

# ЦИФРОВІЗАЦІЯ СТУДЕНТСЬКОГО ПОВСЯКДЕННЯ: МІЖ ОСВІТНЬОЮ НЕОБХІДНІСТЮ ТА РИЗИКАМИ ЕКРАННОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

Вінницький національний технічний університет

## **Анотація**

*У роботі аналізується роль комп'ютерних технологій у житті сучасної студентської молоді на основі проведеного соціологічного опитування. Висвітлено суперечність між високою прагматичною цінністю гаджетів для навчання та їхнім негативним впливом на фізичне здоров'я та соціальні навички студентів. Досліджено структуру екранного часу та рівень психологічного дискомфорту відсутності доступу до мережі.*

**Ключові слова:** цифровізація, студентська молодь, екранний час, комп'ютерна залежність, віртуальне спілкування.

## **Abstract**

*The paper analyzes the role of computer technologies in the life of modern students based on a sociological survey. The contradiction between the high pragmatic value of gadgets for education and their negative impact on the physical health and social skills of students is highlighted. The structure of screen time and the level of psychological discomfort of the lack of access to the network are studied.*

**Keywords:** digitalization, student youth, screen time, computer addiction, virtual communication.

## **Вступ**

Процеси тотальної цифровізації на початку XXI століття докорінно трансформували архітектоніку людського буття, перетворивши комп'ютерні технології з допоміжних інструментів на базове середовище життєдіяльності. Для сучасної студентської молоді, яка є найбільш адаптивною та активною групою реципієнтів інновацій, гаджети стали не просто засобами зв'язку, а ключовими вузлами доступу до знань, соціалізації та професійної підготовки.

В умовах сучасних українських реалій, де повномасштабна війна та безпекові виклики змусили систему вищої освіти перейти у дистанційний та змішаний формати, роль персонального комп'ютера набула екзистенційного характеру [1]. Він виступає одночасно віртуальною аудиторією, робочим місцем та головним каналом зв'язку із зовнішнім світом. Проте така «екранна зануреність» породжує серйозну соціологічну суперечність. З одного боку, ми спостерігаємо небачену раніше інтенсифікацію освітніх процесів та зростання цифрової грамотності молоді. З іншого - виникає низка критичних ризиків: від фізичного виснаження (гіподинамія, офтальмологічні проблеми) до глибокої деформації міжособистісних комунікацій, де живе спілкування дедалі частіше заміщується віртуальними симуляторами [2].

## **Результати дослідження**

В ході даного соціологічного дослідження за темою «Комп'ютер в житті сучасної людини» було опитано 13 респондентів з 16 (студентів 2 курсу групи ІПКТ-24Б ВНТУ, 3 відмовились від участі в опитуванні). Серед опитаних 5 осіб (38,5%) – представниці жіночої статі і 8 осіб (61,5%) – представники чоловічої статі. Віком 18 років – 5 осіб (38,5%), 19 років – 8 осіб (61,5%). Щодо місця проживання: переважна більшість (9 осіб – 69,2%) проживають в обласному центрі, 3 особи (23,1%) – в селі, та 1 особа (7,7%) – в іншому місті [3].

В ході даного соціологічного дослідження були отримані такі результати [4]:

На питання «Чи уявляєте Ви своє сучасне життя без комп'ютера / ноутбука / смартфона?» жодна особа (0%) не обрала варіант «так, цілком». Більше третини опитаних (5 осіб – 38,5%) відповіли «скоріше ні», а для 30,8% (4 особи) життя без гаджетів є абсолютно неможливим. Це свідчить про те, що цифрові пристрої стали не просто допоміжними засобами, а фундаментальною складовою життєдіяльності сучасної людини, без якої неможливо уявити побут та комунікацію [5].

На питання «Скільки часу в середньому Ви проводите за комп'ютером щодня?» результати виявилися доволі тривожними: майже половина респондентів (6 осіб – 46,2%) проводять перед

монітором понад 8 годин на добу. Ще 23,1% витрачають від 5 до 8 годин, а 30,8% – від 2 до 5 годин. Такий розподіл часу демонструє надзвичайну цифрову насиченість життя студентів, де робота з технікою займає левову частку активного дня.

На питання «З якою метою Ви найчастіше використовуєте комп'ютер?» (де респонденти могли обрати декілька варіантів) переважна більшість (12 осіб – 92,3%) вказали навчання та роботу, а 84,6% (11 осіб) – пошук інформації та новин. Спілкування та розваги набрали однакову кількість голосів (по 61,5%). Це свідчить про прагматичний підхід студентів: техніка сприймається насамперед як інструмент для саморозвитку та професійної діяльності, а вже потім як засіб для дозвілля.

Допомога комп'ютера у професійному та навчальному розвитку була оцінена респондентами на 4,23 бала за 5-ти бальною шкалою. Майже половина групи (6 осіб – 46,2%) поставили найвищий бал, вважаючи комп'ютер критично необхідним. Це ще раз підтверджує, що сучасний освітній процес повністю базується на використанні інформаційних технологій.

