Міністерство освіти і науки України

Дрогобицький державний педагогічний університет

імені Івана Франка

Кафедра психології

«До захисту допускаю»

Завідувач кафедри психології

Доктор психологічних наук, професор

_____ М.В.Савчин «___» _____ 2026 р.

ВПЛИВ ІТ НА КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Спеціальність: Психологія
Освітня програма: Практична психологія

Бакалаврська робота
на здобуття кваліфікації – бакалавр з психології
за спеціалізацією «Практична психологія»

Автор роботи Ригель Мирон Миронович_____

підпис

Науковий керівник: кандидат психологічних наук,

Спринська Зоряна Валентинівна _____

підпис

Дрогобич, 2026

Захист бакалаврської роботи

Вплив ІТ на когнітивні функції особистості

Оцінка за стобальною шкалою: _____

Оцінка за національною чотирибальною шкалою: _____

Коротка мотивація захисту:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Голова ЕК_____ _____

Дата підпис прізвище, ім’я

Секретар ЕК_____ _____

підпис прізвище, ім’я

Анотація

У роботі досліджено особливості впливу інформаційних технологій на когнітивні функції студентської молоді. Проаналізовано сучасні наукові підходи до вивчення уваги, пам’яті та мислення в умовах цифрового середовища. Визначено позитивні та негативні наслідки активного використання гаджетів і мережі Інтернет для когнітивної сфери особистості. Встановлено, що надмірне перебування у цифровому середовищі може супроводжуватися труднощами концентрації уваги, інформаційним перевантаженням та поверхневим засвоєнням інформації. Водночас помірне та цілеспрямоване використання інформаційних технологій сприяє розвитку когнітивної гнучкості, швидкості обробки інформації та навичок самоосвіти.

Ключові слова: інформаційні технології, когнітивні функції, увага, пам’ять, мислення, цифрове середовище, студентська молодь, цифровізація.

Abstract

The article examines the peculiarities of the influence of information technologies on the cognitive functions of student youth. Modern scientific approaches to the study of attention, memory, and thinking in the conditions of the digital environment are analyzed. The positive and negative consequences of the active use of gadgets and the Internet for the cognitive sphere of personality are identified. It has been established that excessive пребывание in the digital environment may be accompanied by difficulties in concentration, information overload, and superficial assimilation of information. At the same time, moderate and purposeful use of information technologies contributes to the development of cognitive flexibility, speed of information processing, and self-education skills.

Keywords: information technologies, cognitive functions, attention, memory, thinking, digital environment, student youth, digitalization.

ЗМІСТ

ВСТУП……5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІТ НА КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЇ……..……..8
1.1. Поняття когнітивних функцій у психології……..……8
1.2. Інформаційні технології як чинник сучасного психічного розвитку……..10
1.3. Вплив інформаційних технологій на увагу……..14
1.4. Вплив ІТ на пам’ять та мислення……..24
Висновки до розділу 1…….……..28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІТ НА КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЇ……...…….30
2.1. Організація та методи дослідження……..30
2.2. Дослідження рівня використання ІТ серед студентської молоді……..……32
2.3. Аналіз впливу ІТ на увагу, пам’ять та мислення…….……35
2.4. Кореляційний аналіз взаємозв’язку між інтенсивністю використання ІТ та когнітивними функціями……..40
Висновки до розділу 2……..45
РОЗДІЛ 3.ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ ВПЛИВУ ІТ НА КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЇ…….47
3.1. Психологічні рекомендації щодо безпечного використання ІТ…….47
3.2. Методи розвитку когнітивних функцій в умовах цифрового середовища..49
ВИСНОВКИ……..…….……55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..57
ДОДАТКИ…….……61

ВСТУП

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується стрімким поширенням інформаційних технологій у всі сфери життєдіяльності людини. Комп'ютери, смартфони, соціальні мережі, цифрові платформи та інтернет стали невід'ємною частиною повсякденного життя, професійної діяльності та освітнього процесу. Особливо активно інформаційні технології використовуються молоддю, яка проводить значну кількість часу у цифровому середовищі. У зв'язку з цим дедалі більшої актуальності набуває проблема впливу ІТ на психічні процеси та когнітивне функціонування особистості.

Когнітивні функції є важливою складовою психічної діяльності людини та охоплюють увагу, пам'ять, мислення, сприймання, мовлення й здатність до обробки інформації. Саме ці процеси забезпечують ефективне навчання, професійну діяльність та адаптацію особистості до умов сучасного світу. Водночас надмірне використання цифрових технологій може призводити як до позитивних змін, так і до негативних наслідків: зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті, розвиток мислення, інформаційне перевантаження та цифрова залежність.

Актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю комплексного вивчення впливу інформаційних технологій на когнітивні функції сучасної молоді, оскільки цифрове середовище стає провідним фактором психічного розвитку та формування особистості. Дослідження даної проблеми є важливим для психології, педагогіки та практичної діяльності психологів, адже дозволяє визначити особливості впливу ІТ на когнітивну сферу людини та розробити рекомендації щодо безпечного використання цифрових технологій.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив інформаційних технологій на когнітивні функції особистості.

Об'єкт дослідження - когнітивні функції особистості.

Предмет дослідження - особливості впливу інформаційних технологій на увагу, пам'ять та мислення студентської молоді.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що інтенсивне використання інформаційних технологій суттєво впливає на когнітивні функції студентської молоді, зокрема на рівень концентрації уваги, особливості пам'яті та характер мислення.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення когнітивних функцій у психології.
2. Охарактеризувати особливості впливу інформаційних технологій на психічну діяльність людини.
3. Дослідити вплив ІТ на увагу, пам'ять та мислення студентської молоді.
4. Провести емпіричне дослідження особливостей використання ІТ студентами.
5. Визначити взаємозв'язок між інтенсивністю використання інформаційних технологій та показниками когнітивних функцій.
6. Розробити практичні рекомендації щодо оптимізації впливу ІТ на когнітивну сферу особистості.

Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань було використано такі **методи дослідження**:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури;
- емпіричні: анкетування, психодіагностичні методики, спостереження;
- методи математичної статистики: кількісний та якісний аналіз результатів, кореляційний аналіз.

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяли участь 30 студентів віком 18–22 років. Вибірка складалася зі студентів закладу вищої освіти, які активно використовують інформаційні технології у навчальній та повсякденній діяльності.

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні наукових уявлень про особливості впливу інформаційних технологій на когнітивні функції особистості та узагальненні сучасних підходів до дослідження цифрового середовища як психологічного чинника розвитку людини.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, викладачів та студентів з метою профілактики негативного впливу ІТ на когнітивну сферу, а також для розробки рекомендацій щодо цифрової гігієни та оптимізації використання інформаційних технологій.

Апробація результатів. Окремі аспекти магістерського дослідження були представлені тезами: на 7-й Міжнародній науково-практичній конференції «Scientific Exploration: Bridging Theory and Practice». 25-27 травня 2026 | Берлін, Німеччина

Структура бакалаврської роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи зумовлений логікою дослідження та поставленими завданнями.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІТ НА КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЇ

1.1. Поняття когнітивних функцій у психології

Дослідження когнітивних функцій має міждисциплінарний характер, оскільки дана проблема вивчається не лише у психології, а й у нейропсихології, педагогіці, медицині, когнітивній науці та інформаційних технологіях. Сучасні наукові підходи свідчать про те, що когнітивні процеси безпосередньо пов’язані з функціонуванням центральної нервової системи та діяльністю головного мозку. Особливу роль у забезпеченні когнітивної діяльності відіграють лобові відділи кори головного мозку, які відповідають за планування, аналіз інформації, контроль поведінки та прийняття рішень.[2]

Важливий внесок у дослідження когнітивних процесів зробили представники нейропсихології, зокрема О. Лурія, який розглядав психічні функції як складні функціональні системи мозку. Учений наголошував, що когнітивна діяльність формується у процесі соціальної взаємодії та розвитку особистості. На його думку, будь-яка когнітивна функція є результатом взаємодії різних структур мозку, а її порушення можуть виникати внаслідок як органічних, так і соціально-психологічних факторів.[5]

У контексті сучасної психології когнітивні функції тісно пов’язані з поняттям інтелекту. Інтелект визначають як загальну здатність людини до пізнання, навчання, розв’язання проблем та адаптації до нових умов. Рівень розвитку когнітивних функцій безпосередньо впливає на інтелектуальну діяльність особистості, успішність навчання та професійну реалізацію. Саме тому когнітивна сфера є одним із ключових показників психічного розвитку людини.

Особливого значення набуває розвиток когнітивних функцій у молодому віці, коли активно формуються професійні навички, критичне мислення та здатність до самостійного аналізу інформації. Студентський вік є сенситивним періодом для розвитку інтелектуальної діяльності, оскільки саме у цей час

людина активно взаємодіє з великими обсягами інформації, навчається працювати з різними джерелами знань та формує власну систему поглядів.

У сучасному суспільстві когнітивна діяльність людини значною мірою залежить від інформаційного середовища. Постійний потік інформації, швидкий доступ до цифрових ресурсів та активне використання соціальних мереж змінюють традиційні механізми пізнання. Людина дедалі частіше сприймає інформацію фрагментарно, швидко перемикає увагу між різними джерелами та звикає до постійної стимуляції з боку цифрових технологій. Це сприяє розвитку багатозадачності, але водночас може негативно впливати на здатність до глибокого аналізу та тривалої концентрації.

Окремої уваги заслуговує проблема когнітивного навантаження. Когнітивне навантаження виникає у ситуації, коли обсяг інформації перевищує можливості людини щодо її обробки та засвоєння. Надмірна кількість повідомлень, відео, новин та цифрового контенту створює додаткове психічне напруження, що може призводити до втоми, зниження продуктивності та погіршення когнітивних показників. Особливо це проявляється серед молоді, яка постійно перебуває у цифровому просторі.

У сучасних дослідженнях дедалі частіше використовується поняття «цифрове мислення», яке характеризує особливості когнітивної діяльності людини в умовах інформаційного суспільства. Цифрове мислення передбачає швидке опрацювання великого обсягу інформації, здатність працювати з декількома джерелами одночасно та оперативно знаходити необхідні дані. Проте така форма мислення може супроводжуватися поверхневим сприйманням інформації та зниженням рівня критичного аналізу.[11]

Водночас інформаційні технології мають і позитивний вплив на когнітивну сферу людини. Використання освітніх платформ, інтерактивних програм, тренажерів для розвитку пам’яті та уваги сприяє активізації пізнавальної діяльності. Цифрові технології дозволяють швидко отримувати доступ до знань, розширювати світогляд та вдосконалювати навички самоосвіти. Крім того,

використання сучасних ІТ сприяє розвитку візуального мислення, швидкості обробки інформації та когнітивної гнучкості.

Науковці також наголошують на важливості критичного мислення як складової когнітивної сфери особистості. Критичне мислення передбачає здатність аналізувати інформацію, оцінювати її достовірність, формулювати аргументи та приймати обґрунтовані рішення. В умовах поширення фейкової інформації та маніпулятивного контенту розвиток критичного мислення стає необхідною умовою ефективної взаємодії людини з цифровим середовищем.

Варто зазначити, що когнітивні функції тісно пов’язані з емоційною сферою особистості. Емоційний стан людини впливає на концентрацію уваги, ефективність запам’ятовування та процес прийняття рішень. Хронічний стрес, інформаційне перенасичення та емоційне виснаження, які часто супроводжують активне використання цифрових технологій, можуть негативно позначатися на когнітивній діяльності .[8].

Таким чином, когнітивні функції є складною багаторівневою системою психічних процесів, що забезпечують пізнання, навчання, аналіз інформації та адаптацію людини до умов навколишнього середовища. У сучасному цифровому суспільстві проблема впливу інформаційних технологій на когнітивну сферу набуває особливої актуальності, оскільки ІТ не лише розширюють можливості людини, але й суттєво трансформують особливості її психічної діяльності. Саме тому дослідження когнітивних функцій в умовах цифровізації є важливим напрямом сучасної психологічної науки.

1.2. Інформаційні технології як чинник сучасного психічного розвитку

Сучасний розвиток суспільства нерозривно пов’язаний із поширенням інформаційних технологій, які стали важливим елементом професійної діяльності, освіти, комунікації та повсякденного життя людини. Інформаційні технології суттєво впливають на спосіб отримання, обробки та передачі інформації, а також змінюють особливості психічного розвитку особистості. Особливо помітним є їхній вплив на когнітивну сферу людини, адже цифрове середовище формує нові способи мислення, сприймання та взаємодії зі світом.

Поняття «інформаційні технології» (ІТ) трактується як сукупність методів, процесів, програмно-технічних засобів та цифрових ресурсів, які використовуються для збору, обробки, зберігання, передачі та використання інформації. У широкому розумінні інформаційні технології охоплюють комп'ютерні системи, програмне забезпечення, інтернет-ресурси, мобільні додатки, цифрові комунікаційні платформи та засоби автоматизації діяльності людини.[10]

На думку українських дослідників, інформаційні технології є не лише технічним інструментом, а й важливим соціально-психологічним чинником розвитку сучасної особистості. Зокрема, В. Биков зазначає, що цифрові технології формують нове інформаційне середовище, у якому відбувається соціалізація, навчання та професійне становлення людини [2]. У свою чергу, О. Спірін наголошує, що інформаційні технології виступають засобом інтелектуального розвитку та модернізації освітнього простору [33].

Серед основних видів інформаційних технологій виділяють: комп'ютерні технології; мережеві технології; мобільні технології; мультимедійні технології; хмарні технології; технології штучного інтелекту; освітні цифрові платформи; соціальні мережі та месенджери.

Комп'ютерні технології є основою сучасної цифрової діяльності людини. Вони охоплюють використання персональних комп'ютерів, ноутбуків та спеціалізованого програмного забезпечення для роботи, навчання та комунікації. Мережеві технології забезпечують передачу інформації через інтернет та створюють умови для глобальної комунікації.

