



i n F o c u s

Чи можливий баланс між
навчанням та цифровим
дозвіллям поза школою?

Programme for International Student Assessment



Про що свідчать дані

- Взаємозв'язок між навчальними досягненнями учнівства й цифровим дозвіллям залежить від часу, коли воно відбувається: у навчальний (шкільний) чи позанавчальний час. По країнах ОЕСР та більшості країн і економік, які беруть участь у програмі PISA, використання цифрових технологій для розваг у школі в середньому негативно впливає на результати з математики, навіть якщо час використання обмежений (менше 2 годин). Однак, коли цифрове дозвілля відбувається поза шкільними годинами, взаємозв'язок між часом, проведеним за цифровими розвагами, та успішністю учнівства в математиці стає негативним лише тоді, коли цей час перевищує 4 години на день.
- У середньому один із чотирьох підлітків по країнах ОЕСР проводить понад 4 години за цифровими розвагами поза школою до або після занять. Серед країн-учасниць PISA ця частка змінюється від менше 10% у Парагваї, В'єтнамі, Перу, Японії та Камбоджі до понад 40% у Польщі та Естонії.
- Надмірне проведення часу за цифровими розвагами поза школою (понад 4 години до або після школи) пов'язане з більш обмеженою участю в шкільних та навчальних заходах у країнах ОЕСР, а також у більшості країн і економік, що беруть участь у PISA. Учні й учениці, які проводять понад 4 години на день за цифровими розвагами поза школою, частіше повідомляли про пропуски занять, запізнення до школи та приділення меншої кількості часу виконанню домашніх завдань. Вони також рідше зазначали, що мають мотивацію до навчання та вважають шкільне навчання корисним.
- У всіх країнах, що беруть участь у програмі PISA, учні та учениці, які проводять помірну кількість часу за цифровими розвагами та помірну кількість часу за виконанням домашніх завдань поза школою (друга і третя чверть шкали національного розподілу часу, витраченого на цифрові розваги), мають більш збалансований профіль розвитку, ніж їхні однолітки, які проводять більше часу за цифровими розвагами або за виконанням домашніх завдань. Перші також мають вищі результати з математики, виявляють вищу загальну задоволеність життям і почуття приналежності до школи та нижчий рівень цифрової тривожності, ніж їхні однолітки.

Щодня підлітки приймають рішення про те, скільки свого обмеженого вільного часу вони хочуть витратити на різні позашкільні заходи. Більшість 15-річних проводить позашкільний час за цифровими розвагами, зокрема вони переглядають соціальні мережі, спілкуються в них і грають у відеоігри. Те, як вони поєднують цифрове дозвілля та навчання, впливає на їхнє самопочуття й навчальні результати. По країнах ОЕСР у навчальні дні учні та учениці проводять за цифровими розвагами в середньому 16% того часу, коли вони не сплять.

Це вдвічі менше, ніж середній час, який вони проводять на уроках (30%), і більше, ніж час, який вони витрачають на виконання домашніх завдань (10%).

Викликає занепокоєння те, що чверть (25%) учнівства в країнах ОЕСР витрачає понад чотири години на цифрові розваги поза школою. У Парагваї, В'єтнамі, Перу, Японії та Камбоджі менше ніж 10% 15-річних належать до цієї категорії, а в Польщі та Естонії таких понад 40%. У цьому випуску «PISA в центрі уваги» розглянуто, як кількість часу, витраченого на цифрове дозвілля й навчання, пов'язана з успішністю підлітків.