На питання «Чи погоджуєтесь Ви з твердженням, що віртуальне спілкування поступово витісняє живе?» переважна більшість (10 осіб – 76,9%) відповіли «скоріше погоджуюсь». Лише 2 особи (15,4%) категорично не згодні з цим, а 7,7% не змогли дати чіткої відповіді. Це вказує на усвідомлення студентами глибокої соціальної трансформації та переходу міжособистісних контактів у цифрове русло [6].

На питання «Чи відчуваєте Ви психологічний дискомфорт, якщо протягом дня не маєте доступу до мережі?» майже половина опитаних (6 осіб – 46,2%) відповіли, що почуваються абсолютно спокійно. Проте значна частина (38,5% – 5 осіб) відмітили, що такий дискомфорт іноді виникає, а 2 респонденти (15,4%) відчувають його постійно. Це свідчить про формування певної психологічної прив'язаності до перебування онлайн у частини молоді.

На питання «Як комп'ютер впливає на Ваше здоров'я на Вашу думку?» лише третина респондентів (4 особи – 30,8%) вважають, що він ніяк не впливає. Більшість же відзначає негативні наслідки для організму: 6 осіб (46,2%) скаржаться на погіршення зору, а 3 особи (23,1%) відчувають проблеми з поставою. Це говорить про те, що студенти розуміють ризики для здоров'я, пов'язані з тривалою роботою за комп'ютером, проте не завжди можуть їх мінімізувати.

На запитання «Якому пристрою Ви надаєте перевагу для щоденного використання?» результати розділилися порівну між ноутбуками та смартфонами (по 5 осіб – 38,5% на кожен варіант), тоді як стаціонарним персональним комп'ютерам віддають перевагу 3 особи (23,1%). Жоден з респондентів не обрав планшет. Це вказує на високу потребу сучасних студентів у мобільності та багатofункціональності гаджетів, які дозволяють навчатися та працювати у будь-якому місці.

На запитання щодо самооцінки рівня володіння комп'ютером більше половини опитаних (7 осіб – 53,8%) ідентифікували себе як просунутих користувачів або ІТ-спеціалістів, а решта (6 осіб – 46,2%) вважають себе впевненими користувачами. Відсутність у групі респондентів із початковим рівнем свідчить про високу цифрову грамотність студентства та їхню повну адаптованість до сучасного інформаційного середовища.

Стосовно думки респондентів про те, чи зможе штучний інтелект у майбутньому повністю замінити людину у більшості професій, переважна більшість (8 осіб – 61,5%) вважають, що це можливо лише частково. При цьому 30,8% (4 особи) переконані, що людина завжди буде необхідною, і лише одна особа не змогла дати чіткої відповіді. Це демонструє раціональне та позбавлене ілюзій ставлення молоді до технологічного прогресу: вони визнають силу ШІ, проте не применшують роль людського фактора.

На питання щодо готовності відмовитися від використання комп'ютерних пристроїв найбільша частка респондентів (5 осіб – 38,5%) зазначили, що змогли б витримати без гаджетів лише від 3 до 5 днів. Тривожним є той факт, що майже третина опитаних (4 особи – 30,8%) заявили про повну неможливість такої відмови. Це ще раз підкреслює глибоку вкоріненість цифрових технологій у структуру життєдіяльності людини, де навіть тимчасовий «цифровий детокс» сприймається як складне випробування [7].

На питання «Як відмова від використання комп'ютерних пристроїв впливає на Ваш настрій?» майже половина опитаних (6 осіб – 46,2%) відповіли, що їхній емоційний стан не змінюється. Проте для 30,8% (4 особи) настрої погіршуються, що свідчить про певну емоційну залежність від онлайн-середовища. Цікаво, що для 23,1% (3 особи) настрої покращуються, що вказує на сприйняття відсутності гаджетів як можливості для психологічного відпочинку від інформаційного шуму [8].

Соціально-демографічний профіль респондентів (питання 13-16) дозволив сформувати портрет учасника дослідження. Аналіз статевої структури показав переважання чоловіків (8 осіб – 61,5%) над жінками (5 осіб – 38,5%). Віковий розподіл виявив, що більшість опитаних — це 19-річні студенти (8 осіб – 61,5%), тоді як 18-річні складають 38,5%. За видом діяльності група є майже гомогенною — 92,3% респондентів є студентами денної форми навчання. Територіальний аналіз підтвердив, що основна частина опитаних (9 осіб – 69,2%) є мешканцями обласного центру, що пояснює їхній високий рівень доступу до технологій та стабільного інтернету.

В ході аналізу також було об'єднано питання про вибір гаджетів та стать респондентів:

Проаналізувавши дані, ми побачили нерівномірний розподіл: 60% жінок надають перевагу ноутбукам, тоді як серед чоловіків цей показник становить лише 25%. Натомість чоловіки частіше обирають смартфони (50%) та персональні комп'ютери (25%).