Особливе місце у сучасному житті займають мобільні технології, адже смартфони та планшети стали постійними супутниками людини. Саме мобільні пристрої забезпечують швидкий доступ до інформації, соціальних мереж, освітніх платформ та цифрових сервісів. Разом із позитивними можливостями це створює ризики надмірної цифрової залежності та постійного інформаційного перевантаження.

Останніми роками активно розвиваються технології штучного інтелекту, які використовуються у сфері освіти, медицини, психології та бізнесу. Штучний інтелект здатний аналізувати великі обсяги інформації, автоматизувати діяльність людини та навіть моделювати окремі когнітивні процеси. На думку зарубіжного дослідника Н. Карра, стрімкий розвиток цифрових технологій поступово змінює структуру людського мислення та механізми обробки інформації [9].

Сучасні інформаційні технології характеризуються високою швидкістю передачі інформації, інтерактивністю та доступністю. Людина отримує можливість постійного доступу до цифрового контенту, що значно змінює її когнітивну активність та стиль життя. Водночас надмірне використання ІТ може призводити до зниження рівня концентрації уваги, поверхневого сприйняття інформації та розвитку залежності від цифрового середовища.

Однією з характерних ознак XXI століття є процес цифровізації суспільства. Цифровізація передбачає активне впровадження інформаційних технологій у всі сфери життєдіяльності людини: освіту, економіку, медицину, культуру, комунікацію та професійну діяльність. Сучасна людина щоденно взаємодіє з цифровими пристроями, електронними сервісами та онлайн-комунікаціями, що значною мірою змінює її спосіб життя та психічне функціонування.

В Україні процес цифровізації активно розвивається протягом останніх років. Значну роль у цьому відіграє розвиток електронного урядування, дистанційної освіти та цифрових платформ. Особливо помітними ці зміни стали після пандемії COVID-19, коли значна частина навчання та професійної діяльності перейшла в онлайн-формат. Це сприяло зростанню рівня використання цифрових технологій серед молоді та студентства.

Цифровізація суспільства має як позитивні, так і негативні наслідки. До позитивних аспектів належать: швидкий доступ до інформації; можливість дистанційного навчання; спрощення комунікації; автоматизація багатьох процесів; розширення можливостей самоосвіти.

Завдяки цифровим технологіям людина отримує доступ до великого обсягу знань, електронних бібліотек, онлайн-курсів та освітніх платформ. Це сприяє розвитку пізнавальної активності та професійного саморозвитку.[6]

Водночас надмірна цифровізація створює певні психологічні ризики. Серед них: інформаційне перенасичення; зниження рівня живого спілкування; розвиток інтернет-залежності; емоційне виснаження; порушення концентрації уваги.

Американська дослідниця Шеррі Теркл у своїх працях зазначає, що активне використання цифрових технологій поступово знижує якість міжособистісного спілкування та формує психологічну ізоляцію людини [43]. Люди дедалі частіше замінюють реальне спілкування віртуальною взаємодією, що впливає на емоційний стан та соціальні навички особистості.

Цифровізація також змінює особливості навчальної діяльності. Сучасні студенти звикають до швидкого отримання інформації, коротких текстових повідомлень та мультимедійного контенту. Це сприяє розвитку візуального мислення, однак може знижувати здатність до тривалого аналізу та критичного осмислення інформації.

На думку української дослідниці Л. Найдьонової, цифрове середовище суттєво трансформує психічний розвиток молоді, впливаючи на формування цінностей, способів комунікації та когнітивних процесів [16]. Саме тому проблема психологічного впливу цифровізації є одним із актуальних напрямів сучасної психологічної науки.

У сучасному суспільстві гаджети та інтернет стали невід’ємною частиною повсякденного життя людини. Смартфони, планшети, ноутбуки та інші цифрові пристрої використовуються для навчання, роботи, комунікації, розваг та отримання інформації. Особливо активно гаджети використовує молодь, яка проводить значну частину часу у цифровому просторі.

Інтернет забезпечує миттєвий доступ до різноманітної інформації та створює умови для глобальної комунікації. Людина може швидко знаходити необхідні дані, навчальні матеріали, наукові джерела та спілкуватися з людьми

незалежно від географічної відстані. Це значно розширює можливості пізнавальної діяльності та самоосвіти.

Разом із позитивними аспектами активне використання гаджетів має і негативні наслідки для психічного здоров’я та когнітивної сфери людини. Постійне користування смартфоном часто супроводжується зниженням концентрації уваги, труднощами у запам’ятовуванні інформації та розвитком багатозадачності. Людина звикає швидко перемикатися між різними джерелами інформації, що ускладнює процес глибокого аналізу.

Дослідники зазначають, що надмірне використання соціальних мереж може сприяти розвитку тривожності, емоційного виснаження та залежності від цифрового схвалення. Особливо вразливою категорією є молодь, для якої онлайн-комунікація часто стає основним способом соціальної взаємодії.

Крім того, тривале використання гаджетів негативно впливає на фізичний та психоемоційний стан людини. Серед поширених наслідків: порушення сну; підвищена втомлюваність; емоційна нестабільність; зниження рівня фізичної активності; погіршення когнітивної продуктивності.[2]

Водночас сучасні цифрові технології можуть використовуватися як засіб розвитку когнітивних функцій. Існують спеціальні програми та онлайн-платформи для тренування пам’яті, уваги, логічного мислення та швидкості реакції. Освітні цифрові ресурси сприяють формуванню навичок самоосвіти та розвитку інтелектуального потенціалу особистості.

Таким чином, інформаційні технології є важливим чинником сучасного психічного розвитку людини. Вони суттєво впливають на когнітивні процеси, стиль життя та соціальну взаємодію особистості. Цифрове середовище створює нові можливості для розвитку та навчання, однак водночас породжує низку психологічних ризиків, які потребують подальшого наукового дослідження та психологічного аналізу.

1.3. Вплив інформаційних технологій на увагу, пам'ять, мислення

У сучасному цифровому суспільстві проблема уваги набуває особливої актуальності, оскільки інформаційні технології суттєво змінюють умови

психічної діяльності людини. Постійна взаємодія зі смартфонами, соціальними мережами, месенджерами та мультимедійним контентом впливає на здатність людини концентруватися, підтримувати стійкість уваги та ефективно обробляти інформацію. Особливо помітним цей вплив є серед молоді та студентства, які проводять значну частину часу у цифровому середовищі.

Увага є одним із базових когнітивних процесів, що забезпечує вибіркову спрямованість психічної діяльності на певні об'єкти або явища. Саме увага дозволяє людині зосереджуватися на важливій інформації, підтримувати продуктивність навчання та здійснювати контроль за діяльністю. Основними властивостями уваги є концентрація, стійкість, переключення та розподіл.[8]

Концентрація уваги визначається як здатність людини тривалий час зосереджуватися на певному виді діяльності або інформації. В умовах активного використання цифрових технологій концентрація уваги часто знижується через постійний потік повідомлень, сповіщень та швидку зміну інформаційного контенту. Людина змушена постійно реагувати на нові стимули, що перешкоджає глибокому зануренню у діяльність.

Зарубіжні дослідження підтверджують, що надмірне використання гаджетів негативно впливає на стійкість уваги. Американська дослідниця Глорія Марк у своїх працях зазначає, що часті цифрові переривання суттєво знижують продуктивність діяльності та збільшують когнітивне навантаження [10]. За результатами її досліджень, постійне переключення між завданнями призводить до швидшої психічної втоми та труднощів із підтриманням концентрації.

Особливо поширеним явищем у цифровому середовищі є багатозадачність (multitasking), коли людина одночасно виконує декілька видів діяльності: переглядає повідомлення, слухає музику, працює з навчальними матеріалами та користується соціальними мережами. Хоча багатозадачність часто сприймається як позитивна навичка сучасної людини, наукові дослідження свідчать, що мозок фактично не здатний повноцінно виконувати декілька складних когнітивних завдань одночасно. У більшості випадків відбувається швидке переключення

уваги між різними діями, що знижує ефективність роботи та якість засвоєння інформації.

На думку української дослідниці Л. Найдьонової, цифрове середовище формує нові особливості функціонування уваги, для яких характерні фрагментарність сприйняття та зниження тривалості концентрації [11]. Молодь дедалі частіше звикає до коротких інформаційних повідомлень та швидкої зміни контенту, що ускладнює сприйняття великих текстових матеріалів та виконання тривалих інтелектуальних завдань.

Водночас інформаційні технології можуть мати й позитивний вплив на увагу. Деякі цифрові тренажери, інтерактивні освітні програми та когнітивні вправи сприяють розвитку швидкості реакції, візуальної уваги та здатності оперативно знаходити інформацію. Проте позитивний ефект можливий лише за умови помірного та контрольованого використання цифрових ресурсів.

Отже, інформаційні технології суттєво впливають на концентрацію та переключення уваги людини. Постійна взаємодія з цифровими пристроями сприяє зростанню багатозадачності та швидкому реагуванню на інформацію, однак водночас може знижувати стійкість уваги та здатність до глибокої інтелектуальної діяльності.

Одним із найбільш поширених наслідків активного використання інформаційних технологій є формування так званого кліпового мислення. Даний феномен став характерною особливістю сучасного інформаційного суспільства та особливо проявляється серед молодого покоління, яке виросло в умовах постійного доступу до цифрового контенту.

Кліпове мислення - це особливий спосіб сприйняття інформації, для якого характерні фрагментарність, швидке переключення між інформаційними блоками, переважання візуального сприйняття та труднощі з глибоким аналізом матеріалу. Людина сприймає інформацію у вигляді коротких повідомлень, яскравих образів, відео та фрагментів тексту, не заглиблюючись у зміст.

Сучасні цифрові платформи побудовані таким чином, щоб максимально утримувати увагу користувача за допомогою коротких відео, яскравих

зображень та швидкої зміни контенту. Це стимулює поверхневе сприйняття інформації та звичку до постійного інформаційного оновлення.

Зарубіжний дослідник Ніколас Карр у праці «The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains» наголошує, що інтернет змінює механізми мислення людини та поступово знижує здатність до глибокої концентрації й аналітичного читання [40]. На його думку, люди дедалі частіше читають тексти поверхнево, швидко сканують інформацію та уникають тривалого інтелектуального зосередження.

Українські науковці також звертають увагу на проблему кліпового мислення у молоді. Зокрема, дослідники у сфері медіапсихології зазначають, що цифрове середовище суттєво трансформує особливості когнітивної діяльності студентів, формуючи потребу у швидкому отриманні інформації та знижуючи мотивацію до глибокого аналізу наукових текстів.

Кліпове мислення має як позитивні, так і негативні аспекти. До позитивних можна віднести: швидке орієнтування в інформаційному просторі; здатність оперативно обробляти великі обсяги даних; розвиток візуального сприйняття; підвищення швидкості реакції.

Однак негативні наслідки є більш суттєвими: труднощі з аналізом складної інформації; зниження критичного мислення; погіршення навичок читання великих текстів; поверхневе сприйняття знань; зменшення здатності до рефлексії.

Особливо небезпечним є те, що кліпове мислення може впливати на навчальну діяльність студентів. Молодь звикає до коротких інформаційних форматів, тому часто має труднощі із засвоєнням наукової літератури, аналізом складних понять та написанням аналітичних робіт.

Таким чином, феномен фрагментарного (кліпового) мислення є важливим психологічним наслідком цифровізації суспільства. Активне використання інформаційних технологій змінює характер пізнавальної діяльності людини, формуючи нові особливості сприйняття та обробки інформації.

Стрімкий розвиток інформаційних технологій призвів до значного збільшення обсягів інформації, з якою людина стикається щоденно. Постійний потік новин, повідомлень, відео, реклами та цифрового контенту створює ситуацію інформаційного перевантаження, яка негативно впливає на когнітивні функції та психоемоційний стан особистості.

Інформаційне перевантаження - це стан, при якому кількість інформації перевищує можливості людини щодо її сприйняття, аналізу та ефективної обробки. У результаті цього виникає психічне виснаження, знижується продуктивність діяльності та погіршується концентрація уваги.

Одним із головних чинників інформаційного перевантаження є постійна доступність цифрових технологій. Смартфони забезпечують безперервний доступ до інформації, а соціальні мережі стимулюють постійну перевірку повідомлень та оновлень. Людина фактично перебуває у стані безперервної інформаційної взаємодії.

За даними зарубіжних досліджень, надлишок інформації негативно впливає на когнітивні ресурси людини. Психіка не встигає повноцінно опрацьовувати великі інформаційні потоки, що призводить до перевтоми, труднощів із прийняттям рішень та зниження ефективності мислення.

Американський футуролог Елвін Тоффлер одним із перших звернув увагу на проблему інформаційного перенасичення у праці «Future Shock», де описував психологічні труднощі адаптації людини до надмірної кількості інформації та швидких соціальних змін [40].

Особливо вразливою до інформаційного перевантаження є студентська молодь, яка щоденно працює з великими обсягами навчальної та цифрової інформації. Постійне використання гаджетів та багатогодинне перебування в онлайн-середовищі часто призводять до когнітивної втоми та зниження мотивації до навчання.

Водночас сучасна людина змушена адаптуватися до нових умов інформаційного суспільства. Саме тому важливого значення набуває формування навичок цифрової гігієни, саморегуляції та критичного відбору

інформації. Раціональне використання інформаційних технологій дозволяє зменшити негативний вплив цифрового середовища на когнітивні функції та психічне здоров'я людини.

Отже, інформаційне перевантаження є одним із ключових психологічних викликів сучасного цифрового суспільства. Надмірна кількість інформації негативно впливає на увагу, продуктивність та емоційний стан людини, що потребує подальших наукових досліджень і розробки профілактичних заходів щодо безпечного використання інформаційних технологій.