Цифрове дозвілля поза школою та в школі

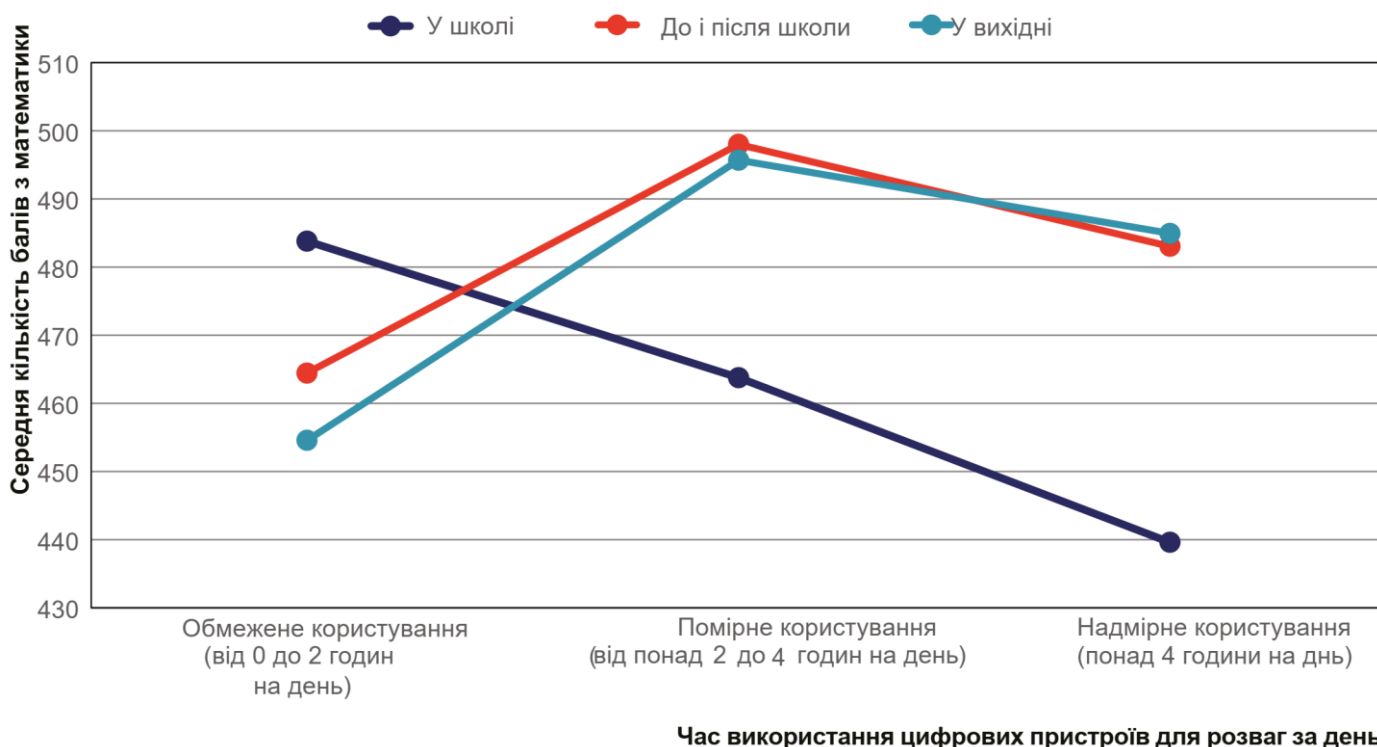
Дві-чотири години на день, присвячені цифровим розвагам поза школою, позитивно впливають на успішність у математиці. Але, якщо учнівство витрачає більше двох годин на цифрові розваги в школі, то це негативно впливає на успішність у математиці.

Взаємозв'язок між часом, витраченим на цифрові розваги, та успішністю учнівства залежить від того, чи відбуваються ці розваги в школі чи поза її межами.

Використання цифрових пристроїв для розваг у вільний час у школі було пов'язане зі зниженням результатів з математики в PISA-2022 у країнах ОЕСР. Поза школою подібний негативний зв'язок спостерігався лише тоді, коли на цифрові розваги підлітки витрачали понад чотири години на день (рис. 1). Цікаво, що 15-річні, які проводять від двох до чотирьох годин на день до або після школи за цифровим дозвіллям, мають вищі результати з математики, ніж ті, хто проводить менше часу. Коли цифрове дозвілля не зменшує часу, відведеного на навчання, воно не обов'язково має негативний зв'язок із навчальними результатами учнівства.

Рисунок 1. Час, витрачений на цифрові розваги, та успішність у математиці¹

За даними відповідей учнівства; усереднене значення по ОЕСР



Примітка: Усі відмінності між категоріями є статистично значущими (див. Довідник читача).

Джерело: ОЕСР, база даних PISA-2022, таблиця 2.2.

