МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ВПЛИВ ЦИФРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ НА КОГНІТИВНІ ПРОЦЕСИ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0532-1
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Дородна Валерія Володимирівна
Керівник: д.псих.н., професор кафедри психології Горбань Г.О.
Рецензент: к.псих.н., доцент кафедри психології Скрипаченко Т.В.

Запоріжжя - 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
кафедра психології
рівень вищої освіти: бакалаврський
спеціальність: 053 Психологія
освітня програма: Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. завідувача кафедри психології
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
_____
«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Дородній Валерії Володимирівні

1 Тема роботи Вплив цифрової залежності на когнітивні процеси студентської молоді.

керівник роботи Горбань Г.О., д.псих.н., професор кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «08» грудня 2025 року № 1779-с

2. Термін подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення когнітивних процесів особистості; охарактеризувати особливості психологічної залежності у молодому віці; проаналізувати інтернет-залежність як чинник впливу на когнітивні процеси студентської молоді; емпірично дослідити рівень цифрової залежності студентської молоді; визначити особливості уваги та пам’яті студентів; встановити взаємозв’язок між рівнем цифрової залежності та показниками когнітивних процесів; визначити основні напрями профілактики негативного впливу цифрової залежності на когнітивні процеси студентської молоді.

5. Перелік графічного матеріалу: 5 таблиць, 5 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи.

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Горбань Г.О., професор		
Розділ 1	Горбань Г.О., професор		
Розділ 2	Горбань Г.О., професор		
Висновки	Горбань Г.О., професор		

Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень 2026 р.	Виконано
2	Робота над вступом	лютий 2026 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2026 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	квітень 2026 р.	Виконано
6	Написання висновків	квітень 2026 р.	Виконано
7	Передзахист	травень 2026 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	травень 2026 р.	Виконано

Студентка _____В. В. Дородна

Керівник роботи _____Г. О. Горбань

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ І. І. Менсітов

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 47 сторінок, 5 рисунків, 5 таблиць, 60 джерел, 1 додаток.

Метою кваліфікаційної роботи є визначити особливості уваги та пам’яті студентської молоді за умов проявів цифрової залежності.

Об'єктом дослідження є цифрова залежність студентської молоді.

Предметом дослідження є особливості цифрової залежності студентської молоді.

Гіпотеза дослідження: особливості цифрової залежності студентської молоді виявляються у зниженні концентрації уваги та продуктивності короткочасної пам’яті.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація теоретичних та прикладних наукових досліджень. Емпіричні: спостереження, інтерв’ю, опитування. Статистичні: описова статистика та кореляційний аналіз отриманих результатів.

Методики дослідження: тест інтернет-залежності Кімберлі Янг для студентів, таблиці Шульте, методика «10 слів».

Наукова новизна полягає в поєднанні цифрової залежності з показниками уваги та пам’яті, отриманні власних кореляційних результатів та визначенні профілактичних рекомендацій для студентів.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів закладів вищої освіти, під час розробки профілактичних програм щодо попередження цифрової залежності студентської молоді та збереження їх когнітивного здоров’я.

АДИКТИВНА ПОВЕДІНКА, ІНТЕРНЕТ, УВАГА ТА ПАМ’ЯТЬ, ТЕСТ К. ЯНГ, МЕТОДИКА 10 СЛІВ.

SUMMARY

Dorodna V.V. The impact of digital addiction on cognitive processes in young students/

Bachelor's thesis: 47 pages, 5 figures, 5 tables, 60 references, 1 appendix.

The purpose of this thesis is to identify the characteristics of attention and memory among college students in the context of digital addiction.

The object of the study is digital addiction among college students.

The subject of the study is the characteristics of digital addiction among college students.

Research hypothesis: the characteristics of digital addiction among college students manifest themselves in reduced attention span and short-term memory performance.

Research methods: Theoretical: analysis, synthesis, comparison, generalization, and systematization of theoretical and applied scientific research. Empirical: observation, interviews, surveys. Statistical: descriptive statistics and correlation analysis of the obtained results.

Research methodologies: Kimberly Young's Internet Addiction Test for students, Schulte's tables, 10-word method.

The scientific novelty lies in the empirical study of university students, the examination of the relationship between digital addiction and indicators of attention and memory, the derivation of original correlation results, and the formulation of preventive recommendations for students.

The practical significance of this study lies in the potential application of the findings by clinical psychologists at higher education institutions when developing preventive programs aimed at combating digital addiction among students and preserving their cognitive health.

Key words: addictive behavior, internet, attention and memory, K. Young test, 10-word method.

ЗМІСТ

ВСТУП 7
РОЗДІЛ 1. ОСНОВНІ ТЕОРЕТИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ ВИВЧЕННЯ КОГНІТИВНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ 10
1.1 Загальна характеристика когнітивних процесів як основа аналізу когнітивної сфери особистості 10
1.2 Специфіка схильності до психологічної залежності особистості в молодому віці 17
1.3 Інтернет-залежність як феномен впливу на когнітивні процеси молодої людини 25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА УВАГУ ТА ПАМ’ЯТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 35
2.1 Організація проведення дослідження впливу інтернет-залежності на увагу та пам’ять студентської молоді 35
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження впливу інтернет-залежності на когнітивні процеси у студентської молоді 38
2.3 Профілактика негативного впливу інтернет-залежності на когнітивні процеси у студентської молоді 43
ВИСНОВКИ 46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 48
ДОДАТКИ 55

ВСТУП

Цифровізація освітнього середовища суттєво змінила характер пізнавальної діяльності студентської молоді. Постійна взаємодія з цифровими платформами, багатозадачність та надмірне інформаційне навантаження впливають на когнітивні процеси особистості, зокрема увагу, пам’ять та здатність до концентрації.

Студентська молодь є особливо вразливою до впливу цифрового середовища, оскільки саме в цьому віці активно формуються механізми саморегуляції, професійної ідентичності та життєвих цінностей. Постійне перебування в інформаційному просторі, багатозадачність, швидка зміна інформаційних потоків і надмірне використання соціальних мереж можуть негативно впливати на психічний стан та когнітивні процеси особистості. У сучасних наукових дослідженнях дедалі частіше порушується проблема впливу цифрової залежності на увагу, пам’ять, мислення та загальну когнітивну продуктивність молодої людини.

Актуальність теми дослідження зумовлена поширенням цифрової залежності серед студентської молоді та необхідністю вивчення її впливу на когнітивну сферу особистості. Особливої значущості дана проблема набуває в умовах цифровізації освіти, коли використання Інтернету стало не лише засобом дозвілля, а й обов’язковим компонентом навчальної діяльності студентів. Надмірне використання цифрових технологій може призводити до зниження концентрації уваги, погіршення пам’яті, підвищення втомлюваності та труднощів у навчальній діяльності, що потребує ґрунтовного психологічного аналізу.

Проблему інтернет-залежності та її впливу на особистість досліджували як зарубіжні, так і вітчизняні науковці, зокрема К. Янг, І. Голдберг, О. Камінська, Г. Ржевський, Б. Барчі, О. Бартків, Є. Дурманенко та інші. Особливості когнітивних процесів особистості розглядали

В. Москалець, С. Максименко, Є. Бруннер, Т. Бушуєва, А. Авер'янова та інші дослідники. Незважаючи на значну кількість наукових праць, проблема впливу цифрової залежності на увагу та пам'ять студентської молоді потребує подальшого емпіричного вивчення.

Об'єкт дослідження – цифрова залежність студентської молоді.

Предмет дослідження – особливості цифрової залежності студентської молоді.

Мета дослідження – визначити особливості уваги та пам'яті студентської молоді за умов проявів цифрової залежності.

В основу дослідження покладено гіпотезу про те, що особливості цифрової залежності студентської молоді виявляються у зниженні концентрації уваги та продуктивності короткочасної пам'яті.

Для досягнення поставленої мети були визначені такі завдання дослідження:

— здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення когнітивних процесів особистості;

— охарактеризувати особливості психологічної залежності у молодому віці;

— проаналізувати інтернет-залежність як чинник впливу на когнітивні процеси студентської молоді;

— емпірично дослідити рівень цифрової залежності студентської молоді;

— визначити особливості уваги та пам'яті студентів;

— встановити взаємозв'язок між рівнем цифрової залежності та показниками когнітивних процесів;

— визначити основні напрями профілактики негативного впливу цифрової залежності на когнітивні процеси студентської молоді.

Для реалізації поставлених завдань було використано такі методи дослідження:

– теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація теоретичних та емпіричних наукових досліджень;

– емпіричні: спостереження, інтерв’ю, опитування, тест інтернет-залежності Кімберлі Янг для студентів, таблиці Шульте, методика 10 слів;

– статистичні: описова статистика та кореляційний аналіз отриманих результатів.

Дослідження проводилось на базі факультету соціальної педагогіки та психології Запорізького національного університету. У дослідженні взяли участь 15 здобувачів вищої освіти віком від 19 до 22 років.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів закладів вищої освіти, під час розробки профілактичних програм щодо попередження цифрової залежності студентської молоді та збереження їх когнітивного здоров’я.

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел. Робота містить таблиці, рисунки та результати емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 1
ОСНОВНІ ТЕОРЕТИЧНІ ПОЛОЖЕННЯ ВИВЧЕННЯ КОГНІТИВНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

1.1 Загальна характеристика когнітивних процесів як основа аналізу когнітивної сфери особистості

Когнітивна сфера особистості охоплює сукупність психічних процесів, що забезпечують пізнання, обробку та збереження інформації. До основних когнітивних процесів належать увага, пам’ять, мислення, сприйняття(сприймання) та уява. У межах даного дослідження акцент зроблено на таких когнітивних процесах, як увага та пам’ять, оскільки саме вони найбільш чутливі до впливу цифрового середовища та безпосередньо пов’язані з навчальною діяльністю студентської молоді.

Серед зазначених процесів важливе місце займає увага як механізм організації психічної діяльності, що забезпечує вибірковість та спрямованість пізнання.

Під увагою розуміють процес спрямування психічної активності суб’єкта, особини на якийсь об’єкт і зосередження її на ньому, що є необхідною умовою та засобом його/її дій з цим об’єктом [34; 40].

Уважність має три означення [34, 165]:

1) стан спрямованості психічної активності суб’єкта чи особини на той чи інший об’єкт і зосередженості на ньому, психофізіологічної заглибленості і дій з ним;

2) вміння адекватно й вчасно помічати актуальні проблеми, потреби, емоційні переживання інших людей і позитивно, толерантно реагувати на них;

3) здатність глибоко й пильно зосереджуватись на об’єкті поведінки чи діяльності.

Психологічна сутність уваги полягає у її специфічних та притаманних тільки їй функціях: у спрямуванні й концентрації психічних процесів, що слугує забезпеченню їх ефективності та адекватності [34, 166-167; 40]. Увага забезпечує пильнування, отримання знань, збільшення якості та продуктивності діяльності. У той же час, увага може дезорганізовувати та слугувати таким чином запобіжником від інформаційного перевантаження – це особливо актуально з розвитком ІКТ [33].

Г.П. Мозгова, Л.М. Руденко та Л.М. Співак у своєму дослідженні описують об’єктивні та суб’єктивні вияви уваги.

До об’єктивних виявів уваги вчені відносять такі [33]:

– на рівні поведінки – поза уваги, специфічна міміка, жести, повороти і нахили голови;

– на рівні моторики – це макро- і мікрорухи м’язів тіла та кінцівок, установлювальні рухи органів чуття на об’єкті уваги – очей і т. ін.;

Суб’єктивними виявами уваги дослідники вважають [23]:

– формальні характеристики когнітивного складу свідомості (жвавість нерухомість, ясність – невиразність, чіткість – розмитість);

– характеристики змісту афективної сфери (здивування – байдужість, зацікавленість – відсутність інтересу і т. ін.);

– характеристики змісту вольової сфери (активність – пасивність, напруження зусиль – відсутність напруження і т. ін.).