У сучасному інформаційному суспільстві процеси пам'яті зазнають суттєвих змін під впливом цифрових технологій. Постійний доступ до інтернету, електронних ресурсів, пошукових систем та цифрових носіїв інформації змінює способи запам'ятовування, збереження та відтворення інформації. Людина дедалі рідше покладається на власну пам'ять, оскільки значна частина інформації зберігається у смартфонах, комп'ютерах або хмарних сервісах.

Пам'ять є одним із основних когнітивних процесів, який забезпечує накопичення життєвого досвіду та можливість використання знань у подальшій діяльності. У психології пам'ять визначають як психічний процес запам'ятовування, збереження, відтворення та забування інформації. Основними видами пам'яті є короткочасна, довготривала, оперативна, образна та словесно-логічна пам'ять.

Цифрові технології значною мірою трансформують механізми функціонування пам'яті. Сучасна людина звикає не запам'ятовувати саму інформацію, а пам'ятати спосіб її швидкого пошуку. Це явище у зарубіжній психології отримало назву «ефект Google» або «цифрова амнезія». Дослідники Бетсі Сперроу, Дженні Лю та Даніель Вегнер у дослідженні, опублікованому в журналі *Science*, встановили, що люди значно гірше запам'ятовують інформацію, якщо знають, що вона буде доступною в інтернеті [40].

У сучасних умовах пам'ять людини дедалі більше орієнтується не на збереження змісту інформації, а на запам'ятовування місця її знаходження. Наприклад, студенти часто не запам'ятовують навчальний матеріал повністю, а

лише знають, де можна швидко знайти необхідні дані. Це суттєво змінює характер пізнавальної діяльності та процес навчання.

Особливого значення у цифрову епоху набуває короткочасна пам’ять, оскільки людина постійно працює з великими обсягами швидкозмінної інформації. Часте використання соціальних мереж, перегляд коротких відео та миттєві повідомлення стимулюють швидке, але поверхневе засвоєння інформації. Через це знання часто не переходять у довготривалу пам’ять і швидко забуваються.

Українські дослідники медіапсихології наголошують, що цифрове середовище створює нові умови функціонування пам’яті, які характеризуються фрагментарністю інформації та високою швидкістю її оновлення. За таких умов мозок змушений адаптуватися до постійного потоку стимулів, що впливає на якість запам’ятовування та здатність до тривалого збереження знань.

Водночас інформаційні технології мають і позитивний вплив на пам’ять. Використання інтерактивних освітніх платформ, електронних конспектів, мультимедійних матеріалів та когнітивних тренажерів може покращувати процеси навчання та розвитку пам’яті. Візуалізація інформації, поєднання тексту, зображень і відео сприяють кращому засвоєнню матеріалу.

Крім того, цифрові технології дозволяють організовувати інформацію, використовувати електронні нагадування та системи планування, що полегшує повсякденну діяльність людини. Проте надмірна залежність від цифрових носіїв може поступово знижувати здатність до самостійного запам’ятовування та інтелектуальної активності.[6].

Таким чином, цифрові технології суттєво трансформують особливості пам’яті сучасної людини. Вони спрощують доступ до інформації та створюють нові можливості для навчання, однак водночас можуть сприяти поверхневому засвоєнню знань і зниженню ефективності довготривалого запам’ятовування.

Інформаційні технології суттєво впливають не лише на пам’ять, але й на особливості мислення людини. У сучасному цифровому суспільстві змінюються способи аналізу інформації, прийняття рішень та формування суджень.

Особливо помітним є вплив цифрового середовища на логічне та критичне мислення студентської молоді.

Мислення є вищим психічним процесом, який забезпечує узагальнене й опосередковане відображення дійсності, встановлення причинно-наслідкових зв'язків та розв'язання проблемних ситуацій. Логічне мислення дозволяє людині аналізувати інформацію, робити висновки та аргументувати власну позицію. Критичне мислення передбачає здатність оцінювати достовірність інформації, виявляти суперечності та формувати обґрунтовані рішення.

Сучасне цифрове середовище створює нові умови функціонування мислення. Велика кількість інформації, швидкий темп її оновлення та домінування коротких інформаційних форматів поступово змінюють стиль пізнавальної діяльності людини. Молодь дедалі частіше сприймає інформацію фрагментарно, без глибокого аналізу та критичного осмислення.

Зарубіжний дослідник Ніколас Карр зазначає, що інтернет стимулює поверхневий стиль мислення, при якому людина швидко переглядає інформацію, але рідше занурюється у складний аналітичний процес [40]. Постійне переключення між вкладками, повідомленнями та цифровим контентом ускладнює підтримання глибокої концентрації, необхідної для логічного аналізу.

Однією з характерних рис сучасного цифрового мислення є переважання швидкого отримання інформації над її осмисленням. Людина звикає оперативно знаходити відповіді через пошукові системи, що часто знижує мотивацію до самостійного аналізу та розв'язання проблем. У результаті може зменшуватися здатність до побудови логічних зв'язків і критичного оцінювання інформації.

Особливо актуальною ця проблема є в умовах поширення фейкових новин, маніпулятивного контенту та інформаційних впливів у соціальних мережах. Недостатній рівень критичного мислення робить людину більш вразливою до дезінформації та психологічних маніпуляцій. Саме тому розвиток критичного мислення розглядається як одна з важливих умов психологічної безпеки особистості в цифровому суспільстві.

Українські науковці підкреслюють, що сучасна освіта повинна бути орієнтована не лише на передачу знань, а й на розвиток аналітичних здібностей, критичного мислення та інформаційної грамотності. Уміння аналізувати джерела інформації, перевіряти їхню достовірність та формувати власну аргументовану позицію стає необхідною навичкою сучасної людини.

Разом із тим інформаційні технології можуть позитивно впливати на розвиток мислення. Освітні цифрові платформи, інтерактивні завдання, логічні тренажери та навчальні програми сприяють розвитку когнітивної гнучкості, швидкості аналізу інформації та здатності працювати з великими обсягами даних. Інтернет також створює можливості для доступу до наукових ресурсів, міжнародного досвіду та самоосвіти.[12].

Отже, вплив інформаційних технологій на мислення має суперечливий характер. З одного боку, цифрове середовище стимулює швидкість обробки інформації та когнітивну гнучкість, а з іншого - може знижувати здатність до глибокого логічного аналізу та критичного осмислення інформації.

Однією з головних особливостей сучасного цифрового суспільства є можливість миттєвого доступу до інформації. Завдяки інтернету людина може за декілька секунд знайти практично будь-які дані, використовуючи пошукові системи, електронні бібліотеки або соціальні мережі. Це значно змінює характер когнітивної діяльності та особливості функціонування пам’яті.

Швидкий доступ до інформації спрощує процес навчання та професійної діяльності. Людина більше не потребує тривалого пошуку матеріалів у друкованих джерелах, оскільки необхідні дані доступні онлайн у будь-який момент. Це підвищує швидкість роботи з інформацією та створює нові можливості для самоосвіти.

Проте постійна доступність інформації має і негативні наслідки для пам’яті. Людина дедалі рідше намагається запам’ятовувати інформацію, оскільки знає, що її можна швидко знайти повторно. У результаті формується залежність від цифрових джерел інформації та знижується активність процесів довготривалого запам’ятовування.

Дослідники звертають увагу, що надмірна опора на цифрові технології може послаблювати когнітивне навантаження на пам’ять. Якщо раніше людина активно тренувала пам’ять через необхідність зберігати значні обсяги знань, то сьогодні частина цієї функції переноситься на цифрові пристрої.[15].

Американський психолог Деніел Вегнер описував це явище як «транзактивну пам’ять», коли людина покладається не на власне запам’ятовування, а на зовнішні джерела інформації [40]. У сучасних умовах роль такого зовнішнього сховища дедалі частіше виконують смартфони та інтернет.

Особливо помітним є вплив швидкого доступу до інформації на навчальну діяльність студентів. Молодь часто використовує пошукові системи замість глибокого опрацювання матеріалу, що може призводити до поверхневого засвоєння знань. Інформація швидко знаходиться, але так само швидко забувається.

Крім того, надлишок інформації ускладнює процес її відбору та структурування. Людина змушена постійно аналізувати велику кількість джерел, що створює додаткове когнітивне навантаження та може викликати психічну втому.

Водночас швидкий доступ до інформації має і позитивні аспекти. Він сприяє розвитку навичок пошуку, аналізу та систематизації даних, а також дозволяє оперативно оновлювати знання відповідно до сучасних вимог. У цифровому суспільстві важливим стає не лише запам’ятовування інформації, а й уміння ефективно працювати з нею.

Таким чином, швидкий доступ до інформації суттєво трансформує функціонування пам’яті сучасної людини. Цифрові технології спрощують отримання знань та підвищують доступність інформації, однак водночас можуть знижувати потребу у глибокому запам’ятовуванні та формувати залежність від зовнішніх цифрових джерел пам’яті.

1.4. Позитивні та негативні аспекти використання ІТ

У сучасному цифровому суспільстві інформаційні технології суттєво впливають на розвиток когнітивної сфери особистості. Одним із позитивних наслідків активного використання ІТ є розвиток когнітивної гнучкості - здатності людини швидко адаптуватися до нових умов, змінювати способи мислення, переключатися між завданнями та ефективно працювати з різними видами інформації.

Когнітивна гнучкість належить до важливих виконавчих функцій мозку та забезпечує адаптивність поведінки людини. Вона проявляється у здатності оперативно змінювати стратегії діяльності, аналізувати ситуацію з різних позицій, швидко знаходити нові рішення та пристосовуватися до змін інформаційного середовища. У сучасному світі ця якість набуває особливого значення через стрімкий розвиток цифрових технологій та постійне оновлення інформації.

Інформаційні технології створюють умови для активного розвитку когнітивної гнучкості. Людина щоденно взаємодіє з великими обсягами інформації, використовує різні цифрові сервіси, одночасно працює з текстовим, аудіо- та відеоконтентом. Це стимулює здатність швидко переключатися між різними когнітивними операціями та адаптуватися до нових умов діяльності.

Зарубіжні дослідження свідчать, що помірне використання цифрових технологій може позитивно впливати на окремі когнітивні функції, зокрема швидкість обробки інформації та візуально-просторове мислення. Наприклад, деякі інтерактивні комп’ютерні ігри сприяють розвитку швидкості реакції, уваги та здатності до прийняття рішень у складних ситуаціях.[12].

На думку американського дослідника Стівена Джонсона, сучасні цифрові медіа створюють складне когнітивне середовище, яке стимулює розвиток аналітичного мислення та здатності працювати з багатьма інформаційними джерелами одночасно [Johnson S., 2005]. Особливо це стосується молоді, яка активно використовує цифрові ресурси для навчання, комунікації та самоосвіти.

Українські дослідники також наголошують на тому, що цифрові технології можуть бути ефективним засобом розвитку когнітивного потенціалу особистості. Використання інтерактивних освітніх платформ, цифрових тренажерів та мультимедійних програм сприяє активізації пізнавальної діяльності студентів та розвитку навичок аналізу інформації.

Важливим аспектом розвитку когнітивної гнучкості є формування навичок швидкого пошуку та систематизації інформації. Сучасна людина повинна не лише володіти знаннями, а й уміти оперативно знаходити необхідні дані, аналізувати джерела та адаптуватися до нових інформаційних умов. Саме тому цифрова грамотність стає важливою складовою когнітивного розвитку особистості.

Разом із тим надмірне використання інформаційних технологій може мати і негативний вплив на когнітивну гнучкість. Постійне переключення між цифровими стимулами іноді призводить до поверхневого сприйняття інформації та труднощів із тривалою концентрацією уваги. Тому позитивний ефект цифрових технологій можливий лише за умови помірного та усвідомленого використання.

Таким чином, інформаційні технології створюють нові можливості для розвитку когнітивної гнучкості особистості. Вони сприяють адаптації до інформаційного суспільства, розвитку швидкості мислення та навичок роботи з інформацією, однак потребують відповідального та контрольованого використання.

Однією з найважливіших сфер застосування інформаційних технологій є освіта. Сучасні ІТ суттєво змінюють організацію навчального процесу, способи подання інформації та можливості отримання знань. Завдяки цифровим технологіям освіта стає більш доступною, інтерактивною та адаптованою до індивідуальних потреб особистості.

Інформаційні технології забезпечують швидкий доступ до освітніх ресурсів, електронних бібліотек, наукових баз даних, онлайн-курсів та мультимедійних матеріалів. Студенти мають можливість навчатися дистанційно,

брати участь у вебінарах, міжнародних освітніх програмах та самостійно організовувати процес навчання.

Особливого значення цифрові технології набули під час пандемії COVID-19, коли значна частина освітнього процесу перейшла у дистанційний формат. Використання платформ для онлайн-навчання дозволило забезпечити безперервність освіти та адаптувати навчальний процес до нових соціальних умов.

Український дослідник В. Биков зазначає, що цифровізація освіти створює нове освітнє середовище, у якому студент виступає активним суб'єктом навчальної діяльності [3]. Інформаційні технології сприяють індивідуалізації навчання, розвитку самостійності та формуванню навичок самоосвіти.

Мультимедійні технології дозволяють поєднувати текст, звук, відео, графіку та анімацію, що підвищує ефективність засвоєння інформації. Візуалізація навчального матеріалу сприяє кращому розумінню складних понять та активізує пізнавальну діяльність студентів.

Крім того, сучасні цифрові платформи дозволяють використовувати інтерактивні методи навчання: онлайн-тести, віртуальні лабораторії, симуляції, тренажери та навчальні ігри. Це підвищує мотивацію студентів та сприяє формуванню практичних навичок.

Зарубіжні дослідження свідчать, що використання інформаційних технологій може позитивно впливати на академічну успішність за умови правильного педагогічного супроводу. Технології стають ефективними тоді, коли вони інтегруються у навчальний процес відповідно до освітніх цілей, а не використовуються виключно як засіб розваги.[40].

