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 СТУДЕНСТЬКОЇ МОЛОДІ

Виконала: студентка 4 курсу,
групи 6.0532-3
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Левченко Анастасія Володимирівна
Керівник: PhD, викладач кафедри
психології Околович О.С.
Рецензент: канд. психол. наук, 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 бакалавр
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
Левченко Анастасії Володимирівні

Тема роботи Вплив цифрової залежності на когнітивні процеси у студентської молоді
керівник роботи: Околович О.С., PhD, викладач кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «08» 12 2025 року № 1779-с
2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз основних психологічних підходів до вивчення феномену цифрової залежності та особливостей розвитку когнітивних процесів студентської молоді, а також розкрити вплив цифрового середовища на увагу, пам’ять і мислення; експериментально визначити рівень цифрової залежності та показники когнітивних процесів (уваги, пам’яті та мислення) у досліджуваній вибірці студентів; здійснити інтерпретацію отриманих результатів та встановити характер взаємозв’язку між рівнем цифрової залежності та особливостями когнітивного функціонування студентської молоді; розробити практичні рекомендації щодо зниження негативного впливу цифрової залежності на когнітивні процеси.
5. Перелік графічного матеріалу: 9 таблиць, 6 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Околович О., PhD		
Розділ 1	Околович О., PhD		
Розділ 2	Околович О, PhD		
Висновки	Околович О, PhD		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	грудень 2025р.	Виконано
2	Робота над вступом	січень 2026р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	лютий 2026 р..	Виконано
4	Робота над другим розділом	березень 2026 р.	Виконано
5	Написання висновків	квітень 2026 р.	Виконано
6	Передзахист	травень 2026 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	травень 2026 р.	Виконано

Студент _____ А. В. Левченко

Керівник роботи _____О. С. Околович

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ І. І. Менсітов

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 60 сторінок, 6 рисунків, 9 таблиць, 52 джерела, 9 додатків.

Об’єкт дослідження – когнітивні процеси студентської молоді.

Предмет дослідження – особливості впливу цифрової залежності на когнітивні процеси студентів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив цифрової залежності на особливості когнітивних процесів у студентської молоді.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що існує статистично значущий взаємозв’язок між рівнем цифрової залежності та показниками когнітивних процесів студентів: підвищений рівень цифрової залежності супроводжується зниженням концентрації уваги, погіршенням пам’яті та ефективності мислення.

Методи дослідження: теоретичні – теоретико-методологічний аналіз, систематизація, узагальнення та порівняння наукових джерел; емпіричні – психодіагностичне тестування (Internet Addiction Test (IAT), коректурна проба Бурдона, методика «10 слів» А. Р. Лурія, методика «Класифікація понять»); методи математичної статистики – описова статистика та кореляційний аналіз.

Наукова новизна полягає у комплексному емпіричному дослідженні взаємозв’язку між рівнем цифрової залежності та показниками когнітивних процесів студентської молоді та встановленні особливостей їх взаємозумовленості на вибірці українських студентів.

Галузь використання: результати дослідження можуть бути використані у практичній діяльності психологів, у роботі психологічних служб закладів вищої освіти, у процесі профілактики цифрової залежності, а також у підготовці майбутніх фахівців з психології та викладанні психологічних дисциплін.

ЦИФРОВА ЗАЛЕЖНІСТЬ, КОГНІТИВНІ ПРОЦЕСИ, УВАГА, ПАМ’ЯТЬ, МИСЛЕННЯ, СТУДЕНТСЬКА МОЛОДЬ.

SUMMARY

Levchenko A. V. The Impact of Digital Addiction on Cognitive Processes in Student Youth.

The qualifying work consists of an Introduction, 2 Chapters, Conclusions, References (52 items), and 9 appendices. The total volume of the work is 81 pages, 60 including the main text, tables and illustrations. The work contains 9 tables and 6 figures.

The qualifying work presents a theoretical overview and the results of an empirical study of the impact of digital addiction on cognitive processes in student youth, with a focus on attention, memory and thinking as key components of cognitive functioning.

The object of research is cognitive processes of student youth.

The subject of research is the peculiarities of the impact of digital addiction on cognitive processes of students.

The research goal is to theoretically substantiate and empirically investigate the impact of digital addiction on the peculiarities of cognitive processes in student youth.

The research tasks are:

– to analyze theoretical approaches to the study of digital addiction and cognitive processes;

– to identify the main characteristics and manifestations of digital addiction;

– to select, justify and apply a set of diagnostic methods for empirical research;

– to determine the level of digital addiction and indicators of cognitive processes (attention, memory and thinking) in the sample;

– to identify the relationships between the level of digital addiction and cognitive processes using correlation analysis;

– to generalize the results and develop practical recommendations.

Chapter 1 “Theoretical Foundations of the Study of Digital Addiction and Cognitive Processes” provides a theoretical analysis of digital addiction as a psychological phenomenon and examines its impact on attention, memory and thinking.

Chapter 2 “Empirical Study of the Impact of Digital Addiction on Cognitive Processes in Student Youth” presents the research design, methods and results of the empirical study, including the analysis of relationships between digital addiction and cognitive indicators.

Key words: digital addiction, cognitive processes, attention, memory, thinking, student youth.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦИФРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ТА КОГНІТИВНИХ ПРОЦЕСІВ 12
1.1. Поняття цифрової залежності в сучасній закордонній та вітчизняній психології 12
1.2. Особливості розвитку когнітивних процесів у студентської молоді 23
1.3. Вплив цифрової залежності на когнітивну сферу особистості 30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦИФРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ НА КОГНІТИВНІ ПРОЦЕСИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 38
2.1. Методи й організація дослідження 38
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження рівня цифрової залежності, когнітивних процесів та їх взаємозв'язку 44
2.3. Практичні рекомендації щодо зниження впливу цифрової залежності на когнітивні процеси студентської молоді. 52
ВИСНОВКИ 58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 61
ДОДАТКИ 65

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному суспільстві цифрові технології стали невід'ємною складовою повсякденного життя людини. Інтернет, соціальні мережі, мобільні додатки та цифрові платформи значно розширюють можливості комунікації, навчання та отримання інформації. Особливо активно цифрове середовище використовує студентська молодь, для якої цифрові технології виступають не лише засобом навчання, але й важливою частиною соціальної взаємодії, дозвілля та самовираження.

Водночас надмірне використання цифрових технологій може призводити до формування явища, яке в сучасній психології визначають як цифрову залежність або інтернет–адикцію. Це явище характеризується неконтрольованим прагненням до використання цифрових пристроїв, зниженням контролю над часом перебування в мережі, а також негативними психологічними, соціальними та когнітивними наслідками. Особливу увагу дослідників привертає вплив цифрової залежності на когнітивні процеси особистості, зокрема увагу, пам'ять, мислення та швидкість обробки інформації.

В умовах сучасних соціальних трансформацій в Україні проблема впливу цифрового середовища на психіку особистості набуває особливої актуальності. Зокрема, поширення дистанційного навчання, спричинене пандемією COVID-19 та подальшими викликами, пов'язаними з воєнними подіями, зумовило значне зростання часу перебування студентської молоді в цифровому середовищі. Активна цифровізація освітнього процесу, з одного боку, розширює можливості доступу до знань, а з іншого — підвищує ризики формування залежної поведінки та негативного впливу на когнітивні процеси. У цьому контексті дослідження впливу цифрової залежності на увагу, пам'ять і мислення студентів є особливо важливим для сучасної української освітньої практики.

Когнітивні процеси є фундаментальною основою пізнавальної діяльності людини та відіграють важливу роль у навчальній діяльності студентів. Саме завдяки цим процесам відбувається сприйняття, аналіз, збереження та використання інформації. Однак постійна взаємодія з цифровим середовищем може змінювати характер когнітивного функціонування, спричиняючи фрагментарність мислення, зниження концентрації уваги, труднощі із запам’ятовуванням та зростання інформаційного перевантаження.

Проблема впливу цифрових технологій на психіку людини є однією з найбільш актуальних у сучасній психологічній науці та активно досліджується закордонними і вітчизняними вченими. Значний внесок у вивчення інтернет – та цифрової залежності зробили закордонні дослідники К. Янг, М. Гріффітс, Д. Грінфілд, які обґрунтували психологічні механізми формування адиктивної поведінки в цифровому середовищі, а також Д. Кінг, М. Вайнштейн, А. Бійо, які досліджували проблемне використання цифрових технологій та його зв’язок із порушеннями самоконтролю та поведінкової регуляції. Питання впливу цифрового середовища на когнітивні процеси розкрито у працях Н. Карра, С. Теркл, Г. Смолла, а також у сучасних дослідженнях К. Дінг, М. Мендез, А. Хартанто, які аналізують зміни уваги, пам’яті та виконавчих функцій під впливом цифрового перевантаження.

У вітчизняній психологічній науці окремі аспекти цифрової залежності та її впливу на психіку особистості досліджували О. Карабанова, Н. Максименко, С. Дьомін, І. Кочарян, О. Шпортун, Н. Костишин, Н. Бєляєва, І. Ломачинська та інші, розглядаючи цифрову залежність як багатовимірний психосоціальний феномен, пов’язаний із порушенням саморегуляції, емоційної стабільності та когнітивного функціонування. Додатково варто відзначити праці українських дослідників у сфері когнітивної психології та психічного розвитку молоді, зокрема М. Варія, О. Немеш, І. Кущенко, які аналізують особливості розвитку пізнавальних процесів в умовах сучасного інформаційного середовища.

Разом із тим, недостатньо дослідженим залишається питання комплексного впливу цифрової залежності на когнітивні процеси студентської молоді в умовах сучасного освітнього середовища. Це зумовлює актуальність нашого дослідження.

Об’єкт дослідження – когнітивні процеси студентської молоді.

Предмет дослідження – особливості впливу цифрової залежності на когнітивні процеси студентів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив цифрової залежності на особливості когнітивних процесів у студентської молоді.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що існує статистично значущий зв’язок між рівнем цифрової залежності та показниками когнітивних процесів студентів: високий рівень цифрової залежності супроводжується зниженням концентрації уваги, погіршенням пам’яті та ефективності мислення.

Відповідно до поставленої мети визначено такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення цифрової залежності у сучасній психології.
2. Розкрити психологічні особливості когнітивних процесів у студентському віці.
3. Визначити рівень цифрової залежності серед студентської молоді.
4. Дослідити особливості когнітивних процесів у студентів з різним рівнем цифрової залежності.
5. Проаналізувати взаємозв’язок між цифровою залежністю та когнітивними процесами.
6. Розробити практичні рекомендації для студентів щодо зниження впливу цифрової залежності на когнітивні процеси.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс взаємопов’язаних методів: теоретичні (аналіз, узагальнення, систематизація

та інтерпретація наукової літератури); емпіричні (методики: Internet Addiction Test (IAT) К. Янг — для визначення рівня інтернет–залежності; Коректурна проба Бурдона — для дослідження концентрації та стійкості уваги; методика «10 слів» А. Р. Лурія — для вивчення особливостей короткотривалої та довготривалої пам’яті; методика «Класифікація понять» — для оцінки рівня розвитку логічного мислення та здатності до узагальнення); статистичні (кількісна обробка отриманих результатів, описова статистика та кореляційний аналіз).

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає у комплексному аналізі взаємозв’язку між рівнем цифрової залежності та особливостями когнітивних процесів студентської молоді. Уперше на вибірці українських студентів встановлено характер взаємозв’язку між рівнем цифрової залежності та показниками уваги, пам’яті та мислення. Виявлено специфіку змін когнітивного функціонування у студентів із різним рівнем залученості до цифрового середовища. Подальшого розвитку набули уявлення про вплив цифрового середовища на когнітивні процеси в умовах цифровізації освіти.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання результатів дослідження у практичній діяльності психологів, педагогів та фахівців освітньої сфери для профілактики негативних наслідків цифрової залежності, а також для розробки рекомендацій щодо оптимізації використання цифрових технологій у студентському середовищі.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦИФРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ТА КОГНІТИВНИХ ПРОЦЕСІВ

1.1. Поняття цифрової залежності в сучасній закордонній та вітчизняній психології

Стрімкий розвиток цифрових технологій у XXI столітті зумовив глибоку трансформацію способу життя сучасної людини, зокрема студентської молоді. Цифровізація охоплює практично всі сфери життєдіяльності — освітню, професійну, комунікативну та дозвілля, що призводить до формування нових моделей поведінки, заснованих на постійному використанні інформаційно–комунікаційних технологій. Як зазначають І. Ломачинська та С. Хрипко, цифрове середовище стає не лише інструментом діяльності, а й важливим фактором формування психічних процесів і особистісних характеристик сучасної молоді [13, 25].

Однією з ключових тенденцій сучасності є суттєве зростання часу, який молодь проводить в онлайн–просторі. За даними сучасних досліджень, студенти можуть перебувати в цифровому середовищі від 6 до 10 годин на добу, поєднуючи навчальну діяльність із використанням соціальних мереж, месенджерів та розважального контенту. Така інтенсивність цифрової взаємодії, як підкреслюють Н. Кущенко та О. Власенко, поступово змінює структуру повсякденної активності студентів і впливає на їх психічний стан, зокрема на рівень концентрації, самоконтролю та емоційної стабільності [12, 57].