Розглянемо тепер види уваги. В.П. Москалець у своєму посібнику дає наступні визначення [34, с. 167-169]:

1. Види уваги без вольових зусиль, спрямованих на стимулювання її.

Рефлекторна увага – це спрямування психічної активності особини чи суб’єкта на об’єкти, які є для нього/неї умовно-рефлекторними чи безумовно-рефлекторними подразниками та зосередження на них.

Інстинктивна увага – це спрямування та концентрація психічної активності суб’єкта чи особини на тому, що пов’язане з їх інстинктами.

Аперцептивна увага – це увага пов’язана з емоційними реакціями суб’єкта на об’єкт.

2. За обов’язковістю постійних і потужних вольових зусиль.

Мимовільна або невимушена увага – це увага, яка привертається і підтримується або властивостями самого об’єкта, або ставленням до нього суб’єкта і тому не вимагає від нього вольових зусиль щодо стимулювання її.

Довільна або вимушена увага – це увага, що привертається і підтримується вольовими зусиллями.

Післядовільна увага – це увага, яка виникає у суб’єкта до тієї діяльності, до якої він спочатку спонукав себе вольовими зусиллями, але потім вона його зацікавила і захопила, що нівелювало необхідність забезпечення її вимушеною увагою.

Є.Ю. Бруннер у своєму дослідженні розглядав імажинативну та мнемічну увагу та обґрунтовував введення цих понять. Вчений довів, що увага у мнемічних процесах впливає на точність, швидкість, тривкість запам’ятовування й тривалість зберігання запам’ятованого (завченого) матеріалу. Увага визначає тривкість та об’єм запам’ятовуваної інформації. Тривкість запам’ятовування інформації та ступінь її подальшого впізнавання залежать від того, скільки уваги їй було приділено та скільки зусиль було докладено під час кодування інформації про запам’ятовуваний об’єкт [7].

Імажинативна увага – це «різновид уваги, притаманний лише людині і пов’язаний зі свідомою чи несвідомою зосередженістю на продуктах активної і пасивної уваги» [7, 22].

Мнемічна увага – це «різновид уваги, пов’язаний зі свідомою чи несвідомою спрямованістю суб’єкта на інформацію, яка зберігається в його пам’яті, із зосередженістю на процесі запам’ятовування поточної (актуальної) інформації, яку слід закріпити в пам’яті й відтворити в майбутньому, із зосередженістю на процесах впізнавання та зіставлення, а також з утриманням уваги на діях, що їх суб’єкт ще тільки має виконати» [7, 22].

Основними властивостями уваги є [34, 170-173; 40]:

— степінь зосередження або концентрації – показник інтенсивності захопленості суб'єкта діяльності її об'єктом, глибини «занурення» у неї; особини – її поведінковими актами.

— розпорошеність уваги – протилежно-доповнююча властивість щодо її зосередженості, яка являє собою часті відволікання психічної активності суб'єкта від об'єкта зосередження його уваги та спрямування її на інші об'єкти.

— обсяг та об'єм уваги – це кількість об'єктів, їх елементів, котрі перебувають у її полі.

— розподіл уваги – це переміщення її фокусу з об'єкта на об'єкт в межах її об'єму протягом функціонування в цих межах.

— переключення уваги – це акти почергового переміщення її фокусу з одного об'єкта на інший в межах її об'єму протягом розподілу в цих межах.

— сталість уваги – це відносно тривала й глибока концентрація психічної активності суб'єкта на об'єкті, що є необхідною умовою ефективних дій, спрямованих на цей об'єкт.

Зазначені властивості уваги забезпечують ефективність пізнавальної діяльності та визначають рівень здатності особистості до обробки інформації. З огляду на це, увага є важливою умовою ефективного засвоєння інформації та успішної навчальної діяльності особистості.

Тетяна Бушуєва та Аліна Авер'янова у своєму дослідженні розглядали зв'язок уваги та когнітивно-стильових особливостей особистості. Вчені розкривають типи когнітивних стилів та властивості уваги, які з цього випливають[8]:

— Когнітивні стилі за Д. Уорделлом та Дж. Ройсом. Тут властивості уваги описуються з точки зору когнітивних та афективних стилів. Д. Уорделл та Дж. Ройс з'ясували, що стиль полезалежність-поленезалежність характеризує просторове або вузьке-широке сканування, тобто інтенсивність уваги, селективний аспект уваги, а швидкість ідей – широту уваги.

— А. Міллер відповідно до етапів обробки інформації організував когнітивні стилі у таку систему: з увагою співвідноситься полезалежність-поленезалежність, а на рівні перцепції з етапом розпізнання частини та цілого стиль аналітичність синтетичність.

— У моделі когнітивних стилів Ч. Носала фокусуючо-скануючий контроль відображає особливості розподілу уваги.

— Зв’язок між когнітивними стилями полезалежність-поленезалежність, гнучкість-ригідність, діапазон еквівалентності та вибірковістю уваги представлено у структурно-функціональній моделі О. Бєловола.

Важливим компонентом когнітивної сфери особистості є також уява, яка забезпечує створення нових образів на основі попереднього досвіду та відіграє значну роль у процесах навчання, прогнозування й творчої діяльності.

Поряд із процесами сприйняття важливу роль у пізнавальній діяльності особистості відіграє мислення, яке забезпечує узагальнене та опосередковане пізнання дійсності, встановлення причинно-наслідкових зв’язків та розв’язання пізнавальних завдань.

Під інтелектом розуміють «пізнавальну спроможність, яка являє собою здатність виявляти ті властивості, співвідношення та можливі спроби використання об'єктів, їх властивостей, застосування яких забезпечує розв'язання задач, знаходження виходу з проблемних ситуацій» [34, 263; 40].

Мислення – це «процес розв'язування задач, пошуку виходу з проблемних ситуацій, вирішення проблем за допомогою інтелекту» [34, 264; 40].

Перейдемо до розгляду функціональної специфіки видів мислення.

Наочно-дійове мислення – це процес розв'язування задач, пошуку виходу з проблемних ситуацій, вирішення проблем за допомогою сенсомоторного інтелекту. Мислення немовлят – наочно-дійове [34, 264-265, 269-270, 40].

Наочно-образне мислення – це процес розв'язування задач, пошуку виходу з проблемних ситуацій, вирішення проблем за допомогою наочно-образного інтелекту [34, 270; 40].

Т. Лисянська вивчала вираженість у першокурсників всіх типів мислення. Результати показали, що знакове мислення є домінуючим типом мислення у студентів. Крім того, центральне місце посідають також образне та предметне мислення. Символічне мислення у студентів на низькому рівні. В деяких випадках останнє місце посідає і предметне мислення [27].

Інна Книш доводить, що феномен кліпового мислення є нормою сучасної освіти молоді. Вчена каже про те, що кліповість – це одна з когнітивних властивостей особистості [19].

Олесь Манюк та Едуард Балашов вивчали проблеми індивідуалізації когнітивних процесів. В своїй роботі вчені зробили такий висновок: «мислення виступає як механізм створення нового уявного представлення», що є причиною перебудови інформації та наявності шаблонів у мисленні [31].

Поряд із увагою важливе роль у пізнавальній діяльності особистості відіграє пам’ять, оскільки саме вона забезпечує процеси запам’ятовування, збереження та відтворення інформації. У контексті навчальної діяльності студентської молоді пам’ять виступає однією з провідних когнітивних функцій.

Пам’ять – це процеси накопичення, зберігання і відтворення відображеної органами чуття та розумово-опрацьованої інформації. Функціональною основою пам’яті є загальна та елементарна спроможність карбувати та відтворювати дані чуттєвості [34, 295; 40].

Існує декілька критеріїв, за якими класифікують пам’ять.

За модальністю відчуттів, пам’ять поділяють на [34, 296; 40]:

— зорову;

— слухову;

— нюхову;

— смакову;

— тактильну;

— пропріоцептивну;

— органічну.

За домінуючою психічною модальністю інформацією, яка запам’ятовується, пам’ять буває словесно-логічною або вербальною, чуттєво-образною, емоційною або афективною та кінестетична або рухова [34, 296; 40].

За участю цілеспрямованості на запам’ятовування посередництвом вольових зусиль, пам’ять поділяють на довільну та мимовільну або на вимушену та невимушену [34, 296; 40].

За тривалістю збереження інформації існує оперативна, короткотривала та довготривала пам’ять [34, 296; 40].

За засобами карбування інформації – пам’ять набута генетичним кодом(видова чи інстинктивна) та пам’ять набута індивідуально, посередництвом мнемічних та психо-фізіологічних структур [34, 296; 40].

Пам’ять є складною динамічною системою процесів повного циклу мнемічного опрацювання інформації – запам’ятовування, збереження, впізнавання, згадування, відтворення та забування [34, 302; 40].

Під запам’ятовуванням розуміють «процес карбування інформації у пам’яті». Запам’ятовування буває довільним або вимушеним та мимовільним або невимушеним. В свою чергу, довільне запам’ятовування буває смисловим або логічним та формальним або механічним [34, 303; 40].

Мнемічне збереження – це утримання запам’ятованої інформації з метою відтворення й використання її за необхідністю [34, 310; 40].

Мнемічне відтворення або згадування – це процес актуалізації збереженої у пам’яті інформації. Як і запам’ятовування, згадування поділяють на довільне та мимовільне [34, 313; 40].

Забування – це згасання, стирання мнемічних слідів, тобто, втрата чи нівелювання інформації, яка була запам’ятована і зберіглася у пам’яті.

Забування зумовлюється низкою об’єктивних та суб’єктивних факторів, серед яких основними вважають значущість інформації для суб’єкта та тривалість її збереження у пам’яті [34, 315; 40].

Таким чином, когнітивні процеси становлять основу пізнавальної діяльності особистості та забезпечують сприйняття, обробку, збереження й відтворення інформації. Особливого значення у структурі когнітивної сфери набувають процеси уваги та пам’яті, оскільки саме вони є найбільш чутливими до впливу цифрового середовища та безпосередньо пов’язані з ефективністю навчальної діяльності студентської молоді.

1.2 Специфіка схильності до психологічної залежності особистості в молодому віці

Розгляд проблеми цифрової залежності потребує врахування вікових особливостей розвитку особистості, оскільки саме вони значною мірою визначають схильність до формування залежної поведінки. Молодий вік, зокрема студентський період, характеризується інтенсивними когнітивними, емоційними та соціальними змінами, що створює специфічні умови для виникнення та закріплення поведінкових патернів, пов’язаних із використанням цифрових технологій.

У вітчизняній психології студентський вік розглядається як важливий етап молодості, що характеризується активним особистісним, професійним та інтелектуальним розвитком. На думку С.Д. Максименка, В.П. Москальця та інших дослідників, у цей період відбувається формування самосвідомості, системи цінностей, професійної спрямованості та механізмів саморегуляції особистості. Саме в студентському віці активно розвиваються когнітивні процеси та підвищується чутливість до впливу соціального й інформаційного середовища. У сучасній психології цей етап відповідає концепції “emerging adulthood”, що охоплює вік приблизно від 18 до 25 років і характеризується активним формуванням ідентичності, самосвідомості та системи цінностей

особистості [53, 471]. Саме тому студентська молодь є репрезентативною групою для дослідження схильності до психологічної залежності.

Сучасні наукові дослідження свідчать, що в цей період відбувається активний розвиток виконавчих функцій — самоконтролю, планування та прийняття рішень, які, однак, ще не досягають повної зрілості [58, 2]. Недостатня сформованість цих процесів у поєднанні з високою доступністю цифрового середовища сприяє формуванню імпульсивної поведінки та зниженню здатності до контролю власної активності [55, 4]. Крім того, встановлено, що надмірне використання цифрових пристроїв пов’язане зі зниженням когнітивної продуктивності, зокрема уваги, робочої пам’яті та швидкості обробки інформації [60, 9]. Зокрема, дослідження показують, що високий рівень смартфон-залежності корелює зі зниженням показників інтелекту та погіршенням функціонування робочої пам’яті, що є критично важливими компонентами когнітивної діяльності студентів [60, 11].

