



Copyright © The Author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

DOI: <http://doi.org/10.32702/2307-2105.2026.4.30>

УДК 005.32:[159.9.019.4:004]-057.87:378

О. В. Баніт,

д. пед. н., старший дослідник, професор кафедри менеджменту, Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана; головний науковий співробітник відділу андрагогіки, Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН

ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0001-9002-6439>

Н. Г. Голіонко,

к. е. н., доцент, доцент кафедри менеджменту, Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3755-1562>

РОЗВИТОК ЦИФРОВОГО ВЕЛБІНУ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ У СУЧАСНОМУ ІНФОРМАЦІЙНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

O. Banit,

Doctor of Pedagogical Sciences, Senior Researcher, Professor of the Department of Management, Kyiv National Economic University named after Vadym Hetman; Chief Scientific Worker of the Department of Andragogy, Ivan Zyazyun Institute of Pedagogical and Adult Education NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine

N. Holionko,

PhD in Economics, Associate Professor of the Department of Management, Kyiv National Economic University named after Vadym Hetman, Kyiv, Ukraine

DEVELOPMENT OF DIGITAL WELL-BEING OF FUTURE MANAGERS IN THE MODERN INFORMATION SOCIETY

У статті здійснено аналіз теоретичних засад та практичних аспектів цифрового велбіну майбутніх менеджерів в умовах сучасного інформаційного суспільства. На основі аналізу наукових джерел розкрито зміст поняття «цифровий велбін», яке розглядається як суб'єктивний індивідуальний досвід пошуку оптимальної рівноваги між перевагами та ризиками від використання цифрових технологій та мобільного зв'язку. Систематизовано основні ризики та виклики диджиталізації для майбутніх менеджерів, які знаходяться у стані постійного підключення. Дослідження підтверджують прямий зв'язок між надмірним використанням гаджетів та зниженням академічної успішності, порушенням режиму сну, зростанням рівня тривожності та виникненням цифрової залежності. Психологічні аспекти проблеми розглядаються через призму гедоністичного та евдемонічного велбіну, де особлива увага приділяється здатності молоді отримувати цінність від онлайн-світу, уникаючи дій, що загрожують ментальному здоров'ю. Окрему увагу приділено огляду інструментів цифрового самоконтролю. Їх класифіковано за такими категоріями: вбудовані системні інструменти (Screen Time, Digital Wellbeing), додатки для самоконтролю та блокування (Freedom, AppDetox, MyTime, StayFocused), інструменти з ігровими механіками (Forest, Moment, OffTime), соціальні та групові додатки (NUGU, Lockn' LoL, FamiLync), додатки для продуктивності та навчання (UpTime, PomodoroLock, Aiki, Socialize). Обґрунтовано необхідність переходу від пасивних обмежень до формування здорових цифрових звичок, що передбачають саморефлексію та самоконтроль. Сформульовано практичні рекомендації для майбутніх менеджерів щодо організації індивідуального цифрового велбіну на 4-х рівнях: когнітивно-аналітичному, фізіологічно-профілактичному, технологічно-інструментальному, соціально-комунікативному. Визначено перспективи подальших досліджень, серед яких – потреба у лонгітюдних спостереженнях за зміною цифрової поведінки майбутніх менеджерів та розроблення мультиплатформних

стратегій підтримки велбіну в умовах використання кількох пристроїв одночасно.

This article provides an analysis of the theoretical foundations and practical aspects of students' digital wellbeing within the context of the modern information society. Based on an analysis of scholarly sources, the study elucidates the concept of "wellbeing," viewed as a subjective individual experience of seeking an optimal balance between the benefits and risks associated with the use of digital technologies and mobile communications. The primary risks and challenges of digitalization for students in a state of ubiquitous connectivity are systematized. Research confirms a direct correlation between excessive gadget use and a decline in academic performance, disrupted sleep patterns, increased anxiety levels, and the emergence of digital addiction. The psychological dimensions of the problem are examined through the lenses of hedonic and eudaimonic wellbeing, with particular emphasis on the ability of young people to derive value from the online world while avoiding behaviors that jeopardize mental health. Special attention is given to an overview of digital self-control tools. They are classified into the following categories: built-in system tools (Screen Time, Digital Wellbeing), self-monitoring and blocking applications (Freedom, AppDetox, MyTime, StayFocused), gamified tools (Forest, Moment, OffTime), social and group applications (NUGU, Lockn' LoL, FamiLync), and productivity and learning apps (UpTime, PomodoroLock, Aiki, Socialize). The study substantiates the necessity of transitioning from passive restrictions to the formation of healthy digital habits rooted in self-reflection and self-regulation. Practical recommendations have been formulated for future managers on organizing individual digital well-being across four levels: cognitive-analytical, physiological-preventive, technological-instrumental, and social-communicative. Furthermore, the study identifies prospects for future research, including the need for longitudinal

observations of changes in students' digital behavior and the development of multi-platform wellbeing support strategies in multi-device environments.

Ключові слова: *цифровий велбін, інформаційне суспільство диджиталізація, майбутні менеджери, цифрові інструменти і додатки.*

Keywords: *digital well-being, information society digitalization, students, digital tools and applications*

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.

