

Стойка О. Я.,
д-р пед. наук, доцент,
професор кафедри іноземних мов,
ДВНЗ "Ужгородський національний
університет", м. Ужгород

УДК 37.015.43+005.34:004



РИЗИКИ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІД ЧАС ВИКОРИСТАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

У сучасному світі цифрові технології стали невід'ємною частиною нашого життя, включаючи освіту. Вони відкрили безліч нових можливостей для здобувачів освіти: доступ до великого масиву знань, інтерактивне навчання, співпраця на відстані та багато іншого. Однак разом із перевагами цифрових технологій виникають і певні ризики, які впливають на якість навчання, психологічний та фізичний стан студентів. Одним із головних викликів у використанні цифрових технологій є інформаційна перевантаженість.

Інтернет пропонує величезну кількість інформації, однак не вся вона є достовірною або корисною. Для здобувачів освіти це може стати значною проблемою, оскільки необхідність відфільтровувати інформацію і працювати лише з перевіреними джерелами вимагає високого рівня критичного мислення. Нездатність розрізнити факти від маніпуляцій або некоректних даних може призвести до поверхневого засвоєння знань або навіть дезінформації. Інша значна проблема – це кібербулінг. У той час, як цифрові платформи розширюють можливості для спілкування та колективної роботи, вони також відкривають простір для агресії та образ. Кібербулінг може мати серйозний вплив на психологічний стан здобувачів освіти, особливо молоді. Тривалий вплив таких дій може призвести до розвитку депресії, тривожних розладів або навіть соціальної ізоляції [1, с. 22].

Однією з актуальних загроз є цифрова залежність. Постійна присутність гаджетів та необхідність користування ними для навчання сприяють розвитку залежності від цифрових технологій. Це не лише впливає на продуктивність студентів, а й викликає погіршення соціальних навичок, оскільки зменшується кількість живого спілкування. Водночас така залежність може призводити до проблем зі сном та іншими аспектами здоров'я. З точки зору фізичного стану, здобувачі освіти також стикаються з ризиками, такими як зорове перевантаження та малорухливий спосіб життя. Тривале використання

комп'ютерів та смартфонів негативно позначається на зоровому апараті, спричиняючи головний біль, сухість очей та порушення сну. Крім того, сидячий спосіб життя, характерний для цифрового навчання, зменшує рівень фізичної активності, що призводить до ризику ожиріння та проблем із поставою. Однак не варто сприймати цифрові технології лише як джерело загроз. Вони пропонують безпрецедентні можливості для розвитку і вдосконалення навчальних процесів. Важливим завданням є пошук балансу між використанням цифрових інструментів та збереженням традиційних методів навчання, які забезпечують більш особистий та інтерактивний підхід до освіти. Для зменшення ризиків необхідно здійснювати навчання цифровій грамотності серед студентів та викладачів. Знання основ кібербезпеки, вміння працювати з інформацією, управління часом та здоровими звичками – усе це допоможе ефективно використовувати цифрові технології без шкоди для здоров'я і добробуту здобувачів освіти [2, с. 18].

Для того щоб мінімізувати ризики, пов'язані з використанням цифрових технологій в освіті, необхідно розробити комплексний підхід, який враховує як індивідуальні, так і системні чинники. Це стосується не лише організації навчального процесу, але й виховання цифрової грамотності, формування здорових звичок, а також створення безпечного цифрового середовища.

Перше й найважливіше завдання – навчити здобувачів освіти основам цифрової грамотності. Це включає вміння критично оцінювати інформацію, розпізнавати фейкові новини та недостовірні джерела, правильно користуватися цифровими інструментами для навчання та комунікації. Також важливо навчати студентів кібербезпеці: як захищати особисті дані, як уникати небезпечних сайтів та програм, що можуть загрожувати безпеці комп'ютерних систем або конфіденційності. Розробка та впровадження курсів з цифрової грамотності повинна стати частиною навчальних програм на різних рівнях освіти. У такому курсі особлива увага повинна приділятися навичкам ефективного використання інформаційних технологій, а також етиці поведінки в інтернет-просторі.