Іншим важливим аспектом є вплив цифрової залежності на процеси прийняття рішень та саморегуляції. Згідно з емпіричними даними, інтернет-залежність асоціюється з порушенням здатності до планування, організації діяльності та ефективного вирішення завдань [59, 6]. Це, у свою чергу, негативно позначається на навчальній діяльності та загальній когнітивній ефективності студентської молоді. Нейропсихологічні дослідження підтверджують, що цифрова залежність пов’язана зі змінами у функціонуванні мозкових структур, відповідальних за когнітивний контроль та регуляцію поведінки, зокрема префронтальної кори [57, 3]. Такі зміни зумовлюють труднощі у концентрації уваги, пригніченні імпульсивних реакцій та довготривалому плануванні.

Окрім когнітивних чинників, важливу роль відіграють особистісні характеристики, зокрема імпульсивність, рівень усвідомленості та емоційна нестабільність. Дослідження показують, що ці риси можуть виступати предикторами цифрової залежності, посилюючи її негативний вплив на психічні процеси [54, 5].

Д.Ю. Сізов та М.В. Саврасов розглядають залежність сучасної молоді. Вчені надають різні визначення адиктивної поведінки [44]:

1. Це «вживання різних речовин, які можуть змінити психічний стан індивіда до формування залежності» за В.Р. Міллером.

2. На думку вітчизняних вчених, це «форма деструктивної поведінки, яка характеризується прагненням змінити свій психічний стан шляхом уживання різноманітних психоактивних речовин із метою виходу з реальності» [21].

3. Це «повторювана звичка, яка підвищує ризик захворювання, пов'язана з особистими або соціальними проблемами» за С.Д. Москаленко.

Спільним для всіх цих визначень є те, що людина завдяки адикції захищає свій внутрішній світ від негативних на її думку впливів оточення. Проте, залежність замість засобу може стати метою.

Д.Ю. Сізов та М.В. Саврасов виділяють чотири групи чинників, що сприяють розвитку залежності [44]:

— індивідуальна моральна незрілість – негативне ставлення до навчання, відсутність захоплень та духовних пошуків, вузьке і нестійке коло інтересів, соціально-координаційна діяльність і соціально-значущі установки;

— несприятливе мікросередовище – неповна сім'я, важка праця батьків, деформовані сімейні стосунки, що призводять до неадекватного засвоєння соціальних ролей і неадекватного виховання;

— індивідуально-біологічні особливості особистості – генетична схильність до психічних захворювань і алкоголізму, важкі соматичні захворювання в дитинстві, органічні ураження мозку.

— індивідуально-психічні особливості чи нервово-психічні відхилення особистості – низька стійкість до емоційних навантажень, тривожність, імпульсивність, схильність до ризикованої поведінки, недостатня соціальна адаптація.

Основними критеріями залежної поведінки є психологічний, фізіологічний, соціальний і клінічний. До психологічних критеріїв належить

ослаблення мотивів. Психологічні особливості адикції включають: знижену толерантність до труднощів у повсякденному житті, але хорошу толерантність до кризових ситуацій; страх стійкого емоційного контакту із зовнішнім соціальним зв'язком; бажання брехати; бажання звинуватити інших, знаючи, що вони невинні; прагнення уникнути відповідальності під час прийняття рішень; стереотипну та повторювану поведінку; залежність та тривогу [44; 30].

М.М. Метелега та С.С. Азізов розглядають різні підходи до визначення психологічної залежності та визначають деструктивний вплив психологічної залежності в юнацькому віці на структуру особистості. В широкому сенсі, психологічна залежність – це «прагнення покладатись на когось або щось з метою отримання задоволення від адаптації». Вчені зазначають, що деякі автори під психологічною залежністю розуміють «прагнення постійно приймати наркотичний або інший препарат з метою пережити бажані відчуття або ліквідувати дискомфорт» - це відповідає визначенням, які надавали Д.Ю. Сізов та М.В. Саврасов у своїй роботі. М.М. Метелега та С.С. Азізов виділили наступні ознаки синдрому психологічної залежності [32]:

— формування уявлення про інтоксикацію як єдино можливий комфортний стан, що забезпечує максимально можливу психологічну працездатність;

— формування обсесивного прагнення до цього комфортного стану;

— відчуття себе залежним як керованим зі сторони.

Крім того, М.М. Метелега та С.С. Азізов кажуть, що для діагностики психологічної залежності достатньо п'яти будь-яких наступних ознак [32]:

— нездатність приймати рішення без порад інших людей;

— готовність дозволяти іншим приймати за себе важливі рішення;

— готовність погодитися з іншими, щоб не бути знехтуваним (навіть якщо інші не праві);

— ускладнення почати яку-небудь справу самостійно;

— готовність добровільно йти на виконання принизливих або неприємних робіт з метою отримання підтримки та любові оточуючих;

— погане перенесення переживання самотності та готовність до значних зусиль, щоб його уникнути;

— відчуття спустошеності та безпомічності, коли втрачається зв'язок з близькою людиною;

— страх бути знехтуваним; легка вразливість, глибокі переживання через критику та відсутність підтримки зі сторони.

Найбільш розповсюдженими видами психологічних залежностей є [32]:

1. Внутрішньоособистісна залежність – це залежність від власних думок, ідей, цінностей. Сюди відносять релігійну залежність та різні форми фанатизму.

2. Предметна залежність – це залежність від різного роду предметів навколишньої дійсності. До цього виду психологічних залежностей можна віднести комп'ютерну залежність, інтернет-залежність, телевізійну залежність, залежність від їжі, лікарську залежність.

Тут варто зазначити, що психологічними симптомами інтернет-залежності є гарне самопочуття за комп'ютером, неможливість зупинитися, зневага сім'єю та друзями, відчуття пустоти та ін. Фізичними симптомами інтернет-залежності є сухість в очах, головні болі, болі в спині, зневага особистою гігієною та ін.

За М. Гріффітсом інтернет-залежність – це «нехімічна залежність від користування Інтернетом». «Інтернет-залежність – це «нав'язливе бажання ввійти до Інтернету, перебуваючи offline, і нездатність вийти з Інтернет, будучи on-line». Поведінково Інтернет-залежність проявляється в тому, що залежні пацієнти віддають перевагу «життю в Інтернеті» і надалі фактично починають відмовлятися від свого «реального» життя, проводячи до 18 годин на день у віртуальній реальності» [32, 152].

3. Міжособистісна залежність – це залежність від іншої людини. Прикладом цього виду залежності може бути співзалежність.

4. Афективна залежність – це залежність від власних емоцій. До складу афективної залежності можна віднести сексуальну та любовну, психологічну залежність від алкоголю та наркотиків.

Також виділяють окремо залежність від діяльності – це гемблінг, трудоголізм, спортивна залежність, компульсивний шопінг.

Отже, психологічна залежність – це «прагнення людини постійно вступати в контакт з об'єктом залежності (власні думки та цінності, певні продукти та хімічні речовини, інші люди, емоції, діяльність) з метою усунення психологічного дискомфорту або отримання іншого бажаного ефекту» [32, 158].

Р. Попелюшко та К. Грицаненко досліджували психологічні особливості схильності до емоційної залежності особистості дорослого віку. Емоційна залежність – це «коли одна людина стає надмірно залежною від емоційного стану або підтримки іншої людини, ситуації чи навіть певних подій. Це може виявлятися у формі інтенсивної прив'язаності, потреби в постійному підтвердженні або увазі, а також в надмірній чутливості до емоційних сигналів іншої людини». Характеристиками емоційної залежності є: низька самооцінка, страх вигнання, потреба у визнанні та підтвердженні, постійна потребою в увазі та підтримці, а також неспроможність до самостійності [38].

Тетяна Смілянець досліджувала телефонну залежність в юнацькому віці (17-21 рік відповідно до класифікації Всесвітньої організації охорони здоров'я). Вчена зазначає позитивні риси телефону – молодь не втрачає контакт з близькими та рідними, які живуть на відстані; надає можливість дізнаватись будь-що і будь-де, швидка покупка всього необхідного. Але пошук нового загрожує інформаційним перевантаженням. Вчена зазначає, що з одного боку, залежні юнаки та юнки не мають сформованого вміння долати складні стресові ситуації, володіти своїми емоціями, конструктивно розв'язувати проблеми, взаємодіяти з дорослими та знаходити компроміс, а з другого боку – вони можуть цілодобово переживати будь-який стрес і

докладати всіх зусиль, якщо це потрібно для реалізації залежної поведінки. Юнаки та юнки постійно повинні балансувати між прагненням домінувати під впливом жорсткості відстоювання власних інтересів та невизнанням з боку оточення, що спричиняє постійне загострення конфліктів. Занурення у «віртуальні світи» молодій людині потрібно, щоб ілюзорно вирішити свої конфлікти у реальному житті [46].

Симптоматичними чинниками телефонної залежності в юнацтва, Т. Смілянець називає [46]:

1. Активне, подеколи агресивне небажання відволіктися від роботи в телефоні навіть на нетривалий проміжок часу.
2. Відчуття розпачу та роздратування в разі зовнішнього відволікання від телефону.
3. Неспроможність спланувати час закінчення роботи в телефоні.
4. Ігнорування домашніх справ, навчання, обов'язків, важливих особистих і ділових зустрічей на період зайнятості в телефоні.
5. Нехтування власним здоров'ям, скорочення періоду сну через проведення часу в телефоні.
6. Нехтування особистою гігієною та готовність задовольнятися випадковою, одноманітною та неякісною їжею.
7. Відчуття емоційного підйому під час використання телефону.
8. Скарги близьких на те, що людина забагато часу проводить у телефоні.

Тетяна Смілянець зазначає, що в юнацькому віці вибудовується нова ієрархія системи життєвих цінностей. Поведінкова (несубстанціональна, психологічна) адикція вирізняється нав'язливою схильністю до певної діяльності, а також нездатністю або слабкою здатністю самостійно її припинити. Базовими критеріями залежності в юнацькому віці є [46]:

— Довільність і ситуативність вибору агента залежності. Це потрібно для відчуття полегшення, тимчасовій ейфорії та для витіснення життєвих проблем.

— Соціально-психологічна обумовленість адиктивної поведінки. Це потрібно задля втечі від складних соціальних проблем, стресових ситуацій, життєвих перешкод, невдач, порад близьких людей, обмеження або звуження свідомості.

— Деформація особистісного сенсу та зниження потенціалів професійно-особистісної самореалізації розвиваються внаслідок дисонансу в мотиваційно-цільовій сфері.

— Нормативність та ненормативність залежностей визначають соціоетнічними цінностями і традиціями.

— Амбівалентність. Людина, що прагне бути в тонусі, мати піднесений настрій, успіхи, самозадоволення, зазнає впливу процесів психосоматичної деформації, психотравматизації, погіршення здоров'я.

— Адиктивність виявляється у формі стійких стереотипів, таких, які складно корегувати, згубних звичок, уподобань, що вимагають психотерапевтичного втручання.

— Висока соціально-психологічна і психофізіологічна «вартість» адикцій. Адиктивна поведінка супроводжується непродуктивними витратами особистого життєвого часу, енергії, матеріальних витрат і здоров'я близьких людей.

— Орієнтованість на задоволення емоційно-соматичних і гедоністичних відчуттів поєднується із втратою емпатичного й інтимно-дружнього ставлення до інших людей. Формування адикції на тлі переживання напруженості, емоційного болю, почуття самотності, безпорадності тощо.

— Суб'єктивне переживання у формі непереборного потягу до об'єкта адикції, неможливості існування без нього.