У сучасному інформаційному суспільстві життя майбутніх менеджерів нерозривно пов'язане з використанням цифрових технологій, які стали невід'ємною частиною навчання, соціальної взаємодії та дозвілля. Проте постійне перебування в режимі онлайн створює такий парадокс: з одного боку, гаджети розширюють автономію особистості, а з іншого – стають джерелом значного тиску через захоплення уваги та адиктивний дизайн платформ. Дослідження підтверджують, що надмірне використання цифрових пристроїв несе серйозні ризики для сучасної молоді, включаючи зниження академічної успішності, порушення режиму сну, зростання тривожності та виникнення цифрової залежності. Тому цифровий велбін перетворюється нині на критично важливу компетенцію XXI століття, необхідну для збереження ментального й фізичного здоров'я майбутніх менеджерів. Актуальність цієї теми зумовлена гострою потребою навчити майбутніх менеджерів знаходити оптимальний баланс між перевагами цифрового світу та його викликами, забезпечуючи гармонійний особистісний розвиток у насиченому інформаційному середовищі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Аналіз сучасних наукових досліджень цифрового велбіну (digital wellbeing) демонструє зміщення фокусу з індивідуальних технік цифрового

детоксу на системні рішення й розроблення комплексних екосистемних стратегій. Важливим етапом у розвитку цього питання став 2019 рік, коли М. Шмідмайер [10], а пізніше А. Роффарелло та Л. Де Руссіс [9], окреслили межі ринку застосунків для самоконтролю, виділивши дві стратегії: корективну (виправлення звичок) та креативну (проектування здорового досвіду). Проте з часом наукова спільнота перейшла до більш радикальної критики та розширення контексту. Зокрема, у звіті ALL DIGITAL [8] мова йшла про «право на відключення» та боротьбу з професійним вигоранням. Новий етап осмислення проблеми простежується у працях 2024 року. Л. Девіц [6] позиціонує цифровий велбін як форму активної інформаційної поведінки, де гаджети стають інструментом моніторингу здоров'я, а Д. Аннеманс та М. Денніс [3] наголошують на необхідності врахування нейрорізноманіття та адаптації інтерфейсів під індивідуальні особливості мозку. На макрорівні у 2025 році цифровий добробут офіційно визнано частиною загальнолюдських компетенцій. Дж. Косгроув та Р. Качія [7] в оновленій рамці DigComp 3.0 закріпили захист здоров'я як критичну навичку цифрової грамотності. Водночас С. Чен [5], використовуючи мережевий аналіз, довели, що саме емоційна регуляція є основним чинником захисту психіки від деструктивного впливу технологій.

Попри значний масив теоретичної бази, аналіз наукової літератури дозволяє виділити кілька аспектів, що залишаються недостатньо висвітленими. Серед них – специфіка формування цифрової стійкості саме в студентському середовищі та відсутність адаптованих алгоритмів саморегуляції для здобувачів вищої освіти в умовах гібридного навчання. Саме необхідність поглибленого вивчення зазначеної проблематики та адаптації глобальних стратегій до потреб українського студентства зумовила вибір теми та напрямів нашого дослідження.

Формулювання цілей статті (постановка завдання).

Метою статті є аналіз теоретичних засад та практичних аспектів цифрового велбіну майбутніх менеджерів.

Для досягнення поставленої мети визначено такі **завдання**: схарактеризувати зміст поняття «велбін» і проаналізувати його трансформацію в цифрову епоху; виявити й систематизувати ризики, які несе надмірна диджиталізація для майбутніх менеджерів; обґрунтувати дієві стратегії досягнення оптимального балансу між перевагами цифрових технологій та збереженням ментального й фізичного здоров'я; сформулювати прикладні рекомендації для майбутніх менеджерів щодо організації індивідуального цифрового середовища.

Методи дослідження. Методологічну основу дослідження становить комплексний підхід, що базується на поєднанні загальнонаукових і спеціальних методів, спрямованих на вивчення феномену цифрового велбіну. Теоретичний аналіз та синтез застосовано для опрацювання наукових джерел, звітів міжнародних консорціумів та оновлених рамок цифрових компетенцій. Методи класифікації й систематизації використано для структурування ризиків і викликів, зумовлених надмірною диджиталізацією. Системний підхід уможливив обґрунтування багаторівневої стратегії самоконтролю й зміни поведінкових звичок. Метод узагальнення став основою для формулювання прикладних рекомендацій та визначення перспектив майбутніх досліджень у сфері цифрової поведінки студентів.

Стаття має теоретико-прикладний характер.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Поняття «велбін» (well-being) у наукових джерелах описується як стан, у якому людина відчувається комфортно, є здоровою та/або щасливою. Концепція загального велбіну, як зазначає М. Абіле розуміється як стан оптимального психологічного досвіду та функціонування [1]. У дослідженні М. Шмідмайєра пропонується глибше психологічне визначення велбіну – як балансу між ресурсним фондом особистості та викликами, з якими вона стикається [10]. Велбін також розглядається як загальна оцінка задоволеності життям, що

охоплює широкий спектр емоцій – від відсутності депресії до стану глибокого щастя [4; 5].