Важливою частиною мінімізації ризиків є робота з батьками та викладачами. Вони повинні знати, як підтримувати та спрямовувати учнів у цифровому середовищі. Наприклад, вони можуть допомагати в контролі часу, проведеного перед екраном, підказувати джерела для якісного навчання та інформувати про небезпеки в інтернеті. Батьки повинні бути обізнані про ознаки цифрової залежності або кібербулінгу та знати, як реагувати на такі ситуації. Викладачам необхідно пройти додаткові тренінги з використання цифрових технологій у навчальному процесі та з розвитку навичок створення безпечного

навчального середовища онлайн. Важливим є також вміння допомагати студентам долати стрес та втому, пов'язані з навчанням в онлайн-середовищі [3].

Чіткі правила використання цифрових пристроїв у школах та університетах допоможуть студентам і викладачам уникнути багатьох негативних наслідків. Це можуть бути обмеження на час, проведений за екранами, рекомендації щодо перерв під час навчання або спеціальні програми для моніторингу здоров'я та продуктивності. Систематичні перерви та вправи для зняття зорового напруження, такі як техніка 20-20-20 (кожні 20 хвилин дивитися на об'єкт на відстані 20 футів протягом 20 секунд), можуть бути інтегровані в навчальний процес. Це допоможе зменшити ризики для зору і покращити загальний стан здоров'я здобувачів освіти [3].

Для мінімізації психологічних ризиків, таких як стрес, тривожність або соціальна ізоляція, необхідно впроваджувати програми психологічної підтримки. Це можуть бути як індивідуальні консультації з психологами, так і групові заняття для обговорення проблем, пов'язаних із використанням цифрових технологій. Такі програми можуть включати навички управління стресом, тайм-менеджмент, а також створення підтримуючого середовища, де студенти можуть обговорювати свої переживання. Важливим є також навчання навичкам емоційного інтелекту та соціальної взаємодії, що допоможе студентам краще адаптуватися до умов онлайн-навчання і зберегти психічне здоров'я.

Освітні установи повинні прагнути до збереження балансу між цифровим і традиційним фізичним навчанням. Хоча цифрові технології можуть ефективно доповнювати традиційні методи, вони не повинні повністю замінювати фізичні заняття. Живе спілкування з викладачами і одногрупниками залишається важливим елементом соціалізації та розвитку м'яких навичок. Поєднання різних форматів навчання дозволить забезпечити кращу інтерактивність, що сприятиме розвитку критичного мислення, співпраці та ефективній комунікації. Це також зменшить кількість часу, проведеного за екраном, і дозволить студентам залишатися фізично активними.

Іншою ключовою складовою мінімізації ризиків є технологічні рішення для підвищення безпеки в цифровому середовищі. Використання програмного забезпечення для блокування небезпечних веб-сайтів, забезпечення захисту особистих даних і виявлення загроз може значно знизити ризики кібератак та інших небезпек для здобувачів освіти. Розробка безпечних освітніх платформ, що враховують конфіденційність і захист даних, повинна стати пріоритетом для освітніх установ [4].

Таким чином мінімізація ризиків, пов'язаних із використанням цифрових технологій, є важливим завданням сучасної освіти. Це вимагає систематичної роботи на всіх рівнях від впровадження освітніх програм з цифрової грамотності до забезпечення психологічної підтримки та використання новітніх технологій для безпеки. Лише комплексний підхід дозволить зробити цифрові технології безпечними та корисними для здобувачів освіти, зберігаючи їх здоров'я та добробут.

Список використаних джерел

1. 2022 EDUCAUSE Horizon Report. *Teaching and Learning Edition*. 2022. URL: <https://library.educause.edu/resources/2022/4/2022-educause-horizon-report-teaching-and-learning-edition>.
2. Communication from the Commission to the European Parliament, the Council, the European Economic and Social Committee and the Committee of the regions 2030 Digital Compass: the European way for the Digital Decade. URL: <https://www.eumonitor.eu/9353000/1/j9vvik7m1c3gyxp/vlgzpb7ivmr4>.
3. Connecting Europe Facility Program. European Commission. 2022. URL: https://cinea.ec.europa.eu/programmes/connecting-europe-facility_en.
4. Day C. Teachers in the Twenty-first Century: time to renew the vision. *Teachers and Teaching: theory and practice*. 2000. Vol. 6. № 1. P. 101–115. DOI: <https://doi.org/10.1080/135406000114771>.