Таким чином, специфіка схильності до психологічної залежності у молодому віці, в тому числі студентському, визначається сукупністю когнітивних, нейропсихологічних та особистісних факторів. Незавершеність розвитку виконавчих функцій, підвищена чутливість до зовнішніх стимулів

та активне використання цифрових технологій створюють передумови для формування залежної поведінки, що потребує подальшого ґрунтовного дослідження. Даний висновок також підтверджується у роботах Богдана Яцюти та Аліни Письменної. Крім того, автори наводять біологічні, соціальні та психологічні фактори формування залежної поведінки та роблять висновок, що поєднання внутрішніх та зовнішніх факторів формують адиктивну поведінку. Богдан Яцюта вказує, що «молодь є особливо вразливою щодо розвитку адиктивної поведінки через етапи формування особистості, вплив середовища та різноманітні соціокультурні трансформації». Аліна Письменна каже: «Схильність до адикцій часто є ознакою психологічної незрілості особистості. Занепад ціннісно-смислової сфери або ж недостатня її реалізація може спровокувати тенденцію до залежної поведінки, як способу компенсації втрачених життєвих орієнтирів» [36, 18-20; 52, 17].

Таким чином, молодий вік характеризується підвищеною вразливістю до формування психологічної залежності, що створює передумови для розвитку цифрової залежності та її впливу на когнітивні процеси.

1.3 Інтернет-залежність як феномен впливу на когнітивні процеси молодої людини

З урахуванням вікових особливостей студентської молоді, розглянутих у попередньому підпункті, цей період характеризується підвищеною чутливістю до впливу цифрового середовища. Зокрема, в межах концепції “emerging adulthood” [53, 471]. підкреслюється, що активне використання інформаційних технологій поєднується з процесами становлення саморегуляції та особистісної ідентичності, що зумовлює вразливість до формування інтернет-залежності та її впливу на когнітивні процеси.

У загальному значенні під інтернет-залежністю розуміють «психічний розлад, нав'язливе бажання підключитися до Інтернету хвороблива

нездатність вчасно відключитися від Інтернету» [18; 41, 51]. Іншим визначенням є таке: Інтернет-залежність – це «психологічний феномен, який полягає у тому, що у людини виникає нав'язливе бажання постійно перебувати у всесвітній мережі» [49, 45]. Ще одне визначення звучить так: Інтернет-залежність – це «різновид технологічної залежності, що формується на базі різних форм використання Інтернету відповідно до динаміки, властивої адиктивному процесу, за рахунок зміщення цілей адиктивно-схильної особистості у віртуальну реальність для заповнення відсутніх сфер життя через конструювання у віртуальній реальності нової особистості та заміщення реальної життєдіяльності віртуальною» [2, 141]. Четверте визначення звучить так: Інтернет-залежність – це «стійкий стан, викликаний спрямованістю мотиваційного процесу особистості на уникнення реальності за рахунок зміни психічного та фізичного самопочуття через використання інтернет-мережі, що призводить до віртуалізації свідомості» [22, 96].

С.Й. Костю. та Н.Є. Сіладі порівняли інтернет-залежність з іншими залежностями та з'ясували, що спільними рисами для всіх залежностей є зміни біоритмів, мозку та функціонування нервової системи, деструктивні особистісні зміни, порушення психологічної рівноваги тощо, а специфічними для інтернет-адикції є реалізація фрустрованих потреб в інтернет-середовищі, завдяки таким його властивостям, як анонімність, доступність та

безбар'єрність. На думку вчених, первинна та вторинна профілактика має містити психологічний, соціально-психологічний, соціальний, педагогічний та освітній компоненти [22, 98-99].

О.В. Камінська аналізує фактори, які впливають на розвиток інтернет-адикції. До психологічних чинників вчена відносить безмежну можливість створювати нові образи власного "Я" та вербалізації уявлень і фантазій, порушення психофізіологічного стану. До соціально-психологічних – потужне розширення меж спілкування особистості; легкість знаходження однодумців і емоційно близьких людей, задоволення потреби в належності до соціальної групи та визнанні; можливість відійти від реальності. До

соціальних чинників належать: (існування сучасної людини в інформаційно насиченому середовищі: агресивність подання інформації у ЗМІ, поява нових засобів впливу на свідомість, ослаблення найважливіших соціокультурних інститутів, відсутність реально діючих соціальних програм психогігієни та психопрофілактики [16; 9, 93].

Крім того, вчена згадує про внутрішні та зовнішні чинники. До зовнішніх чинників Камінська О.В. відносить характеристики соціальної ситуації – це зростання відчуженості, дистанційованості між людьми, зростання кількості розлучень, часті зміни місця проживання. Також, до цієї групи відносяться характеристики інтернету – анонімність, необмежена можливість у встановленні контактів, можливість безкарної антисоціальної поведінки. До внутрішніх чинників відносять депресію, труднощі міжособистісного спілкування інтернет-залежних, невпевненість у собі та несміливість у соціальних контактах [16].

Також, О.В. Камінська згадує наступні групи факторів та умов формування інтернет-адикції [16]:

1. Кібернетичні умови – об’єктивні умови і фактори, пов’язані із властивостями кіберсередовища.

2. Індивідуально-психологічні – це суб’єктивні фактори, пов’язані з демографічними характеристиками й особистісними властивостями онлайн-користувачів.

Іншими причинами виникнення інтернет-залежності є: потреба в стимуляції, подіях, впізнаванні, досягненнях і визнанні, структуруванні часу, почуття невпевненості людини, низька самооцінка, невміння встановлювати контакти, тощо [16].

Г.М. Ржевський вивчав особистісні особливості та причини інтернет-адикції у студентів ЗВО. Вчений склав наступну таблицю для діагностики інтернет залежності студентів(табл.1) [18; 41]:

Таблиця 1.1 – Діагностична програма дослідження Інтернет-адикції студентів

№ п/п	Назва методики	Параметр вивчення
1	Анкета на виявлення рівня «Інтернет-залежності»	Рівень залежності від мережі Інтернет
2	Оцінка рівня товариськості (тест В. Ф. Ряховського)	Рівень комунікабельності людини
3	Тест на виявлення рівня самооцінки	Рівень задоволеності собою і самооцінки
4	«Шкала оцінки рівня реактивної і особистісної тривожності» (Ч.Д. Спілберг, Ю.Л. Ханин)	Рівень тривожності в даний момент (реактивної тривожності як стану) і особистісної тривожності (як стійкої характеристики людини)

Також в роботі Г.М. Ржевського описано типи інтернет-адикцій [41, 52]. Ці типи підтверджують І. Віштак, Л. Майданевич та І. Геркалюк [9, 96], а також І.О. Блохіна та О.В. Москаленко [4, 46]:

1. Комп’ютерна залежність – це пристасть до різної роботи з комп'ютером (іграм, програмуванню або іншим видам діяльності).

2. Компульсивна навігація в Мережі – це компульсивний пошук інформації у видалених базах даних.

3. Перевантаженість інформацією – це патологічна прихильність до опосередкованим Інтернетом азартним іграм, онлайновим аукціонам або електронним покупкам.

4. Кіберкомунікативна залежність – це залежність від віртуальної комунікації.

5. Кіберсексуальна залежність – це залежність від «кіберсекса», тобто від відвідування порнографічних сайтів в Інтернеті, обговорення сексуальної тематики в чатах або закритих групах «для дорослих».

Основними ознаками інтернет-залежності за Кімберлі Янг є [41]:

— нав’язливе бажання перевірити електронну пошту;

— постійне бажання виходу в інтернет;

— скарги оточення на те, що людина проводить надто багато часу в Мережі;

— скарги оточення на те, що людина витрачає надто багато грошей на інтернет.

Іван Голдберг надає таку систему критеріїв інтернет-адикції [41, 52; 9, 95; 28]:

— кількість часу, який треба провести в Інтернет, щоб досягти задоволення, помітно зростає;

— ефект помітно знижується, якщо людина не збільшує кількість часу, яку вона проводить інтернеті;

— Припинення або скорочення часу, що проводиться в Мережі, приводить користувача до поганого самопочуття, яке розвивається в проміжку від декількох днів до місяця і виражається двома або більше чинниками: емоційне і рухове збудження, тривога, нав'язливі роздуми про те, що зараз відбувається в Інтернет, фантазії і мрії про Мережу, довільні або мимовільні рухи пальцями, що нагадують друкування на клавіатурі.

Наведемо у таблиці 2 основні симптоми інтернет-адикції [41; 12; 49; 9; 29].

Таблиця 1.2 – Основні симптоми інтернет залежності

№ п/п	Психологічні симптоми	Фізичні симптоми
1	Хороше самопочуття або ейфорія за комп’ютером;	синдром карпального каналу (тунельна поразка нервових стволів руки, пов'язана з тривалим перенапруженням м'язів);
2	неможливість зупинитися;	сухість в очах;
3	збільшення кількості часу, що проводиться за комп'ютером;	головні болі, мігрень;
4	зневага сім'єю і друзями;	болі в спині;
5	відчуття порожнечі, роздратування, що виникають під час будь-якої діяльності, не пов'язаної з комп'ютером;	нерегулярне живлення, пропуск прийомів їжі;

Продовження таблиці 1.2

6	приховання від працедавців або членів сім'ї правди про свою діяльність; проблеми з роботою або навчанням.	зневага особистою гігієною; розлади сну, зміна режиму сну.

Про студентство Г.М. Ржевський каже, що його відрізняє високий освітній рівень, пізнавальна мотивація, найвища соціальна активність та досить гармонійне поєднання соціальної та інтелектуальної зрілості. Щодо загальнопсихічного розвитку, то студентство – це «період інтенсивної соціалізації людини, розвитку вищих психічних функцій, становлення усієї інтелектуальної системи і особистості в цілому». Студентство як соціальна група однаково відносяться до усіх громадських форм власності. його ролі в громадській організації праці і частковій участі в продуктивній і непродуктивній праці. Роками студентства вважаються 18-24 роки. Основними рисами студентства є [41, 53]:

— соціальний престиж;

— активна взаємодія з різними соціальними утвореннями;

— пошук сенсу життя;

— прагнення до нових ідей і прогресивних перетворень.

Причинами, за якої студенти звертаються до Мережі Інтернет є [41, 54; 42, 37]:

1. Постійна потреба в інформації для підготовки до іспитів, семінарів чи для виконання завдань. Легкість і доступність отримання потрібної інформації нерідко викликає звикання і примушує відмовитися від пошуку відомостей в книгах, журналах і інших джерелах, залишаючи в якості пріоритетного тільки Інтернет [43, 1317].

2. Недостатність часу для зустрічей з друзями із-за навчання призводить до використання Інтернету та віртуальної комунікації для спілкування з друзями.

3. Інтернет одночасно задовольняє такі потреби студентів як науковий пошук, прагнення до знань, самоосвіта, пошук нової інформації. У Мережі є все на будь-який запит і смак.

Г.М. Ржевський каже, що інтернет-залежність викликає проблеми і, навіть, кривдить реальне спілкування із-за монітора, екрану мобільного телефона, ніка замість реального імені та рядків повідомлень. Вчений думає, що із-за цього страждає взаємодія з одногрупниками, викладачами, рідними та друзями. Інтернет-залежні студенти надягають маску свого ідеального образу у мережі, але при виході з чату «ідеальний» образ зникає і студент має невпевненим у собі, у нього підвищується тривога, має низьку самооцінку, не бажає вступати в соціальний контакт, почуває себе нездатним добитись успіху, не ставить для себе важкодосяжних цілей, обмежуючи себе буденними завданнями, докладають менше потенційно-можливих зусиль та рівень їх домагань знижується. Інтернет-залежні студенти бажають піти назад, у «спокійну» віртуальну реальність [41, 54].