У зв’язку з цим особливої актуальності набуває проблема розмежування «нормального» та патологічного використання цифрових технологій. З одного боку, цифрові ресурси є необхідною умовою сучасного навчання та професійного розвитку, з іншого — їх надмірне використання

може призводити до формування залежної поведінки. Як зазначає О. Шпортун, ключовим критерієм переходу від функціонального використання до залежності є втрата контролю над часом перебування онлайн, домінування цифрової активності над іншими видами діяльності та поява негативних наслідків для психічного та соціального функціонування особистості [25, 36].

Особливу увагу в контексті дослідження цифрової залежності слід приділити саме студентській молоді. Це пояснюється тим, що студентський вік є періодом активного становлення особистості, формування професійної ідентичності, розвитку когнітивних процесів і саморегуляції. Водночас саме ця вікова група є найбільш інтегрованою у цифрове середовище, що робить її вразливою до формування залежних форм поведінки. Як підкреслює Н. Костишин, інтенсивне використання цифрових технологій у поєднанні з навчальним навантаженням і соціальними викликами може виступати чинником ризику порушення психологічного благополуччя молоді [10, 146].

Поняття залежності (адикції) має тривалу історію розвитку в психологічній та медичній науці. Традиційно залежність розглядалася як патологічний стан, пов’язаний із вживанням психоактивних речовин, що супроводжується формуванням фізичної та психологічної залежності. У класичних дослідженнях адиктивна поведінка трактувалася як порушення контролю над вживанням речовини, розвиток толерантності та виникнення абстинентного синдрому. Як зазначає О. Камінська, у межах цього підходу залежність мала переважно біологічне та медико–психологічне трактування [7, 84].

Однак із розвитком психологічної науки відбулося розширення уявлень про залежність, що призвело до виокремлення так званих поведінкових (нехімічних) залежностей. До них почали відносити такі форми адиктивної поведінки, як ігрова залежність, залежність від покупок, роботи, а згодом — і від використання цифрових технологій. У цьому контексті залежність почала розглядатися не лише як результат впливу речовин, а як специфічний спосіб

взаємодії особистості з середовищем, що виконує компенсаторну або регулятивну функцію. Як підкреслює О. Немеш, поведінкові залежності формуються на основі психологічних механізмів підкріплення, емоційної компенсації та уникнення реальності [15, 112].

Важливим етапом у розвитку концепції залежності стало введення поняття інтернет–залежності. Однією з перших дослідниць, яка системно описала цей феномен, була К. Янг, яка визначила інтернет–залежність як патологічне використання мережі, що супроводжується порушенням соціального, професійного та особистісного функціонування. У своїх роботах вона виділила основні симптоми залежності, зокрема нав'язливе бажання перебувати онлайн, труднощі у контролі часу використання Інтернету та ігнорування реальних обов'язків [26, 45].

З подальшим розвитком цифрових технологій та появою смартфонів, соціальних мереж і цифрових платформ поняття інтернет–залежності поступово трансформувалося у більш широке поняття — цифрової залежності. На відміну від інтернет–залежності, яка була пов'язана переважно з використанням мережі як середовища, цифрова залежність охоплює різноманітні форми взаємодії з цифровими пристроями та сервісами, включаючи соціальні мережі, мобільні додатки, відеоконтент і цифрові ігри.

Сучасні дослідники, зокрема К. Дінг та М. Мендез, розглядають цифрову залежність як комплексний феномен, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти та пов'язаний із порушенням саморегуляції, змінами у функціонуванні мозку та зниженням когнітивного контролю [33; 42]. Таким чином, відбувається перехід від вузького розуміння залежності як хімічної адикції до її широкого трактування як багатовимірного психосоціального явища.

У психологічній науці цифрова залежність розглядається як складний багатовимірний феномен, що формується на перетині технологічних, особистісних і соціально–психологічних чинників. Попри активне використання цього поняття в науковому дискурсі, єдиного універсального

визначення поки не вироблено. Це пояснюється, з одного боку, відносною новизною самого явища, а з іншого — різноманітністю його форм: від надмірного перебування в інтернеті до нав'язливого використання смартфона, соціальних мереж, відеоконтенту або цифрових ігор. Унаслідок цього в сучасних працях співіснують близькі, але не тотожні поняття: «інтернет–залежність», «медіазалежність», problematic internet use, problematic smartphone use, smartphone addiction тощо. Усі вони описують порушення саморегуляції у сфері цифрової поведінки, однак акцентують увагу на різних аспектах проблеми.

У вітчизняній психології одним із поширених підходів є трактування цифрової залежності через категорію інтернет– або медіазалежності. Так, Н. Бєляєва розглядає інтернет–залежність як таку форму взаємодії з цифровим середовищем, за якої втрачається збалансованість між онлайн– та офлайн–активністю, а використання інтернету починає впливати на самооцінку, емоційні реакції й поведінковий контроль особистості [1]. Хоча у фокусі її дослідження перебувають самооцінка й агресивність юнаків, сама логіка аналізу дозволяє трактувати цифрову залежність не лише як надмірність використання, а як порушення внутрішньої психологічної рівноваги, за якого цифровий простір набуває компенсаторного значення.

О. Шпортун пропонує ширше бачення проблеми через поняття «медіазалежність». Дослідниця наголошує, що йдеться не просто про часте користування цифровими ресурсами, а про деструктивний феномен, який поступово змінює психічний стан молодої людини, підпорядковує її поведінку цифровим стимулам і знижує здатність до довільної саморегуляції [25, 42–55]. Цінність цього підходу полягає в тому, що медіазалежність описується не як технічна звичка, а як психологічний механізм втечі, заміщення або емоційної компенсації. Таким чином, акцент переноситься з самого факту тривалого користування медіа на його функції у внутрішньому житті особистості.

Н. Костишин, досліджуючи інтернет–залежність юнацтва в умовах війни, визначає її як результат поєднання індивідуально–психологічних особливостей, підвищеної тривожності, соціальної ізоляції та зниження самоконтролю [10]. У цьому підході цифрова залежність постає не лише як індивідуальна психологічна проблема, а як реакція на складний соціальний контекст, у якому цифровий простір виконує водночас адаптаційну й ризикогенну функції. На відміну від підходу О. Шпортун, де більш виразним є акцент на деструктивності медіаспоживання, Н. Костишин демонструє контекстуальний характер залежності: надмірне занурення в інтернет може посилюватися кризовими умовами життя та емоційною нестабільністю.

Отже, українські дослідники загалом сходяться на тому, що цифрова залежність пов’язана з утратою контролю, домінуванням цифрової активності над іншими сферами життя та негативними наслідками для психічного функціонування. Водночас між їхніми підходами простежуються й відмінності. Якщо Н. Бєляєва аналізує проблему переважно через її зв’язок з особистісними рисами та поведінковими проявами, О. Шпортун підкреслює психодеструктивний і компенсаторний характер медіазалежності, а Н. Костишин — роль стресогенних соціальних умов у її формуванні. Саме тому поняття цифрової залежності в сучасній українській психології варто розглядати як інтегративну категорію, що поєднує поведінковий, емоційний та соціально–психологічний виміри.

У зарубіжній психології найбільш поширеними є підходи, пов’язані з поняттями problematic internet use та smartphone addiction. Поняття problematic internet use зазвичай використовується для опису такого користування інтернетом, яке ще не завжди трактується як повноцінна клінічна адикція, але вже має ознаки дезадаптації: нав’язливість, труднощі самоконтролю, ігнорування обов’язків, погіршення якості життя. У сучасних зарубіжних оглядах цей феномен нерідко інтерпретується не лише як «залежність» у вузькому сенсі, а і як порушення саморегуляції, пов’язане з невмінням обмежувати цифрову активність. Такий підхід є методологічно

важливим, оскільки дозволяє уникати надмірної патологізації та розглядати проблему в континуумі — від нормативного користування до виражено проблемного.

Натомість поняття smartphone addiction робить акцент не стільки на середовищі інтернету, скільки на пристрої як постійному джерелі стимуляції, швидкого доступу до винагороди та підтримання безперервної залученості. У сучасних зарубіжних публікаціях смартфон–залежність описується через такі ознаки, як компульсивна перевірка повідомлень, дискомфорт за відсутності доступу до телефона, зниження когнітивного контролю, порушення уваги та витіснення інших видів активності [29; 52]. На відміну від ширшого поняття «problematic internet use», цей підхід точніше фіксує щоденний, майже безперервний характер цифрового контакту, який став типовим для молоді.

Порівняльний аналіз українських і закордонних підходів дозволяє зробити кілька важливих висновків. По–перше, в обох наукових традиціях ядром визначення цифрової залежності є втрата контролю над цифровою активністю. По–друге, українські автори частіше акцентують увагу на соціально–психологічних та особистісних передумовах залежності, тоді як закордонні — на її поведінкових індикаторах, когнітивних наслідках і нейропсихологічних механізмах. По–третє, закордонний науковий дискурс помітно частіше використовує обережніші терміни на кшталт problematic use, що підкреслює спектральність явища, тоді як у вітчизняних працях домінують категорії «інтернет–залежність» і «медіазалежність», які мають більш виражене оцінне та клінічно забарвлене звучання.

З огляду на це, у межах даного дослідження цифрову залежність доцільно розуміти як форму поведінкової залежності, що проявляється в нав’язливому, надмірному і слабо контрольованому використанні цифрових технологій, яке поступово набуває домінуючого значення в системі повсякденної активності особистості та призводить до негативних когнітивних, емоційних і соціальних наслідків. Таке визначення є достатньо широким, щоб охопити різні форми цифрово–залежної поведінки, і водночас

достатньо конкретним, щоб слугувати теоретичною основою подальшого аналізу її впливу на когнітивні процеси студентської молоді.

З метою узагальнення наукових підходів до визначення цифрової залежності доцільно представити їх у вигляді таблиці.

Таблиця 1.1 – Теоретичні підходи до визначення цифрової залежності

Автор	Підхід	Визначення	Ключові ознаки
Бєляєва Н. В.	Інтернет–залежність як форма порушення психологічної рівноваги	Надмірне використання інтернету, що впливає на поведінковий контроль, самооцінку та емоційне реагування	Надмірність, поведінкові зміни, зв’язок із особистісними характеристиками
Шпортун О. М.	Медіазалежність як деструктивний психічний феномен	Залежна форма взаємодії з медіасередовищем, що виконує компенсаторну функцію та негативно впливає на психічне здоров’я молоді	Втрата контролю, емоційна компенсація, деструктивний вплив, зниження саморегуляції
Костишин Н. С.	Інтернет–залежність як соціально–психологічно зумовлений феномен	Надмірне занурення в інтернет–простір, що формується під впливом тривожності, соціальної ізоляції, стресу та зниженого самоконтролю	Контекстуальність, тривожність, ізоляція, зниження самоконтролю
Зарубіжний підхід (*problematic internet use*)	Проблемне використання інтернету як континуум порушень саморегуляції	Такий тип інтернет–користування, який призводить до дезадаптації, але може розглядатися не лише як клінічна адикція, а і як порушення контролю поведінки	Нав’язливість, труднощі обмеження, зниження продуктивності, дезадаптація
Зарубіжний підхід (*smartphone addiction*)	Смартфон–залежність як компульсивне використання цифрового пристрою	Постійне, нав’язливе користування смартфоном, що супроводжується психологічним дискомфортом при обмеженні доступу та негативними наслідками для уваги, самоконтролю й повсякденної активності	Компульсивність, постійна перевірка, дискомфорт без пристрою, когнітивні порушення

Джерело: розроблено автором на основі [1; 10; 25; 33; 42].

Як видно з таблиці 1.1, більшість дослідників акцентують увагу на втраті контролю, нав’язливості використання та негативних наслідках. Водночас відмінності між підходами полягають у тому, що одні автори більше уваги приділяють особистісним передумовам і компенсаторним механізмам, а інші — поведінковим симптомам і когнітивним наслідкам. Саме така багатовимірність пояснює, чому цифрову залежність доцільно аналізувати як складний міждисциплінарний феномен, а не лише як окрему форму надмірного користування технологіями.

У сучасній психологічній літературі цифрова залежність не розглядається як однорідне явище. Навпаки, вона охоплює низку взаємопов’язаних, але відносно самостійних форм, кожна з яких має власні психологічні механізми, поведінкові прояви та наслідки. Найчастіше у наукових працях виокремлюють інтернет–залежність, залежність від соціальних мереж, смартфон–залежність та ігрову залежність. Така класифікація є важливою не лише для теоретичного осмислення феномену, а й для подальшої емпіричної діагностики, оскільки дозволяє точніше ідентифікувати домінантний тип цифрово–залежної поведінки.