У науковій літературі виділяють різні види велбіну, зокрема:

- фізичний, матеріальний, соціальний та емоційний – ці компоненти разом із розвитком та активністю визначають загальну якість життя людини [10];
- гедоністичний – зосереджений на отриманні задоволення, відчутті щастя та позитивних емоціях від моменту [1; 4];
- евдемонічний – пов'язаний із пошуком сенсу, реалізацією власного потенціалу, особистісним зростанням та самоактуалізацією [1; 4];
- соціальний – здатність будувати та підтримувати здорові стосунки, відчувати приналежність до спільноти та отримувати соціальну підтримку [2; 8].

Останнім часом особливої популярності набув цифровий велбін. Поняття «цифровий велбін» (digital well-being) є відносно новим об'єктом дослідження, який активно розвивається упродовж останніх 10 років [9, с. 536]. Сплеск наукового інтересу та публікацій за цією тематикою почався приблизно з 2013 року, що підтверджується динамікою досліджень у галузі взаємодії людини та комп'ютера. Одним із перших офіційних документів, що привернув увагу до навичок цифрового велбіну, став звіт Королівського товариства громадського здоров'я у 2017 році, який детально описував вплив соціальних мереж на молодь [4, с. 272]. У 2018 році видання Wired назвало цифровий велбін «гуртуючим закликком нашого часу», що підкреслило перехід цього питання з вузьконаукової площини у глобальний суспільний дискурс [1, с. 933].

Виникнення поняття було зумовлене кількома чинниками. По-перше, це технологічна експансія. За останні 20 років робоче, соціальне та дозвілське середовище людини стало перенасиченим мобільними технологіями та бездротовою інфраструктурою. Постійний контакт із гаджетами призвів до виникнення цифрової залежності та серйозних труднощів із керуванням

екранним часом [1; 11]. По-друге, це парадокс мобільного зв'язку: виникло протиріччя, де мобільні технології, з одного боку, розширюють автономію людини, дозволяючи бути на зв'язку будь-де і будь-коли, а з іншого – стають викликом для цієї автономії через тиск очікувань постійної доступності та втрату контролю над власною увагою [1]. По-третє, залучення уваги. Сучасні цифрові платформи та додатки часто розробляються за принципами «адиктивного дизайну», щоб максимально утримувати увагу користувача для отримання прибутку. Це створює ситуацію, коли людина може здійснювати понад 2600 натискань та свайпів на смартфоні щодня, часто роблячи це несвідомо [1; 11; 14]. Все разом спричинило негативні наслідки для здоров'я. Дослідження зафіксували чіткий зв'язок між надмірним використанням гаджетів та зниженням академічної успішності майбутніх менеджерів, порушенням режиму сну, відчуттям стресу та погіршенням емоційного стану [11]. У зв'язку з цим, навіть технологічні гіганти, такі як Google та Apple, чий бізнес заснований на залученні користувачів до екранів, нещодавно почали впроваджувати інструменти для контролю екранного часу, визнаючи необхідність допомогти людям «відключатися» задля збереження здоров'я [9, с. 532]. Таким чином, цифровий велбін з'явився як відповідь на критичну потребу збалансувати переваги інформаційного суспільства з ризиками, які воно несе для ментального та фізичного стану особистості.

Цифровий велбін є суб'єктивним індивідуальним досвідом пошуку оптимального балансу між перевагами та недоліками, отриманими від використання цифрових технологій та мобільного зв'язку [1, с. 932]. А. Роффарелло, де Руссіс та ін. визначають його як «вплив цифрових технологій на те, що означає жити хорошим життям для людини в інформаційному суспільстві» [9, с. 532]. Згідно з поглядами самої молоді [13], цифровий велбін полягає у здатності отримувати максимальну цінність від онлайн-світу,

одночасно уникаючи та відкидаючи ті аспекти технологій, які ставлять під загрозу психічне чи фізичне здоров'я.

Це поняття безпосередньо стосується наслідків взаємодії з цифровими пристроями, платформами та сервісами для ментального, емоційного та фізичного стану індивіда. Цифровий велбін передбачає наявність самоконтролю та свідомого використання технологій для досягнення довготривалих особистих цілей, а не лише для отримання миттєвого задоволення [11]. М. Шмідмайєр визначає цифровий велбін лаконічно – як стан, коли людина «почувається комфортно під час використання конкретної технології» [10]. У контексті освіти та розвитку компетенцій (зокрема у фреймворку DigComp 2.2), він охоплює захист фізичного та психологічного здоров'я, здатність уникати цифрових загроз (наприклад, таких як кібербулінг) та використання технологій для соціального включення [8]. Таким чином, цифровий велбін – це не просто обмеження екранного часу, а створення здорових цифрових звичок, які сприяють продуктивності та гармонійним відносинам у цифровому просторі. У контексті нашого дослідження цифровий велбін розглядається як суб'єктивний індивідуальний досвід пошуку оптимальної рівноваги між перевагами та ризиками від використання цифрових технологій та мобільного зв'язку.