М.А. Дергач досліджувала інтернет-залежність студентів комп'ютерних спеціальностей. Вчена описує етапи формування Інтернет-адикції у студентів [12]:

1. Намагання чогось навчитись.
2. Людина знайома з Інтернетом та використовує його для роботи та для розваги.
3. Всесвітня павутина стає всім, весь час витрачається на онлайн-життя – найстрашніша стадія.
4. Розчарування і тимчасове повернення у реальність.
5. Всі етапи взаємодії з Інтернетом пройдено і користувач розумно та помірно використовує його можливості у роботі та повсякденному житті – це найгармонійніша стадія.

Також, М.А. Дергач підтвердила ознаки згадані у роботі Г.М. Ржевського та симптоми комп'ютероманів, наведені у таблиці 1.1. Вчена зазначає, що здобувачі фахової передвищої та вищої освіти віком 15–17 років можуть демонструвати підвищену схильність до надмірного використання комп'ютерних технологій, що в подальшому може сприяти формуванню кіберзалежності у старшому студентському віці (18–24 роки) [12].

М. Ховрич та А. Мекшун досліджували рівень Інтернет залежності у здобувачів вищої освіти. Те, що Г.М Ржевський та М.А. Дергач називають симптомами Інтернет залежності, М. Ховрич та А. Мекшун називають наслідками. Серед не згаданих у таблиці 1.2 наслідків, вчені вказали зміни в характері, ігнорування домашніх обов'язків і загальну байдужість. Вчені також проаналізували тест Кімберлі Янг, адаптований для студентів та процес його практичної реалізації. Завдяки двадцяти питаннями можна визначити стадію Інтернет-адикції - стадія захопленості, стадія розвитку ризику залежності і стадія залежності [49].

О. Бартків та Є. Дурманенко вивчали соціально-педагогічну профілактику Інтернет-адикції. Вчені підтвердили поведінкові, психологічні та соціальні симптоми інтернет-адикції згадані вище, а також стадії виникнення інтернет-адикції в роботі Дергач. Крім того, науковці детально описують типи осіб, залежних від Інтернету [1; 2; 4, 47] (табл. 1.3).

Таблиця 1.3 – Типи Онлайн-залежних людей за В. Менделевичем

Тип Інтернет-залежних	Характеристики типу Інтернет-залежних
Інтернет-комунікатори	значний час проводять у чатах, форумах, щоденниках, блогах, через короткі проміжки часу перевіряють електронну пошту та ін., тобто замінюють реальне спілкування на віртуальне
Інтернет-еротомани	відвідують різноманітні сайти сексуального й порнографічного характеру, заводять любовні романи і знайомства за допомогою мережі, займаються віртуальним сексом
Інтернет-агресивісти	значну частину часу проводять, відвідуючи сайти агресивного характеру, що демонструють сцени насилля й жорстокості
Інтернет-когнітивісти	реалізовують свої пізнавальні інтереси за допомогою Мережі (пошук баз даних, складання програм, відвідини навчально-освітніх сайтів, участь у телеконференціях і ін.)

Продовження таблиці 1.3

Інтернет-гемблери	захоплюються мережевими іграми, тоталізаторами, аукціонами, лотереями та ін.
Інтернет-покупці	реалізовують непереборну схильність до витрат коштів за допомогою численних покупок у режимі реального часу (online)

О. Бартків та Є. Дурманенко також вказують принципи соціально-педагогічної профілактики Інтернет-залежності та надають їм визначення. Серед принципів вказано такі: самоактуалізація, взаємодія, індивідуальність, творчість, довіра, орієнтація на культурні цінності, успіх та компетентність [1; 2].

Б. Барчі вивчала психологічні фактори інтернет залежності сучасної молоді. Основним механізмом формування інтернет залежності вчена вважає зміщення життєвих потреб і цілей особистості у цифровий простір, що призводить до порушень емоційної регуляції та соціалізації студентської молоді. Крім того, дослідниця підтвердила типи, ознаки та психологічні фактори формування інтернет-залежності [3; 29].

Н. Кошечко розглядає внутрішньоособисті конфлікти студентів ЗВО як чинник виникнення комп'ютерної залежності. Вчений каже, що у студентському віці внутрішній виникає, коли загострюються суперечності між "хочу" і "можу", "треба", "мушу" і "можу", "Я реальним" і "Я ідеальним", міжпрагненнями, бажаннями і соціальними заборонами. Причинами внутрішніх конфліктів студентів – накопичення конфліктогенів (емоції, слова чи дії, що ведуть до конфлікту), прагнення до панування, влади, самоствердження за рахунок інших, прояв агресії, прояв егоїзму. Також вчений надав 9 психолого-педагогічних рекомендацій студентам з метою уникнення інтернет-залежності [23].

І.В. Кущенко та О.О. Власенко у своєму дослідженні аналізували особливості залежності студентів від гаджетів та роль самоменеджменту в подоланні навчальних труднощів. Вчені прийшли до висновку, що «чим

довше студенти користуються гаджетами, тим вищий рівень тривожності, фрустрації та агресивності. Відсутність гаджетів у доступі може викликати дратівливість та дискомфорт, що свідчить про ризики цифрової залежності». У тих хто використовує гаджети для навчання та саморозвитку – самооцінка вища. Вчені розробили правила самоменеджменту для студентів, щоб зберегти психологічне благополуччя [24].

Отже, інтернет-залежність виступає фактором, що може негативно впливати на когнітивні процеси, зокрема на увагу та пам’ять, що обґрунтовує необхідність емпіричного дослідження даної проблеми.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА УВАГУ ТА ПАМ'ЯТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1 Організація проведення дослідження впливу інтернет-залежності на увагу та пам'ять студентської молоді

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення впливу інтернет-залежності на увагу та пам'ять студентської молоді. Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання дослідження:

— визначити рівень інтернет-залежності у студентів;

— дослідити особливості когнітивних процесів, зокрема уваги та пам'яті;

— встановити взаємозв'язок між рівнем інтернет-залежності та показниками когнітивних процесів.

Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення рівня цифрової залежності, особливостей уваги та пам'яті студентської молоді.

У дослідженні взяли участь студенти віком від 19 до 22 років у кількості 15 осіб. Вибірка є однорідною за віковими характеристиками та відповідає меті дослідження.

Для вивчення рівня інтернет-залежності було використано тест Кімберлі Янг, адаптований для студентів, який дозволяє визначити ступінь залученості особистості до використання інтернету та виявити ознаки залежної поведінки. Студентам потрібно кожне питання оцінити за п'ятибальною шкалою Лайкерта – ніколи або рідко, інколи, часто, дуже часто та завжди.

Питання тесту подано у додатку А. Його інтерпретація виглядає наступним чином:

Нормальне використання Інтернету – це від 0 до 30 балів;

Легкий ступінь інтернет-залежності – це від 31 до 49 балів;

Помірний ступінь інтернет-залежності – це від 50 до 79 балів;

Надмірне користування інтернетом – це від 80 до 100 балів.

Даний тест був наданий учасникам у вигляді гугл-форми.

З метою дослідження когнітивних процесів було застосовано такі методики: таблиці Шульте — для оцінки концентрації та стійкості уваги, а також методику «10 слів»— для вивчення особливостей пам’яті.

Учасникам дослідження пропонувались 5 таблиць Шульте розміром *5×5*, де числа розміщені випадковим чином. Завдання учасників відшукати та показати числа у порядку зростання. Час виконання кожної таблиці фіксувався за допомогою секундоміра. Кожен учасник виконував послідовно 5 таблиць Шульте. Після завершення роботи визначалися такі показники: час виконання кожної таблиці, середній показник часу та динаміка пацездатності уваги.

Таблиця 2.1 – Інтерпретація таблиць Шульте

Середній час виконання	**Рівень розвитку уваги**
до 35 секунд	Високий рівень
36–45 секунд	Достатній рівень
46–55 секунд	Середній рівень
56–65 секунд	Низький рівень
понад 65 секунд	Дуже низький рівень

В умовах воєнного стану, учасникам було скопійовано рисунок 2.1 в гугл форму та запропоновано написати 5 часових проміжків у відповідь, за які вони знайшли всі числа у порядку зростання у кожній таблиці.

Таблиця 1

3	17	21	8	4
10	6	15	25	13
24	20	1	9	22
19	12	7	14	16
5	23	11	18	2

Таблиця 2

12	1	18	23	7
24	15	4	22	11
6	19	3	14	20
17	8	25	13	5
21	2	16	9	10

Таблиця 3

8	21	13	1	24
17	5	20	9	12
22	14	2	25	6
3	10	18	7	19
15	23	4	11	16

Таблиця 4

19	2	11	24	7
12	21	3	18	25
1	16	9	14	23
20	5	22	10	6
15	13	4	17	8

Таблиця 5

4	18	23	9	16
12	1	14	20	7
24	10	3	15	22
6	25	8	19	2
17	13	21	5	11

Рисунок 2.1 – Таблиці Шульте для дослідження

Методика «10 слів» застосовувалася для дослідження особливостей короткочасної та довготривалої пам’яті, а також продуктивності процесів запам’ятовування у студентської молоді.

Досліджуваним у групі було записано голосове повідомлення зі списком із 10 не пов’язаних між собою за змісом слів. Слова промовлялися чітко, повільно та в однаковому темпі. Після прослуховування учасники повинні були відтворити слова у довільному порядку. Кількість правильно відтворених слів фіксувалася після кожного повторення. Аудіо прослуховувалось 5 разів. Після кожного пред’явлення учасники в особисті повідмолення друкували слова, які змогли запам’ятати. Дослідник фіксував та видаляв ці слова. Через 40–60 хвилин після завершення основного етапу проводилася перевірка відстроченого відтворення. Досліджуваним пропонувалося ще раз пригадати та надрукувати в особисті повідомлення слова без повторного зачитування списку. Список слів, який

використовувався на тест: *морозиво, плавання, ліс, черепаха, пенал, чоботи, сон, книга, рятувальник, формула.*

Таблиця 2.2 – Інтерпретація методики «10 слів»

Кількість слів після 1-го пред'явлення	**Рівень розвитку короткотривалої пам'яті**	**Кількість слів після відстроченого пред'явлення**	**Рівень довготривалої пам'яті**
8–10 слів	Високий рівень	8–10 слів	Високий рівень
6–7 слів	Достатній рівень	6–7 слів	Достатній рівень
4–5 слів	Середній рівень	4–5 слів	Середній рівень
2–3 слова	Низький рівень	Менше 4 слів	Низький рівень
0–1 слово	Дуже низький рівень		

Дослідження включало підготовку інструментів для збору даних, проведення самого дослідження та інтерпретацію отриманих результатів.

Обробка результатів дослідження здійснювалася за допомогою методів математичної статистики, що дозволило встановити взаємозв'язок між рівнем інтернет-залежності та показниками когнітивних процесів.

Таким чином, для дослідження впливу цифрової залежності на когнітивні процеси студентської молоді було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення рівня цифрової залежності, особливостей уваги та пам'яті. Використані методики дозволяють комплексно оцінити взаємозв'язок між цифровою залежністю та станом когнітивної сфери студентів.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження впливу інтернет-залежності на когнітивні процеси у студентської молоді

Отримані результати тесту Кімбрелі Янг(рис. 2.2) на інтернет-залежність свідчать про легкий ступінь цифрової залежності у більшості

студентів. Середній показник інтернет-залежності серед даної вибірки студентів становить 36,1 балів. Модою даного ряду результатів є діапазон балів від 31 до 49, що свідчить про наявність окремих ознак використання цифрових технологій, проте без вираженої залежної поведінки.

