

4. Vatamaniuk, H. P. (2017). *Rozmaittia dytiachykh knyh — peredumova formuvannia chytatskykh interesiv doshkilnykiv* [The variety of children's books — a prerequisite for the formation of reading interests of preschoolers]. Kam'ianets-Podilskyi: Kam'ianets-Podilskyi natsionalnyi universytet imeni Ivana Ohiiienka; Instytut pedahohiky NAPN Ukrainy, 23(2–2017), Chap. 2, 151–154 [in Ukrainian].

УДК 655.3.066.9

© **Ольга Степко**, студентка 4-го курсу, НН ВПІ КПІ ім. Ігоря Сікорського, м. Київ, Україна, 2022 р.

Науковий керівник: Т. В. Розум, канд. техн. наук, доц., НН ВПІ КПІ ім. Ігоря Сікорського

АКТУАЛЬНІСТЬ ПЛАНЕРІВ: ПЕРЕВАГИ ПЛАНУВАННЯ НА ПАПЕРІ У ВІК ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Розглянуто переваги паперових планерів над їхніми цифровими аналогами.

Ключові слова: планер; щоденник; планування; пам'ять; продуктивність.



In this article has been reviewed advantages of the paper planners over their digital counterparts based on scientific researches.

Keywords: planner; diary; planning; memory; productivity.

Планер — це записна книжка, призначена для планування щоденних справ, навчання, роботи та зустрічей. Він має певну структуру та дозволяє сформувати чіткі цілі на конкретний проміжок часу.

У час стрімкого розвитку цифрових технологій та наявності спеціальних додатків для планування, паперові планери можуть здаватися застарілими. Проте, планування на папері залишається актуальним серед людей будь-якого віку, адже має безліч переваг, підґрунтям для яких є наукові дослідження.

Використання паперових планерів сприяє кращому запам'ятовуванню інформації. Згідно з дослідженнями у Принстонському та Каліфорнійському університетах, студенти, які робили рукописні нотатки на папері, перевершували своїх однолітків, що записували інформацію на комп'ютері. Люди, які ведуть паперові нотатки, змушені критичніше обробляти інформацію для її ефективного резюмування. Це призводить до більш високого рівня когнітивного залучення, що лежить в основі покращеного запам'ятовування [1].

Ведення планера знижує рівень стресу та занепокоєння, а також допомагає боротися із хворобою XXI століття — інформаційною втомою. Крім того, це покращує фізичний стан людини: дослідження 2018 р., опубліковані у Журналі медичних інтернет-досліджень (Journal of Medical Internet Research), виявили, що пацієнти з хронічними захворюваннями, які вели щоденник, менше страждали від фізичних симптомів, ніж пацієнти, які цим не займалися [2].



На противагу використанню цифрових пристроїв, планери допомагають зосередитися на завданні через зменшення кількості сторонніх факторів, що, в свою чергу, веде до збільшення продуктивності [3, 4]. Доведено, що вірогідність досягнення поставленої мети зростає на 42 %, якщо вона записана на папері, а не надрукована на клавіатурі [5].

Крім цього, ведення планера сприяє розвитку креативності, адже залишає місце для творчої діяльності та має більш гнучкі можливості.

Враховуючи вищезгадані переваги, не є випадковим прогнозування зростання продажів планерів протягом 2022–2026 рр. [6].

Отже, ведення паперових планерів залишається актуальним і сьогодні. На противагу їхнім цифровим аналогам, вони стимулюють процес запам'ятовування, збільшують продуктивність та навіть допомагають подолати стрес.

Література/Preferences:

1. Mueller, P. A., & Oppenheimer, D. M. (2014). The Pen Is Mightier Than the Keyboard: Advantages of Longhand Over Laptop Note Taking. *Psychological Science*, Vol. 25, iss. 6, 1159–1168. DOI: <http://doi.org/10.1177/0956797614524581> (date of the application: 23.02.2022) [in English].

2. Tams, L. (2020, November 11). Journaling to reduce COVID-19 stress. *Michigan State University*. Retrieved from https://www.canr.msu.edu/news/journaling_to_reduce_stress (date of the application: 23.02.2022) [in English].

3. Carter, P. S., Greenberg, K., & Walker, M. S. (2017). The impact of computer usage on academic performance: Evidence from a randomized trial at the United States Military Academy. *Economics of Education Review*, Vol. 56, 118–132. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.econedurev.2016.12.005> (date of the application: 23.02.2022) [in English].

4. (2020). Paper Wins: People Share Why They Prefer a Printed Planner. *Domtar*. Retrieved from <https://newsroom.domtar.com/people-prefer-printed-planner/> (date of the application: 23.02.2022) [in English].

5. (2018, August 16). Why we believe paper planners are better for you than productivity apps. *Medium*. Retrieved from <https://medium.com/@mintestudio/why-we-believe-paper-planners-are-better-for-you-than-productivity-apps-f4e84d31fc1b> (date of the application: 23.02.2022) [in English].

6. Market Growth Reports (2021, August 26). Planners Market Growth 2021: Future Trends Analysis, Industry Size, Worldwide Business Overview by Top Manufacturers and Sales Revenue Forecast to 2025 with Prominent Regions and Countries Data. *SNN News*. Retrieved from <https://www.snnv.com/story/44610984/Planners-Market> (date of the application: 23.02.2022) [in English].