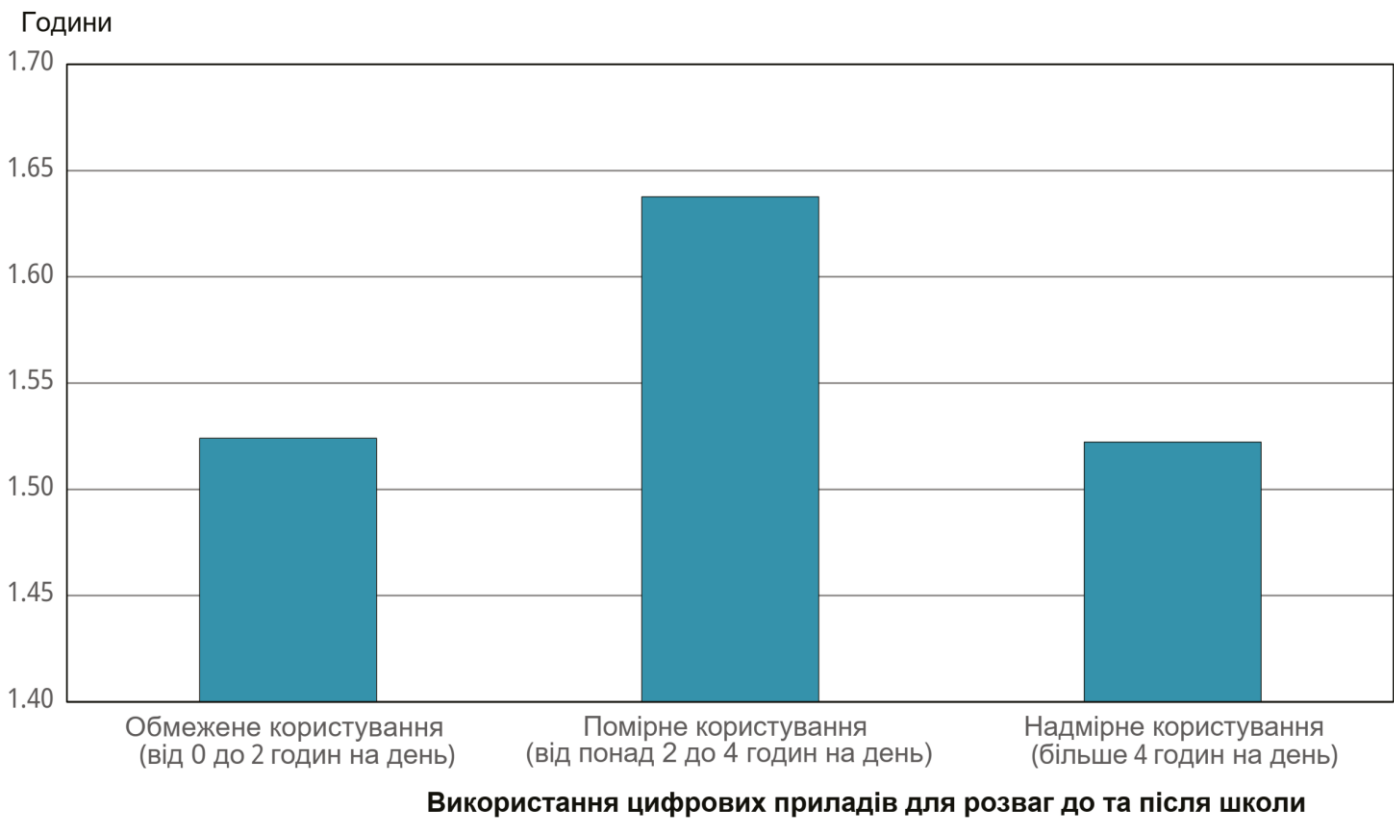
Учні та учениці, які проводять надмірну кількість часу за цифровим дозвіллям поза школою, більш схильні витратити понад дві години на цифрові розваги й у школі.

Понад третина 15-річних, які витрачають більше чотирьох годин на день на цифрове дозвілля до або після школи (37% у країнах ОЕСР), також проводять понад дві години за цифровими розвагами в школі. Частка учнів і учениць, які надмірно захоплюються цифровою активністю в школі й поза нею, є найвищою на Філіппінах (71%) і в Таїланді (68%). Підлітки в країнах ОЕСР, які в середньому проводять понад чотири години за цифровими розвагами поза школою, також у п'ять разів частіше витрачають на таку активність дві години або більше й під час шкільних занять (див. ОЕСР, 2025 [1], таблиця 1.13). Наслідком цього є витіснення навчальної діяльності цифровими розвагами під час уроків.

Цифрове дозвілля та навчання поза школою <i>Підлітки, які проводять надто багато часу за цифровими розвагами поза школою, приділяють менше часу виконанню домашніх завдань.</i> Плануючи позашкільний час, 15-річні обирають між навчанням та іншими заняттями, зокрема цифровим дозвіллям.	У майже половині країн та економік-учасниць PISA 2022 підлітки, які витрачають на цифрові розваги понад чотири години до або після школи, приділяють виконанню домашніх завдань менше часу, ніж ті, хто проводить за такими розвагами від двох до чотирьох годин. У середньому за країнами ОЕСР ця різниця становить 0,12 години (рис. 2).
---	---

Рисунок 2. Співвідношення між часом, витраченим на виконання домашніх завдань, та часом, витраченим на цифрові розваги до або після школи, щоденно¹