Інтернет–залежність є однією з найбільш ранніх і найширших за змістом форм цифрової залежності. Вона охоплює нав’язливе прагнення перебувати в мережі незалежно від конкретного змісту онлайн–активності. У цьому випадку провідним стає сам факт постійної залученості в інтернет–простір, який починає домінувати над реальними формами комунікації, навчання й відпочинку. Саме цю форму залежності більшість українських авторів розглядають як базову модель цифрово–залежної поведінки [1; 10; 25].

Залежність від соціальних мереж є більш специфічною формою, оскільки пов’язана не стільки з мережею загалом, скільки з потребою в безперервній соціальній залученості, визнанні, порівнянні себе з іншими та отриманні швидкого емоційного підкріплення у вигляді вподобань, коментарів або повідомлень. У цій формі особливо виразними стають

механізми емоційної винагороди, страху пропустити важливу інформацію та залежності від зовнішнього схвалення. Саме тому залежність від соціальних мереж часто супроводжується тривожністю, емоційною нестабільністю та порушеннями концентрації уваги.

Смартфон–залежність у сучасних умовах набула особливої поширеності, оскільки смартфон об’єднує в собі майже всі інші цифрові функції: доступ до інтернету, соціальних мереж, відео, ігор, месенджерів та навчальних платформ. Саме тому деякі закордонні дослідники вважають її найбільш репрезентативною формою цифрової залежності. Її характерними ознаками є компульсивна перевірка пристрою, нездатність залишити його без уваги навіть на короткий час, психологічний дискомфорт при відсутності доступу та тенденція до фрагментації уваги [29; 52].

Ігрова залежність є окремою формою цифрової залежності, яка пов’язана з надмірним залученням до цифрових ігор і поступовим витісненням інших сфер життя. На відміну від попередніх форм, вона найчастіше характеризується високим рівнем занурення, сильним емоційним підкріпленням, ефектом втрати відчуття часу та схильністю до повторюваної поведінки. У психологічному сенсі ігрова залежність є однією з найбільш виражених поведінкових адикцій у цифровому середовищі, оскільки поєднує механізми винагороди, суперництва, ескапізму та компенсації.

Так, на рисунку 1.1 нами продемонстровано структуру цифрової залежності як комплексного психічного феномену, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти.



Рисунок 1.1 – Структура цифрової залежності

Когнітивний компонент відображає зміни у мисленні, увазі та сприйнятті інформації; емоційний — пов’язаний із переживаннями, тривожністю та потребою у цифровій стимуляції; поведінковий — проявляється у неконтрольованому використанні цифрових пристроїв і формуванні стійких адиктивних звичок.

Отже, класифікація цифрових залежностей демонструє, що цей феномен не обмежується лише надмірним користуванням інтернетом. Його конкретні форми відрізняються за домінуючим об’єктом залученості, психологічними мотивами та характером наслідків. Водночас усі вони мають спільне ядро: нав’язливість, порушення самоконтролю, домінування цифрової активності та негативний вплив на повсякденне функціонування особистості. Саме ця спільність дозволяє об’єднувати різні форми в єдину категорію цифрової залежності, що є важливим для подальшого аналізу її впливу на когнітивну сферу студентської молоді.

Формування цифрової залежності є результатом складної взаємодії індивідуально–психологічних, соціальних та технологічних чинників. У сучасних дослідженнях підкреслюється, що жоден із цих факторів не діє ізольовано: залежна поведінка виникає як наслідок їх поєднання, що зумовлює її багатовимірний характер.

Серед психологічних чинників провідне місце займають особливості самооцінки, рівень тривожності та здатність до саморегуляції. Як зазначає Н. Бєляєва, знижена або нестабільна самооцінка сприяє формуванню залежної поведінки, оскільки цифрове середовище надає можливість отримання швидкого соціального схвалення, що компенсує внутрішню невпевненість [1]. У такому випадку онлайн–активність виконує функцію психологічного «підкріплення», формуючи замкнене коло: чим нижчою є самооцінка, тим частіше особистість звертається до цифрового простору, і навпаки.

Не менш значущим чинником є підвищений рівень тривожності. За даними досліджень І. Федорченко, тривожні особистості частіше

використовують інтернет як спосіб уникнення реальних труднощів і зниження емоційного напруження [24]. У цьому контексті цифрова залежність може розглядатися як форма емоційної регуляції, що дозволяє тимчасово знизити рівень стресу, але водночас посилює залежність від зовнішніх стимулів. Аналогічну позицію висловлює О. Шпортун, яка підкреслює, що медіазалежність часто виконує компенсаторну функцію, заміщуючи дефіцит емоційної підтримки або міжособистісної взаємодії [25, 47].

Важливу роль відіграє також рівень розвитку самоконтролю. Недостатня сформованість довільної регуляції поведінки, характерна для частини студентської молоді, сприяє труднощам у обмеженні часу використання цифрових технологій. Як зазначають зарубіжні дослідники, зокрема R. Fabio, проблемне використання смартфонів безпосередньо пов’язане зі зниженням когнітивного контролю та імпульсивністю поведінки [34]. Таким чином, психологічні чинники визначають внутрішню схильність особистості до формування залежності.

Соціальні чинники також мають суттєвий вплив на поширення цифрової залежності серед студентської молоді. Одним із ключових факторів є соціальна ізоляція, яка може виникати як внаслідок індивідуальних особливостей, так і під впливом зовнішніх обставин. У сучасних умовах, зокрема в контексті воєнних подій, цифровий простір нерідко стає альтернативою реальному спілкуванню, виконуючи функцію психологічного захисту. Н. Костишин зазначає, що в умовах підвищеної невизначеності та стресу молодь частіше звертається до інтернету як до безпечного середовища, що сприяє закріпленню залежної поведінки [10, 148].

Окремо слід виділити вплив онлайн–навчання, яке стало невід’ємною частиною освітнього процесу. З одного боку, воно підвищує доступність освіти, а з іншого — значно збільшує загальний час перебування студентів у цифровому середовищі. Як підкреслюють І. Кущенко та О. Власенко, поєднання навчальної та розважальної цифрової активності у межах одного

простору ускладнює розмежування робочого і вільного часу, що може сприяти формуванню звички до постійної онлайн–присутності [12, 59]. У результаті відбувається поступове стирання меж між необхідним і надмірним використанням технологій.

Технологічні чинники формування цифрової залежності пов’язані з особливостями функціонування самих цифрових платформ. Сучасні алгоритми соціальних мереж і цифрових сервісів побудовані таким чином, щоб максимально утримувати увагу користувача, пропонуючи персоналізований контент і забезпечуючи постійний потік нової інформації. Це створює ефект безперервної залученості, який підсилює нав’язливе бажання взаємодії з цифровим середовищем.

Важливим механізмом у цьому процесі є дофамінова система підкріплення. Як зазначають К. Дінг та М. Мендез, отримання нових повідомлень, лайків або цікавого контенту супроводжується короткочасним підвищенням рівня дофаміну, що формує позитивне підкріплення і стимулює повторення поведінки [33; 42]. Унаслідок цього виникає звичка постійного перевіряння пристроїв, яка з часом може трансформуватися у залежність. Особливість цього механізму полягає в його непередбачуваності: користувач не знає, коли отримає нове «підкріплення», що посилює ефект залучення.

Отже, цифрова залежність є складним психосоціальним феноменом, що проявляється у втраті контролю над використанням цифрових технологій і супроводжується негативними наслідками для особистості. Її формування зумовлюється взаємодією психологічних, соціальних і технологічних чинників, що свідчить про багатовимірний характер цього явища.

1.2. Особливості розвитку когнітивних процесів у студентської молоді

Студентський вік у сучасній психології розглядається як один із ключових сенситивних періодів розвитку особистості, що характеризується

інтенсивними якісними змінами у когнітивній сфері. Саме на цьому етапі відбувається перехід від переважно репродуктивних форм мислення до більш складних, аналітичних і рефлексивних процесів, що забезпечують ефективне засвоєння знань і формування професійної компетентності. Як зазначає М. Варій, юнацький вік є періодом активного розвитку інтелектуальних здібностей, що супроводжується зростанням рівня узагальнення, абстрагування та системного мислення [4, 213].

Особливістю студентського віку є також підвищена пластичність когнітивних процесів, що створює сприятливі умови для їх розвитку під впливом навчальної діяльності. У цей період інтенсивно формуються навички опрацювання інформації, зростає здатність до концентрації уваги, вдосконалюється пам’ять і розвиваються виконавчі функції, які забезпечують цілеспрямовану поведінку та саморегуляцію. Водночас, як підкреслює О. Немеш, саме у студентському віці когнітивна сфера залишається вразливою до впливу зовнішніх чинників, зокрема цифрового середовища, що може як стимулювати її розвиток, так і призводити до певних порушень [15, 178].

Когнітивні процеси становлять основу пізнавальної діяльності людини та забезпечують прийом, обробку, збереження й використання інформації. У психологічній науці вони розглядаються як система взаємопов’язаних функцій, що дозволяють особистості орієнтуватися в навколишньому середовищі, приймати рішення та здійснювати цілеспрямовану діяльність. До основних когнітивних процесів належать увага, пам’ять, мислення та виконавчі функції.

Увага визначається як спрямованість і зосередженість психічної діяльності на певних об’єктах або видах діяльності. Вона забезпечує відбір значущої інформації та ігнорування другорядних стимулів. Як зазначає М. Колумбет, рівень розвитку уваги безпосередньо впливає на ефективність навчальної діяльності, оскільки визначає здатність студента концентруватися на навчальному матеріалі та утримувати інформацію в процесі її опрацювання [9, 68].

Пам’ять є процесом запам’ятовування, збереження та відтворення інформації. У студентському віці особливого значення набуває довільна та логічна пам’ять, яка дозволяє не лише механічно відтворювати матеріал, а й усвідомлювати його змістові зв’язки. Як підкреслюють сучасні дослідники, ефективність пам’яті значною мірою залежить від рівня організації інформації та активності суб’єкта у процесі навчання [13, 27].

Мислення розглядається як вищий когнітивний процес, що забезпечує узагальнене та опосередковане відображення дійсності. Воно дозволяє аналізувати інформацію, встановлювати причинно–наслідкові зв’язки, формулювати висновки та приймати рішення. У студентському віці відбувається перехід до абстрактно–логічного мислення, що створює основу для розвитку критичного аналізу та наукового пізнання [4, 215].

Виконавчі функції є складним комплексом когнітивних процесів, які забезпечують регуляцію поведінки, планування діяльності, контроль за її виконанням та корекцію дій. До них належать самоконтроль, когнітивна гнучкість, здатність до планування та прийняття рішень. У сучасних дослідженнях підкреслюється, що саме виконавчі функції відіграють ключову роль у забезпеченні успішності навчання, оскільки дозволяють студенту організовувати власну діяльність і досягати поставлених цілей [34].

З метою систематизації основних когнітивних процесів та їх ролі у навчальній діяльності доцільно представити їх узагальнену характеристику у вигляді таблиці.

Таблиця 1.2 – Основні когнітивні процеси та їх характеристики

Процес	Характеристика	Роль у навчанні
Увага	Спрямованість і зосередженість психічної діяльності на об’єкті	Забезпечує концентрацію на навчальному матеріалі та ефективне сприйняття інформації
Пам’ять	Процеси запам’ятовування, збереження і відтворення інформації	Сприяє засвоєнню, збереженню та використанню знань
Мислення	Узагальнене та опосередковане відображення дійсності	Забезпечує аналіз, узагальнення та вирішення навчальних завдань

Продовження таблиці 1.2

Виконавчі функції	Регуляція поведінки, планування, контроль і корекція діяльності	Дозволяють організовувати навчальний процес і досягати поставлених цілей

Джерело: розроблено автором на основі [4; 15].

Як видно з таблиці 1.2. кожен із когнітивних процесів виконує специфічну функцію, однак їх ефективність визначається саме взаємодією. Зокрема, увага забезпечує відбір інформації, пам’ять — її збереження, мислення — опрацювання, а виконавчі функції — регуляцію діяльності. Така інтеграція створює основу для успішного навчання та розвитку інтелектуальних здібностей студентської молоді.

Когнітивний розвиток студентської молоді характеризується переходом до якісно нового рівня пізнавальної діяльності, що проявляється у формуванні абстрактного мислення, розвитку критичності та здатності до саморегуляції. Однією з ключових особливостей цього періоду є здатність до оперування абстрактними поняттями, що дозволяє студентам виходити за межі конкретного досвіду та здійснювати теоретичне узагальнення. Як зазначає М. Варій, саме в юнацькому віці відбувається інтенсивний розвиток логічного мислення, що забезпечує можливість аналізу складних систем і явищ [4, 219].

Важливим аспектом є також розвиток критичного мислення, яке передбачає здатність до оцінювання інформації, виявлення суперечностей та формування власної аргументованої позиції. У сучасному інформаційному середовищі ця здатність набуває особливого значення, оскільки студент змушений працювати з великими обсягами різнорідної інформації.