Цифровий велбін стає критично актуальним для молоді, оскільки ця категорія є однією з найбільш інтенсивних груп користувачів технологій, що часто перебувають у стані «постійного підключення» [1; 3; 11;]. Для студентської молоді цифровий велбін є актуальним через неминучість використання цифрових технологій. На відміну від інших сфер, у вищій освіті використання цифрових інструментів є обов'язковим, тому повне «відключення» для студента неможливе. Диджиталізація навчального процесу та повсякденного життя створює для майбутніх менеджерів середовище «цифрового достатку», яке, поряд із можливостями, несе серйозні ризики для їхнього фізичного і ментального стану.

Результати аналізу наукових джерел уможливають виокремлення основних ризиків та викликів диджиталізації для майбутніх менеджерів:

- академічна деградація та когнітивні пастки: надмірне використання гаджетів прямо пов'язане зі зниженням академічної успішності та концентрації уваги;
- специфічним викликом є багатозадачність – постійне перемикання між навчальними вкладками, соціальними мережами та розвагами, що призводить до «розпорошення» уваги та нездатності глибоко зануритися в матеріал [4; 8; 11];
- цифрове вигорання: високе інформаційне навантаження та тиск очікувань постійної доступності створюють умови для швидкого емоційного виснаження [3];
- психологічні розлади та залучення уваги: сучасні платформи використовують «аддиктивний дизайн», щоб максимально утримувати увагу користувача, що може спровокувати втрату контролю та цифрову залежність; студенти часто відчують страх пропустити щось важливе, що викликає тривожність, соціальний стрес та схильність до постійного порівняння себе з іншими [1; 3; 8];
- порушення фізичного здоров'я: постійне використання екранів, особливо в нічний час, пригнічує вироблення мелатоніну, що призводить до хронічного недосипання, дефіциту енергії та виснаження; також диджиталізація провокує проблеми з поставою, зором («цифрове напруження очей») та болі в шийі і спині [3; 8];
- соціальні й безпекові загрози: студенти - майбутні менеджери стикаються з ризиками кібербулінгу, переслідувань та дезінформації; анонімність у мережі та ефект «цифрової розгальмованості» часто призводять до токсичної комунікації, яка травмує психіку та руйнує соціальні зв'язки [8; 13];

Таким чином, для майбутніх менеджерів цифровий велбін – це не просто обмеження гаджетів, а необхідна компетенція 21-го століття, що дозволяє збалансувати навчальну продуктивність із збереженням здоров'я та особистісним розвитком [3; 8].

Оскільки вища освіта передбачає високий рівень автономії, студент повинен самостійно навчитися керувати своїм екранним часом, щоб він не перешкоджав довгостроковим життєвим цілям.

Для мінімізації ризиків, пов'язаних із цифровим середовищем, дослідники та практики пропонують низку підходів, спрямованих на розвиток самоконтролю, зміну поведінкових звичок та підвищення цифрової грамотності. Серед яких, на нашу думку, основними є наведені на рисунку (рис. 1).

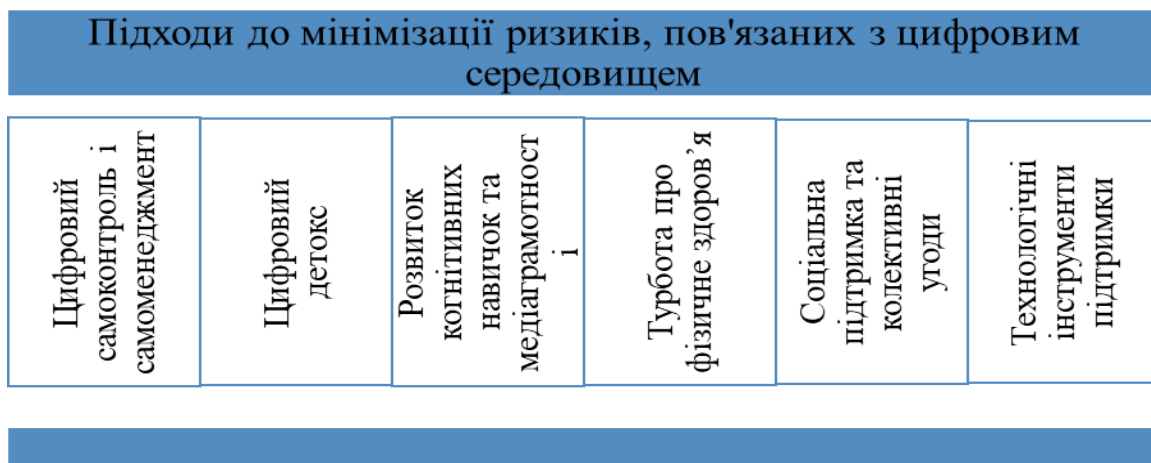


Рисунок 1. Підходи до мінімізації ризиків, пов'язаних з впливом цифрового середовища

Джерело: узагальнено авторами на основі [3; 5; 6; 9; 11].

Проаналізуємо їх детальніше.