Разом із тим існують і певні проблеми цифровізації освіти. Надмірне використання гаджетів може сприяти зниженню концентрації уваги, поверхневому засвоєнню інформації та зменшенню рівня живого спілкування між учасниками освітнього процесу. Дистанційне навчання також потребує високого рівня самодисципліни та мотивації студентів.

Особливу роль у сучасній освіті відіграє формування цифрової компетентності. Студенти повинні не лише користуватися інформаційними технологіями, а й уміти критично оцінювати інформацію, дотримуватися правил цифрової безпеки та ефективно організовувати власну навчальну діяльність.

Таким чином, інформаційні технології значно розширюють освітні можливості сучасної людини. Вони забезпечують доступ до знань, сприяють розвитку самоосвіти та модернізації навчального процесу, однак потребують усвідомленого та педагогічно обґрунтованого використання.

Поряд із позитивними можливостями інформаційних технологій сучасне цифрове середовище створює низку психологічних ризиків, одним із яких є розвиток цифрової залежності. Постійне використання смартфонів, соціальних мереж, онлайн-ігор та цифрових сервісів може формувати надмірну психологічну прив’язаність до гаджетів та інтернету.

Цифрова залежність розглядається як форма поведінкової залежності, при якій людина втрачає контроль над використанням цифрових технологій, відчуває постійну потребу перебувати онлайн та зазнає психологічного дискомфорту при обмеженні доступу до гаджетів.[12].

Особливо вразливою до розвитку цифрової залежності є молодь, оскільки студенти активно використовують соціальні мережі, месенджери, відеоплатформи та онлайн-ігри як основні засоби комунікації та дозвілля. Постійна присутність у цифровому просторі поступово стає звичною формою поведінки.

Зарубіжні дослідження підтверджують зв’язок між надмірним використанням цифрових технологій та погіршенням психоемоційного стану. Зокрема, активне користування соціальними мережами може супроводжуватися підвищенням рівня тривожності, депресивних проявів та зниженням самооцінки, особливо серед молоді.

Американська дослідниця Шеррі Теркл у своїх працях наголошує, що цифрові технології змінюють характер міжособистісної взаємодії та можуть сприяти психологічній ізоляції людини Надмірне використання гаджетів також

негативно впливає на когнітивні функції. Постійні повідомлення та цифрові стимули знижують концентрацію уваги, сприяють інформаційному перевантаженню та ускладнюють процеси навчання. Крім того, цифрова залежність часто супроводжується хронічною втомою та емоційним виснаженням.

Українські дослідники підкреслюють важливість формування цифрової гігієни та психологічної культури використання ІТ. Людина повинна вміти контролювати час перебування у цифровому середовищі, дотримуватися режиму праці та відпочинку, а також підтримувати баланс між онлайн- та офлайн-життям.

Таким чином, цифрова залежність є одним із серйозних психологічних ризиків сучасного інформаційного суспільства. Надмірне використання інформаційних технологій може негативно впливати на психічне здоров'я, когнітивні функції та соціальну взаємодію людини. Саме тому важливого значення набуває формування навичок відповідального та безпечного використання цифрових технологій.

Висновки до розділу 1

У першому розділі бакалаврського дослідження було здійснено теоретичний аналіз проблеми впливу інформаційних технологій на когнітивні функції людини. На основі опрацювання українських та зарубіжних наукових джерел визначено основні підходи до розуміння когнітивної сфери особистості, особливостей функціонування інформаційних технологій та їхнього впливу на психічний розвиток сучасної людини.

Установлено, що когнітивні функції є складною системою психічних процесів, які забезпечують пізнання навколишнього світу, обробку інформації, навчання та адаптацію особистості до умов середовища. До основних когнітивних функцій належать увага, пам'ять, мислення, сприймання та мовлення. Саме вони забезпечують ефективність навчальної, професійної та соціальної діяльності людини.

У процесі аналізу наукової літератури з'ясовано, що сучасне цифрове середовище суттєво трансформує особливості когнітивної діяльності особистості. Інформаційні технології стали важливим чинником психічного розвитку людини, оскільки вони впливають на способи отримання, аналізу та збереження інформації. Активне використання гаджетів, соціальних мереж, цифрових платформ та інтернету змінює характер уваги, пам'яті та мислення сучасної молоді.

Визначено, що вплив інформаційних технологій на когнітивні функції має суперечливий характер. З одного боку, цифрові технології створюють широкі можливості для розвитку когнітивної гнучкості, швидкого доступу до знань, самоосвіти та вдосконалення навичок роботи з інформацією. Використання мультимедійних ресурсів, інтерактивних платформ та освітніх технологій сприяє активізації пізнавальної діяльності та модернізації освітнього процесу.

Установлено, що цифрові технології суттєво впливають на процеси пам'яті. Сучасна людина дедалі частіше покладається на цифрові носії інформації та пошукові системи, що змінює механізми запам'ятовування та знижує потребу у довготривалому збереженні інформації. Також визначено, що швидкий доступ до інформації, характерний для цифрового суспільства, може сприяти поверхневому засвоєнню знань і формуванню залежності від зовнішніх інформаційних ресурсів.

Окремо проаналізовано проблему інформаційного перевантаження та цифрової залежності як важливі психологічні ризики сучасного суспільства. Таким чином, теоретичний аналіз проблеми дозволив зробити висновок про те, що інформаційні технології є вагомим чинником сучасного психічного розвитку та суттєво впливають на когнітивні функції особистості. Позитивні можливості цифрового середовища поєднуються з низкою психологічних ризиків, що обумовлює необхідність подальшого емпіричного дослідження особливостей впливу ІТ на увагу, пам'ять та мислення студентської молоді.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІТ НА КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЇ

2.1. Організація та методи дослідження

У дослідженні взяли участь 30 студентів закладу вищої освіти віком від 18 до 22 років. Вибірка формувалася за принципом добровільної участі респондентів у дослідженні. До участі залучалися студенти різних спеціальностей, які активно використовують інформаційні технології у повсякденному житті та навчальній діяльності.

Студентська молодь була обрана як об’єкт емпіричного дослідження невипадково. Саме ця вікова категорія характеризується високим рівнем цифрової активності, постійним використанням смартфонів, соціальних мереж, месенджерів, онлайн-платформ та інших цифрових ресурсів. Крім того, студентський вік є важливим етапом розвитку когнітивної сфери особистості, коли активно формуються професійні навички, критичне мислення та інтелектуальна самостійність.

Усі учасники дослідження регулярно користувалися гаджетами та мережею Інтернет. Більшість респондентів зазначили, що використовують смартфон щоденно протягом кількох годин, переважно для: навчальної діяльності; комунікації у соціальних мережах; перегляду відеоконтенту; пошуку інформації; онлайн-навчання; дозвілля та розваги.

Важливою характеристикою вибірки є те, що сучасні студенти фактично функціонують у цифровому середовищі, де інформаційні технології стали невід’ємною частиною їхнього життя. Це дозволяє дослідити особливості впливу ІТ на когнітивні процеси в умовах реального повсякденного використання цифрових ресурсів.

З метою забезпечення достовірності результатів дослідження враховувалася однорідність вибірки за віковими характеристиками та умовами навчальної діяльності. Усі учасники перебували приблизно в однакових соціальних та освітніх умовах, що дозволило мінімізувати вплив сторонніх факторів на результати дослідження.

Отже, сформована вибірка є достатньою для проведення бакалаврського емпіричного дослідження та дозволяє отримати первинні дані щодо особливостей впливу інформаційних технологій на когнітивні функції студентської молоді.

Для досягнення мети дослідження та реалізації поставлених завдань було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення особливостей уваги, пам'яті та рівня використання інформаційних технологій студентською молоддю.

Анкетування дозволило отримати інформацію про рівень цифрової активності студентів та особливості їхньої взаємодії з інформаційними технологіями. (див. Додаток А)

Для дослідження уваги використовувалася коректурна проба Бурдона - методика, спрямована на вивчення концентрації, стійкості та продуктивності уваги. Дана методика широко застосовується у психологічних дослідженнях когнітивних процесів та дозволяє оцінити рівень зосередженості й швидкість виконання завдань.(див. Додаток Б)

З метою дослідження особливостей пам'яті застосовувалася методика «Запам'ятовування 10 слів» А. Р. Лурії. Методика дозволяє оцінити обсяг короткочасної та довготривалої пам'яті, а також особливості процесів запам'ятовування та відтворення інформації.(див. Додаток В)

Для вивчення особливостей мислення та рівня логічних операцій використовувалися завдання на встановлення логічних зв'язків та аналіз інформації. Це дозволило оцінити здатність респондентів до аналізу, узагальнення та логічного мислення.(див. Додаток Г)

Крім того, у процесі дослідження застосовувалося спостереження за особливостями поведінки студентів під час виконання завдань. Зверталася увага на рівень зосередженості, швидкість переключення уваги, втому та реакцію на зовнішні стимули.

Отримані дані були систематизовані та інтерпретовані відповідно до мети дослідження. Використання комплексу психодіагностичних методик дозволило

забезпечити об’єктивність результатів та комплексний аналіз впливу інформаційних технологій на когнітивні функції студентської молоді.

2.2. Дослідження рівня використання ІТ серед студентської молоді

Одним із важливих завдань емпіричного дослідження було визначення рівня використання інформаційних технологій серед студентської молоді. З цією метою було проведено анкетування, спрямоване на виявлення особливостей використання гаджетів, тривалості перебування у цифровому середовищі та основних напрямів цифрової активності студентів.

Результати анкетування показали, що всі респонденти регулярно користуються цифровими пристроями у повсякденному житті. Найбільш поширеним гаджетом серед студентів є смартфон, який використовується як для навчання, так і для комунікації, пошуку інформації та дозвілля. Значна частина опитаних також активно використовує ноутбуки та персональні комп’ютери, особливо у процесі навчальної діяльності.

Аналіз отриманих результатів засвідчив, що більшість студентів користуються гаджетами щоденно протягом тривалого часу. Зокрема:

- 20% респондентів використовують гаджети до 3 годин на день;
- 46,7% студентів проводять у цифровому середовищі від 4 до 6 годин щоденно;
- 33,3% опитаних користуються гаджетами понад 7 годин на день.

Отримані результати свідчать про високий рівень цифрової активності студентської молоді. Значна тривалість використання цифрових пристроїв пояснюється не лише навчальними потребами, але й активним використанням соціальних мереж, відеоплатформ та онлайн-комунікації.

Під час аналізу результатів було встановлено, що смартфон є основним засобом доступу до інформації для більшості респондентів. Студенти використовують мобільні пристрої практично постійно, зокрема: для перегляду соціальних мереж; онлайн-спілкування; пошуку навчальної інформації; перегляду відео; прослуховування музики; читання новин.

Частина студентів зазначила, що перевіряє смартфон одразу після пробудження та безпосередньо перед сном. Це свідчить про високий рівень інтеграції цифрових технологій у повсякденне життя молоді.

У процесі анкетування також було виявлено, що значна кількість респондентів використовує гаджети одночасно з виконанням інших видів діяльності. Наприклад, студенти часто поєднують навчання з переглядом соціальних мереж або прослуховуванням відеоконтенту. Подібна багатозадачність може негативно впливати на концентрацію уваги та ефективність навчальної діяльності.

Результати дослідження узгоджуються з сучасними зарубіжними науковими даними щодо високого рівня цифрової активності молоді. Дослідники наголошують, що сучасні студенти є поколінням, яке фактично сформувалося в умовах постійної взаємодії з цифровими технологіями. Саме тому цифрове середовище стало важливим чинником їхнього психічного розвитку та когнітивного функціонування.

Окрему увагу було приділено суб'єктивній оцінці впливу гаджетів на психічний стан студентів. Частина респондентів зазначила, що надмірне використання смартфонів іноді викликає: втому; труднощі з концентрацією уваги; зниження продуктивності; порушення сну; емоційне виснаження.

Водночас більшість студентів вважає цифрові технології необхідною складовою сучасного навчання та повсякденного життя.

Таким чином, результати дослідження свідчать про високий рівень використання гаджетів серед студентської молоді. Смартфони та інші цифрові пристрої стали невід'ємною частиною навчальної, комунікативної та дозвіллєвої діяльності студентів, що створює умови для суттєвого впливу ІТ на когнітивні функції особистості.

У процесі емпіричного дослідження було також проаналізовано особливості цифрової активності студентської молоді. Особлива увага приділялася визначенню основних напрямів використання інформаційних

технологій, специфіки онлайн-комунікації та ролі цифрового середовища у повсякденному житті студентів.

Результати анкетування показали, що цифрова активність студентів має комплексний характер та охоплює різні сфери діяльності. Найбільш поширеними видами цифрової активності серед респондентів є: використання соціальних мереж; навчальна діяльність; перегляд відеоконтенту; онлайн-спілкування; пошук інформації; прослуховування музики; використання месенджерів.

Було встановлено, що соціальні мережі займають важливе місце у житті студентської молоді. Більшість респондентів щоденно користуються такими платформами, як Instagram, TikTok, Telegram та YouTube. Частина студентів зазначила, що проводить у соціальних мережах більше часу, ніж планувала спочатку. Це може свідчити про формування звички постійного перебування у цифровому просторі та труднощі з контролем часу використання гаджетів.

Аналіз результатів показав, що інформаційні технології активно використовуються студентами у навчальній діяльності. Більшість студентів позитивно оцінює можливості цифрових технологій у навчанні, наголошуючи на швидкому доступі до інформації та зручності онлайн-ресурсів. Водночас частина респондентів зазначає, що надмірна кількість цифрової інформації іноді ускладнює концентрацію уваги та сприяє відволіканню під час навчання.

Під час дослідження було виявлено, що значна частина студентів використовує гаджети навіть під час виконання навчальних завдань. Найчастіше це проявляється у паралельному перегляді повідомлень, соціальних мереж або відео. Така багатозадачність може негативно впливати на ефективність засвоєння навчального матеріалу та якість когнітивної діяльності.