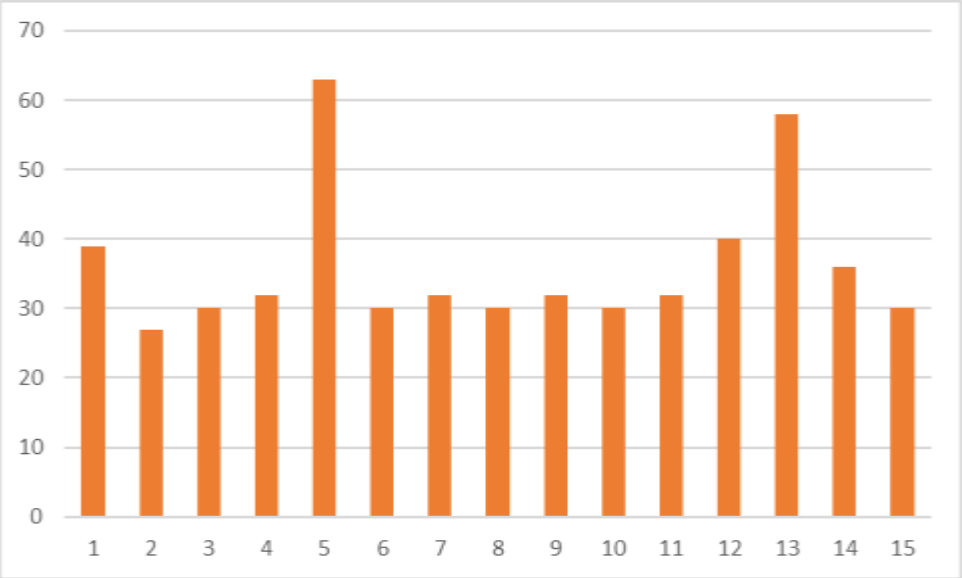


Рисунок 2.2 – Результат тесту Кімберлі Янг

Водночас, у респондентів №5 та №13 зафіксовано показники в діапазоні від 50 до 79 балів, що може свідчити про наявність виражених проблем, пов'язаних з використанням інтернету. Результати контрольованого рівня використання Інтернету(0-30 балів) показало шість учасників експерименту.

Такі результати можуть свідчити про поступове зростання ролі цифрового середовища у повсякденному житті студентської молоді. Отриманий середній показник інтернет-залежності демонструє, що для більшості досліджуваних Інтернет є важливим інструментом навчання, комунікації та відпочинку, проте його використання переважно не набуває патологічного характеру. Водночас виявлені високі показники у частини респондентів можуть бути наслідком емоційної напруги, потреби в соціальній підтримці або труднощів саморегуляції, що компенсуються тривалим перебуванням у цифровому просторі.

Індивідуальні показники виконання кожної з п’яти таблиць Шульте, а також його середнє значення представлено на рисунку 2.3.

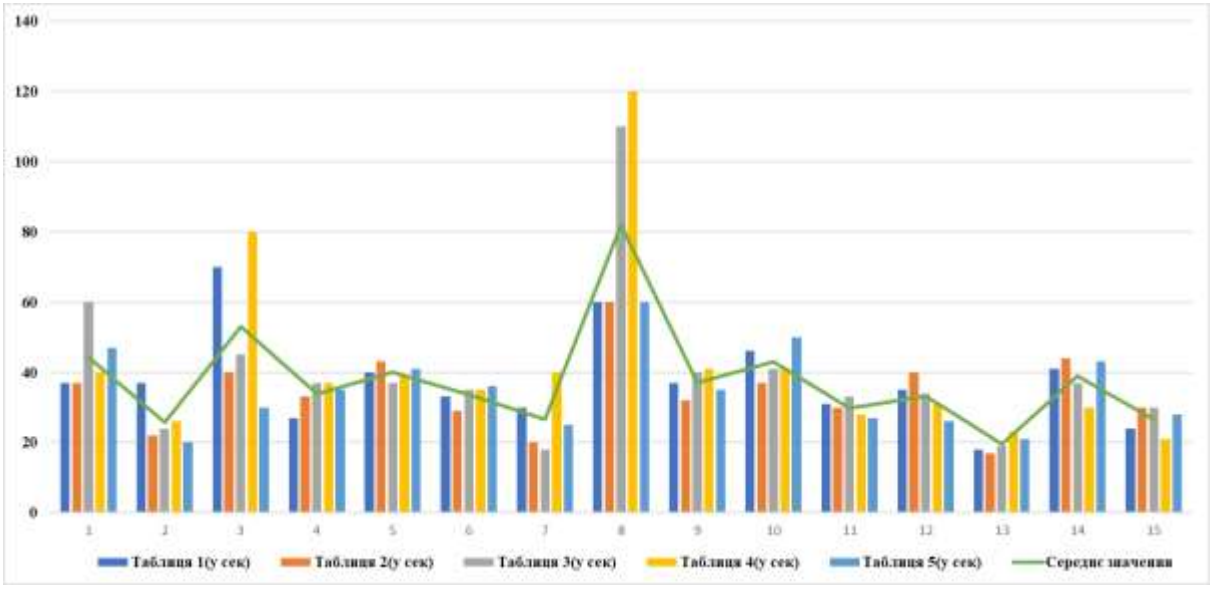


Рисунок 2.3 – Результати виконання таблиць Шульте

Проаналізувавши дані результати, пересвідчуємось у наявності індивідуальних відмінностей у концентрації, стійкості та переключенні уваги студентів. У більшості учасників експерименту, показники залишаються стабільними. Це може вказувати на достатній рівень працездатності та концентрації уваги.

Водночас, у респондента №8 під час виконання таблиць 3 та 4 спостерігається суттєве збільшення часу на виконання таблиць, що може свідчити про підвищену втомлюваність, труднощі концентрації або нестійкість уваги. Проте, під час виконання таблиць 3 та 4 були зафіксовані також і найвищі показники у респондентів №7 та №14 відповідно, що може бути пов’язано зі зниженням темпу психічної діяльності при виконанні завдання.

Середній показник виконання таблиць Шульте даної вибірки студентів становив десь 38 секунд, що загалом відповідає середньому рівню розвитку уваги студентської молоді.

Аналіз отриманих даних дає підстави припустити, що активне використання цифрового середовища може впливати на швидкість

переключення та стійкість уваги студентської молоді. Відносна стабільність результатів більшості учасників свідчить про задовільний рівень працездатності, тоді як поодинокі високі показники часу виконання таблиць можуть бути індикатором труднощів тривалої концентрації, підвищеної виснажуваності або когнітивного перевантаження.

Результати методики 10 слів представлені на рисунках 2.4 та 2.5. Аналіз результатів показав, що більшість студентів продемонстрували середній та достатній рівень короткочасної й довготривалої слухової пам’яті. Після первинного пред’явлення більшість досліджуваних відтворили від 6 до 8 слів, що свідчить про достатній рівень запам’ятовування інформації. Окремі учасники показали високі результати — 9–10 слів, що може вказувати на високий рівень розвитку слухової пам’яті та концентрації уваги.

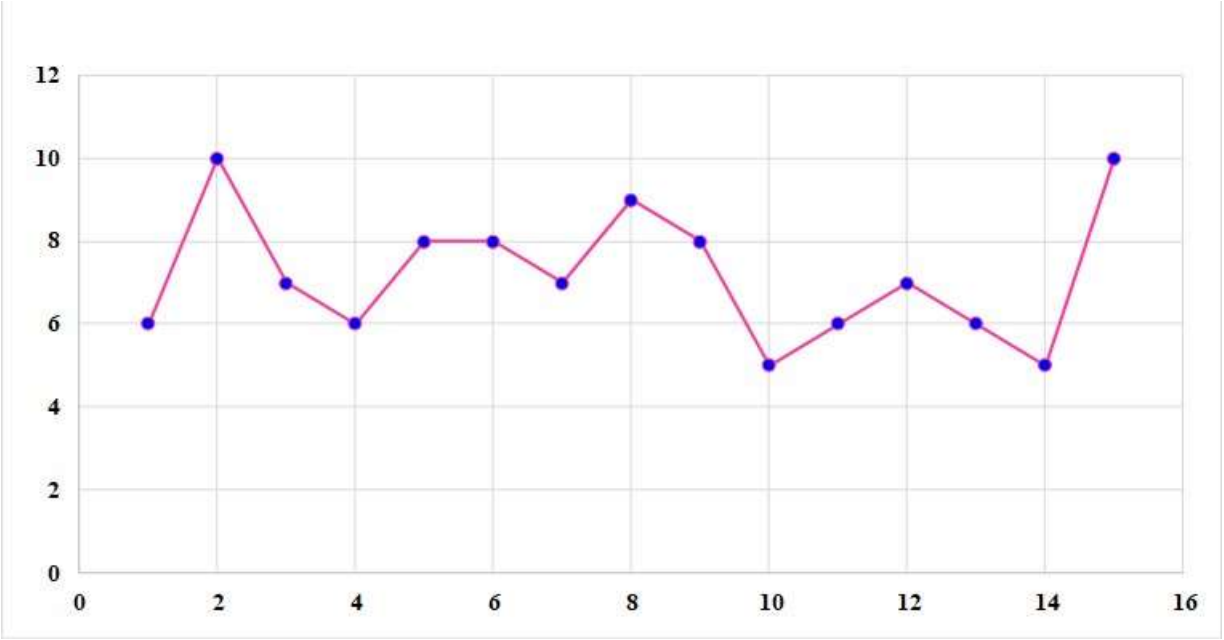


Рисунок 2.4 – Результати первинного відтворення слів

Під час відстроченого відтворення(рис. 2.5) у частини досліджуваних спостерігалося зниження кількості правильно відтворених слів, що є закономірним проявом процесу забування. Водночас у більшості учасників результати залишилися на середньому рівні, що свідчить про достатню міцність збереження інформації в пам’яті.

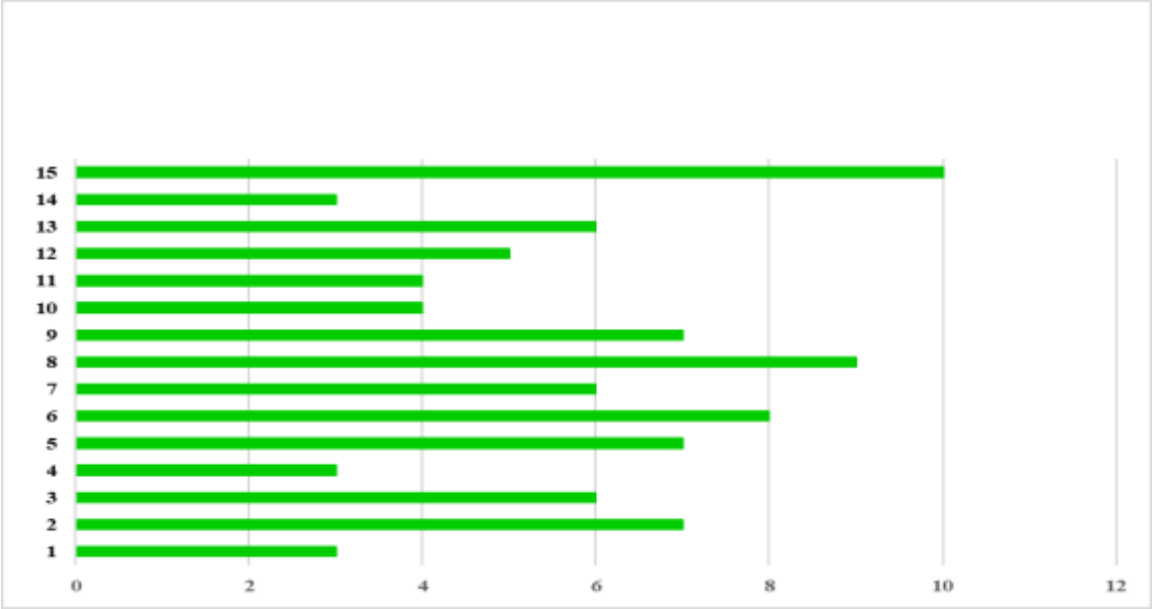


Рисунок 2.5 – Результати відстроченого відтворення слів

Отримані результати підтверджують наявність індивідуальних відмінностей у розвитку слухової пам’яті студентської молоді. Відносно високі показники первинного відтворення свідчать про достатній рівень безпосереднього запам’ятовування, тоді як зниження результатів під час відстроченого відтворення демонструє особливості переходу інформації з короткочасної пам’яті до довготривалого збереження. Такі особливості можуть бути пов’язані як з індивідуальними когнітивними характеристиками студентів, так і з впливом цифрового навантаження на процеси концентрації уваги та збереження інформації.