Цифровий самоконтроль і самоменеджмент – це пріоритетний напрям, що передбачає свідоме використання пристроїв для досягнення довготривалих цілей, а не лише для миттєвого задоволення [9; 11]. Майбутнім менеджерам рекомендується робити маленькі кроки, такі як встановлення нагадувань про

необхідність «відключитися», мінімізація відволікаючих факторів під час навчання й фокус на побудові соціальних і сімейних відносин. Важливим є перехід від пасивного використання (безцільне гортання стрічки) до інструментального, коли технологія служить конкретній меті.

Цифровий детокс – це практика добровільної відмови від соціальних мереж та технологій на певний час, що допомагає знизити рівень стресу, покращити гігієну сну та загальний стан ментального здоров'я. Популярним підходом є методика «24/6», яка передбачає повне відключення від гаджетів на один день на тиждень для саморефлексії та відновлення через живе спілкування [3; 11].

Розвиток когнітивних навичок та медіаграмотності. Важливо навчати майбутніх менеджерів розпізнавати «дизайнерські хитрощі», такі як нескінченний скролінг або автовідтворення, розроблені спеціально для утримання уваги в межах «залучення уваги». Крім того, корисно виявляти «пастки мислення» (наприклад, «читання думок» або «все або нічого»), які часто посилюються під час взаємодії в мережі та можуть призводити до тривожності [14].

Турбота про фізичне здоров'я. Для зменшення негативного впливу на зір рекомендується впроваджувати правило «20-20-20»: кожні 20 хвилин дивитися на об'єкт на відстані 20 футів (6 метрів) протягом 20 секунд [12; 15]. Також критично важливо контролювати поставу під час роботи за комп'ютером та уникати використання екранів перед сном, щоб не пригнічувати вироблення мелатоніну [5; 6].

Соціальна підтримка та колективні угоди. Використання групових додатків допомагає студентам регулювати використання смартфонів через взаємну мотивацію та підтримку всередині групи. Створення зон, вільних від гаджетів або спільні домовленості про обмеження використання телефонів під час їжі чи навчання також сприяють кращому соціальному зв'язку [3; 9; 11].

Використання технологічних інструментів підтримки. Вважаємо доцільним приділити цій стратегії особливу увагу. Для підтримки цифрового велбіну розроблено широкий спектр додатків та інструментів, що допомагають користувачам контролювати свій екранний час, підвищувати концентрацію та формувати здорові цифрові звички. Їх можна розділити на кілька основних категорій залежно від механізму допомоги (табл. 1):

Таблиця 1. Класифікація технологічних інструментів підтримки цифрового велбіну

Категорія інструментів	Основний механізм впливу	Приклади інструментів	Функціональні можливості
Вбудовані системні інструменти	Моніторинг та обмеження використання	Screen Time (Apple), Digital Wellbeing (Google), режим «Відпочинок»	Відстеження екранного часу; візуалізація використання додатків; встановлення лімітів; автоматичний перехід у «нічний режим» (відтінки сірого) для зниження привабливості пристрою
Додатки для самоконтролю та блокування	Примусове обмеження доступу до відволікаючого контенту	Freedom, AppDetox, MyTime, StayFocused	Блокування сайтів і додатків; встановлення часових обмежень; автоматичне припинення доступу після перевищення ліміту; підвищення концентрації
Інструменти з ігровими механіками (Гейміфікація)	Позитивне підкріплення та мотивація через гру	Forest, Moment, OffTime	Віртуальні винагороди; візуалізація прогресу; стимулювання утримання від смартфона; формування звички через ігрові сценарії
Соціальні та групові додатки	Колективна відповідальність і взаємна мотивація	NUGU, Lockn' LoL, FamiLync	Групове блокування смартфонів; спільні правила використання; підтримка в навчанні; формування соціальної саморегуляції
Додатки для продуктивності та навчання	Оптимізація робочих процесів і заміщення прокрастинації навчанням	UpTime, PomodoroLock, Aiki, Socialize	Таймери (метод Помодоро); перенаправлення на освітній контент; аналіз поведінки за допомогою машинного навчання; проактивні нагадування

Джерело: узагальнено авторами на основі [9; 10; 11].

Ці додатки спрямовують поведінку користувача в бік свідомого споживання контенту, але їхня ефективність значною мірою залежить від внутрішньої мотивації та готовності студента змінювати свої звички.

Організація індивідуального цифрового велбіну для майбутніх менеджерів вимагає усвідомленого підходу до використання технологій, де пріоритетом є самоконтроль та відповідність цифрових звичок особистим цінностям.

На основі аналізу наукових праць, що стосуються когнітивно-поведінкових патернів взаємодії з цифровим середовищем та існуючих моделей медіарегуляції, для досягнення оптимального балансу цифрового велбіну нами підготовлено низку рекомендацій на 4-х рівнях: когнітивно-аналітичному, фізіологічно-профілактичному, технолого-інструментальному, соціально-комунікативному.