Окремої уваги заслуговує проблема інформаційного навантаження. Частина студентів повідомила про відчуття втоми після тривалого перебування у цифровому середовищі. Найчастіше респонденти відзначали: психічне виснаження; труднощі з концентрацією; перевтому від великого обсягу інформації; емоційну напругу; погіршення якості сну.

Водночас студенти підкреслювали, що цифрові технології значно полегшують процес навчання та комунікації, особливо в умовах дистанційної освіти та сучасного інформаційного суспільства.

Результати дослідження підтверджують, що цифрове середовище стало невід'ємною частиною життя студентської молоді. Інформаційні технології активно інтегровані у навчальну, соціальну та комунікативну діяльність студентів, що створює як нові можливості для розвитку, так і певні психологічні ризики для когнітивної сфери особистості.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження дозволило встановити високий рівень цифрової активності студентської молоді та значну роль інформаційних технологій у повсякденному житті сучасних студентів. Отримані результати створюють основу для подальшого аналізу впливу ІТ на увагу, пам'ять та мислення респондентів.

2.3. Аналіз впливу ІТ на увагу, пам'ять та мислення

Для дослідження впливу інформаційних технологій на когнітивні функції студентської молоді було проведено психодіагностичне дослідження уваги, пам'яті та мислення. У дослідженні взяли участь 30 студентів віком від 18 до 22 років.

У процесі дослідження використовувалися:

- коректурна проба Бурдона для визначення концентрації та стійкості уваги;
- методика «10 слів» А. Лурії для дослідження пам'яті;
- логічні завдання на встановлення закономірностей та причинно-наслідкових зв'язків.

Після проведення психодіагностичних методик було здійснено кількісний аналіз отриманих результатів.

Таблиця 2.3.1 Результати дослідження концентрації уваги студентів

Рівень концентрації уваги	Кількість студентів	Відсоток
Високий	6	20%
Середній	16	53,3%
Низький	8	26,7%

Рівень концентрації уваги	Кількість студентів	Відсоток
Разом	30	100%

Результати методики показали, що лише 20% студентів мають високий рівень концентрації уваги. Більшість респондентів продемонстрували середній рівень стійкості уваги.

У 26,7% студентів було виявлено низький рівень концентрації уваги. Під час виконання завдань у таких респондентів спостерігалися: часте відволікання; зниження темпу роботи; велика кількість помилок; труднощі з тривалим зосередженням.

Під час спостереження було помітно, що частина студентів швидко втомлювалася при виконанні одноманітної діяльності. Найчастіше це проявлялося серед респондентів, які проводили у цифровому середовищі понад 7 годин на день.

Для дослідження пам’яті використовувалася методика «10 слів» А. Лурії.

Таблиця 2.3.2 Результати дослідження пам’яті студентів

Рівень розвитку пам’яті	Кількість студентів	Відсоток
Високий	7	23,3%
Середній	17	56,7%
Низький	6	20%
Разом	30	100%

Отримані результати свідчать про переважання середнього рівня розвитку пам’яті серед студентської молоді.

У процесі виконання методики було встановлено, що частина студентів добре запам’ятовувала інформацію одразу після пред’явлення, однак демонструвала труднощі при її відтворенні через певний проміжок часу.

Це може свідчити про: переважання короткочасного запам’ятовування; поверхневе засвоєння інформації; недостатню концентрацію під час навчальної діяльності.

Частина респондентів використовувала механічне повторення слів без логічного осмислення, що також впливало на ефективність довготривалого запам’ятовування.

Для оцінювання особливостей мислення студентам було запропоновано логічні завдання.

Таблиця 2.3.3 Результати дослідження логічного мислення

Рівень логічного мислення	Кількість студентів	Відсоток
Високий	8	26,7%
Середній	15	50%
Низький	7	23,3%
Разом	30	100%

Результати показали, що половина респондентів має середній рівень розвитку логічного мислення.

Студенти з високим рівнем мислення швидше аналізували інформацію, встановлювали логічні зв’язки та демонстрували здатність до послідовного аналізу.

Водночас у частини респондентів спостерігалися: труднощі з побудовою логічних висновків; поверхневий аналіз інформації; поспішність у відповідях; швидка втома при складних аналітичних завданнях.

Особливо це проявлялося у студентів із високою цифровою активністю.

Для більш детального вивчення впливу ІТ на когнітивні функції було проведено порівняльний аналіз результатів студентів із різною інтенсивністю використання гаджетів.

Усі респонденти були умовно поділені на три групи: 1. До 3 годин використання гаджетів на день. 2. Від 4 до 6 годин. 3. Понад 7 годин на день.

Таблиця 2.3.4 Порівняльний аналіз когнітивних показників студентів

Показники	До 3 годин	4–6 годин	Понад 7 годин
Концентрація уваги (бали)	8,4	7,1	5,8
Короткочасна пам’ять	8,2	7,3	6,1
Довготривала пам’ять	7,9	6,8	5,6

Показники	До 3 годин	4–6 годин	Понад 7 годин
Логічне мислення	8,1	7,4	6,2

Аналіз таблиці показав, що студенти, які використовували гаджети помірно, продемонстрували кращі результати у дослідженні уваги, пам’яті та мислення.

Найнижчі показники спостерігалися у групі студентів, які проводили у цифровому середовищі понад 7 годин щоденно.

У таких респондентів частіше виявлялися: труднощі концентрації; психічне виснаження; поверхневе сприйняття інформації; швидка втома; погіршення запам’ятовування.

Під час аналізу було встановлено, що студенти з високою цифровою активністю швидше виконували прості завдання, пов’язані з пошуком інформації або швидким реагуванням.

Проте під час виконання складних аналітичних завдань вони частіше демонстрували: труднощі з тривалим логічним аналізом; неуважність; поспішність; зниження точності відповідей.

Водночас студенти, які використовували цифрові технології переважно у навчальних цілях, показали кращі результати порівняно з респондентами, які більшу частину часу проводили у соціальних мережах або за розважальним контентом.

Окремо було проаналізовано суб’єктивну оцінку студентами впливу ІТ на їхній когнітивний стан.

Таблиця 2.3.5 Суб’єктивна оцінка впливу ІТ на когнітивні функції

Прояви впливу ІТ	Кількість студентів	Відсоток
Труднощі концентрації уваги	17	56,7%
Втома після використання гаджетів	19	63,3%
Погіршення запам’ятовування	14	46,7%
Інформаційне перевантаження	16	53,3%
Труднощі тривалого навчання	12	40%

Отримані результати свідчать про те, що значна частина студентської молоді відчуває негативний вплив надмірного використання цифрових технологій на когнітивну сферу.

Проведене емпіричне дослідження дозволило встановити, що інформаційні технології мають комплексний вплив на увагу, пам’ять та мислення студентської молоді.

Отримані результати свідчать про те, що надмірне використання гаджетів може негативно впливати на концентрацію уваги та стійкість психічної діяльності.

Студенти, які проводили у цифровому середовищі більше часу, частіше демонстрували: труднощі з концентрацією; швидке виснаження; неуважність; підвищену відволікальність.

Такі результати можуть пояснюватися постійним інформаційним потоком, багатозадачністю та звичкою до швидкого переключення між цифровими стимулами.

Аналіз пам’яті показав, що сучасна молодь частіше орієнтується на короткочасне запам’ятовування та швидкий доступ до інформації через цифрові ресурси.

Частина студентів мала труднощі із довготривалим збереженням інформації, що може бути пов’язано з поверхневим сприйняттям матеріалу та постійною опорою на цифрові носії інформації.

Під час дослідження мислення було встановлено, що цифрове середовище сприяє розвитку швидкості пошуку інформації та оперативності мислення.

Проте надмірне використання соціальних мереж і розважального контенту може негативно впливати на: здатність до глибокого аналізу; критичне мислення; послідовність логічних операцій.

Результати дослідження підтвердили, що вплив ІТ на когнітивні функції має подвійний характер.

Помірне та цілеспрямоване використання цифрових технологій у навчальних цілях може сприяти: розвитку когнітивної гнучкості; швидкості обробки інформації; навичок самоосвіти.

Водночас надмірне та безконтрольне використання гаджетів супроводжується: інформаційним перевантаженням; психічною втомою; зниженням концентрації уваги; поверхневим засвоєнням інформації.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили гіпотезу про наявність впливу інформаційних технологій на когнітивні функції студентської молоді.

2.4. Кореляційний аналіз взаємозв'язку між інтенсивністю використання ІТ та когнітивними функціями

З метою визначення взаємозв'язку між інтенсивністю використання інформаційних технологій та особливостями когнітивних функцій студентської молоді було проведено кореляційний аналіз результатів емпіричного дослідження. Для аналізу використовувалися дані анкетування та результати психодіагностичних методик.

Основними показниками дослідження стали: тривалість щоденного використання гаджетів; рівень активності у соціальних мережах; показники концентрації уваги; результати дослідження короткочасної пам'яті; показники логічного мислення.

Для статистичного аналізу використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона (r), який дозволяє визначити силу та напрям взаємозв'язку між змінними.

Інтерпретація коефіцієнта кореляції:

- r від 0 до 0,3 — слабкий зв'язок;
- r від 0,31 до 0,69 — помірний зв'язок;
- r від 0,70 до 1 — сильний зв'язок.

Позитивне значення коефіцієнта свідчить про прямий взаємозв'язок між показниками, а негативне - про обернений.

Для проведення аналізу всі респонденти були умовно поділені на три групи: 1. Низька інтенсивність використання ІТ- до 3 годин на день. 2. Середня

інтенсивність — 4–6 годин на день. 3. Висока інтенсивність — понад 7 годин на день.

Таблиця 2.4.1Розподіл студентів за тривалістю використання гаджетів

Тривалість використання гаджетів	Кількість студентів	Відсоток
До 3 годин	6	20%
4–6 годин	14	46,7%
Понад 7 годин	10	33,3%
Разом	30	100%

Отримані результати свідчать про високий рівень цифрової активності студентської молоді. Майже третина респондентів проводить у цифровому середовищі понад 7 годин щоденно.

Після обробки результатів психодіагностичних методик було проведено кореляційний аналіз між тривалістю використання ІТ та когнітивними показниками.

Таблиця 2.4.2 Кореляційний зв’язок між інтенсивністю використання ІТ та когнітивними функціями

Показники	Коефіцієнт кореляції (r)	Характер зв’язку
Використання гаджетів – концентрація уваги	-0,61	Помірний негативний
Використання гаджетів – короткочасна пам’ять	-0,47	Помірний негативний
Використання гаджетів – довготривала пам’ять	-0,58	Помірний негативний
Використання гаджетів – логічне мислення	-0,39	Помірний негативний
Використання ІТ у навчальних цілях – швидкість обробки інформації	+0,42	Помірний позитивний

Показники	Коефіцієнт кореляції (r)	Характер зв’язку
Використання соціальних мереж – рівень відволікання	+0,64	Помірний позитивний

Результати кореляційного аналізу показали наявність помірного негативного взаємозв’язку між тривалістю використання гаджетів та рівнем концентрації уваги (r = -0,61). Це свідчить про те, що зі збільшенням часу перебування у цифровому середовищі у студентів спостерігається зниження стійкості уваги та здатності до тривалої концентрації.

Також було виявлено негативний взаємозв’язок між надмірним використанням ІТ та показниками довготривалої пам’яті (r = -0,58). Студенти, які проводили більше часу у цифровому середовищі, частіше демонстрували труднощі із тривалим запам’ятовуванням інформації.

Кореляція між використанням гаджетів та показниками короткочасної пам’яті виявилася дещо слабшою (r = -0,47), однак також мала негативний характер. Це свідчить про те, що надмірне цифрове навантаження може ускладнювати процеси запам’ятовування та відтворення інформації.

Помірний негативний зв’язок було встановлено і між інтенсивністю використання ІТ та логічним мисленням (r = -0,39). Респонденти з високою цифровою активністю швидше виконували прості завдання, однак демонстрували труднощі під час виконання складних аналітичних операцій.

Водночас аналіз показав позитивний взаємозв’язок між використанням цифрових технологій у навчальних цілях та швидкістю обробки інформації (r = +0,42). Це свідчить про те, що помірне та цілеспрямоване використання ІТ може позитивно впливати на окремі когнітивні функції.

Окремо було проаналізовано взаємозв’язок між активністю у соціальних мережах та рівнем відволікання уваги. Отримані результати показали помірний позитивний зв’язок (r = +0,64), що свідчить про зростання труднощів концентрації уваги у студентів із високою активністю у соціальних мережах.

Для більш детального аналізу було проведено порівняння середніх показників уваги та пам’яті у студентів із різною інтенсивністю використання гаджетів.

Таблиця 2.4.3 Середні показники когнітивних функцій у студентів із різним рівнем цифрової активності

Когнітивні показники	До 3 годин	4–6 годин	Понад 7 годин
Концентрація уваги (бали)	8,4	7,1	5,8
Короткочасна пам’ять (кількість слів)	8,2	7,3	6,1
Довготривала пам’ять (кількість слів)	7,9	6,8	5,6
Логічне мислення (бали)	8,1	7,4	6,2

Аналіз таблиці показує, що студенти з помірним рівнем використання цифрових технологій демонстрували вищі показники когнітивної продуктивності порівняно з респондентами, які користувалися гаджетами понад 7 годин щоденно.

Особливо помітним є зниження показників концентрації уваги та довготривалої пам’яті у групі студентів із високою цифровою активністю.

Під час дослідження також було встановлено, що:

- 63,3% студентів відчувають втому після тривалого використання гаджетів;
- 56,7% респондентів зазначили труднощі з концентрацією уваги;
- 46,7% студентів повідомили про погіршення запам’ятовування великого обсягу інформації;
- 40% респондентів вказали на труднощі з тривалим зосередженням під час навчання.