Отримані результати дозволяють припустити, що у досліджуваної студентської молоді переважає середній рівень розвитку слухової пам’яті, тоді як окремі випадки низьких показників можуть бути пов’язані зі зниженням концентрації уваги, втомлюваністю або впливом цифрового навантаження.

Для визначення взаємозв’язку між рівнем цифрової залежності та показниками когнітивних процесів було використано коефіцієнт кореляції Пірсона.

У результаті аналізу між показниками тесту К. Янг та середнім часом виконання таблиць Шульте було виявлено слабкий негативний зв'язок *(r= -0,196)*, що свідчить про тенденцію до незначного зниження концентрації уваги зі зростанням рівня цифрової залежності.

Аналіз взаємозв'язку між показниками цифрової залежності та результатами методики 10 слів також показав слабкий негативний зв'язок *(r=-0,190)*, що вказує на певне зниження продуктивності короткочасної пам'яті у студентів із вищими показниками цифрової залежності.

Водночас кореляція між рівнем цифрової залежності та результатами відстроченого відтворення виявилася дуже слабкою *(r = -0,064)*, що свідчить про відсутність вираженого зв'язку між цифровою залежністю та довготривалим збереженням інформації у досліджуваній вибірці.

Отримані результати можуть свідчити про наявність тенденції до погіршення окремих когнітивних показників при зростанні рівня цифрової залежності, однак через невелику вибірку дослідження ці дані потребують подальшого емпіричного уточнення.

2.3 Профілактика негативного впливу інтернет-залежності на когнітивні процеси у студентської молоді

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили наявність у більшості студентів окремих ознак цифрової залежності, а також тенденцію до зниження показників уваги та короткочасної пам'яті зі зростанням рівня інтернет-залежності. Зокрема, було виявлено слабкий негативний взаємозв'язок між рівнем цифрової залежності та показниками концентрації уваги й короткочасної пам'яті. Крім того, у частини респондентів спостерігалися ознаки підвищеної втомлюваності та нестійкості уваги під час виконання таблиць Шульте. Отримані результати обумовлюють необхідність розробки профілактичних заходів, спрямованих на збереження когнітивного функціонування студентської молоді та формування навичок безпечного використання цифрових технологій.

Профілактика негативного впливу інтернет-залежності повинна мати комплексний характер та поєднувати психологічні, педагогічні й організаційні заходи. Основною метою профілактичної роботи є попередження формування залежної поведінки, розвиток навичок саморегуляції та збереження когнітивної продуктивності студентів в умовах активного використання цифрових технологій.

Одним із важливих напрямів профілактики є формування навичок цифрової гігієни, що передбачає поміркованe та усвідомлене використання цифрових технологій у повсякденному житті та навчальній діяльності студентів. З огляду на результати проведеного дослідження, студентам доцільно рекомендувати:

1) встановлювати часові обмеження користування соціальними мережами та розважальними платформами;
2) робити регулярні перерви під час роботи з гаджетами;
3) зменшувати використання смартфонів перед сном;
4) вимикати зайві сповіщення під час навчальної діяльності;
5) дотримуватися режиму праці та відпочинку;
6) уникати одночасного виконання декількох цифрових завдань, що перевантажують увагу.

Дотримання зазначених рекомендацій сприятиме зниженню когнітивного навантаження, покращенню концентрації уваги та зменшенню психоемоційного виснаження.

Важливу роль у профілактиці інтернет-залежності відіграє розвиток навичок самоменеджменту та самоконтролю. Отримані результати дослідження показали, що у частини студентів спостерігаються труднощі концентрації уваги та ознаки втомлюваності, що може бути пов’язано з надмірним цифровим навантаженням. У зв’язку з цим доцільним є формування у студентської молоді навичок планування власного часу, розподілу навчального навантаження та контролю тривалості перебування в мережі Інтернет.

З метою профілактики зниження когнітивної продуктивності важливо також застосовувати вправи, спрямовані на розвиток уваги та пам’яті. До таких вправ можна віднести виконання завдань на концентрацію уваги, тренування переключення уваги, мнемотехнічні вправи, логічні завдання та вправи на розвиток короткочасної пам’яті. Регулярне тренування когнітивних процесів сприяє підтриманню ефективності навчальної діяльності та зниженню негативного впливу цифрового перевантаження.

Окреме значення має залучення студентської молоді до альтернативних видів діяльності, не пов’язаних із цифровим середовищем. Участь у спортивних, творчих, волонтерських та соціальних заходах сприяє розвитку комунікативних навичок, зменшенню емоційної напруги та зниженню потреби у постійному перебуванні в Інтернеті. Реальна соціальна взаємодія позитивно впливає на емоційний стан студентів та сприяє гармонійному розвитку особистості.

Важливим напрямом профілактики є також психоосвітня робота. Проведення інформаційних лекцій, тренінгів, бесід та психологічних консультацій дозволяє підвищити рівень обізнаності студентів щодо негативного впливу цифрової залежності на увагу, пам’ять, емоційний стан та навчальну діяльність. Особливу увагу доцільно приділяти студентам, у яких за результатами діагностики було виявлено помірний рівень інтернет-залежності.

Таким чином, профілактика негативного впливу інтернет-залежності на когнітивні процеси студентської молоді має бути комплексною та включати розвиток цифрової гігієни, навичок самоменеджменту, тренування когнітивних процесів, психоосвітню роботу та підтримку психічного здоров’я студентів. Реалізація зазначених заходів сприятиме збереженню когнітивної продуктивності студентської молоді та формуванню відповідального ставлення до використання цифрових технологій.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було здійснено теоретичне та емпіричне дослідження впливу цифрової залежності на когнітивні процеси студентської молоді.

У ході теоретичного аналізу наукової літератури було встановлено, що когнітивна сфера особистості охоплює психічні процеси, які забезпечують сприйняття, обробку, збереження та відтворення інформації. Особливого значення у структурі когнітивної діяльності набувають увага та пам’ять, оскільки саме вони є важливими компонентами навчальної діяльності студентської молоді та найбільш чутливими до впливу цифрового середовища.

Було з’ясовано, що молодий вік характеризується підвищеною вразливістю до формування психологічної залежності через недостатню сформованість механізмів саморегуляції, підвищену емоційну чутливість та активне використання цифрових технологій. Інтернет-залежність розглядається як форма поведінкової адикції, що проявляється у нав’язливому прагненні до перебування в мережі Інтернет та супроводжується порушенням самоконтролю, емоційного стану та когнітивної продуктивності.

У межах емпіричного дослідження було використано тест Кімберлі Янг для визначення рівня інтернет-залежності, таблиці Шульте для оцінки концентрації та стійкості уваги, а також методику 10 слів для дослідження короткочасної та довготривалої пам’яті. У дослідженні взяли участь 15 студентів віком від 19 до 22 років.

Результати тесту Кімберлі Янг показали, що у більшості досліджуваних спостерігається легкий ступінь інтернет-залежності. Водночас у окремих студентів були виявлені показники помірного рівня залежності, що може свідчити про наявність труднощів контролю використання мережі Інтернет.

Аналіз результатів виконання таблиць Шульте засвідчив наявність індивідуальних відмінностей у концентрації, стійкості та переключенні уваги студентів. У більшості респондентів показники залишалися стабільними, що свідчить про достатній рівень розвитку уваги. Разом із тим у частини учасників були виявлені ознаки підвищеної втомлюваності та нестійкості уваги.

Результати методики 10 слів показали, що більшість студентів мають середній та достатній рівень розвитку короткочасної й довготривалої пам’яті. У частини досліджуваних спостерігалося зниження результатів відстроченого відтворення, що може бути пов’язано з інформаційним перевантаженням, недостатньою концентрацією уваги або втомою.

За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона було встановлено слабкий негативний взаємозв’язок між рівнем цифрової залежності та показниками уваги й короткочасної пам’яті. Зокрема, зі зростанням рівня цифрової залежності спостерігалася тенденція до погіршення концентрації уваги та зниження продуктивності короткочасної пам’яті. Водночас вираженого взаємозв’язку між цифровою залежністю та довготривалим збереженням інформації виявлено не було.

Таким чином, гіпотеза дослідження підтвердилася частково: зі зростанням рівня цифрової залежності спостерігається тенденція до зниження окремих когнітивних процесів, зокрема уваги та короткочасної пам’яті, однак отримані взаємозв’язки мають слабкий характер.

На основі результатів дослідження було визначено основні напрями профілактики негативного впливу інтернет-залежності на когнітивні процеси студентської молоді. До них належать формування навичок цифрової гігієни, розвиток самоменеджменту та самоконтролю, тренування уваги й пам’яті, психоосвітня робота та залучення студентів до альтернативних видів діяльності.

Перспективами подальших досліджень є розширення вибірки досліджуваних, вивчення впливу різних форм цифрової активності на когнітивну сферу особистості та розробка ефективних програм психологічної профілактики цифрової залежності серед студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бартків О. Соціально-педагогічна профілактика Інтернет-адикції у студентської молоді. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки* Серія : Педагогічні науки. 2014. Вип. 1(278). С. 166–170.

2. Бартків О., Дурманенко Є. Зміст підготовки майбутніх соціальних педагогів до соціально-педагогічної профілактики Інтернет-адикції. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.* Серія : Педагогічні науки. 2015. Вип. 1. С. 140–145.

3. Барчі Б. Internet addiction study of youngsters. *Вісник Національного університету оборони України.* 2021. Вип. 1 (59). С. 22–27.

4. Блохіна І. О., Москаленко О. В. Феномен інтернет-залежності в сучасному суспільстві. *Актуальні проблеми психології :* збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Том XIV. С. 45–53.

5. Богдан М. С. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж. *Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування.* 2014. С. 25–29.

6. Бондаревська Л., Лега Є., Лисенко С., Саленкова Л. Ефект онлайн-дезінгібіції у контексті віртуального спілкування. *Психологія: реальність і перспективи*. 2023. Вип. 21. С. 13–22.

7. Бруннер Є. Увага, пов'язана з уявою та пам'яттю. *Психологічні науки.* 2016. Вип. 6. С. 18-23.

8. Бушуєва Т., Авер’янова Т. Когнітивний стиль та властивості уваги особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* Серія 12 : Психологічні науки. 2020. Вип. 11. Т. 56. С. 36–47.

9. Віштак І., Майданевич Л., Геркалюк І. Інтернет-залежність серед студентів: симптоми, наслідки та методи подолання. *Педагогіка безпеки.* 2025. Вип. 10(2). С. 92–102.

10. Голованова Т. М. Вплив інтернет залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку : дис. … д-ра псих. наук : 19. 00. 07/Київ. інст. пед. осв. і осв. дорослих ім. Івана Зязюна НАНП України. Київ, 2020. 235 с.

11. Гречановська О. В., Мегем О. М, Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського.* Серія : Психологія. 2023. Т. 34(73). Вип. 4. С. 60–66.

12. Дергач М.А. До проблеми кібер-залежності студентів комп'ютерних спеціальностей. *Наука і освіта.* 2016. Вип. 7. С. 92–98.

13. Зелінська Я.Ц., Сурмава С.Н. Психологічні особливості соціальної перцепції у студентському віці. *Габітус.* Серія : Соціальна психологія. Юридична психологія. Вип. 37. 2022. С.165–169.

14. Камінська О. В. Психологічні детермінанти формування інтернет-залежності. *Проблеми сучасної психології.* 2013. Вип. 22. С. 194–204.