Крім того, суттєво зростає роль саморегуляції як механізму організації когнітивної діяльності. Студенти поступово навчаються планувати свою діяльність, контролювати процес виконання завдань і коригувати власні дії відповідно до поставлених цілей. Саме ця здатність забезпечує ефективність навчання та є важливою передумовою професійного становлення особистості.

Когнітивні процеси студентської молоді формуються під впливом комплексу взаємопов’язаних чинників, серед яких провідну роль відіграють біологічні, психологічні, соціальні та технологічні. Їх взаємодія визначає як рівень розвитку пізнавальної діяльності, так і її стійкість до зовнішніх впливів.

Біологічні чинники пов’язані з функціонуванням нервової системи, індивідуальними особливостями мозкової діяльності, рівнем нейропластичності та загальним станом здоров’я. У студентському віці мозок досягає високого рівня розвитку, однак процеси дозрівання префронтальної кори, яка відповідає за самоконтроль і виконавчі функції, ще тривають. Це зумовлює певну нестабільність уваги та імпульсивність, що може впливати на ефективність когнітивної діяльності [4, 221].

Психологічні чинники охоплюють мотивацію, рівень розвитку інтелекту, емоційний стан, самооцінку та здатність до саморегуляції. Як зазначає О. Немеш, саме внутрішні психологічні ресурси визначають, наскільки ефективно студент здатен організовувати свою пізнавальну діяльність і протистояти відволікаючим чинникам [15, 182]. Високий рівень навчальної мотивації сприяє концентрації уваги та глибшому опрацюванню інформації, тоді як емоційна нестабільність і тривожність можуть, навпаки, знижувати продуктивність когнітивних процесів.

Соціальні чинники включають умови навчання, характер освітнього середовища, міжособистісні взаємини та рівень соціальної підтримки. У студентському середовищі важливу роль відіграє організація навчального процесу, вимоги викладачів, академічна культура та взаємодія з однолітками. Як підкреслюють сучасні дослідники, сприятливе соціальне середовище стимулює розвиток когнітивних здібностей, тоді як стрес, перевантаження або ізоляція можуть негативно впливати на увагу, пам’ять і мислення [13, 29].

Особливе місце серед чинників займає цифрове середовище, яке в умовах сучасності виступає одночасно і ресурсом, і потенційним ризиком для когнітивного розвитку. З одного боку, цифрові технології розширюють доступ

до інформації, сприяють розвитку навичок пошуку, аналізу та обробки даних. З іншого боку, надмірна цифрова стимуляція може призводити до перевантаження уваги, фрагментації мислення та зниження здатності до тривалого зосередження. Як зазначають закордонні дослідники, постійна взаємодія з цифровими пристроями змінює характер когнітивної діяльності, підсилюючи поверхневу обробку інформації та знижуючи глибину її осмислення [42].

Взаємодія зазначених чинників має комплексний характер: біологічні особливості створюють основу когнітивного розвитку, психологічні визначають його індивідуальні прояви, соціальні — формують умови реалізації, а цифрове середовище виступає потужним модифікуючим фактором. Саме тому аналіз впливу цифрової залежності на когнітивні процеси потребує врахування всього спектру цих детермінант.

На рисунку 1.2, на основі аналізу джерельної бази, нами відображено основні фактори розвитку когнітивних процесів студентської молоді, зокрема біологічні, психологічні, соціальні та технологічні. Він демонструє їх взаємозв’язок і комплексний вплив на формування уваги, пам’яті, мислення та виконавчих функцій.



Рисунок 1.2. Фактори розвитку когнітивних процесів студентської молоді

Сучасні студенти формуються в умовах цифрової культури, що зумовлює появу специфічних особливостей їхнього когнітивного стилю. Однією з найбільш характерних рис є так зване «кліпове мислення», яке передбачає сприйняття інформації у вигляді коротких, фрагментованих повідомлень. Такий тип мислення формується під впливом цифрових медіа, де інформація подається швидко, у візуально насиченій і стислій формі. Як зазначають дослідники, кліпове мислення сприяє швидкому орієнтуванню в інформаційному потоці, однак може знижувати здатність до глибокого аналізу та системного осмислення [14].

Іншою важливою особливістю є схильність до багатозадачності (multitasking), яка проявляється у виконанні кількох видів діяльності одночасно, наприклад, поєднання навчання з використанням соціальних мереж або переглядом контенту. Попри поширене уявлення про ефективність багатозадачності, наукові дослідження свідчать, що вона часто призводить до зниження продуктивності, оскільки увага постійно перемикається між завданнями, що ускладнює глибоке опрацювання інформації [34].

Наслідком зазначених процесів є також зниження рівня концентрації уваги. Постійна взаємодія з цифровими стимулами формує звичку до швидкої зміни об’єктів уваги, що ускладнює виконання завдань, які потребують тривалого зосередження. Як підкреслюють сучасні дослідники, надмірна цифрова активність може призводити до скорочення часу утримання уваги та зниження ефективності навчання [42].

Разом із тим варто зазначити, що ці особливості не мають виключно негативного характеру. Вони також відображають адаптацію студентів до умов інформаційного суспільства, де важливими є швидкість обробки інформації, гнучкість мислення та здатність працювати з великими обсягами даних. Таким чином, когнітивний стиль сучасної молоді характеризується поєднанням нових адаптивних можливостей і певних ризиків для глибини та стійкості пізнавальної діяльності.

Отже, когнітивна сфера студентської молоді характеризується високою гнучкістю та здатністю до розвитку, однак водночас залишається чутливою до впливу зовнішніх чинників, зокрема цифрового середовища, що може як стимулювати, так і ускладнювати її функціонування.

1.3. Вплив цифрової залежності на когнітивну сферу особистості

Цифрова залежність безпосередньо впливає на функціонування когнітивної сфери особистості, змінюючи характер перебігу основних пізнавальних процесів — уваги, пам’яті та мислення. У сучасних умовах постійної взаємодії з цифровими технологіями відбувається не лише кількісне зростання інформаційного навантаження, але й якісна трансформація способів її сприйняття, обробки та засвоєння. Як зазначають К. Дінг та М. Мендез, надмірне використання цифрових пристроїв пов’язане зі змінами у когнітивному контролі, швидкості обробки інформації та здатності до концентрації [33; 42].

Особливість впливу цифрової залежності полягає в тому, що вона не обмежується окремими функціями, а охоплює всю когнітивну систему, поступово змінюючи стиль мислення, механізми уваги та способи запам’ятовування. У зв’язку з цим аналіз її впливу потребує розгляду окремих когнітивних процесів та їх взаємозв’язку.

Одним із перших і найбільш чутливих до впливу цифрової залежності є процес уваги. Постійна взаємодія з цифровими пристроями, що супроводжується швидкою зміною інформаційних стимулів, призводить до формування розсіяної уваги. Як зазначає Й. Вакс, надмірне використання смартфонів асоціюється зі зниженням здатності до тривалого зосередження та зростанням кількості відволікань [52].

Характерною особливістю сучасної молоді є скорочення тривалості концентрації уваги. Часте перемикання між додатками, повідомленнями та видами діяльності формує звичку до коротких циклів уваги, що ускладнює

виконання завдань, які потребують глибокого занурення. У цьому контексті особливо актуальним є ефект багатозадачності (*multitasking*), який, попри уявну ефективність, фактично знижує продуктивність діяльності. Як підкреслює А. Хартанто, постійне перемикання уваги між завданнями призводить до зниження когнітивного контролю та збільшення кількості помилок [35].

Таким чином, цифрова залежність сприяє формуванню поверхневої, нестійкої уваги, що негативно позначається на якості навчальної діяльності та здатності до глибокого опрацювання інформації.

Вплив цифрової залежності на пам’ять проявляється насамперед у зниженні ефективності робочої пам’яті, яка відіграє ключову роль у процесі навчання. Надмірна кількість інформації, що постійно надходить із цифрових джерел, перевантажує когнітивну систему, унаслідок чого знижується здатність утримувати та обробляти інформацію в короткочасній перспективі. Як зазначають Д. Сарваджна та співавтори, тривалий вплив цифрових стимулів негативно впливає на робочу пам’ять і здатність до концентрації [50].

Окремим феноменом, що характеризує сучасний етап розвитку когнітивних процесів, є так званий «ефект Google» (*Google effect*), або ефект цифрового делегування пам’яті. Його суть полягає в тому, що людина запам’ятовує не саму інформацію, а спосіб її швидкого знаходження. У результаті знижується потреба у глибокому запам’ятовуванні, що змінює сам характер пам’яті як когнітивного процесу. Як підкреслюють сучасні дослідники, така тенденція призводить до зменшення обсягу довготривалої пам’яті та зниження рівня усвідомленого засвоєння знань [42].

Отже, цифрова залежність сприяє трансформації пам’яті від глибокого змістового запам’ятовування до поверхневого зберігання інформаційних орієнтирів, що може негативно впливати на якість навчання.

Мислення як вищий когнітивний процес також зазнає суттєвого впливу цифрової залежності. Однією з основних тенденцій є формування

поверхневого стилю мислення, який характеризується швидким сприйняттям інформації без її глибокого аналізу. Як зазначають сучасні дослідники, надмірне використання цифрових ресурсів сприяє зниженню здатності до рефлексії та аналітичного осмислення інформації [33].

Ще одним важливим аспектом є зниження рівня критичного мислення. Умови постійного інформаційного потоку та швидкого доступу до готових відповідей зменшують необхідність самостійного аналізу, що призводить до пасивного сприйняття інформації. Як підкреслює А. Айткен, надмірне використання соціальних медіа може впливати на здатність до глибокої когнітивної обробки та знижувати рівень критичного оцінювання інформації [27].

З метою узагальнення впливу цифрової залежності на основні когнітивні процеси доцільно представити відповідні дані у вигляді таблиці 1.3.

Таблиця 1.3 – Вплив цифрової залежності на когнітивні процеси

Когнітивний процес	**Негативні ефекти**	**Підтвердження (автори)**
Увага	Розсіяність, скорочення тривалості концентрації, часті відволікання	Вакс Й.; Хартанто А.;
Пам’ять	Зниження робочої пам’яті, поверхневе запам’ятовування, «Google effect»	Сарваджна Д.; Мендез М.;
Мислення	Поверхневість, зниження критичного аналізу, фрагментарність	Дінг К.; Айткен А.

Джерело: розроблено автором на основі [27; 33; 35; 42; 50; 52].

Як видно з таблиці, цифрова залежність має системний вплив на когнітивну сферу особистості, охоплюючи всі ключові пізнавальні процеси. Незважаючи на різні аспекти дослідження, більшість авторів сходяться на тому, що основними наслідками є зниження глибини обробки інформації, порушення концентрації уваги та трансформація механізмів пам’яті. Це підтверджує необхідність подальшого дослідження даного феномену, особливо в контексті студентської молоді, яка є найбільш активним користувачем цифрових технологій.

Вплив цифрової залежності на когнітивну сферу особистості має не лише поведінковий і психологічний, але й нейропсихологічний вимір. Сучасні дослідження свідчать про те, що тривале і надмірне використання цифрових технологій може супроводжуватися змінами у функціонуванні мозкових мереж, системі нейромедіаторів та механізмах когнітивного контролю.

Одним із ключових аспектів є зміни у функціонуванні мозкових мереж, зокрема тих, що відповідають за увагу, саморегуляцію та обробку інформації. Як зазначають К. Дінг та співавтори, надмірна взаємодія з цифровими пристроями може впливати на баланс між так званою мережею пасивного режиму роботи мозку (*default mode network*) та мережею виконавчого контролю, що призводить до зниження здатності до зосередження та підвищення рівня відволікання [33]. У нормальних умовах ці мережі працюють у взаємодії, забезпечуючи гнучке перемикання між внутрішнім і зовнішнім фокусом уваги, однак за умов цифрового перевантаження ця координація може порушуватися.

Важливу роль у формуванні цифрової залежності відіграє дофамінова система мозку. Дофамін є нейромедіатором, що відповідає за систему винагороди та мотивації. Як підкреслюють М. Мендез та інші дослідники, взаємодія з цифровими платформами — отримання повідомлень, лайків, перегляд нового контенту — супроводжується короткочасними викидами дофаміну, що формує ефект підкріплення і стимулює повторення поведінки [42]. Особливістю цього механізму є його варіативність і непередбачуваність, що робить цифрову взаємодію особливо привабливою та потенційно адиктивною.

Ще одним важливим аспектом є порушення когнітивного контролю, який забезпечує здатність людини регулювати свою поведінку, утримувати увагу та приймати обґрунтовані рішення. За даними Р. Фабіо, проблемне використання смартфонів пов’язане зі зниженням рівня самоконтролю та підвищенням імпульсивності [34]. Це проявляється у труднощах обмеження

часу використання цифрових пристроїв, нездатності відмовитися від миттєвого задоволення та зниженні ефективності цілеспрямованої діяльності.

Таким чином, нейропсихологічні зміни, пов’язані з цифровою залежністю, охоплюють різні рівні функціонування мозку — від нейромедіаторних процесів до організації когнітивних мереж. Це підтверджує, що цифрова залежність є не лише поведінковим явищем, а й складним нейропсихологічним феноменом, який впливає на базові механізми пізнавальної діяльності.