Таблиця 2.4.4 Суб’єктивна оцінка впливу ІТ на когнітивний стан студентів

Прояви впливу ІТ	Кількість студентів	Відсоток
Втома після використання гаджетів	19	63,3%
Труднощі концентрації уваги	17	56,7%
Погіршення запам’ятовування	14	46,7%
Швидке психічне виснаження	12	40%
Труднощі тривалого навчання	12	40%

Отримані результати свідчать про наявність взаємозв'язку між інтенсивністю використання інформаційних технологій та когнітивними функціями студентської молоді.

На основі проведеного кореляційного аналізу було виявлено низку основних тенденцій, що характеризують вплив інформаційних технологій на когнітивну сферу студентської молоді.

Першою тенденцією є високий рівень цифрової активності сучасних студентів. Більшість респондентів щоденно використовує гаджети протягом значної кількості часу, а цифрове середовище стало невід'ємною частиною їхньої навчальної та соціальної діяльності.

Другою тенденцією є зниження концентрації уваги при надмірному використанні цифрових технологій. Студенти з високою інтенсивністю використання гаджетів демонстрували: нижчий рівень стійкості уваги; швидшу психічну втому; більшу кількість помилок; труднощі з тривалим зосередженням.

Третьою тенденцією є зміна особливостей пам'яті сучасної молоді. У більшості студентів спостерігалося переважання короткочасного запам'ятовування та орієнтація на швидкий пошук інформації через цифрові ресурси.

Наступною тенденцією стало формування поверхневого стилю обробки інформації. Частина респондентів швидко знаходила необхідні відповіді, однак мала труднощі із глибоким логічним аналізом та критичним осмисленням інформації.

Водночас результати дослідження підтвердили, що помірне та навчально орієнтоване використання ІТ може мати позитивний вплив на: швидкість пошуку інформації; когнітивну гнучкість; навички самоосвіти; швидкість обробки даних.

Отже, результати кореляційного аналізу підтвердили гіпотезу дослідження про наявність взаємозв'язку між інтенсивністю використання інформаційних технологій та особливостями когнітивних функцій студентської молоді. Надмірне використання гаджетів частіше супроводжується негативними когнітивними проявами, тоді як помірне та цілеспрямоване використання

цифрових технологій може мати позитивний вплив на окремі аспекти когнітивної діяльності.

Висновки до розділу 2

У другому розділі бакалаврського дослідження було проведено емпіричне вивчення впливу інформаційних технологій на когнітивні функції студентської молоді. Дослідження охоплювало аналіз особливостей використання цифрових технологій студентами, а також вивчення показників уваги, пам’яті та мислення за допомогою психодіагностичних методик.

У процесі дослідження встановлено, що інформаційні технології займають важливе місце у повсякденному житті студентської молоді. Результати анкетування показали високий рівень цифрової активності респондентів: більшість студентів щоденно використовують гаджети протягом тривалого часу як для навчання, так і для комунікації, пошуку інформації та дозвілля. Найбільш поширеними видами цифрової активності виявилися використання соціальних мереж, перегляд відеоконтенту, онлайн-спілкування та робота з навчальними ресурсами.

Установлено, що значна частина студентів проводить у цифровому середовищі понад 4–6 годин щоденно, а третина респондентів використовує гаджети більше 7 годин на день. Отримані результати свідчать про високий рівень інтеграції інформаційних технологій у життя сучасної молоді.

Результати психодіагностичного дослідження показали, що у більшості студентів переважає середній рівень розвитку когнітивних функцій. Під час дослідження уваги було виявлено, що частина респондентів має труднощі з тривалим зосередженням, швидко втомлюється при виконанні одноманітних завдань та демонструє схильність до відволікання. Особливо це проявлялося серед студентів із високою інтенсивністю використання цифрових технологій.

Аналіз результатів дослідження пам’яті засвідчив, що значна частина студентів краще справляється із короткочасним запам’ятовуванням інформації, ніж із її довготривалим збереженням. У процесі виконання методики спостерігалося переважання механічного запам’ятовування та труднощі із

тривалим відтворенням інформації. Це може бути пов’язано з постійною орієнтацією молоді на швидкий доступ до інформації через цифрові ресурси.

Під час дослідження мислення було встановлено, що сучасні студенти достатньо швидко працюють з інформацією та добре виконують прості логічні операції. Водночас частина респондентів мала труднощі із завданнями, які потребували тривалого аналізу, побудови логічних висновків та глибокого осмислення інформації. У деяких студентів спостерігалися ознаки поверхневого стилю обробки інформації, що може бути пов’язано з впливом цифрового середовища та феноменом кліпового мислення.

Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити взаємозв’язок між інтенсивністю використання інформаційних технологій та когнітивними функціями студентської молоді. Було виявлено помірний негативний зв’язок між тривалістю використання гаджетів та рівнем концентрації уваги, довготривалої пам’яті й логічного мислення. Це свідчить про те, що надмірне перебування у цифровому середовищі може супроводжуватися зниженням когнітивної продуктивності.

Водночас результати дослідження підтвердили, що помірне та цілеспрямоване використання інформаційних технологій у навчальних цілях може позитивно впливати на окремі когнітивні показники, зокрема на швидкість пошуку інформації, когнітивну гнучкість та оперативність мислення.

Найчастіше респонденти зазначали труднощі з концентрацією уваги, психічну втому, інформаційне перевантаження та погіршення запам’ятовування великого обсягу інформації.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили гіпотезу про наявність взаємозв’язку між інтенсивністю використання інформаційних технологій та особливостями когнітивних функцій студентської молоді. Встановлено, що цифрове середовище має подвійний вплив на когнітивну сферу особистості: з одного боку, воно створює нові можливості для навчання та розвитку, а з іншого - може сприяти зниженню концентрації уваги, поверхневому засвоєнню інформації та інформаційному перевантаженню.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ ВПЛИВУ ІТ НА КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЇ

3.1. Психологічні рекомендації щодо безпечного використання ІТ

У сучасному інформаційному суспільстві цифрові технології стали невід'ємною складовою життя людини. Смартфони, соціальні мережі, онлайн-платформи та цифрові сервіси значно спрощують навчальну, професійну та комунікативну діяльність. Водночас надмірне та безконтрольне використання інформаційних технологій може негативно впливати на когнітивні функції, психоемоційний стан та загальне психічне здоров'я особистості. Саме тому важливого значення набуває формування навичок цифрової гігієни.

Цифрова гігієна - це система правил та навичок безпечного, усвідомленого й контрольованого використання цифрових технологій з метою збереження психічного, когнітивного та фізичного здоров'я людини. Основним завданням цифрової гігієни є мінімізація негативного впливу інформаційного середовища та формування здорового балансу між онлайн- та офлайн-життям.

Особливо актуальною проблема цифрової гігієни є для студентської молоді, яка значну частину часу проводить у цифровому просторі. Постійний інформаційний потік, велика кількість повідомлень, соціальні мережі та багатозадачність можуть спричиняти інформаційне перевантаження, труднощі концентрації уваги, психічну втому та емоційне виснаження.

Однією з основних рекомендацій щодо організації цифрової гігієни є усвідомлене використання цифрових технологій. Людина повинна розуміти мету використання гаджетів та уникати безконтрольного перебування у цифровому середовищі. Важливо навчитися розрізняти навчальне, професійне та розважальне використання інформаційних технологій.

Для підтримання когнітивного здоров'я доцільно дотримуватися таких рекомендацій: обмежувати використання гаджетів перед сном; уникати постійного перегляду соціальних мереж; робити перерви під час тривалої роботи за комп'ютером; зменшувати кількість непотрібних сповіщень; організовувати періоди «цифрового відпочинку».

Особливу увагу необхідно приділяти інформаційному навантаженню. Сучасна людина щоденно стикається з великим обсягом інформації, який перевищує можливості її повноцінної обробки. Саме тому важливим елементом цифрової гігієни є розвиток навичок інформаційної селекції - уміння відбирати важливу інформацію та уникати надлишкового цифрового контенту.

Психологи наголошують, що постійне перебування у стані інформаційної активності виснажує когнітивні ресурси людини. Надмірне використання соціальних мереж та безперервне переключення між цифровими завданнями знижує концентрацію уваги та продуктивність діяльності. Тому доцільно організовувати періоди повного відпочинку від гаджетів.

Однією з ефективних практик цифрової гігієни є так званий «digital detox» - тимчасове свідоме обмеження використання цифрових технологій. Навіть короткочасне зменшення часу перебування у цифровому середовищі сприяє: зниженню психічної втоми; покращенню концентрації уваги; нормалізації емоційного стану; відновленню когнітивних ресурсів.

Важливим аспектом цифрової гігієни є також організація робочого простору. Під час навчання або роботи доцільно мінімізувати кількість відволікаючих цифрових стимулів: вимикати зайві сповіщення; закривати непотрібні вкладки; уникати одночасного використання декількох джерел інформації. Це сприяє підвищенню концентрації уваги та ефективності навчальної діяльності.

Крім того, важливу роль відіграє підтримання балансу між цифровою активністю та реальним соціальним життям. Живе спілкування, фізична активність, перебування на природі та творчі види діяльності позитивно впливають на когнітивну та емоційну функцію людини.

Таким чином, цифрова гігієна є важливою умовою збереження когнітивного здоров’я та профілактики негативного впливу інформаційних технологій. Формування навичок усвідомленого використання ІТ дозволяє мінімізувати інформаційне перевантаження, покращити концентрацію уваги та підтримувати психоемоційний баланс особистості.

3.2. Методи розвитку когнітивних функцій в умовах цифрового середовища

У сучасному цифровому суспільстві проблема зниження концентрації уваги набуває особливої актуальності. Постійний потік інформації, багатозадачність, активне використання соціальних мереж та безперервні цифрові стимули негативно впливають на здатність людини тривалий час зосереджуватися на певному виді діяльності. Саме тому важливого значення набуває розвиток та тренування уваги.

Увага є однією з базових когнітивних функцій, яка забезпечує вибірковість психічної діяльності, концентрацію на важливій інформації та ефективність навчання. Розвиток уваги сприяє покращенню пам'яті, мислення, продуктивності діяльності та зниженню рівня психічної втоми.

Для розвитку уваги доцільно використовувати спеціальні психологічні вправи та тренувальні методики. Одним із найефективніших способів тренування уваги є виконання завдань на концентрацію та стійкість психічної діяльності.

До вправ для розвитку уваги належать:

1. Коректурні вправи

Коректурні завдання передбачають пошук певних символів, букв або цифр серед великого обсягу інформації. Подібні вправи сприяють: розвитку концентрації уваги; підвищенню стійкості уваги; тренуванню швидкості психічної діяльності; зниженню кількості помилок при виконанні завдань.

Для студентів доцільно використовувати таблиці з літерами або цифрами, у яких необхідно закреслювати певні символи протягом визначеного часу.

2. Вправи на переключення уваги

В умовах цифрового середовища людина постійно змушена переключатися між різними джерелами інформації. Однак надмірне переключення може виснажувати когнітивні ресурси. Для розвитку контрольованого переключення уваги можна використовувати: чергування

різних типів завдань; вправи на швидку зміну інструкцій; завдання на одночасне виконання декількох простих дій.

Подібні вправи допомагають розвивати когнітивну гнучкість та покращують здатність до адаптації у складному інформаційному середовищі.

3. Техніки усвідомленої концентрації

Ефективним засобом розвитку уваги є техніки mindfulness (усвідомленості), які активно використовуються у сучасній психологічній практиці. Такі вправи спрямовані на: концентрацію на поточному моменті; контроль відволікаючих думок; стабілізацію психоемоційного стану; зниження рівня тривожності.

Однією з найпростіших вправ є концентрація на диханні протягом 5–10 хвилин без використання гаджетів та зовнішніх стимулів.

4. Обмеження цифрових подразників

Для підтримання концентрації уваги важливо мінімізувати кількість факторів, які відволікають під час навчання або роботи: вимикати сповіщення; закривати зайві вкладки; уникати використання соціальних мереж під час навчання; організовувати окремий простір для роботи.

Подібна організація діяльності дозволяє зменшити когнітивне навантаження та покращити ефективність засвоєння інформації.

5. Тренування уваги через читання

Читання великих текстів без паралельного використання гаджетів є важливим способом розвитку стійкої уваги. Особливо корисним є: аналітичне читання; переказ прочитаного; виділення ключових ідей; складання коротких висновків після читання.

Подібні вправи сприяють формуванню навичок глибокої концентрації та критичного осмислення інформації.

Таким чином, систематичне виконання вправ для розвитку уваги сприяє покращенню концентрації, стійкості психічної діяльності та ефективності навчання в умовах цифрового середовища.

3.2.2. Тренування пам’яті та мислення

Одним із важливих напрямів підтримання когнітивного здоров'я є розвиток пам'яті та мислення. У сучасному цифровому середовищі людина дедалі частіше покладається на зовнішні джерела інформації - смартфони, пошукові системи, електронні носії. Це може поступово знижувати активність процесів запам'ятовування та аналітичного мислення.

Пам'ять забезпечує накопичення, збереження та відтворення інформації, а мислення дозволяє людині аналізувати, узагальнювати та встановлювати причинно-наслідкові зв'язки. Саме тому розвиток цих когнітивних функцій є важливою умовою ефективної навчальної діяльності.

Вправи для розвитку пам'яті

Для покращення пам'яті рекомендується використовувати спеціальні мнемічні вправи.

1. Метод асоціацій

Метод асоціацій передбачає створення зв'язків між новою інформацією та вже відомими образами або поняттями. Такий спосіб полегшує процес запам'ятовування та сприяє переходу інформації у довготривалу пам'ять.

2. Повторення інформації

Одним із найбільш ефективних способів запам'ятовування є інтервальне повторення. Інформацію рекомендується повторювати: одразу після вивчення; через декілька годин; через день; через декілька днів.

Подібна система повторення покращує довготривале запам'ятовування та знижує ризик швидкого забування інформації.