Наша гіпотеза, про те, що студенти використовують комп'ютер переважно для розваг, а не навчання, спростована, оскільки 92,3% вказали навчання як основну мету. Проте гіпотеза щодо витіснення живого спілкування віртуальним та негативного впливу на здоров'я повністю підтвердилася.

На основі отриманих статистичних даних, ми розробили наступні практичні рекомендації [9]:

- Студентам слід звернути увагу на самоконтроль часу (екранний час), оскільки майже половина групи проводить за пристроями понад 8 годин, що вже призвело до скарг на зір у 46% опитаних.
- Адміністрації університету рекомендується розвивати електронні освітні ресурси, оскільки студенти оцінюють допомогу ПК у навчанні дуже високо (4,23/5) і мають високий рівень володіння ІТ-технологіями (53,8% вважають себе просунутими користувачами).
- Для збереження здоров'я варто впроваджувати інформаційні кампанії щодо важливості фізичних перерв та гігієни зору під час тривалої роботи за монітором.

#### Висновок

Отже, дане дослідження показало, що сучасна молодь не уявляє свого існування без цифрових пристроїв, оскільки вони є головним інструментом для навчання, отримання інформації та професійного розвитку, що підтверджується високою оцінкою важливості ПК (4,23 бала з 5). Проте результати виявили серйозну суперечність: попри високу цифрову грамотність та ефективне використання техніки для освітніх цілей, респонденти стикаються з негативними наслідками надмірної комп'ютеризації. Зокрема, підтвердилася гіпотеза про витіснення живого спілкування віртуальним та погіршення фізичного стану студентів, що проявляється у проблемах із зором та поставою через тривале перебування в мережі (понад 8 годин на добу). З'ясовано, що хоча студенти усвідомлюють ризики та часткову загрозу з боку штучного інтелекту в майбутньому, їхня готовність до повної відмови від гаджетів залишається низькою. Таким чином, основна проблема полягає не у факті використання комп'ютера, а у відсутності балансу між цифровим та реальним простором. Отримані дані вказують на необхідність впровадження заходів із цифрової гігієни та популяризації здорового способу життя серед студентства для мінімізації негативного впливу технологій на здоров'я та соціальні навички.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Перегуда С.В. та ін. Соціологія: навч. посібник. – К.: КНУБА, 2012.
2. Соціологія: Підручник для студентів ВНЗ / За ред. В.Г. Городяненка. – К.: "Академія", 2002.
3. Соціологічне дослідження [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Соціологічне\\_дослідження](https://uk.wikipedia.org/wiki/Соціологічне_дослідження)
4. Генеральна сукупність [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://uk.wikipedia.org/wiki/Генеральна\\_сукупність](https://uk.wikipedia.org/wiki/Генеральна_сукупність)
5. Калькулятор вибірки [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://socio-lab.vntu.edu.ua/calculator>
6. Скільки часу людина проводить у телефоні [Електронний ресурс]. – Glavcom.ua.
7. Time in their phones [Електронний ресурс]. – Mezha.ua.
8. Слободянюк А. В., Юркіна О. М. Дослідження використання інтернет-технологій у студентському середовищі // Габітус. 2026. Вип. 81, т. 1. С. 39-42. DOI: <https://doi.org/10.32782/hbts.81.1.5>
9. Слободянюк А. В. Місце та роль інформаційної системи Інтернет у житті сучасного студента [Текст] / А. В. Слободянюк // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми : зб. наук. праць. – Київ-Вінниця, 2011. – Вип. 28. – С. 467-472.

*Бусигіна Вероніка Павлівна* – студентка групи ІПКТ-246, кафедра комп'ютерних наук, факультет інтелектуальних інформаційних технологій та автоматизації, Вінницький національний технічний університет, м.Вінниця, e-mail: [veronikabysygina@gmail.com](mailto:veronikabysygina@gmail.com)

**Слободянюк Анатолій Володимирович** — кандидат соціологічних наук, доцент кафедри суспільно-політичних наук, науковий керівник лабораторії соціологічних досліджень Вінницького національного технічного університету, м.Вінниця, e-mail: [slobodyanyuk@vntu.edu.ua](mailto:slobodyanyuk@vntu.edu.ua)

**Busyhina Veronika Pavlivna** – student of 1PCT-24b group, Department of Computer Science, Faculty of Intelligent Information Technology and Automation, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail: [veronikabysygina@gmail.com](mailto:veronikabysygina@gmail.com)

**Slobodyanyuk Anatoly Volodymyrovych** — PhD in Sociology, assistant professor of social and political sciences, scientific director of the laboratory of sociological researches Vinnitsa National Technical University, Vinnytsia, e-mail: [slobodyanyuk@vntu.edu.ua](mailto:slobodyanyuk@vntu.edu.ua)