За даними відповідей учнівства; усереднене значення по ОЕСР



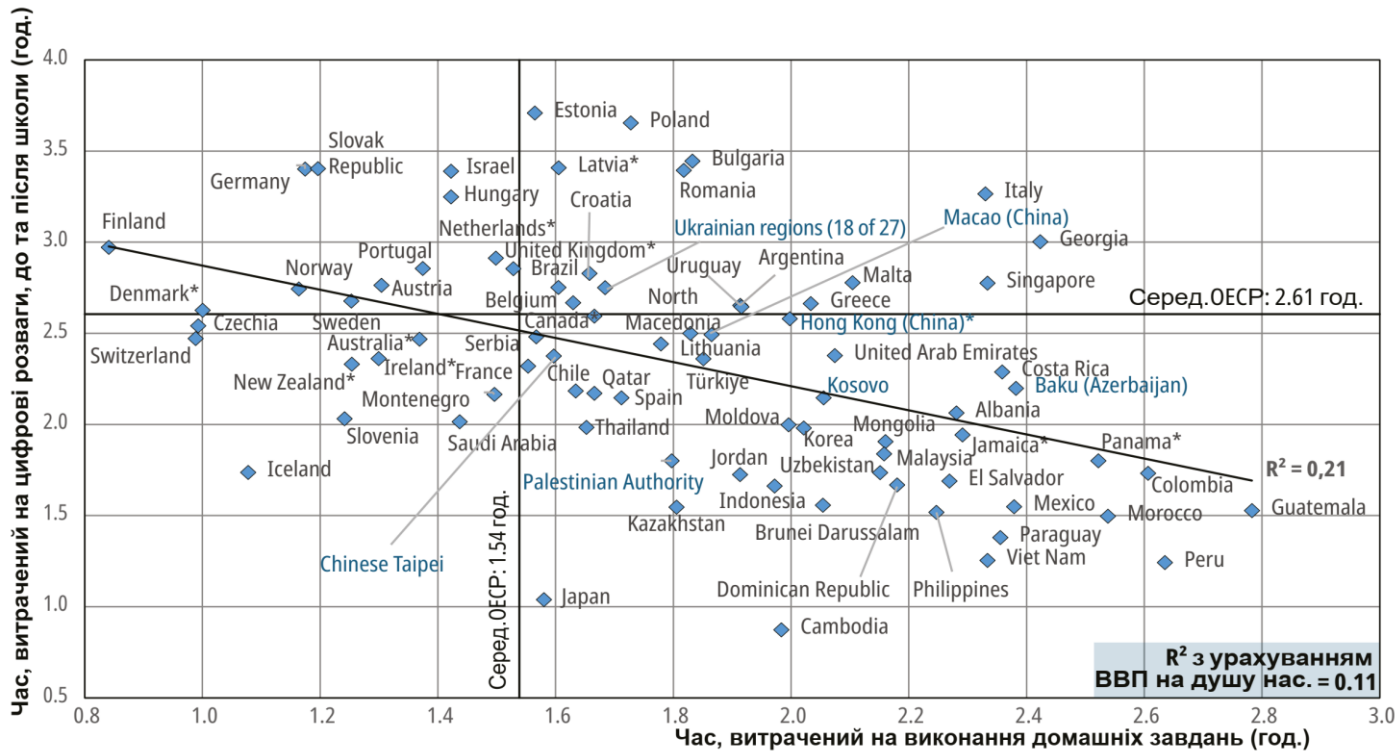
Джерело: ОЕСР, база даних PISA-2022, таблиця 1.11.

У країнах та економіках, де середній час, витрачений на виконання домашніх завдань, був більшим, середній час, витрачений на цифрові розваги поза школою, був меншим.

Між країнами спостерігаються суттєві відмінності в тому, як підлітки розподіляють позашкільний час між домашніми завданнями та цифровим дозвіллям. У країнах та економіках, де учні та учениці в середньому витрачають більше часу на виконання домашніх завдань, вони, зазвичай, проводять менше часу за цифровими пристроями для розваг до або після школи. Наприклад, Фінляндія повідомила про один з найнижчих середніх показників часу, витраченого на виконання домашніх завдань на день серед країн-учасниць PISA (0,8 години), й один з найвищих середніх показників часу, витраченого на цифрові пристрої для розваг до або після школи (3 години) (рис. 3).

Рисунок 3. Витрати часу на виконання домашніх завдань та користування цифровими пристроями для розваг до або після школи

За даними відповідей учнівства



Примітка: Відображені лише країни та економіки, для яких наявні дані.
Джерело: ОЕСР, база даних PISA-2022, таблиці II.B.1.5.62 і 1.2.

Залученість до процесу шкільного навчання та мотивація до навчання

Ті, хто надмірно витрачає час на цифрові розваги поза школою, пропускають заняття частіше, ніж їхні однолітки.