3. Вправи на запам'ятовування списків

Корисними є вправи на запам'ятовування: слів; чисел; зображень; логічних послідовностей. Подібні завдання тренують короткочасну та оперативну пам'ять.

4. Переказ інформації

Ефективним способом закріплення матеріалу є усний або письмовий переказ інформації власними словами. Це сприяє: глибшому осмисленню матеріалу; розвитку логічної пам'яті; активізації мислення.

Розвиток мислення

Для розвитку мислення важливо використовувати вправи, які стимулюють аналітичну діяльність.

До таких вправ належать: логічні задачі; аналіз ситуацій; встановлення закономірностей; вправи на критичне мислення; дискусії та аргументація власної позиції.

Особливу увагу необхідно приділяти розвитку критичного мислення в умовах цифрового середовища. Сучасна людина повинна вміти: аналізувати інформаційні джерела; перевіряти достовірність інформації; розпізнавати маніпулятивний контент; формувати власну аргументовану позицію.

Для розвитку мислення корисними є: читання наукової літератури; аналіз текстів; участь у дискусіях; написання есе та аналітичних робіт.

Таким чином, систематичне тренування пам’яті та мислення сприяє підтриманню когнітивної активності, покращенню навчальної діяльності та профілактиці негативного впливу цифрового середовища.

Сучасні інформаційні технології можуть використовуватися не лише як фактор ризику для когнітивної сфери, але і як ефективний засіб її розвитку. У сучасній психології та освіті активно застосовуються когнітивні тренінги та цифрові платформи, спрямовані на розвиток уваги, пам’яті, мислення та когнітивної гнучкості.

Когнітивний тренінг - це система вправ та завдань, спрямованих на покращення окремих когнітивних функцій шляхом регулярного тренування психічної діяльності.

Серед основних напрямів когнітивних тренінгів виділяють: розвиток уваги; тренування пам’яті; розвиток швидкості мислення; покращення логічного аналізу; розвиток когнітивної гнучкості.

У сучасних умовах особливо популярними стали цифрові платформи для когнітивного тренування. Вони дозволяють: проходити інтерактивні вправи; оцінювати рівень когнітивних функцій; відстежувати прогрес; індивідуалізувати процес тренування.

Дослідження зарубіжних науковців свідчать, що регулярне виконання когнітивних вправ може позитивно впливати на окремі когнітивні функції, особливо на увагу та оперативну пам’ять. Водночас фахівці наголошують, що цифрові когнітивні тренажери є найбільш ефективними у поєднанні з повноцінною інтелектуальною діяльністю, фізичною активністю та здоровим способом життя.

Важливою перевагою цифрових платформ є їхня доступність та інтерактивність. Студенти можуть самостійно організовувати тренування, контролювати результати та поступово підвищувати рівень складності завдань.

Разом із тим важливо пам’ятати, що навіть когнітивні цифрові тренажери повинні використовуватися помірно. Надмірне перебування у цифровому середовищі може викликати перевтому та зниження концентрації уваги.

Таким чином, когнітивні тренінги та цифрові платформи можуть бути ефективним засобом розвитку уваги, пам’яті та мислення в умовах сучасного цифрового середовища. Їхнє використання сприяє підтриманню когнітивної активності та формуванню навичок ефективної роботи з інформацією.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі бакалаврського дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо оптимізації впливу інформаційних технологій на когнітивні функції студентської молоді. Основну увагу приділено питанням безпечного використання цифрових технологій, розвитку когнітивних функцій в умовах цифрового. У процесі аналізу встановлено, що важливою умовою збереження когнітивного здоров’я особистості є формування навичок цифрової гігієни. Раціональна організація цифрової активності, контроль часу користування гаджетами, обмеження інформаційного навантаження та підтримання балансу між онлайн- та офлайн-життям дозволяють знизити негативний вплив цифрового середовища на увагу, пам’ять та психоемоційний стан людини.

Визначено, що контроль часу використання гаджетів є важливим засобом профілактики інформаційного перевантаження та цифрової залежності.

Дотримання режиму цифрового відпочинку, обмеження використання гаджетів перед сном та організація перерв під час роботи з цифровими пристроями позитивно впливають на концентрацію уваги, когнітивну продуктивність та загальне психічне самопочуття.

У розділі обґрунтовано необхідність систематичного розвитку когнітивних функцій в умовах цифрового середовища. Було проаналізовано вправи та методи, спрямовані на розвиток уваги, пам'яті та мислення. Встановлено, що використання коректурних вправ, мнемотехнік, логічних завдань та вправ на критичне мислення сприяє покращенню когнітивної діяльності та підвищенню ефективності навчання.

Особливу увагу приділено використанню когнітивних тренінгів та цифрових платформ для розвитку когнітивних функцій. З'ясовано, що сучасні цифрові ресурси можуть бути ефективним інструментом розвитку уваги, пам'яті та когнітивної гнучкості за умови їх помірного та цілеспрямованого використання. Розвиток навичок аналізу інформації, медіаграмотності та здатності розпізнавати маніпулятивний контент дозволяє знизити негативний інформаційний вплив та підвищити рівень самостійності мислення.

Окрему увагу приділено проблемі цифрової залежності як одному з найбільш поширених ризиків сучасного цифрового середовища. Встановлено, що профілактика залежної поведінки повинна включати розвиток навичок самоконтролю, емоційної саморегуляції, організації режиму праці та відпочинку, а також підтримання активної соціальної взаємодії поза цифровим простором.

Таким чином, результати третього розділу дозволяють зробити висновок про те, що негативний вплив інформаційних технологій на когнітивні функції може бути значно зменшений за умови формування цифрової культури, розвитку навичок саморегуляції та психологічної підтримки молоді. Практичні рекомендації, розроблені у межах дослідження, можуть бути використані у роботі психологів, викладачів та студентів з метою оптимізації взаємодії особистості з цифровим середовищем та збереження когнітивного здоров'я.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У бакалаврському дослідженні здійснено теоретичний та емпіричний аналіз проблеми впливу інформаційних технологій на когнітивні функції студентської молоді. Актуальність дослідження обумовлена стрімкою цифровізацією сучасного суспільства, активним використанням гаджетів та інтернету у повсякденному житті, а також зростанням впливу цифрового середовища на психічну діяльність людини.

У процесі теоретичного аналізу наукової літератури встановлено, що когнітивні функції є складною системою психічних процесів, які забезпечують сприймання, обробку, збереження та використання інформації. До основних когнітивних функцій належать увага, пам’ять, мислення, сприймання та мовлення. Саме вони забезпечують ефективність навчальної діяльності, адаптацію особистості до соціального середовища та успішність професійної діяльності.

Визначено, що інформаційні технології стали одним із провідних чинників сучасного психічного розвитку. Сучасне цифрове середовище суттєво змінює особливості пізнавальної діяльності людини, формуючи нові способи сприйняття, аналізу та засвоєння інформації. У ході дослідження було проаналізовано особливості впливу цифрового середовища на увагу, пам’ять та мислення студентської молоді. Теоретичний аналіз засвідчив, що надмірне використання гаджетів та соціальних мереж може негативно впливати на стійкість уваги, здатність до тривалого зосередження та ефективність запам’ятовування інформації. Емпіричне дослідження проводилося серед 30 студентів віком від 18 до 22 років. У процесі дослідження було використано анкетування, психодіагностичні методики та методи математичної статистики. Аналіз результатів показав високий рівень цифрової активності студентської молоді. Більшість респондентів використовують гаджети щоденно протягом тривалого часу як у навчальних, так і у розважальних цілях.

Результати психодіагностичного дослідження засвідчили, що у значної частини студентів спостерігаються труднощі концентрації уваги, швидка

психічна втома та переважання короткочасного запам’ятовування інформації. Під час дослідження мислення було встановлено, що студенти добре адаптовані до швидкої роботи з інформаційними потоками, однак частина респондентів мала труднощі із завданнями, які потребували тривалого логічного аналізу та критичного осмислення інформації.

Проведений кореляційний аналіз підтвердив наявність взаємозв’язку між інтенсивністю використання інформаційних технологій та когнітивними функціями студентської молоді. Було виявлено помірний негативний зв’язок між тривалістю використання гаджетів та показниками концентрації уваги, довготривалої пам’яті й логічного мислення. Установлено, що надмірне перебування у цифровому середовищі частіше супроводжується інформаційним перевантаженням, психічною втомою та зниженням когнітивної продуктивності.

Водночас результати дослідження засвідчили, що помірне та цілеспрямоване використання цифрових технологій у навчальних цілях може позитивно впливати на окремі когнітивні функції, зокрема на швидкість обробки інформації, когнітивну гнучкість та навички самоосвіти.

У межах дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо оптимізації впливу інформаційних технологій на когнітивні функції студентської молоді. Основну увагу приділено питанням цифрової гігієни, контролю часу користування гаджетами, розвитку уваги, пам’яті та мислення, а також профілактиці цифрової залежності.

Отже, результати проведеного дослідження підтвердили гіпотезу про наявність впливу інформаційних технологій на когнітивні функції студентської молоді. Встановлено, що цифрове середовище має як позитивний, так і негативний вплив на увагу, пам’ять та мислення особистості. Ефективність взаємодії людини з інформаційними технологіями значною мірою залежить від рівня цифрової культури, навичок саморегуляції та усвідомленого використання цифрових ресурсів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андросович К. А. Психологічні особливості розвитку критичного мислення студентської молоді в умовах цифрового середовища. Психологічний часопис. 2021. № 7(51). С. 15–24.
2. Биков В. Ю. Цифрова трансформація суспільства і розвиток комп'ютерно-технологічної платформи освіти і науки України. Інформаційні технології і засоби навчання. 2019. Т. 70, № 2. С. 15–36.
3. Биков В. Ю., Спірін О. М., Пінчук О. П. Сучасні завдання цифрової трансформації освіти. Вісник НАПН України. 2020. № 2(1). С. 1–27.
4. Бурлачук Л. Ф. Психодіагностика : підручник. Київ : Ніка-Центр, 2006. 688 с.
5. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
6. Волинець І., Ломачинська І., Хрипко С. Соціально-психологічні аспекти цифрового здоров'я студентів в умовах викликів цифрової доби. Актуальні проблеми психології. 2025. № 3. С. 45–56.
7. Гречановська О., Мегем О., Потапюк Л. Психологічні ризики цифрового середовища для студентської молоді. Психологія і особистість. 2023. № 2(24). С. 67–76.
8. Давидов В. В. Теорія розвивального навчання. Київ : Освіта, 1996. 544 с.
9. Діджиталізація як фактор формування когнітивної сфери. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2020. Вип. 62. С. 82–91.
10. Дмитрів В. Психологічні особливості прояву інтернет-залежності у підлітковому віці : кваліфікаційна робота. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024.
11. Жалдак М. І. Інформаційні технології у навчальному процесі. Київ : Педагогічна думка, 2013. 320 с.
12. Журавльова Л. П. Психологія розвитку уваги особистості : монографія. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2015. 248 с.

13. Карр Н. Мілководдя. Як інтернет впливає на наш мозок / пер. з англ. Київ : Наш формат, 2017. 336 с.
14. Кісарчук З. Г. Психологічна допомога особистості в кризових життєвих ситуаціях. Київ : Логос, 2015. 207 с.
15. Кокун О. М. Психофізіологія : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2012. 184 с.
16. Колумбет М. А. Психологічні аспекти інтернет-залежності особистості. Психологія: реальність і перспективи. 2025.
17. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ : Радянська школа, 1989. 608 с.
18. Леонтьєв О. М. Діяльність. Свідомість. Особистість. Київ : Політвидав України, 1977. 304 с.
19. Лурія О. Р. Вища коркова діяльність людини. Київ : Радянська школа, 1973. 432 с.
20. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. Київ : КММ, 2006. 255 с.
21. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2008. 272 с.
22. Москалець В. П. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 416 с.
23. Найссер У. Пізнання і реальність. Київ : Основи, 2001. 480 с.
24. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник : у 2 кн. Київ : Либідь, 2004. 576 с.
25. Павелків Р. В. Загальна психологія : підручник. Київ : Кондор, 2015. 576 с.
26. Піаже Ж. Психологія інтелекту. Київ : Основи, 2003. 318 с.
27. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості. Київ : Наш час, 2007. 280 с.
28. Савчин М. В. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2011. 464 с.
29. Семиченко В. А. Психологія педагогічної діяльності : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2004. 335 с.

30. Скварка Ю. І. Психологічні особливості гаджетозалежності у підлітків : кваліфікаційна робота. Луцьк : Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2024.
31. Смульсон М. Л. Психологія розвитку інтелекту : монографія. Київ : Нора-Друк, 2003. 298 с.
32. Смульсон М. Л., Машбиць Ю. І., Жалдак М. І. Інтелектуальний розвиток особистості в умовах цифровізації освіти. Київ : Педагогічна думка, 2020. 256 с.
33. Спірін О. М. Інформаційно-комунікаційні технології в освіті: критерії зовнішнього оцінювання якості. Інформаційні технології і засоби навчання. 2013. № 5(37). С. 1–15.
34. Федорців О. Інтернет-залежність, залежність від соціальних мереж та когнітивні порушення. Psychiatry, Psychotherapy and Clinical Psychology. 2025.
35. Хьєлл Л., Зіглер Д. Теорії особистості. Київ : Основи, 1997. 608 с.
36. Шевченко Н. Ф. Когнітивний розвиток особистості в умовах інформаційного суспільства. Психологія і суспільство. 2020. № 3. С. 112–120.
37. Юнг К. Г. Психологічні типи. Львів : Астролябія, 2010. 692 с.
38. Bucinca Z., Malaya M., Gajos K. Z. Cognitive Forcing Functions Can Reduce Overreliance on AI in AI-assisted Decision-making. Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction. 2021. Vol. 5. P. 1–21.
39. Johnson S. Everything Bad Is Good for You. New York : Riverhead Books, 2005. 254 p.
40. Keles B., McCrae N., Grealish A. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. International Journal of Adolescence and Youth. 2020. Vol. 25, No. 1. P. 79–93.
41. Lyngs U., Lukoff K., Slovak P. et al. Self-Control in Cyberspace: Applying Dual Systems Theory to a Review of Digital Self-Control Tools. Proceedings of the 2019 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems. 2019. P. 1–18.