1. *Когнітивно-аналітичний рівень* передбачає усвідомлене планування та аналіз звичок. Насамперед студенту потрібно визначити пріоритети й цінності. Перш ніж відкрити додаток, запитати себе, чи допомагає ця дія довготривалим цілям чи вона просто заповнює/забирає час. Важливо розрізняти інструментальне використання (для навчання чи конкретних завдань) та звичне використання (безцільне гортання), яке часто залишає відчуття незадоволеності. Наступний крок – потрібно аналізувати свій цифровий слід. Для цього можна використовувати означені вище вбудовані інструменти, щоб зрозуміти, на що саме витрачається час, і на основі цих даних встановлювати реалістичні щоденні ліміти. І нарешті, потрібно розподіляти час для навчання та відпочинку. Тобто чітко диференціювати використання гаджетів для навчання та для інших цілей, оскільки надмірне інформаційне навантаження може знизити продуктивність.

2. *Фізіологічно-профілактичний рівень* зосереджений на турботі про фізичне здоров'я в умовах інтенсивної цифровізації. Ключовим аспектом тут є дотримання правила «20-20-20» для збереження зору. Окрім зорового

навантаження, критично важливо стежити за поставою та ергономікою робочого місця, щоб попередити негативний вплив тривалого сидіння на хребет. Важливим елементом цього рівня є впровадження цифрової гігієни перед сном. Встановлення «цифрової години сну» та активація режиму «не турбувати» за годину до відпочинку сприяють природному виробленню мелатоніну, що забезпечує якісне відновлення організму.

3. *Технологічно-інструментальний рівень* спрямований на свідоме налаштування цифрового середовища для мінімізації деструктивних чинників. Майбутньому менеджеру рекомендується активно керувати вхідними інформаційними потоками, вимикаючи некритичні сповіщення та прибираючи смартфон з поля зору під час глибокої концентрації на навчанні. Важливою навичкою на цьому етапі є здатність розпізнавати «дизайнерські хитрощі» розробників інтерфейсів, як-от нескінченний скролінг або автовідтворення, що спрямовані на штучне утримання уваги. Також цей рівень передбачає роботу з «пастками мислення»: ідентифікацію негативних автоматичних думок (наприклад, тривоги через статус повідомлення «не прочитано»), які можуть посилюватися під впливом цифрових комунікацій.

4. *Соціально-комунікативний рівень* охоплює стратегії соціальної підтримки та відновлення ресурсів особистості. Він передбачає використання «сили групи» для підвищення академічної ефективності: майбутні менеджери можуть об'єднуватися в спільноти, використовуючи спеціалізовані додатки для спільного фокусування, що мотивує залишатися офлайн під час виконання складних завдань. Невід'ємною частиною цього рівня є практика регулярного цифрового детоксу, наприклад, за методикою «24/6», що дозволяє на певний час повністю відключитися від мережі задля живого спілкування, спорту чи відпочинку на природі. Кінцевою метою є досягнення «цифрової свободи», де студент виступає свідомим суб'єктом, який самостійно визначає тривалість та характер перебування в онлайн-просторі, уникаючи технологічної залежності.

Дотримання цих рекомендацій дозволить майбутнім менеджерам перетворити технології з джерела стресу на ефективний інструмент для самореалізації та академічного успіху.

Висновки та перспективи подальших розвідок у даному напрямі.

За результатами проведеного аналізу можна зробити висновок, що цифровий велбін майбутніх менеджерів у сучасному інформаційному суспільстві є не просто відсутністю цифрової залежності, а станом динамічного балансу між підключенням до мережі та відключенням від неї. Технології створюють унікальний парадокс: розширюючи автономію студента у навчанні та спілкуванні, вони водночас кидають виклик цій автономії через механізми «економіки уваги» та аддиктивний дизайн. Дослідження підтверджують, що надмірна диджиталізація без належного самоконтролю призводить до зниження академічної успішності, порушення сну та зростання рівня стресу. Хоча наявні інструменти цифрового самоконтролю, такі як таймери та блокатори додатків, демонструють малий та середній ефект у скороченні екранного часу, вони часто мають лише короткострокову дію. Ефективний цифровий велбін вимагає переходу від пасивного обмеження до усвідомленого формування навичок, що дозволяють майбутньому менеджеру самостійно керувати своєю увагою та використовувати цифрові ресурси для досягнення особистих і професійних цілей. Таким чином, цифровий велбін має розглядатися як критично важлива компетенція 21-го століття, інтегрована в систему вищої освіти.

Попри значний поступ у вивченні цієї теми, залишається низка аспектів, що потребують подальшої наукової уваги. Зокрема, подальші дослідження мають відійти від простого вимірювання «екранного часу» як єдиного показника і зосередитися на розробці інструментів для оцінки «осмисленого використання» технологій. Необхідно вивчити довгострокову ефективність інструментів цифрового велбіну, зокрема те, чи зберігаються позитивні цифрові звички у майбутніх менеджерів після завершення активної фази використання

допоміжних додатків. Оскільки студенти зазвичай використовують кілька пристроїв одночасно, існує потреба у дослідженні трансплатформених стратегій самоконтролю, які б охоплювали весь цифровий екоспростір особистості, а не лише смартфон. Такі дослідження дозволять створити цілісну систему підтримки майбутніх менеджерів у цифровому світі, трансформуючи технології з джерела стресу на інструмент для цифрового процвітання.