У країнах ОЕСР підлітки, які проводять у середньому чотири години або більше до або після школи за цифровими розвагами, у 1,4 раза частіше пропускали заняття протягом двох тижнів перед тестуванням PISA. Висновок зроблено після врахування їхнього соціально-економічного статусу та успішності в математиці. У Кореї та В'єтнамі учні та учениці, які проводять щонайменше чотири години за цифровими пристроями для розваг, удвічі частіше пропускали заняття, ніж їхні однолітки (рис. 4).

Ті, хто надмірно використовує цифрові пристрої для розваг поза школою, менш охоче навчаються нового.

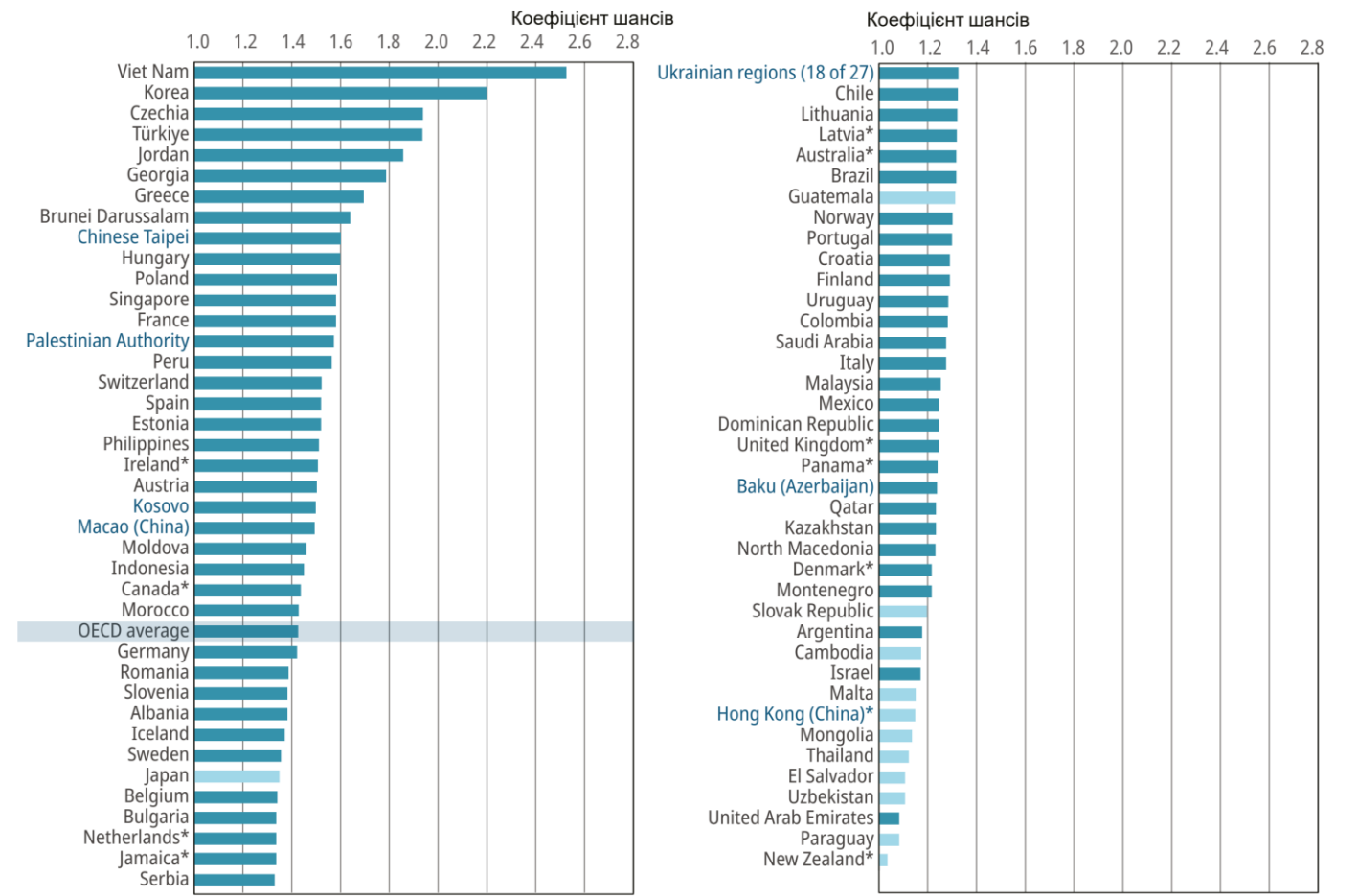
Надмірна кількість часу, витраченого на

цифрові розваги, негативно впливає не тільки на участь учнівства в шкільних заходах, але й на їхню мотивацію до навчання.