Так, на основі аналізу наукової літератури, на рисунку 1.3 нами проілюстровано модель впливу цифрової залежності на когнітивні процеси особистості, відображаючи взаємозв’язок між надмірним використанням цифрових технологій та змінами у функціонуванні уваги, пам’яті й мислення. Модель підкреслює, що цифрова залежність виступає чинником зниження когнітивного контролю, що призводить до погіршення ефективності пізнавальної діяльності.



Рисунок 1.3. Модель впливу цифрової залежності на когнітивні процеси

Попри значну кількість досліджень, що акцентують увагу на негативних наслідках цифрової залежності, сучасна наука також визнає наявність позитивних аспектів використання цифрових технологій для розвитку когнітивної сфери особистості. Важливо підкреслити, що самі цифрові технології не є однозначно шкідливими — їх вплив визначається інтенсивністю, характером і цілями використання.

Однією з ключових переваг є швидкий доступ до інформації. Цифрове середовище дозволяє студентам оперативно отримувати необхідні знання, що значно підвищує ефективність навчального процесу. Як зазначають сучасні дослідники, доступ до електронних ресурсів, наукових баз даних і освітніх платформ сприяє розширенню когнітивного досвіду та розвитку навичок самостійного навчання [42].

Іншим важливим аспектом є розвиток так званого цифрового мислення, яке передбачає здатність працювати з великими обсягами інформації, швидко її обробляти, знаходити релевантні джерела та адаптуватися до змін інформаційного середовища. У цьому контексті цифрові технології виступають не лише як інструмент, а як середовище формування нових когнітивних стратегій.

Крім того, використання цифрових ресурсів сприяє підвищенню адаптивності особистості. Сучасні студенти навчаються швидко реагувати на зміни, ефективно переключатися між різними видами діяльності та працювати в умовах інформаційного перевантаження. Це формує нові форми когнітивної гнучкості, які є важливими для професійної діяльності в умовах цифрового суспільства.

Аналіз сучасних наукових джерел, зокрема міжнародних систематичних оглядів і метааналізів, дозволяє зробити узагальнені висновки щодо впливу цифрової залежності на когнітивні процеси. У більшості досліджень відзначається стійкий зв’язок між надмірним використанням цифрових технологій та зниженням когнітивного контролю, погіршенням уваги та змінами у функціонуванні пам’яті.

Зокрема, метааналізи свідчать про те, що проблемне використання смартфонів і соціальних мереж асоціюється зі зниженням здатності до концентрації уваги, підвищенням рівня відволікання та погіршенням академічної успішності [48]. Інші дослідження підкреслюють, що тривала взаємодія з цифровими пристроями може впливати на структуру когнітивної діяльності, знижуючи глибину обробки інформації та сприяючи формуванню поверхневого стилю мислення [33].

Водночас у науковій літературі відсутня однозначна оцінка впливу цифрових технологій. Частина дослідників наголошує на їх потенціалі для розвитку когнітивних здібностей, зокрема швидкості обробки інформації та когнітивної гнучкості. Таким чином, результати досліджень свідчать про складний і суперечливий характер впливу цифрового середовища на когнітивну сферу особистості.

Отже, цифрова залежність має подвійний вплив на когнітивну сферу особистості: з одного боку, вона сприяє розвитку нових когнітивних стратегій і адаптивності, а з іншого — може призводити до зниження концентрації, погіршення пам’яті та поверхневості мислення. Ключовим чинником є рівень контролю використання цифрових технологій, який визначає їх позитивний або негативний вплив.

Важливим аспектом аналізу впливу цифрової залежності на когнітивні процеси є розгляд не лише її проявів, а й механізмів формування когнітивних змін. Зокрема, надмірна цифрова стимуляція призводить до постійного перевантаження сенсорних систем, що зумовлює зниження здатності мозку до вибіркового фільтрування інформації. У результаті цього увага стає більш фрагментованою, а процеси концентрації — менш стійкими. Це пояснюється тим, що мозок адаптується до швидкої зміни стимулів і втрачає здатність до тривалого зосередження на одному завданні.

Не менш важливим є вплив цифрової залежності на механізми пам’яті та мислення. Постійний доступ до інформації формує так звану зовнішню когнітивну опору, коли людина менше запам’ятовує інформацію, покладаючись на можливість її швидкого відтворення через цифрові джерела. Унаслідок цього знижується глибина обробки інформації, що негативно впливає на формування довготривалих знань. Водночас спрощується структура мислення: замість аналітичного та послідовного опрацювання інформації переважає швидке, поверхневе сприйняття, що ускладнює формування критичного мислення та здатності до узагальнення.

Таким чином, цифрова залежність впливає на когнітивні процеси не лише на рівні окремих функцій, але й на рівні їх інтеграції, змінюючи загальний стиль пізнавальної діяльності особистості. Це проявляється у переході від глибокого, рефлексивного мислення до більш імпульсивного та фрагментарного, що може мати довготривалі наслідки для навчальної та професійної діяльності студентської молоді.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦИФРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ НА КОГНІТИВНІ ПРОЦЕСИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Методи й організація дослідження

Емпіричне дослідження впливу цифрової залежності на когнітивні процеси студентської молоді проводилося на базі Запорізького національного університету. Вибір саме студентської аудиторії зумовлений тим, що дана соціально-демографічна група є найбільш активно залученою до використання цифрових технологій та цифрового середовища.

Вибір саме студентської аудиторії зумовлений тим, що дана соціально–вікова група є найбільш інтегрованою у цифрове середовище, активно використовує сучасні інформаційно–комунікаційні технології як у навчальній, так і в повсякденній діяльності, що, у свою чергу, підвищує ризик формування цифрово–залежної поведінки.

У дослідженні взяли участь 50 студентів денної форми навчання, віком від 17 до 23 років, що відповідає періоду ранньої дорослості (юнацького віку), який характеризується активним розвитком когнітивної сфери, становленням саморегуляції та формуванням стійких моделей поведінки. Така вибірка є достатньою для проведення психодіагностичного дослідження та дозволяє виявити загальні тенденції впливу цифрової залежності на когнітивні процеси.

За гендерною ознакою вибірка була представлена 28 дівчатами (56%) та 22 юнаками (44%), що забезпечує відносну збалансованість та дозволяє уникнути суттєвої гендерної диспропорції у результатах дослідження. Усі респонденти є студентами різних спеціальностей. Критеріями включення у вибірку були: належність до студентської молоді, регулярне використання цифрових пристроїв (смартфонів, комп’ютерів, планшетів), а також

добровільна згода на участь у дослідженні. Важливо зазначити, що всі респонденти є активними користувачами цифрових технологій, що відповідає сучасним умовам цифровізації освітнього середовища та забезпечує релевантність отриманих результатів.

Таким чином, сформована вибірка дозволяє дослідити особливості прояву цифрової залежності та її вплив на когнітивні процеси у студентської молоді, що є репрезентативною групою для аналізу зазначеної проблеми.

Організація емпіричного дослідження передбачала поетапне проведення роботи, що забезпечило системність, послідовність і наукову обґрунтованість отриманих результатів. Дослідження реалізовувалося у три основні етапи: підготовчий, діагностичний та аналітичний.

На підготовчому етапі було здійснено ґрунтовний аналіз наукової літератури з проблеми цифрової залежності та особливостей розвитку когнітивних процесів у студентської молоді. На цьому етапі визначено мету, завдання та гіпотезу дослідження, обґрунтовано вибір психодіагностичного інструментарію, а також сформовано вибірку респондентів. Особлива увага приділялася підбору валідних та надійних методик, які дозволяють комплексно дослідити як рівень цифрової залежності, так і основні когнітивні процеси (увагу, пам’ять і мислення).

На діагностичному етапі здійснювалося безпосереднє проведення дослідження із залученням студентів. Респондентам було запропоновано пройти комплекс психодіагностичних методик, що включав тестування рівня цифрової залежності, а також дослідження когнітивних процесів. Проведення дослідження здійснювалося у змішаному форматі: частина методик виконувалася в онлайн–середовищі (зокрема опитувальники), тоді як інші — в умовах безпосереднього контакту (офлайн), що забезпечувало більш точне вимірювання когнітивних показників. Такий підхід дозволив підвищити достовірність отриманих результатів та мінімізувати вплив випадкових факторів.

Участь у дослідженні була добровільною, усі респонденти були попередньо поінформовані про мету, зміст і умови проведення дослідження. Було дотримано основних етичних принципів психологічного дослідження, зокрема принципів анонімності та конфіденційності. Учасникам гарантувалося, що отримані результати будуть використані виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей.

На аналітичному етапі здійснювалася обробка отриманих емпіричних даних із використанням методів математичної статистики. Зокрема, проводився аналіз рівнів цифрової залежності та показників когнітивних процесів, а також визначався характер взаємозв'язків між ними. Отримані результати узагальнювалися, інтерпретувалися та співвідносилися з теоретичними положеннями, представленими у першому розділі роботи.

Загалом організація дослідження була спрямована на забезпечення об'єктивності, надійності та валідності отриманих результатів, що дозволяє робити обґрунтовані висновки щодо впливу цифрової залежності на когнітивні процеси студентської молоді.

Для досягнення мети дослідження та вирішення поставлених завдань було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють всебічно оцінити рівень цифрової залежності та особливості когнітивних процесів студентської молоді. Добір методик здійснювався з урахуванням їх валідності, надійності та відповідності предмету дослідження. Зокрема, було застосовано чотири основні методики, що спрямовані на дослідження адиктивної поведінки, уваги, пам'яті та мислення.

1) Методика Internet Addiction Test (IAT) К. Янг використана для діагностики рівня цифрової залежності у дослідженні. Ця методика розроблена американською дослідницею К. Янг і є однією з найбільш поширених у сучасній психології для оцінювання інтернет– та цифрово–залежної поведінки.

Методика спрямована на виявлення рівня залученості особистості до цифрового середовища, а також ступеня сформованості адиктивної

поведінки, що проявляється у втраті контролю над використанням інтернету, зниженні саморегуляції та виникненні ознак соціальної та особистісної дезадаптації.

Опитувальник містить 20 питань, кожне з яких оцінюється за п’ятибальною шкалою (від 1 до 5 балів), що відображає частоту прояву певних поведінкових або емоційних реакцій, пов’язаних із використанням цифрових технологій. Питання охоплюють такі аспекти, як нав’язливе прагнення перебувати онлайн, труднощі у контролі часу, емоційна залежність від цифрового середовища, а також вплив інтернет–активності на навчальну та соціальну діяльність.

За результатами тестування визначається сумарний бал, на основі якого респонденти розподіляються за рівнями цифрової залежності:

— низький рівень — відсутність виражених ознак залежності, контрольоване використання цифрових технологій;

— середній рівень — наявність окремих проявів залежної поведінки, зниження контролю над використанням інтернету;

— високий рівень — виражена цифрова залежність, що супроводжується дезадаптацією, порушенням самоконтролю та негативним впливом на повсякденну діяльність.

Таким чином, дана методика дозволяє не лише визначити рівень цифрової залежності, але й оцінити її вплив на поведінкову та емоційну сферу особистості.

2) Коректурна проба Бурдона використана для дослідження особливостей уваги і є класичним психодіагностичним методом оцінювання концентрації, стійкості та продуктивності уваги.

Суть методики полягає у виконанні завдання з пошуку та викреслення певних символів (літер або знаків) у масиві однорідного матеріалу протягом обмеженого часу. Така діяльність потребує високого рівня концентрації, швидкості обробки інформації та здатності до тривалого зосередження.

Методика дозволяє оцінити такі основні показники уваги:

— швидкість виконання — кількість переглянутих знаків за певний проміжок часу;

— точність — кількість допущених помилок (пропусків або неправильних дій);

— продуктивність — інтегральний показник, що відображає ефективність виконання завдання з урахуванням швидкості та точності.

Крім того, результати виконання проби дозволяють виявити ознаки перевтоми, зниження працездатності та нестійкості уваги. Зокрема, при високому рівні цифрової залежності можуть спостерігатися зниження швидкості виконання, збільшення кількості помилок та загальне погіршення продуктивності.

Таким чином, коректурна проба Бурдона є ефективним інструментом для дослідження когнітивного компоненту уваги та його змін під впливом цифрового середовища.

3) Методика «10 слів» (А. Р. Лурія), використана для дослідження пам’яті і є однією з найбільш відомих у нейропсихології для оцінювання процесів запам’ятовування та відтворення інформації.

Суть методики полягає у пред’явленні респонденту списку з десяти слів, які він має відтворити одразу після пред’явлення, а також після кількох повторів. Як правило, слова пред’являються 5 разів, що дозволяє простежити динаміку запам’ятовування.

Методика дає змогу оцінити:

— короткочасну пам’ять — кількість слів, відтворених після першого пред’явлення;

— довготривалу пам’ять — кількість слів, відтворених після кількох повторів або через певний час;

— продуктивність запам’ятовування — темп засвоєння інформації;

— стійкість пам’яті — здатність утримувати інформацію протягом часу.