Література

1. Abeele M. V. Digital Wellbeing as a Dynamic Construct. *Communication Theory*, 2021, vol. 31(4), pp. 932–955, режим доступу: <https://doi.org/10.1093/ct/qtaa024> (дата звернення: 25.03.2026)
2. Alonso D., Tare M., Rood E. Understanding Well-Being in Digital Spaces. Joan Ganz Cooney Center, 2024. 18 p. Режим доступу: https://joanganzcooneycenter.org/wp-content/uploads/2024/01/jgcc_understandingwellbeing.pdf (дата звернення: 24.03.2026)
3. Annemans D., Dennis M. (Eds.). Reimagining Digital Well-Being: Report for Designers & Policymakers. ESDIT Consortium. 2024. 34 p. Режим доступу: https://www.researchgate.net/publication/381162627_Reimagining_Digital_Well-Being_Report_for_Designers_Policymakers (дата звернення: 203.03.2026)
4. Arslankara V. B., Demir A., Öztaş Ö., Usta E. Digital Well-Being Scale Validity and Reliability Study. *Journal of Teacher Education and Lifelong Learning*, 2022, vol. 4(2), pp. 263–274, режим доступу: <https://doi.org/10.51535/tell.1206193> (дата звернення: 23.03.2026)
5. Chen S., Ebrahimi O. V. Cheng C. New Perspective on Digital Well-Being by Distinguishing Digital Competency from Dependency: Network Approach. *Journal of Medical Internet Research*, 2025, vol. 27, e70483, режим доступу: <https://doi.org/10.2196/70483> (дата звернення: 22.03.2026)

6. Dewitz L. Positioning Digital Well-Being in Health Information Behaviour. Proceedings of ISIC: The Information Behaviour Conference. Humboldt-Universität zu Berlin, 2022, vol. 27, режим доступа: <https://doi.org/10.47989/irisic2224> (дата звернення: 24.03.2026)

7. Cosgrove J., Cachia R. DigComp 3.0 Information Leaflet: European Digital Competence Framework, fifth edition. Publications Office of the European Union. 2025. 4 p. Режим доступа: <https://doi.org/10.2760/1812776> (дата звернення: 22.03.2026)

8. Moliner L.A., Charalambous V., De Leneer V., Michael D., Michaelidou V., Röhner N., Vrasidas C. Digital Well-Being. All Digital. 2025. 21 p. Режим доступа: <https://all-digital.org/wp-content/uploads/2023/12/20.12.2023-Digital-Well-Being-Report.pdf> (дата звернення: 25.03.2026)

9. Roffarello A.M., De Russis L. Achieving Digital Wellbeing Through Digital Self-control Tools: A Systematic Review and Meta-analysis. ACM Transactions on Computer-Human Interaction, 2023, vol. 30(4), pp. 1-66, режим доступа: <https://doi.org/10.1145/3571810> (дата звернення: 23.03.2026)

10. Schmidmaier M. A Perspective on Digital Wellbeing. CHI '19: Workshop on Designing for Digital Wellbeing. Glasgow, UK. 2019. 4 p. Режим доступа: https://digitalwellbeingworkshop.wordpress.com/wp-content/uploads/2019/04/08-matthias_schmidmaier_chi19wrk_digitalwellbeing.pdf (дата звернення: 22.03.2026)

11. Thomas N. M., Choudhari S. G., Gaidhane A. M., Syed Z. Q. 'Digital Wellbeing': The Need of the Hour in Today's Digitalized and Technology Driven World! Cureus, 2022, vol. 14(8), e27743, режим доступа: <https://doi.org/10.7759/cureus.27743> (дата звернення: 23.03.2026)

12. Yadav P., Garg K., Gupta K., Gupta B. K. Mitigating Eye Strain in the Digital Era: The Efficacy of the 20-20-20 Rule. Indian Journal of Clinical and Experimental Ophthalmology, 2025, vol. 11(4), pp. 670–675, режим

доступу: <https://doi.org/10.18231/j.ijceo.9374.1761134872> (дата звернення: 25.03.2026)

13. VoiceBox. What does this Mean for Parents? A Report by VoiceBox. 2021. 17 p. Режим доступу: <https://voicebox.site/sites/default/files/2023-01/digital-wellbeing-report.pdf> (дата звернення: 24.03.2026)

14. Weinstein E., Tench B., Choukas-Bradley S., James C., Buch, E., Nesi J. Teaching Digital Well-being: Evidence-Based Resources to Help Youth Thrive. Center for Digital Thriving. 2023. 44 p. Режим доступу: <https://digitalthriving.gse.harvard.edu/wp-content/uploads/2024/03/Center-for-Digital-Thriving-Teaching-Digital-Well-being.pdf> (дата звернення: 25.03.2026)

15. Wilda R. D., Permatasari H., Rachmawati U. The Effectiveness of the 20-20-20 Rule in Managing Computer Vision Syndrome among Workers: A Systematic Review. Indonesian Journal of Global Health Research, 2025, vol. 7(3), pp. 305-310, режим доступу: <https://doi.org/10.37287/ijghr.v7i3.5964> (дата звернення: 23.03.2026)

References

1. Abeele, M. V. (2021), “Digital Wellbeing as a Dynamic Construct”, Communication Theory, vol. 31(4), pp. 932–955. <https://doi.org/10.1093/ct/qtaa024>.