У більшості країн та економік, що беруть участь у PISA-2022, 15-річні, які проводять щонайменше чотири години на день за цифровими розвагами до або після школи, менше зацікавлені в отриманні нових знань і менше схильні вважати навчання в школі корисним. Після врахування соціально-економічного статусу та успішності в математиці зроблено висновок, що в країнах ОЕСР такі підлітки також менш схильні отримувати задоволення від навчання в школі, ніж ті учні та учениці, які помірковано використовують цифрові пристрої для розваг до або після школи. Також учні й учениці, які надмірно використовують цифрові пристрої для дозвілля, рідше вважають, що школа дає знання й уміння, які можуть стати корисними в майбутній роботі, навіть після врахування соціально-економічного статусу та результатів із математики (див. ОЕСР, 2025 [1], таблиці 3.9 та 3.10).

Рисунок 4. Надмірне використання цифрових пристроїв для дозвілля до або після школи та пропуски занять¹

Вірогідність пропуску занять, коли учні та учениці проводять щонайменше 4 години за цифровими розвагами до або після школи; за даними анкетування учнівства



Примітки: Відображені лише країни та економіки, для яких є доступні дані. Коефіцієнти співвідношення шансів, які є статистично значущими, показані темнішим кольором. (див. Керівництво для читача). Коефіцієнти співвідношення шансів враховують соціально-економічний статус (виміряний за індексом PISA економічного, соціального та культурного статусу (ESCS)) та успішність у математиці. Країни та економіки впорядковані за спаданням ймовірності пропуску занять, коли учні проводять понад 4 години на день за використанням цифрових пристроїв у вільний час до або після школи. Джерело: ОЕСР, база даних PISA-2022, таблиця 3.1.

Знайдіть баланс між цифровим дозвіллям та навчанням для всебічного розвитку учнівства

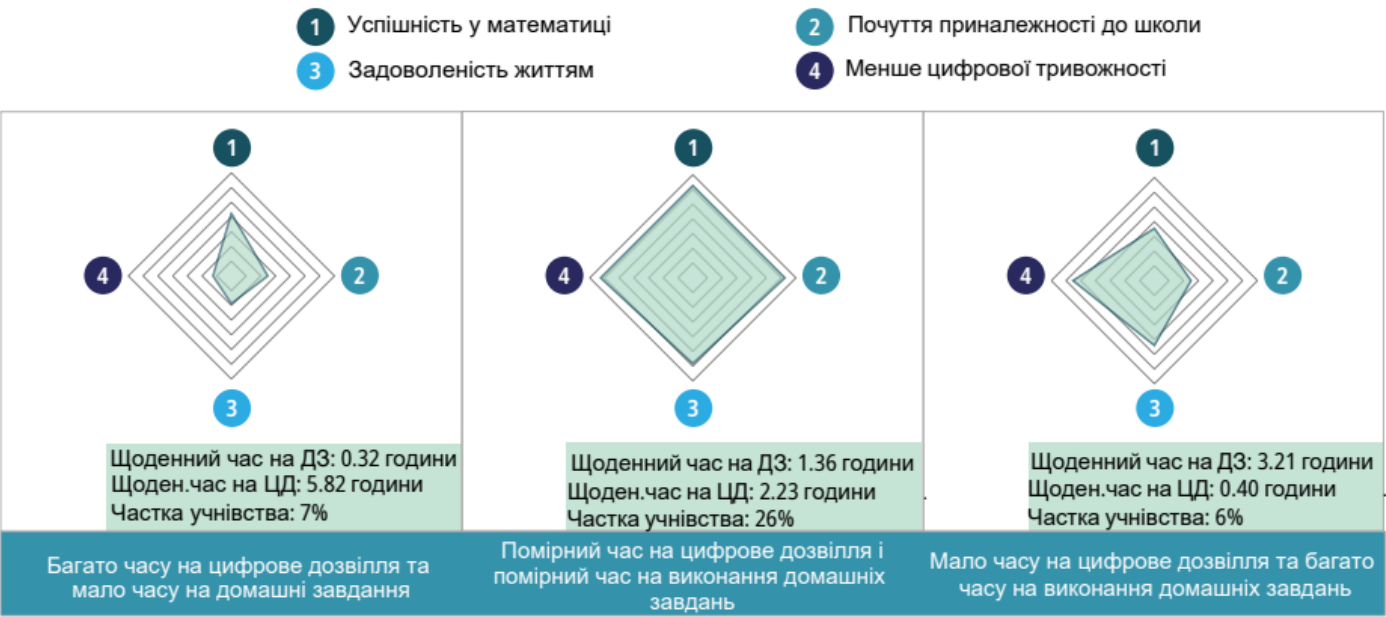
Учні та учениці, які помірно використовують цифрові пристрої для дозвілля та витрачають помірну кількість часу на виконання домашніх завдань, мають кращі академічні результати та почуваються більш щасливими, ніж їхні однолітки, які приділяють цифровому дозвіл्लю або навчанню поза школою занадто багато часу.