15. Камінська О. М. Вплив інтернет-залежності на формування ціннісних орієнтацій молоді. *Нова педагогічна думка.* 2014. Вип. 1. С. 178–182.

16. Камінська О.В. Психологічні детермінанти формування інтернет-залежності. *Проблеми сучасної психології.* 2013. Вип. 22. С. 194–204.

17. Карпенко Н.А. Механізми міжособистісного сприймання. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* Серія : Психологічна. 2011. Вип. 2. С. 15–28.

18. Квартенюк О. Є., Квартенюк С. М. Вплив комп'ютерної (гаджетної) залежності в контексті екології людини. *VIII-ий Міжнародний з'їзд екологів* : зб. наукових праць. Вінниця : ВНТУ, 2021. С. 403–407.

19. Книш І. "Кліпове" мислення учнів (студентів) як норма і умова сучасної освіти. *Світогляд-Філософія-Релігія.* 2018. Вип. 13. С. 89–100.

20. Колумбет М.А. Психологічні аспекти інтернет-залежності особистості : дипломна робота на здобуття другого(магістерського) рівня вищої освіти. Умань, 2025. 58 с.

21. Корнієнко В.В., Косенко М.Ю. Залежна поведінка як один з проявів психічної дезадаптації у юнацькому віці. *Молодий вчений.* 2021. Вип. 2(90). С. 52–57.

22. Костю С.Й., Сіладі Н.Є. Інтернет-залежність як актуальна проблема сучасної молоді. *Науковий вісник Мукачівського державного університету «Гуманітарні і суспільні науки».* 2017. Вип. 23(18). С. 96–101.

23. Кошечко Н. Комп'ютерна залежність студентів ВНЗ як прояв внутрішньо-особистісних конфліктів. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка.* Серія : Педагогіка. 2015. Вип. 2. С. 38–43.

24. Кущенко І.В., Власенко О.О. Особливості залежності в освітньому середовищі: вплив гаджетів на психічний стан студентів та роль самоменеджменту у подоланні викликів навчання. *Ментальне здоров'я.* 2025. Вип. 2. С. 52–57.

25. Левченко В. О. Явище Інтернет-залежності у студентів. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти.* 2019. Вип. 9. С. 281–286.

26. Лисенкова І.П. Когнітивний підхід у дослідженні емоційної сфери. *Психологія і особистість.* 2018. Вип. 2. С.59–69.

27. Лисянська Т. Типи мислення як дії у процесі формування знань. *Психологічний часопис.* 2020. Вип. 6. Т. 6. С. 75–83.

28. Ломачинська І., Волинець І., Хрипко С. Соціально-психологічні аспекти цифрового здоров'я студентів в умовах викликів цифрової доби. *Освітологічний дискурс*. 2025. Вип. 3. Т. 50. С. 94–106.

29. Лукащук С.Ю. Фактори формування інтернет-залежності в студентів. *Габітус.* 2021. Вип. 26. С. 97–102.

30. Максимова Н.Ю. Психологічні аспекти діагностики схильності до адиктивної поведінки. *Наука і освіта.* 2014. Вип. 9. С. 75–79.

31. Манюк О., Балашов Е. Проблеми індивідуалізації когнітивних процесів. *Психологія: реальність і перспективи*. 2023. Вип. 21. С. 67–74.

32. Метелега М.М., Азізов С.С. Психологічні особливості залежності як девіантної поведінки особистості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки.* 2015. Вип. 7. С. 146–160.

33. Мозгова Г.П., Руденко Л.М., Співак Л.М. Увага та її порушення в контексті нейропсихологічної та біосоціальних моделей: аналіз публікацій. *Педагогічна та вікова психологія*. 2023. Вип. 6. Т. 34. С. 45–49.

34. Москалець В.П. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Ліра–К, 2020. 564 с.

35. Немеш О. М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту : монографія. Київ : Слово, 2017. 391 с.

36. Письменна А. Психологічні особливості адиктивної поведінки в юнацькому віці: дипломна робота на здобуття першого(бакалаврського) рівня вищої освіти. Київ, 2025. 75 с.

37. Побережний Я. Вплив інтернет-залежності на формування життєвих перспектив студентської молоді : дипломна робота на здобуття першого(бакалаврського) рівня вищої освіти. Львів, 2022. 75 с.

38. Попелюшко Р., Грицаненко К. Психологічні особливості схильності до емоційної залежності особистості дорослого віку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 12 : Психологічні науки. 2024. Вип. 25(70). С. 45–53.

39. Посохова В. Особливості життєвого планування інтернет-залежної молоді. *Психологічні перспективи.* 2004. Вип.6. С.150–157.

40. Психологія когнітивних процесів : наук. посіб. / С.Д. Максименко та ін. ; за ред. Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ : Людмила, 2022. 419 с

41. Ржевський Г. М. Аналіз особистісних особливостей та причин інтернет-залежності у студентів вищих навчальних закладів. *World science.* 2018. Вип. 1 (29). С. 50–59.

42. Родіна Ю., Чехович П. Особливості прояву інтернет-залежності у здобувачів вищої освіти. *Вісник Дніпровської академії неперервної освіти.* Серія : Філософія. Педагогіка. 2023. Вип. 2. С. 36–39.

43. Севост'янов П. О., Клімушев В. В, Клімушева Г. С. Вплив цифрових технологій на ефективність навчання майбутніх фахівців в області психології: аналіз сучасних підходів. *Наукові перспективи.* 2024. Вип. 7(49). С. 1312–1324.

44. Сізов Д.Ю., Саврасов М.В. Адикція як форма прояву поведінки сучасної молоді. *Габітус.* 2023. Вип. 45. С. 166–171.

45. Смертенюк О. В. Психологічні основи інтернет-залежності молоді : дипломна робота на здобуття другого(магістерського) рівня вищої освіти. Умань, 2023. 105 с

46. Смілянець Т. Телефонна залежність у юнацькому віці: особливості впливу на розвиток особистості. *Юридична психологія.* 2023. Вип. 1 (32). С. 121–127.

47. Турецька Х. І. Психологічні чинники Інтернет-залежності. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ.* Серія : Психологічна. 2012. Вип. 2(2). С. 95–104.

48. Федоренко С. В. Емоційно-мотиваційні чинники виникнення комп'ютерної залежності у студентської молоді : дис. … канд. псих. наук : 19. 00. 07 / Київ. нац пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2014. 343 с.

49. Ховрич М., Мекшун А. Дослідження та аналіз результатів інтернет–залежності студентів закладів вищої освіти. *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка.* Серія : Педагогічні науки. 2021. Вип. 14-15. С. 44–49.

50. Шовкова О.Д. Види ілюзії мислення у когнітивній психології. *Проблеми педагогічної та вікової психології. Наукові записки Національного університету «Острозька академія».* Серія : «Психологія». 2018. Вип. 7. С. 33–39.

51. Шпортун О. Психологічні особливості «медіазалежності» як деструктивного чинника розвитку психічного здоров'я молоді. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти.* Серія : «Педагогіка. Психологія». 2022. Вип. 2. С. 42–55.

52. Яцюта Б.І. Соціальна профілактика адиктивної поведінки сучасної молоді: дипломна робота на здобуття першого(бакалаврського) рівня вищої освіти. Київ. 2025. 95 с.

53. Arnett J. J., Žukauskienė R., Sugimura K. Conceptual foundations of emerging adulthood. *Journal of Youth and Adolescence,* Vol. 49, 2020. P. 469–480. DOI : 10.1007/s10964-020-01275-8

54. Erzincanli Y., Geçikli F. Role of conscious awareness and Big Five in predicting the digital addiction. *Frontiers in Public Health.* Vol. 12. 2024. P. 1449847. DOI : 10.3389/fpubh.2024.1449847

55. Hamvai, C., Kiss, H., Vörös, H., Fitzpatrick, K. M., Vargha, A., & Pikó, B. F. Association between impulsivity and cognitive capacity decrease is mediated by smartphone addiction, academic procrastination, bedtime procrastination, sleep insufficiency and daytime fatigue among medical students: a path analysis. BMC *Medical Education.* Vol. 23(1). 2023. P. 537. DOI : 10.1186/s12909-023-04522-8

56. Kvintova J., Novotny J. S., Liu H., Vachova L., Kantor J. Path analysis reveals cross-country differences between Czech and Chinese university students in effect of internet and smartphone addiction, mental health, and personality traits on academic achievement in the post-pandemic era. *BMC Psychology*. Vol. 12(1), 2024. P. 567. DOI : 10.1186/s40359-024-02069-x

57. Méndez M. L., Padrón I., Fumero A., Marrero R. Effects of internet and smartphone addiction on cognitive control in adolescents and young adults: A systematic review of fMRI studies. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews.* Vol. 159, 2024. P. 105572. DOI : 10.1016/j.neubiorev.2024.105572

58. Moshel M. L., Warburton W. A., Batchelor J., Bennett J. M., Ko K.Y. Neuropsychological Deficits in Disordered Screen use Behaviours: A Systematic

Review and Meta-analysis. *Neuropsychology Review*. Vol. 34(3), 2023. P. 791–822. DOI : 10.1007/s11065-023-09612-4

59. Umman R, Tabassum M, Khan I. Impact of Internet Addiction Disorder on Cognitive Functions Among University Students. J Neurosurg *Imaging Techniques.* Vol. 9(1). 2023. P. 552–557.

60. Veracruzana U., Gámez I. E., Posadas M. G., De México-Sede San Luis Potosí T. N., Barrios J. C. B., Veracruzana U. Smartphone addiction, fluid intelligence and working memory in Mexican students. *Apertura.* Vol. 16(1), 2024. P. 6–21. DOI : 10.32870/ap.v16n1.2470

ДОДАТКИ

Додаток А

Питання Тесту Кімберлі Янг на Інтернет залежність для студентів [49]:

1. Як часто Ви порушуєте часові рамки, встановлені вами для користування Мережею?

2. Як часто Ви не виконуєте свої домашні обов’язки, щоб провести більше часу в Мережі?

3. Як часто Ви надаєте перевагу проводженню часу в Мережі замість того, щоб провести його в сімейному колі?

4. Як часто Ви формуєте нові стосунки з друзями по Мережі?

5. Як часто близькі нарікають на кількість часу, який Ви проводите в Мережі?

6. Як часто ваше навчання страждає в наслідок кількості часу, проведеного в Мережі?

7. Як часто Ви перевіряєте соціальні мережі, перш ніж зайнятись чимось іншим?

8. Як часто Ви надаєте перевагу спілкуванню в Мережі над спілкуванням з оточуючими?

9. Як часто Ви не відповідаєте на запитання про те, що робите в Інтернеті?

10. Як часто Ви лягаєте пізно спати через соціальні мережі?

11. Як часто Ви проводите час в своїй кімнаті, граючи в комп’ютер?

12. Як часто Ви отримуєте дивні дзвінки від нових мережевих «друзів»?

13. Як часто Ви огризаєтеся, кричите чи дієте роздратовано, якщо вас потурбували з приводу перебування в Мережі?

14. Як часто Ви виглядаєте більш замученим та стомленим, ніж тоді, коли вдома ще не було Інтернету?

15. Як часто Ви думаєте про повернення до Мережі, коли ви не знаходитеся в мережі?

16. Як часто Ви перериваєте роботу, щоб посидіти в соціальних мережах?

17. Як часто Ви надаєте перевагу знаходженню в Мережі, а не своїм колишнім улюбленим заняттям, хобі, інтересам?

18. Як часто Ви стаєте агресивним, коли на вас накладають обмеження в часі, проведеному в Мережі?

19. Як часто Ви, замість прогулянок з друзями надаєте перевагу проводженню часу в Мережі?

20. Як часто Ви відчуваєте пригніченість, спад настрою, нервуєтеся, коли знаходитесь поза мережею, а по поверненні до Мережі все це зникає?