2. Alonso, D., Tare, M., and Rood, E. (2024), Understanding Well-Being in Digital Spaces, Joan Ganz Cooney Center, available at: https://joanganzcooneycenter.org/wp-content/uploads/2024/01/jgcc_understandingwellbeing.pdf (Accessed 24 March 2026).

3. Annemans, D., and Dennis, M. (Eds.). (2024), Reimagining Digital Well-Being: Report for Designers & Policymakers, ESDIT Consortium, available at: https://www.researchgate.net/publication/381162627_Reimagining_Digital_Well-Being_Report_for_Designers_Policymakers (Accessed 20 March 2026).

4. Arslankara, V. B., Demir, A., Öztaş, Ö., and Usta, E. (2022), “Digital Well-Being Scale Validity and Reliability Study”, *Journal of Teacher Education and Lifelong Learning*, vol. 4(2), pp. 263–274. <https://doi.org/10.51535/tell.1206193>.
5. Chen, S., Ebrahimi, O. V., and Cheng, C. (2025), “New Perspective on Digital Well-Being by Distinguishing Digital Competency from Dependency: Network Approach”, *Journal of Medical Internet Research*, vol. 27, e70483. <https://doi.org/10.2196/70483>.
6. Dewitz, L. (2022), “Positioning Digital Well-Being in Health Information Behaviour. Proceedings of ISIC”, *The Information Behaviour Conference. Humboldt-Universität zu Berlin*, vol. 27. <https://doi.org/10.47989/irisic2224>.
7. Cosgrove, J., and Cachia, R. (2025), *DigComp 3.0 Information Leaflet: European Digital Competence Framework, fifth edition*, Publications Office of the European Union, available at: <https://doi.org/10.2760/1812776>.
8. Moliner, L.A., Charalambous, V., De Leneer, V., Michael, D., Michaelidou, V., Röhner, N., and Vrasidas, C. (2025), *Digital Well-Being. All Digital*, available at: <https://all-digital.org/wp-content/uploads/2023/12/20.12.2023-Digital-Well-Being-Report.pdf> (Accessed 25 March 2026).
9. Roffarello, A.M., and De Russis, L. (2023), “Achieving Digital Wellbeing Through Digital Self-control Tools: A Systematic Review and Meta-analysis”, *ACM Transactions on Computer-Human Interaction*, vol. 30(4), pp. 1-66. <https://doi.org/10.1145/3571810>.
10. Schmidmaier, M. (2019), “A Perspective on Digital Wellbeing”, *CHI ‘19: Workshop on Designing for Digital Wellbeing*, Glasgow, UK, available at: https://digitalwellbeingworkshop.wordpress.com/wp-content/uploads/2019/04/08-matthias_schmidmaier_chi19wrk_digitalwellbeing.pdf (Accessed 22 March 2026).
11. Thomas, N. M., Choudhari, S. G., Gaidhane, A. M., and Syed, Z. Q. (2022), “‘Digital Wellbeing’: The Need of the Hour in Today’s Digitalized and

Technology Driven World!", Cureus, vol. 14(8), e27743.
<https://doi.org/10.7759/cureus.27743>.

12. Yadav, P., Garg, K., Gupta, K., and Gupta, B. K. (2025), "Mitigating Eye Strain in the Digital Era: The Efficacy of the 20-20-20 Rule", Indian Journal of Clinical and Experimental Ophthalmology, vol. 11(4), pp. 670–675.
<https://doi.org/10.18231/j.ijceo.9374.1761134872>.

13. VoiceBox. (2021), "What does this Mean for Parents? A Report by VoiceBox", available at: <https://voicebox.site/sites/default/files/2023-01/digital-wellbeing-report.pdf> (Accessed 24 March 2026).

14. Weinstein, E., Tench, B., Choukas-Bradley, S., James, C., Buch, E., and Nesi, J. (2023), "Teaching Digital Well-being: Evidence-Based Resources to Help Youth Thrive", Center for Digital Thriving, available at: <https://digitalthriving.gse.harvard.edu/wp-content/uploads/2024/03/Center-for-Digital-Thriving-Teaching-Digital-Well-being.pdf> (Accessed 25 March 2026).

15. Wilda, R. D., Permatasari, H., and Rachmawati, U. (2025), "The Effectiveness of the 20-20-20 Rule in Managing Computer Vision Syndrome among Workers: A Systematic Review", Indonesian Journal of Global Health Research, vol. 7(3), pp. 305-310. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v7i3.5964>.

Отримано редакцією журналу / Received: 15.04.26

Прорецензовано / Revised: 21.04.26

Дата публікації / Published: 23.04.26