Помірність у проведенні часу за цифровими розвагами або виконанням домашніх завдань є запорукою високих навчальних досягнень підлітків, їхнього ментального й

фізичного комфорту в школі та загальної задоволеності життям. Якщо учні й учениці витрачають багато часу на виконання домашніх завдань і мало часу на цифрове дозвілля, їхні результати з математики, задоволеність життям і почуття приналежності до школи нижчі, ніж у тих, хто витрачає помірну кількість часу на цифрові розваги поза школою. Ті, хто проводить мало часу за виконанням домашніх завдань і занадто багато часу за цифровими розвагами, також мають нижчі результати з математики, нижчу задоволеність життям та рідше відчувають себе частиною шкільної спільноти, ніж ті, хто помірно поєднує цифрове дозвілля та виконання домашніх завдань (рис. 5).

Рисунок 5. Вірогідність зацікавленості в шкільному навчанні при витраті щонайменше 4 годин на цифрові розваги в позаурочний час

За даними відповідей учнівства; усереднене значення по ОЕСР



Примітка: Учень, який проводить мало (багато) часу за виконанням домашніх завдань або обмежену (надмірну) кількість час за цифровими пристроями для дозвілля, є учнем, який знаходиться в нижній (верхній) чверті розподілу часу у своїй країні / економіці.
Джерело: ОЕСР, база даних PISA-2022, таблиці 5.1 і 5.2.

Узагальнення

Учням потрібно навчитися знаходити баланс між навчанням і цифровим дозвіллям поза уроками. Надмірне захоплення цифровими розвагами поза школою пов’язане з меншим обсягом виконання домашніх завдань, нижчою залученістю до навчання в школі та слабшою навчальною мотивацією. Результати з математики, відчуття належності до шкільної спільноти й загальна задоволеність життям у таких учнів нижчі, ніж у однолітків, які збалансовано поєднують позашкільне навчання та цифрові розваги.

Допомога учнівству та родинам в організації часу цифрового дозвілля поза школою може підвищити академічну залученість і поліпшити навчальні результати порівняно з повною заборонаю цифрового дозвілля поза школою.

За більш детальною інформацією

Звертайтеся до: Soumaya MAGHNOUJ (Soumaya.MAGHNOUJ@oecd.org); Gwénaél JACOTIN (Gwenael.JACOTIN@oecd.org).

Ознайомтеся: OECD (2025), *Finite time to learn and play: Whole student development and students’ digital leisure outside of school*, PISA, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/edbaa4bb-en>. [1]

Примітки

1. Переклад назв країн / економік:

Finland	Фінляндія	Bosnia and Herzegovina	Боснія і Герцеговина
Korea	Корея	a	Молдова
B-S-J-Z (China)	П-Ш-Ц-Ч (Китай)	Moldova	Ізраїль
Lebanon	Ліван	Israel	Баку (Азербайджан)
Iceland	Ісландія	Baku (Azerbaijan)	Росія
North Macedonia	Північна Македонія	Russia	Косово
Saudi Arabia	Саудівська Аравія	Kosovo	Домініканська Республіка
Ukraine	Україна	Dominican Republic	ліка
Estonia	Естонія	Hong Kong (China)	Гонконг (Китай)
Bulgaria	Болгарія	Germany	Німеччина
Philippines	Філіппіни	Kazakhstan	Казахстан
Australia	Австралія	Argentina	Аргентина
Georgia	Грузія	United Kingdom	Великобританія
Sweden	Швеція	France	Франція
Romania	Румунія	Colombia	Колумбія
Canada	Канада	Croatia	Хорватія
Luxembourg	Люксембург	Turkey	Туреччина
Belarus	Білорусь	Austria	Австрія
Albania	Албанія	Malta	Мальта
Poland	Польща	Slovenia	Словенія
Qatar	Катар	Peru	Перу
New Zealand	Нова Зеландія	Chile	Чилі
Hungary	Угорщина	Slovak Republic	Словацька Республіка
Denmark	Данія	Costa Rica	Коста-Ріка
Latvia	Латвія	Czech Republic	Чеська Республіка
Panama	Панама	Ireland	Ірландія
Jordan	Йорданія	Switzerland	Швейцарія
Macao (China)	Макао (Китай)	Malaysia	Малайзія
Spain	Іспанія	United States	Сполучені Штати
Thailand	Таїланд	Portugal	Португалія
Brunei Darussalam	Бруней-Даруссалам	United Arab Emirates	Об'єднані Арабські
Lithuania	Литва	Brazil	Емірати
Greece	Греція	Singapore	Бразилія
Morocco	Марокко	Belgium	Сінгапур
Serbia	Сербія	Indonesia	Бельгія
Japan	Японія	Italy	Індонезія
Mexico	Мексика	Netherlands	Італія
Chinese Taipei	Китайський Тайбей	Norway	Нідерланди
Uruguay	Уругвай	Viet Nam	Норвегія
Montenegro	Чорногорія	Palestinian Authority	В'єтнам
			Палестинська адміністрація

PISA збирає надійні та порівнювані дані з країн і територій, які беруть участь в оцінюванні. Згідно з правилами ОЕСР щодо даних, у всіх діаграмах і графіках використовується візуальне розділення між країнами та територіями, щоб зменшити ризик неправильного тлумачення даних.

