної освіти для всіх здобувачів. Проаналізовано нормативно-правову базу, що регулює інклюзивну освіту в Україні, та окреслено основні принципи її реалізації. Особлива увага приділяється потенціалу штучного інтелекту в покращенні освітнього процесу для осіб з особливими освітніми потребами. Розглянуто такі напрями застосування штучного інтелекту, як адаптивне навчання, асистивні технології, моніторинг прогресу, емоційний інтелект, віртуальні асистенти та прогностична аналітика. Описано методи машинного навчання, глибокого навчання, обробки природної мови та комп'ютерного зору, що є основою означених технологій. У статті також висвітлюються можливості використання

мовних моделей штучного інтелекту, таких як ChatGPT, Gemini, Claude, Copilot для персоналізації навчального контенту, інтерактивної підтримки, мовної адаптації та оцінювання. Особливий акцент зроблено на необхідності міждисциплінарного підходу та етичного використання штучного інтелекту в освіті. Водночас у роботі розглядаються виклики та обмеження застосування штучного інтелекту в інклюзивному навчанні, зокрема проблеми розуміння контексту, етичні питання та вплив на роль учителів. Стаття окреслює перспективи подальших досліджень у цій галузі, зокрема розробку спеціалізованих алгоритмів, інтеграцію з нейротехнологіями та вдосконалення методів персоналізації освітніх траєкторій.

Ключові слова: штучний інтелект, інклюзивна освіта, особливі освітні потреби, мовні моделі, персоналізація навчання.