Аналіз результатів дозволяє виявити такі особливості, як зниження ефективності запам’ятовування, швидке забування або поверхневий характер засвоєння інформації. У контексті дослідження цифрової залежності це є особливо важливим, оскільки надмірне використання цифрових технологій може призводити до зниження глибини обробки інформації та погіршення довготривалої пам’яті.

4) Методика «Класифікація понять» застосована для дослідження мислення і спрямована на оцінювання рівня розвитку логічного та понятійного мислення, а також гнучкості когнітивних процесів.

Суть методики полягає у необхідності об’єднання запропонованих понять у групи на основі певних ознак. Виконання завдання потребує аналізу, узагальнення, встановлення логічних зв’язків та абстрагування.

Методика дозволяє оцінити:

— рівень логічного мислення — здатність встановлювати суттєві зв’язки між поняттями;

— гнучкість мислення — здатність змінювати підходи до вирішення завдань;

— тип мислення — формальне або ситуативне.

Формальне мислення характеризується поверхневим об’єднанням понять за зовнішніми ознаками, тоді як понятійне (абстрактно–логічне) мислення передбачає глибше розуміння суттєвих зв’язків. У контексті цифрової залежності особливу увагу приділяють можливому зниженню рівня абстрактного мислення та переважанню поверхневих когнітивних стратегій.

Таким чином, дана методика дозволяє оцінити якісні характеристики мислення та виявити його можливі зміни під впливом цифрового середовища.

Обробка результатів емпіричного дослідження здійснювалася з використанням методів математичної статистики. Зокрема, застосовувалася описова статистика, яка дозволила визначити середні значення, відсотковий розподіл та рівні вираженості досліджуваних показників.

Для виявлення взаємозв’язків між рівнем цифрової залежності та показниками когнітивних процесів було використано кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена (Spearman), який є доцільним для обробки психологічних даних та дозволяє визначити силу і напрям зв’язку між змінними.

Крім того, у дослідженні застосовувався метод порівняння груп, зокрема зіставлення показників студентів з різним рівнем цифрової залежності (низьким, середнім і високим), що дозволило виявити специфіку впливу цифрової залежності на когнітивні процеси.

Застосування зазначених методів забезпечило об’єктивність, надійність і наукову обґрунтованість отриманих результатів дослідження.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження рівня цифрової залежності, когнітивних процесів та їх взаємозв’язку

З метою визначення рівня цифрової залежності студентської молоді було використано методику Internet Addiction Test (К. Янг). Отримані результати були узагальнені та розподілені за трьома рівнями: низький, середній та високий.

Таблиця 2.1 – Рівень цифрової залежності студентів

Рівень цифрової залежності	Кількість осіб	%
Низький	14	28%
Середній	25	50%
Високий	11	22%
Разом	50	100%

Як видно з таблиці 2.1, у більшості респондентів переважає середній рівень цифрової залежності (50%), що свідчить про наявність окремих ознак залежної поведінки, зокрема труднощів у контролі часу перебування в Інтернеті та періодичного впливу цифрового середовища на повсякденну діяльність.

Водночас 28% студентів мають низький рівень цифрової залежності, що характеризується відносно контрольованим використанням цифрових технологій без суттєвого негативного впливу на навчання та соціальну активність.

Нашу увагу привертає те, що 22% респондентів демонструють високий рівень цифрової залежності, що свідчить про наявність виражених ознак адиктивної поведінки, зниження саморегуляції та можливу дезадаптацію у навчальній та соціальній сферах (рис. 2.1).

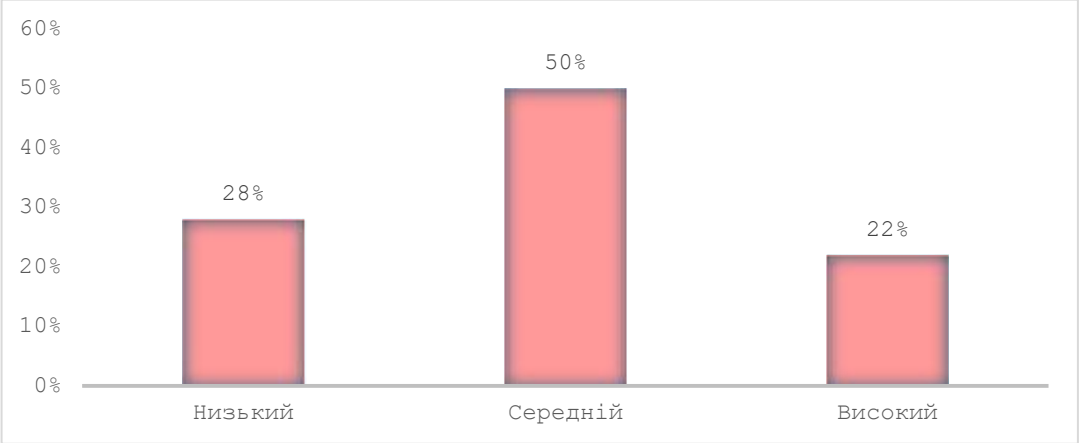


Рисунок 2.1 – Розподіл респондентів за рівнями цифрової залежності у %

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що значна частина студентської молоді перебуває у зоні ризику формування цифрової залежності, що підтверджує актуальність подальшого аналізу її впливу на когнітивні процеси.

З метою вивчення особливостей когнітивної сфери студентської молоді було проведено дослідження уваги, пам’яті та мислення за допомогою відповідних психодіагностичних методик. Отримані результати дозволяють комплексно оцінити рівень розвитку основних когнітивних процесів та виявити їх характерні особливості.

Результати дослідження уваги були отримані за допомогою коректурної проби Бурдона, яка дозволяє оцінити швидкість, точність та продуктивність уваги.

З метою узагальнення результатів було визначено середні показники по вибірці (табл. 2.2). Аналіз отриманих даних показує, що середній показник переглянутих символів становить 637.

Таблиця 2.2 – Показники уваги студентів за методикою Бурдона

Показник	Середнє значення
Переглянуто символів	637
Кількість помилок	24
Продуктивність	589

Це свідчить про достатній рівень швидкості переробки інформації у більшості студентів. Водночас середня кількість помилок (24) вказує на наявність труднощів у підтриманні високого рівня точності, що може бути пов’язано з недостатньою стійкістю уваги або її швидким виснаженням.

Отриманий показник продуктивності (589) свідчить про загалом середній рівень розвитку уваги у досліджуваній вибірці. При цьому у частини студентів спостерігається зниження ефективності виконання завдання, що може проявлятися у зростанні кількості помилок при збереженні або навіть підвищенні швидкості виконання.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що увага студентської молоді характеризується відносно достатнім рівнем швидкості, однак не завжди супроводжується відповідною точністю, що може свідчити про певну фрагментарність та нестійкість когнітивних процесів.

Дослідження пам’яті здійснювалося за допомогою методики «10 слів», яка дозволяє оцінити особливості короткочасної та довготривалої пам’яті, а також динаміку запам’ятовування.

Таблиця 2.3 – Динаміка запам’ятовування слів (середні показники)

Етап дослідження	Середня кількість слів
1 спроба	4,9
2 спроба	6,3
3 спроба	7,8
4 спроба	8,9
5 спроба	9,3
Відстрочене відтворення	7,8

Отримані результати свідчать про поступове зростання показників запам’ятовування від першої до п’ятої спроби. Зокрема, середня кількість відтворених слів зростає з 4,9 слів на першому етапі до 9,3 слів на п’ятому, що вказує на достатній рівень навчуваності та ефективність процесу запам’ятовування у більшості студентів.

Водночас при відстроченому відтворенні спостерігається зниження середнього показника до 7,8 слів, що свідчить про певне зменшення стійкості пам’яті та часткове забування інформації. Це може бути пов’язано як із особливостями когнітивного функціонування, так і з впливом зовнішніх факторів, зокрема інформаційного перевантаження (рис. 2.2).

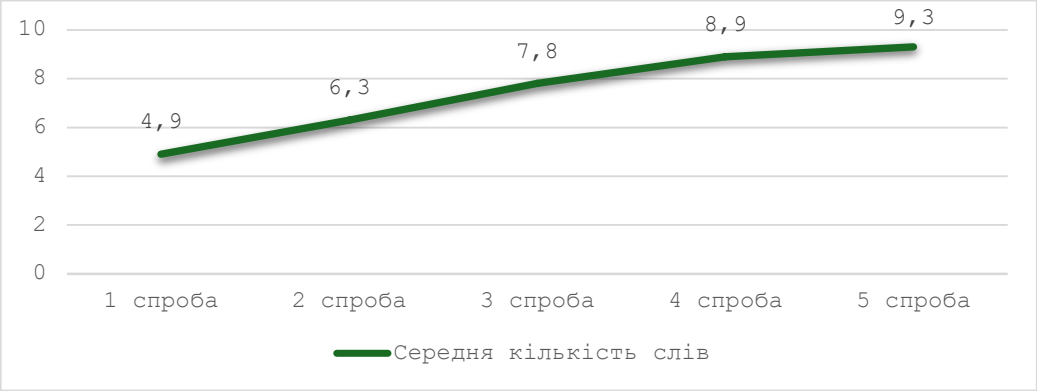


Рисунок 2.2 – Динаміка запам’ятовування слів (середні показники)

Загалом результати дослідження пам’яті вказують на середній рівень розвитку як короткочасної, так і довготривалої пам’яті, при цьому простежується тенденція до поверхневого засвоєння інформації та зниження її стійкості з часом.

Дослідження мислення було проведено за допомогою методики «Класифікація понять», яка дозволяє оцінити рівень логічного мислення, гнучкість когнітивних процесів та тип мислення.

Таблиця 2.4 – Розподіл студентів за рівнем мислення

Рівень мислення	Кількість осіб	%
Високий	16	32%
Середній	24	48%
Низький	10	20%
Разом	50	100%

Аналіз результатів показує, що найбільша частка студентів (48%) має середній рівень розвитку мислення, що характеризується достатньою здатністю до узагальнення та встановлення логічних зв’язків, однак із певними труднощами у складних когнітивних завданнях.

32% респондентів демонструють високий рівень мислення, що свідчить про сформованість абстрактно–логічного мислення, гнучкість когнітивних процесів та здатність до узагальнення на основі суттєвих ознак.

Водночас 20% студентів мають низький рівень мислення, що проявляється у використанні формальних або ситуативних ознак при класифікації понять, а також у труднощах із формуванням узагальнень.

Додатково встановлено, що у частини респондентів переважає формальне або ситуативне мислення, що може свідчити про спрощення когнітивних стратегій та зниження рівня глибини обробки інформації.

Таким чином, результати дослідження когнітивних процесів свідчать про те, що у більшості студентів переважає середній рівень розвитку уваги, пам’яті та мислення. Водночас виявлені ознаки нестійкості уваги, зниження стійкості пам’яті та часткового переважання поверхневих форм мислення. Це підтверджує необхідність подальшого аналізу взаємозв’язку між рівнем цифрової залежності та когнітивними процесами студентської молоді.

З метою більш глибокого аналізу впливу цифрової залежності на когнітивні процеси було здійснено порівняння показників уваги, пам’яті та мислення у студентів з низьким та високим рівнем цифрової залежності.

Розподіл респондентів на групи здійснювався відповідно до результатів методики Internet Addiction Test (К. Янг). До першої групи увійшли студенти з низьким рівнем цифрової залежності (28%), до другої — студенти з високим рівнем цифрової залежності (22%).

Таблиця 2.5 – Порівняння показників когнітивних процесів у студентів з різним рівнем цифрової залежності

Показники	Низький рівень залежності	Високий рівень залежності
Увага (продуктивність)	640	540
Кількість помилок	18	32
Пам’ять (5 спроба)	9,6	8,7
Відстрочене відтворення	8,5	6,9
Мислення (сумарний бал)	16,2	13,4

Порівняльний аналіз отриманих результатів свідчить про наявність суттєвих відмінностей у рівні розвитку когнітивних процесів у студентів з різним рівнем цифрової залежності.

Зокрема, у студентів з високим рівнем цифрової залежності спостерігається зниження показників уваги, що проявляється у меншій продуктивності виконання завдання та значно більшій кількості помилок. Це може свідчити про зниження концентрації уваги, її нестійкість та швидке виснаження, що характерно для осіб, які постійно перебувають у середовищі швидко змінюваних цифрових стимулів.

Аналіз показників пам’яті також демонструє негативну тенденцію: у студентів з високим рівнем цифрової залежності зафіксовано нижчі результати як за показниками запам’ятовування, так і за відстроченим відтворенням. Це свідчить про зниження ефективності як короткочасної, так і довготривалої пам’яті, а також про поверхневий характер засвоєння інформації.