Зірочка (*) поруч із назвою країни або економіки означає, що під час інтерпретації оцінок потрібна обережність, оскільки не було дотримано одного або кількох стандартів вибірки PISA.

Усі таблиці, на які наведено посилання як на джерела рисунків, взяті з дослідження ОЕСР (OECD, 2025 [1]), процитованого вище.

Це дослідження опубліковано під відповідальність Генерального секретаріату ОЕСР. Погляди та аргументи висловлені в ньому, можуть не відображати офіційної позиції країн-членів ОЕСР.

Цей документ, як і будь-які дані чи мапи, включені до нього, не мають жодних упереджень щодо статусу чи установлених кордонів чи ліній розмежування, назв будь-яких територій, міст чи місцевостей.

Статистичні дані щодо Ізраїлю надаються відповідними ізраїльськими органами влади під їхньою відповідальністю. Використання таких даних ОЕСР не завдає шкоди статусу Голанських висот, Східного Єрусалиму та ізраїльських поселень на Західному березі річки Йордан згідно з міжнародним правом.

Примітка Республіки Туреччина

Інформація в цьому документі щодо «Кіпру» стосується південної частини острова. На острові немає єдиного органу влади, який би представляв як турецько-кіпрський, так і греко-кіпрський народ. Туреччина визнає Турецьку Республіку Північного Кіпру (ТРПК). Доки не буде знайдено довгострокове та справедливе рішення в контексті Організації Об'єднаних Націй, Туреччина зберігатиме свою позицію щодо «кіпрського питання».

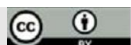
Примітка всіх країн-членів Європейського Союзу, ОЕСР та Європейського Союзу

Республіка Кіпр визнана всіма членами Організації Об'єднаних Націй, за винятком Туреччини. Інформація в цьому документі стосується території, що знаходиться під фактичним контролем уряду Республіки Кіпр.

Косово: Це позначення не впливає на позиції щодо статусу та відповідає Резолюції Ради Безпеки Організації Об'єднаних Націй 1244/99 та Консультативному висновку Міжнародного Суду ООН щодо проголошення незалежності Косова.

Переклад: Юлія ШПАК, методистка відділу досліджень та аналітики Українського центру оцінювання якості освіти.

Редагування: Галина БОНДАРЕНКО, методистка відділу досліджень та аналітики Українського центру оцінювання якості освіти. **Науковий супровід:** Тетяна ВАКУЛЕНКО, директор Українського центру оцінювання якості освіти, Василь ТЕРЕЩЕНКО, заступник директора Українського центру оцінювання якості освіти.



Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Ця робота поширюється за ліцензією Creative Commons Attribution 4.0 International. Використовуючи цю роботу, ви погоджуєтесь дотримуватися умов цієї ліцензії (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Атрибуція – ви повинні зазначити джерело роботи.

Переклади – ви повинні зазначити оригінальну роботу, визначити зміни до оригіналу та додати такий текст:

У разі будь-яких розбіжностей між оригінальною роботою та перекладом чинною вважається лише оригінальна версія роботи.

Адаптації – ви повинні зазначити оригінальну роботу та додати такий текст:

Це адаптація оригінальної роботи ОЕСР. Думки та аргументи, висловлені в цій адаптації, не повинні розглядатися як офіційна позиція ОЕСР або її країн-членів.

Матеріали третіх сторін – ліцензія не поширюється на матеріали третіх сторін, що містяться у роботі. Якщо ви використовуєте такі матеріали, ви несете відповідальність за отримання дозволу від третіх сторін і за будь-які претензії щодо порушення прав.

Ви не маєте права використовувати логотип ОЕСР, її візуальний стиль чи обкладинку без окремого дозволу, а також не можете створювати враження, що ОЕСР схвалює ваше використання роботи.

Будь-які спори, що виникають за цією ліцензією, вирішуються шляхом арбітражу відповідно до Арбітражних правил Постійної палати третейського суду (PCA) 2012 року. Місцем арбітражу є Париж (Франція). Кількість арбітрів – одна особа.