42. Sparrow B., Liu J., Wegner D. Google Effects on Memory: Cognitive Consequences of Having Information at Our Fingertips. Science. 2011. Vol. 333, No. 6043. P. 776–778.
43. Turkle S. Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age. New York : Penguin Press, 2015. 448 p.
44. Wegner D. M. Transactive Memory: A Contemporary Analysis of the Group Mind. Theories of Group Behavior. New York : Springer, 1987. P. 185–208.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Анкета «Особливості використання інформаційних технологій студентською молоддю»

Шановний(а) студенте(ко)!

Просимо Вас взяти участь у дослідженні на тему:
«Вплив інформаційних технологій на когнітивні функції».

Анкетування є анонімним, а отримані результати будуть використані лише в узагальненому вигляді для наукового дослідження.

Інструкція:

Уважно прочитайте запитання та оберіть варіант відповіді, який найбільше Вам підходить.

1. Ваш вік:

- 18 років
- 19 років
- 20 років
- 21 рік
- 22 роки

2. Стать:

- Чоловіча
- Жіноча

3. Скільки часу на день Ви користуєтесь гаджетами?

- До 3 годин
- 4–6 годин
- 7–9 годин
- Понад 10 годин

4. Який гаджет Ви використовуєте найчастіше?

- Смартфон
- Ноутбук
- Планшет

- Персональний комп’ютер

5. Для чого Ви найчастіше використовуєте цифрові технології?

- Навчання
- Соціальні мережі
- Перегляд відео
- Онлайн-ігри
- Спілкування
- Пошук інформації
- Інше _____

6. Як часто Ви користуєтесь соціальними мережами?

- Постійно
- Кілька разів на день
- 1 раз на день
- Рідко

7. Чи перевіряєте Ви смартфон одразу після пробудження?

- Так
- Ні

8. Чи користуєтесь Ви гаджетами перед сном?

- Так
- Ні

9. Чи відчуваєте Ви втому після тривалого використання гаджетів?

- Так
- Іноді
- Ні

10. Чи помічали Ви труднощі з концентрацією уваги після тривалого перебування в Інтернеті?

- Так
- Іноді
- Ні

11. Чи складно Вам тривалий час зосереджуватися на навчальному матеріалі?

- Так
- Іноді
- Ні

12. Як Ви оцінюєте вплив ІТ на Вашу пам'ять?

- Позитивний
- Негативний
- Не помічаю впливу

13. Як Ви оцінюєте вплив ІТ на Ваше мислення?

- Позитивний
- Негативний
- Не помічаю впливу

14. Чи можете Ви обмежити час користування гаджетами?

- Так
- Частково
- Ні

15. Чи вважаєте Ви себе залежним(ою) від гаджетів?

- Так
- Частково
- Ні

ДОДАТОК Б

Коректурна проба Бурдона

Мета методики:

Дослідження концентрації, стійкості та продуктивності уваги.

Інструкція для респондента:

Перед Вами рядки з літерами. Ваше завдання — протягом визначеного часу закреслювати лише певні літери, наприклад:

- «а»
- «к»

Працюйте уважно та швидко.

Зразок стимульного матеріалу

к а м т р а н о к л а п р т а м н к а т р о п а к л м а р т

а п н р к т м а о р л а т к н а м п р т о а к р н м а т к л

р т а к н м о п а л р к т а н м р о к л а т м н а п р т а к

м а р т к н о п а л т р а к м н о р п а т к л м а н р т о а

Оцінювання результатів:

Аналізуються:

- кількість переглянутих символів;
- кількість правильно закреслених літер;
- кількість помилок;
- стійкість уваги;
- темп виконання завдання.

ДОДАТОК В

Методика «Запам’ятовування 10 слів» А. Лурії

Мета методики:

Дослідження короткочасної та довготривалої пам’яті.

Інструкція:

Дослідник зачитує 10 слів. Завдання респондента — повторити слова у будь-якому порядку.

Слова зачитуються декілька разів.

Список слів

1. Хліб
2. Вікно
3. Книга
4. Ліс
5. Стіл
6. Річка
7. Дерево
8. Школа
9. Сонце
10. Місто

Процедура дослідження:

- Слова зачитуються 5 разів.
- Після кожного прочитування респондент відтворює слова.
- Через певний час проводиться повторне відтворення.

Оцінювання результатів:

Оцінюється:

- кількість правильно відтворених слів;
- швидкість запам’ятовування;
- особливості довготривалого запам’ятовування;
- динаміка відтворення інформації.

ДОДАТОК Г

Методика дослідження логічного мислення

Мета методики:

Дослідження здатності до аналізу, узагальнення та встановлення логічних зв’язків.

Інструкція:

Уважно прочитайте завдання та оберіть правильну відповідь.

Приклади завдань

1. Знайдіть зайве слово:

- Яблуко
- Груша
- Слива
- Морква

Правильна відповідь: Морква

2. Продовжіть логічний ряд:

2 – 4 – 6 – 8 – …

Правильна відповідь: 10

3. Встановіть аналогію:

Книга — читати

Музика — _____

Правильна відповідь: слухати

4. Визначте закономірність:

Птах : небо = риба : _____

Правильна відповідь: вода

Оцінювання результатів:

Оцінюються:

- правильність відповідей;
- швидкість виконання;
- здатність до логічного аналізу;
- рівень узагальнення та мислення.

ДОДАТОК Д

Таблиця первинних результатів дослідження

№ респондента	Час використання гаджетів	Увага (бали)	Пам’ять (бали)	Мислення (бали)
1	4–6 год	7	8	7
2	понад 7 год	5	6	6
3	до 3 год	9	8	8
4	4–6 год	7	7	7
5	понад 7 год	6	5	6
6	до 3 год	8	9	8
7	4–6 год	7	7	7
8	понад 7 год	5	6	5
9	4–6 год	7	7	8
10	до 3 год	8	8	9

Примітка: у таблиці подано фрагмент первинних результатів дослідження.

ДОДАТОК Е

Таблиці результатів дослідження

Таблиця Е.1

Результати дослідження концентрації уваги студентів

Рівень концентрації уваги	Кількість студентів	Відсоток
Високий	6	20%
Середній	16	53,3%
Низький	8	26,7%
Разом	30	100%

Таблиця Е.2 Результати дослідження пам'яті студентів

Рівень розвитку пам'яті	Кількість студентів	Відсоток
Високий	7	23,3%
Середній	17	56,7%
Низький	6	20%
Разом	30	100%

Таблиця Е.3

Результати дослідження логічного мислення

Рівень логічного мислення	Кількість студентів	Відсоток
Високий	8	26,7%
Середній	15	50%
Низький	7	23,3%
Разом	30	100%

Таблиця Е.4

Розподіл студентів за тривалістю використання гаджетів

Тривалість використання гаджетів	**Кількість студентів**	**Відсоток**
До 3 годин	6	20%
4–6 годин	14	46,7%
Понад 7 годин	10	33,3%
Разом	30	100%

ДОДАТОК Ж

Діаграми та графіки

Діаграма Ж.1

Рівень концентрації уваги студентів

Рівень концентрації уваги студентів

Розподіл студентів за рівнем концентрації уваги.

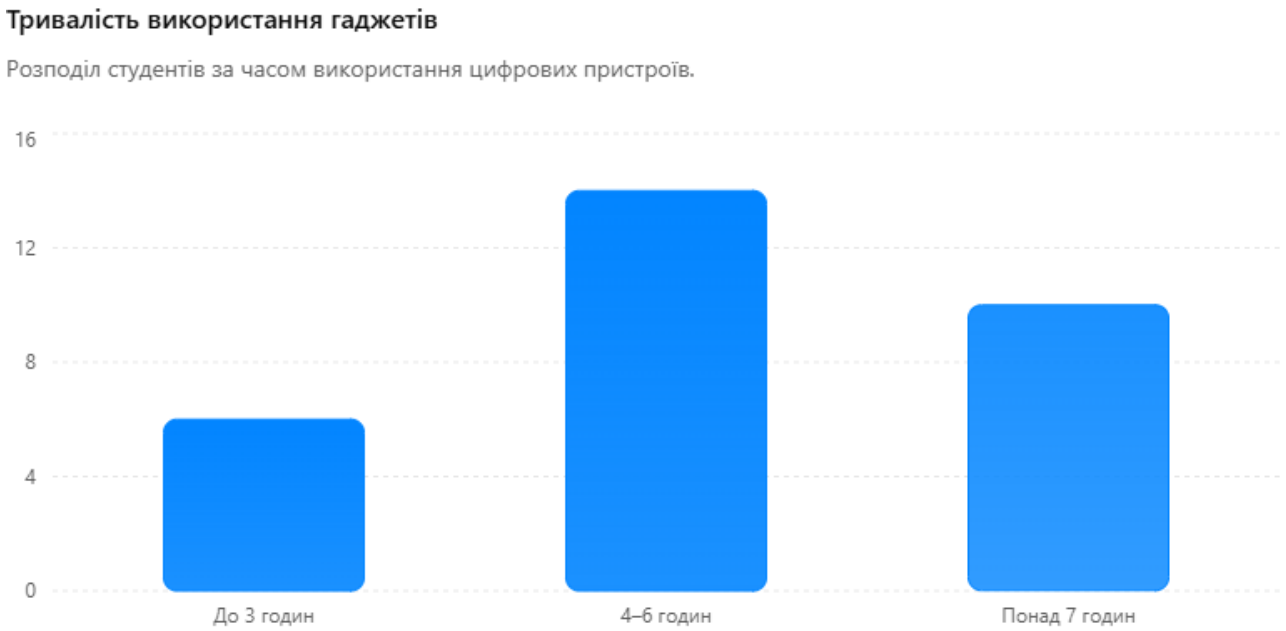
Високий

Низький

Середній

Діаграма Ж.2

Розподіл студентів за тривалістю використання гаджетів



Тривалість використання гаджетів

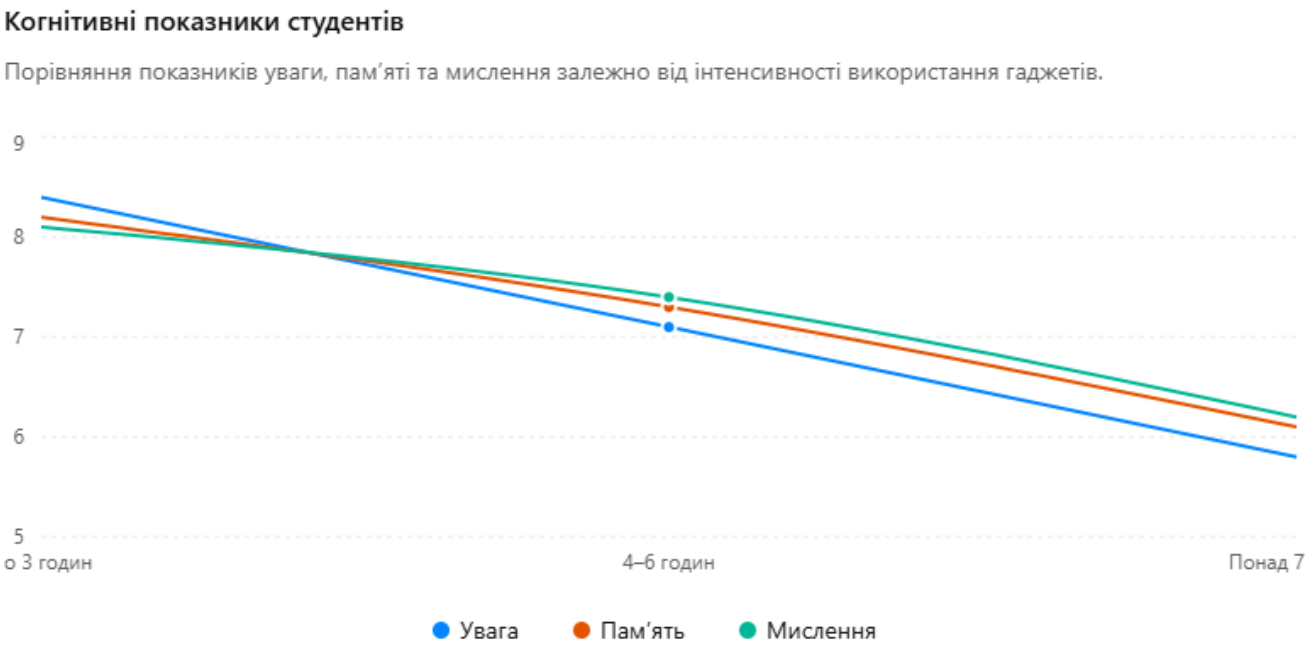
Розподіл студентів за часом використання цифрових пристроїв.

0481216До 3 годин4–6 годинПонад 7 годин

Діаграма Ж.3

Порівняльний аналіз когнітивних показників

Когнітивні показники студентів



ДОДАТОК З

Статистичні розрахунки

Таблиця З.1

Кореляційний аналіз між використанням ІТ та когнітивними функціями

Показники	**Коефіцієнт кореляції (r)**	**Характер зв'язку**
Використання гаджетів – концентрація уваги	-0,61	Помірний негативний
Використання гаджетів – короткочасна пам'ять	-0,47	Помірний негативний
Використання гаджетів – довготривала пам'ять	-0,58	Помірний негативний
Використання гаджетів – логічне мислення	-0,39	Помірний негативний
Використання ІТ у навчальних цілях – швидкість обробки інформації	+0,42	Помірний позитивний
Використання соціальних мереж – рівень відволікання	+0,64	Помірний позитивний