Особливо виразними є відмінності у сфері мислення. Студенти з високим рівнем цифрової залежності демонструють нижчі показники логічного мислення та гнучкості когнітивних процесів, що проявляється у меншій здатності до узагальнення та встановлення суттєвих зв’язків між поняттями. У них частіше спостерігається переважання формального або ситуативного мислення.

Натомість студенти з низьким рівнем цифрової залежності характеризуються більш високими показниками уваги, кращою продуктивністю пам’яті та більш розвиненим абстрактно–логічним мисленням.

З метою виявлення взаємозв’язку між рівнем цифрової залежності та показниками когнітивних процесів було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (Spearman).

Аналіз здійснювався між сумарним показником цифрової залежності (за методикою IAT) та показниками уваги, пам’яті та мислення.

Таблиця 2.6 – Кореляційний аналіз взаємозв’язку цифрової залежності та когнітивних процесів

Показники	**Коефіцієнт кореляції (r_s)**
Увага (продуктивність)	-0,47
Кількість помилок	+0,52
Пам’ять (5 спроба)	-0,41
Відстрочене відтворення	-0,44
Мислення (сумарний бал)	-0,49

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність статистично значущих взаємозв’язків між рівнем цифрової залежності та показниками когнітивних процесів.

Зокрема, було виявлено зворотний кореляційний зв’язок середньої сили між рівнем цифрової залежності та показниками уваги ($r_s = –0,47$), що означає, зокрема, що із підвищенням рівня цифрової залежності продуктивність уваги знижується. Це підтверджує припущення про негативний вплив надмірного використання цифрових технологій на концентрацію та стійкість уваги.

Водночас встановлено прямий кореляційний зв’язок між рівнем цифрової залежності та кількістю помилок ($r_s = +0,52$). Це свідчить, що зі зростанням залежності зростає і кількість допущених помилок, тобто знижується точність виконання когнітивних завдань.

Аналіз показників пам’яті також виявив зворотні кореляційні зв’язки:

— з показниками запам’ятовування (r_s = -0,41),

— з відстроченим відтворенням (r_s = -0,44).

Це свідчить, що підвищення рівня цифрової залежності супроводжується зниженням ефективності як короткотривалої, так і довготривалої пам’яті.

Найбільш виражений зв’язок було виявлено між цифровою залежністю та показниками мислення (r_s = -0,49), що вказує на зниження рівня логічного та понятійного мислення у студентів із високим рівнем залежності. Це може проявлятися у спрощенні когнітивних стратегій, зниженні здатності до узагальнення та переважанні поверхневого аналізу інформації (рис. 2.3).

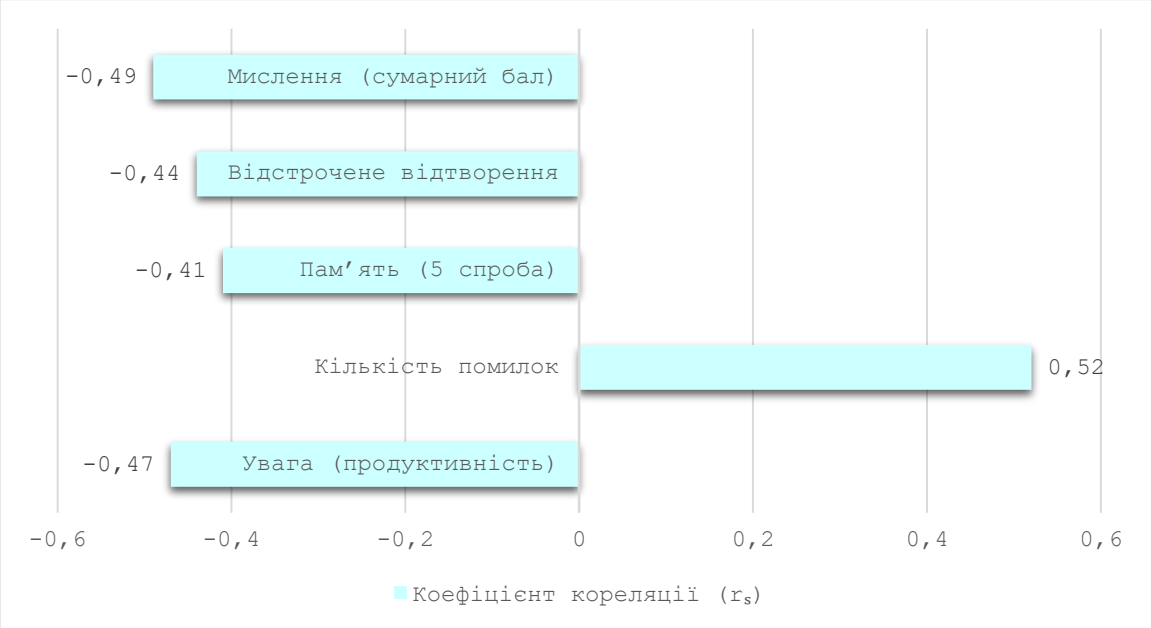


Рисунок 2.3 – Сила та напрям кореляційних зв’язків між рівнем цифрової залежності та когнітивними процесами студентської молоді

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують наявність системного негативного впливу цифрової залежності на когнітивну сферу особистості.

Отримані результати емпіричного дослідження дозволяють зробити висновок про те, що цифрова залежність має суттєвий вплив на когнітивні процеси студентської молоді. Зокрема, встановлено, що зі зростанням рівня

цифрової залежності спостерігається зниження продуктивності уваги, ефективності пам’яті та рівня розвитку мислення. Проведений кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих зв’язків між досліджуваними показниками, що свідчить про системний характер впливу цифрового середовища на когнітивну сферу. Таким чином, висунута гіпотеза про негативний вплив цифрової залежності на когнітивні процеси студентської молоді знайшла своє емпіричне підтвердження.

2.3. Практичні рекомендації щодо зниження впливу цифрової залежності на когнітивні процеси студентської молоді.

На основі отриманих результатів емпіричного дослідження, які засвідчили наявність негативного впливу цифрової залежності на когнітивні процеси студентської молоді, доцільним є розроблення системи практичних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію взаємодії особистості з цифровим середовищем.

Одним із ключових принципів зниження негативного впливу цифрової залежності є забезпечення балансу між онлайн- та офлайн-активностями. У сучасних умовах цифровізації повністю уникнути використання цифрових технологій неможливо, однак надмірне перебування в онлайн-середовищі призводить до перевантаження когнітивної системи, що проявляється у зниженні концентрації уваги, погіршенні пам’яті та спрощенні мислення. У зв’язку з цим важливим є свідоме регулювання часу, проведеного в цифровому просторі, та включення в повсякденну діяльність офлайн-активностей, таких як фізична активність, живе спілкування, читання та інші види діяльності, що сприяють розвитку когнітивної сфери.

Не менш важливим є принцип контролю часу використання цифрових пристроїв. Результати дослідження показали, що саме труднощі з саморегуляцією є одним із ключових чинників формування цифрової залежності. У зв’язку з цим доцільним є впровадження чітких часових

обмежень на використання соціальних мереж, розважального контенту та інших цифрових ресурсів, що не мають навчальної чи професійної цінності. Ефективним засобом може бути використання спеціальних додатків для моніторингу часу, а також встановлення «цифрових пауз» протягом дня.

Важливим аспектом є також формування усвідомленого ставлення до цифрового контенту, що передбачає розвиток критичного мислення щодо споживаної інформації та здатності відбирати лише необхідні та корисні джерела. Це сприяє зниженню інформаційного перевантаження та підвищенню ефективності когнітивної діяльності.

Таким чином, реалізація зазначених принципів дозволяє мінімізувати негативний вплив цифрового середовища та сприяє збереженню і розвитку когнітивних процесів студентської молоді.

З метою зниження рівня цифрової залежності та покращення когнітивного функціонування студентської молоді доцільно впроваджувати комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток саморегуляції, підвищення ефективності використання часу та тренування когнітивних процесів.

Одним із ефективних засобів є впровадження практики «цифрового детоксу», яка передбачає свідоме обмеження використання цифрових пристроїв протягом певного часу. Це може бути як повна відмова від гаджетів на кілька годин або днів, так і встановлення регулярних періодів без використання соціальних мереж чи розважального контенту. Практика «цифрового детоксу» сприяє зниженню рівня психічного напруження, відновленню когнітивних ресурсів та підвищенню здатності до концентрації.

Важливим напрямом є також розвиток навичок тайм-менеджменту, що дозволяє ефективно розподіляти час між навчальною діяльністю та відпочинком. Доцільним є використання таких методів, як планування дня, визначення пріоритетів, техніка «Pomodoro» (робота протягом 25 хвилин із подальшою короткою перервою), а також уникнення багатозадачності, яка негативно впливає на увагу та продуктивність.

З метою покращення уваги доцільно застосовувати спеціальні вправи на розвиток концентрації. Зокрема, ефективними є завдання на пошук символів, виконання коректурних проб, вправи на утримання уваги на одному об’єкті протягом певного часу, а також практики усвідомленості, що сприяють зниженню рівня відволікань та підвищенню стійкості уваги.

Для розвитку пам’яті рекомендується використовувати такі методи, як повторення інформації, створення асоціативних зв’язків, використання мнемонічних технік, а також регулярне тренування пам’яті за допомогою спеціальних вправ (наприклад, відтворення списків слів, чисел або подій).

Особливу увагу слід приділяти розвитку мислення, зокрема критичного та логічного, що передбачає аналіз інформації, порівняння, узагальнення та формулювання висновків. Доцільним є виконання завдань на класифікацію, вирішення логічних задач, аналіз текстів та дискусії.

Таким чином, систематичне впровадження зазначених рекомендацій сприяє не лише зниженню рівня цифрової залежності, але й підвищенню ефективності когнітивних процесів, що є важливим для успішної навчальної діяльності студентської молоді.

Враховуючи результати проведеного дослідження, які засвідчили наявність негативного впливу цифрової залежності на когнітивні процеси студентської молоді, важливою є роль викладачів у формуванні оптимального освітнього середовища, що сприятиме зниженню проявів цифрової залежності та розвитку когнітивної сфери студентів.

Одним із ключових напрямів є впровадження інтерактивних методів навчання, які сприяють активному залученню студентів до освітнього процесу та зменшують потребу у пасивному споживанні цифрового контенту. До таких методів належать дискусії, групові проєкти, рольові ігри, кейс-методи, мозкові штурми, а також проблемно-орієнтоване навчання. Застосування інтерактивних підходів дозволяє активізувати увагу студентів, підвищити їхню мотивацію до навчання та стимулювати розвиток критичного і логічного мислення.

Особливої уваги заслуговує організація навчального процесу таким чином, щоб він передбачав активну когнітивну діяльність студентів, а не лише сприйняття інформації. Використання завдань на аналіз, порівняння, узагальнення та самостійне формулювання висновків сприяє розвитку глибокого мислення та підвищенню стійкості когнітивних процесів.

Важливим аспектом є також обмеження когнітивного перевантаження, яке може виникати внаслідок надмірного використання цифрових засобів навчання. Надлишок інформації, швидка зміна стимулів та постійне використання мультимедійного контенту можуть призводити до зниження концентрації уваги та перевтоми студентів. У зв’язку з цим доцільним є раціональне поєднання цифрових та традиційних форм навчання, а також структуроване подання навчального матеріалу.

Крім того, викладачам варто сприяти формуванню у студентів навичок усвідомленого використання цифрових технологій, зокрема через пояснення ризиків надмірного використання гаджетів, організацію обговорень щодо цифрової гігієни та заохочення до саморегуляції.

Таким чином, впровадження інтерактивних методів навчання та оптимізація навчального навантаження сприяють підвищенню ефективності освітнього процесу та зниженню негативного впливу цифрової залежності на когнітивні процеси студентської молоді.

З огляду на результати дослідження, які підтвердили негативний вплив цифрової залежності на увагу, пам’ять і мислення студентської молоді, важливою є роль психологічного супроводу у профілактиці та корекції даного явища.

Одним із пріоритетних напрямів є профілактика цифрової залежності, яка передбачає формування у студентів усвідомленого ставлення до використання цифрових технологій. Психологи можуть проводити інформаційно-просвітницькі заходи, спрямовані на підвищення обізнаності щодо ризиків надмірного перебування в цифровому середовищі, а також на розвиток навичок самоконтролю та саморегуляції.

Важливим інструментом профілактичної роботи є психологічне консультування, яке дозволяє виявити індивідуальні причини формування залежної поведінки, зокрема емоційні труднощі, стрес, тривожність або низький рівень саморегуляції. Індивідуальна робота зі студентами сприяє формуванню більш адаптивних стратегій поведінки та зниженню потреби у надмірному використанні цифрових ресурсів.

Особливу ефективність мають тренінгові програми, спрямовані на розвиток когнітивних процесів та навичок саморегуляції. Доцільним є проведення тренінгів з розвитку уваги, пам’яті, критичного мислення, а також тренінгів із тайм-менеджменту та цифрової гігієни. У межах таких програм можуть використовуватися вправи на концентрацію, запам’ятовування інформації, аналіз ситуацій, а також техніки управління увагою.

Крім того, психологам доцільно впроваджувати методи когнітивно-поведінкової корекції, які спрямовані на зміну неадаптивних моделей поведінки та формування здорових звичок використання цифрових технологій. Це може включати постановку чітких цілей, самоспостереження, ведення щоденника використання гаджетів та поступове скорочення часу перебування онлайн.

Важливим є також розвиток емоційної регуляції, оскільки цифрова залежність часто виступає як спосіб уникнення негативних емоцій. Формування навичок управління емоціями сприяє зниженню потреби у «цифровій втечі» від реальності.

Таким чином, комплексна робота психологів, спрямована на профілактику цифрової залежності та розвиток когнітивних процесів, є важливою умовою підвищення психологічного благополуччя та ефективності навчальної діяльності студентської молоді.

З метою зниження негативного впливу цифрової залежності та підвищення ефективності когнітивного функціонування студентської молоді доцільним є впровадження системи практичних вправ, спрямованих на

розвиток уваги, пам’яті та мислення. Регулярне виконання таких вправ сприяє покращенню концентрації, підвищенню стійкості пам’яті та розвитку логічного мислення, що особливо актуально в умовах інформаційного перевантаження.

Для розвитку уваги, її концентрації та стійкості доцільно використовувати спеціально підібрані вправи, спрямовані на активізацію когнітивних процесів. Зокрема, ефективними є вправи на розвиток вибірковості, концентрації та стійкості уваги, серед яких можна виокремити завдання типу «Знайди символ», «Фокус на одному об’єкті», а також вправи на зниження відволікання («антивідволікання»).

Розвиток пам’яті забезпечується через виконання вправ, що передбачають запам’ятовування та відтворення інформації, зокрема вправи типу «Список слів», побудову асоціативних зв’язків, а також вправи з відкладеним відтворенням матеріалу.

Вправи на розвиток мислення включають завдання на класифікацію понять, визначення зайвого елемента, встановлення логічних зв’язків і розв’язання логічних задач. Детальний опис зазначених вправ подано у додатку 9.

Отже, запропоновані вправи можуть розглядатися як ефективний інструмент розвитку основних когнітивних процесів студентської молоді. Їх систематичне застосування сприяє покращенню концентрації уваги, підвищенню продуктивності пам’яті та розвитку логічного мислення. Водночас поєднання таких вправ із раціональним використанням цифрових технологій створює умови для зниження їх деструктивного впливу та формування більш ефективних стратегій пізнавальної діяльності.

ВИСНОВКИ

У результаті виконання кваліфікаційної роботи було здійснено комплексне теоретичне та емпіричне дослідження впливу цифрової залежності на когнітивні процеси студентської молоді, що дозволило досягти поставленої мети та розв’язати визначені завдання.

1. Узагальнення наукових підходів до вивчення цифрової залежності дозволило визначити її як складний багатовимірний психосоціальний феномен, що формується під впливом поєднання психологічних, соціальних і технологічних чинників. Встановлено, що ключовими ознаками цифрової залежності є втрата контролю над використанням цифрових технологій, домінування онлайн-активності над іншими сферами життя, а також наявність негативних наслідків для емоційного, соціального та когнітивного функціонування особистості.

2. Визначено, що когнітивні процеси студентської молоді (увага, пам’ять, мислення та виконавчі функції) характеризуються високою пластичністю, інтенсивним розвитком та значною залежністю від умов середовища. Показано, що в умовах сучасного інформаційного суспільства цифрове середовище виступає як важливим ресурсом розвитку пізнавальної діяльності, так і потенційним фактором ризику, здатним модифікувати характер когнітивного функціонування.

3. Встановлено, що надмірне використання цифрових технологій призводить до якісних змін у когнітивній сфері особистості. Зокрема, виявлено тенденцію до зниження концентрації та стійкості уваги, скорочення тривалості зосередження, зростання кількості відволікань. Також визначено трансформацію пам’яті, що проявляється у переважанні поверхневого запам’ятовування та зниженні ефективності довготривалого збереження інформації. У сфері мислення виявлено схильність до фрагментарності, зниження глибини аналізу та критичного осмислення інформації.

4. У ході емпіричного дослідження визначено рівень цифрової залежності серед студентської молоді. Отримані результати свідчать про наявність різних рівнів вираженості залежності, при цьому значна частина респондентів демонструє середній рівень, що вказує на поширеність тенденції до надмірного використання цифрових технологій у студентському середовищі.

5. Дослідження когнітивних процесів дозволило виявити відмінності у показниках уваги, пам’яті та мислення у студентів з різним рівнем цифрової залежності. Встановлено, що підвищений рівень залежності супроводжується зниженням продуктивності уваги, збільшенням кількості помилок, ознаками перевтоми, а також менш ефективними результатами виконання завдань на запам’ятовування та логічне узагальнення.

6. У результаті кореляційного аналізу виявлено статистично значущі взаємозв’язки між рівнем цифрової залежності та показниками когнітивних процесів. Показано, що зі зростанням рівня залежності знижуються показники концентрації уваги, продуктивності пам’яті та ефективності мислення, що підтверджує негативний вплив надмірної цифрової активності на пізнавальну сферу студентської молоді.

7. Отримані результати дозволяють зробити висновок про те, що цифрова залежність виступає значущим чинником, який впливає на ефективність когнітивної діяльності студентів. Виявлені зміни у функціонуванні уваги, пам’яті та мислення свідчать про необхідність більш усвідомленого та регульованого використання цифрових технологій у навчальній діяльності.

8. Таким чином, гіпотеза дослідження знайшла емпіричне підтвердження: підвищення рівня цифрової залежності пов’язане зі зниженням ефективності когнітивних процесів, зокрема уваги, пам’яті та мислення.

9. У межах роботи розроблено практичні рекомендації, спрямовані на зниження негативного впливу цифрової залежності на когнітивну сферу

студентської молоді. Вони включають заходи щодо оптимізації режиму використання цифрових технологій, розвитку навичок саморегуляції, підвищення рівня усвідомленості цифрової поведінки та тренування когнітивних процесів (детально представлені у розділі 2.3).

10. Водночас результати дослідження мають певні обмеження. Зокрема, обмежений обсяг вибірки не дозволяє повною мірою узагальнювати отримані дані на всю популяцію студентської молоді. Крім того, використання окремих психодіагностичних методик не охоплює всього спектру когнітивних характеристик. Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, застосуванні комплексніших методів діагностики, а також у проведенні лонгітюдних досліджень для вивчення динаміки впливу цифрової залежності на когнітивні процеси.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бєляєва Н. В. Особливості самооцінки та агресивності юнаків з різним рівнем інтернет–залежності. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2024. № 2. С. 85–94.

2. Білоус О. В. Психологічні аспекти інтернет–залежності підлітків в Україні. *Психологічні перспективи*. 2022. № 39. С. 45–52.

3. Гарань Н. В. Вплив цифрової тривожності на ментальне здоров’я молоді. *Актуальні проблеми психології*. 2025. № 2. С. 112–118.

4. Житник В. В. Залежність молоді від веб–серфінгу як наукова проблема. *Інноваційна педагогіка*. 2024. Вип. 68. Т. 2. С. 34–39.

5. Іванова Т. В. Медіазалежність: пастка сучасної культури. *Соціальна психологія*. 2025. № 1. С. 78–84.

6. Ісакова Т. О. Інтернет–залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. *Науковий вісник*. 2021. № 3. С. 56–61.

7. Камінська О. В. Психологічні основи інтернет–залежності молоді. Київ : КНУ ім. Т. Шевченка, 2022. 210 с.

8. Кирилова К. О., Демиденко Т. М. Інтернет–залежність молоді як соціальна проблема. *Актуальні проблеми природничих і гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка–2021»*. Черкаси, 2021. С. 112–115.

9. Колумбет М. А. Психологічні аспекти інтернет–залежності особистості. *Психологічний журнал*. 2025. № 3. С. 67–73.

10. Костишин Н. С. Дослідження соціально–психологічних аспектів інтернет–залежності та її впливу на особистісне становлення юнацтва в умовах війни. *Габітус*. 2025. Вип. 74. С. 145–150.

11. Кошечко Н. М. Комп’ютерна залежність студентів ВНЗ як прояв внутрішньоособистісних конфліктів. *Психологія і суспільство*. 2022. № 4. С. 98–104.

12. Кущенко І. М., Власенко О. О. Особливості залежності в освітньому середовищі: вплив гаджетів на психічний стан студентів. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 2. С. 55–62.

13. Ломачинська І. М., Волинець І. О., Хрипко С. М. Соціально–психологічні аспекти цифрового здоров'я студентів. *Психологічний часопис*. 2025. № 1. С. 23–30.

14. Ломачинська І. М., Гришина Ю. В. Інтернет–покоління і консцієнтальні війни: соціально–психологічний контекст цифрової доби. *Соціальні технології*. 2024. № 3. С. 41–48.

15. Немеш О. М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту. Львів : ЛНУ, 2021. 256 с.

16. Нікон Н. В. Психологічні аспекти прояву медіазалежності у сучасної студентської молоді. *Наука і освіта*. 2024. № 3. С. 112–118.

17. Олійник О. С. Інформаційна культура особистості в цифрову епоху: до питання академічної доброчесності. *Освіта і розвиток*. 2024. № 2. С. 66–72.

18. Ратушняк О. І. Інформаційна залежність особистості: соціально–психологічний аспект. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2023. № 4. С. 98–104.

19. Свириденко А. О. Цифрова залежність як соціально–психологічний феномен сучасного суспільства. *Український соціум*. 2025. № 1. С. 120–127.

20. Середенко Л. О. Психологічні особливості самосприйняття студентів в умовах цифровізації. *Психологічні науки*. 2025. № 2. С. 88–94.

21. Стояновська М. М. Інтернет–мережа як інститут соціалізації в сучасних умовах. *Соціальна робота*. 2024. № 2. С. 55–60.

22. Суйчмез О. С. Психологічні особливості залежності сучасної молоді у період воєнного часу. *Наукові записки*. 2024. № 5. С. 101–107.

23. Тодорцева Ю. М., Нікон Н. В., Браніш О. І. Психологічні аспекти прояву медіазалежності у сучасної студентської молоді. *Наука і освіта*. 2024. № 3. С. 105–111.

24. Федорченко І. С. Вплив тривожності у підлітків на формування інтернет–залежності. *Психологічний журнал*. 2024. № 4. С. 77–83.

25. Шпортун О. М. Психологічні особливості медіазалежності як чинника порушення психічного здоров'я молоді. *Науковий вісник*. 2022. № 2. С. 34–40.

26. Янг К. С. Діагноз – інтернет–залежність. Київ : Світ, 2021. 320 с.

27. Aitken A. et al. The effect of social media consumption on emotion and cognitive performance. *Computers in Human Behavior*. 2024. Vol. 150.

28. Al–Leimon O. et al. Reels to remembrance: Attention mediates short–form video addiction and memory. *Behavioral Sciences*. 2025. Vol. 15.

29. Alotaibi M. S. et al. Smartphone addiction and academic performance among university students. *Journal of Behavioral Addictions*. 2022. Vol. 11.

30. Aslan I. et al. Social media addiction and academic success among university students. *Education Sciences*. 2024. Vol. 14.

31. Augner C. et al. Problematic smartphone use and mental health symptoms. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14.

32. Cheng Q. et al. Smartphone addiction among college students: mediating mechanisms. *Computers in Human Behavior*. 2024. Vol. 148.

33. Ding K. et al. Effects of digital addiction on brain function and structure: A systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2024. Vol. 158.

34. Fabio R. A. et al. Problematic smartphone use and cognitive control deficits. *Addictive Behaviors Reports*. 2022. Vol. 16.

35. Hartanto A. et al. Problematic smartphone usage and executive functions. *Journal of Experimental Psychology*. 2023. Vol. 152.

36. Jose S. et al. Impact of mobile phone addiction among students. *Nurse Education Today*. 2024. Vol. 130.

37. King D. L. et al. Problematic phone use and academic engagement. *Journal of Behavioral Addictions*. 2024. Vol. 13.

38. Li P. et al. Smartphone addiction and cognition. *Behavioral Sciences*. 2024. Vol. 14.

39. Li W. et al. Smartphone addiction and creativity. *BMC Psychiatry*. 2025. Vol. 25.

40. Maeneja R. et al. Digital age and cognitive development: A review. *Child Development Review*. 2025. Vol. 18.

41. Manwell L. A. et al. Digital dementia and cognitive consequences. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13.

42. Méndez M. L. et al. Internet addiction and cognitive function: A systematic review. *Neuroscience Research*. 2024. Vol. 190.

43. Moshel M. L. et al. Screen use and neuropsychological deficits: Meta–analysis. *Clinical Neuropsychology*. 2024. Vol. 38.

44. Müller S. M. et al. Self–control in problematic internet use. *Journal of Behavioral Addictions*. 2025. Vol. 14.

45. Naik V. S. et al. Social media impact on cognitive development. *BMC Pediatrics*. 2025. Vol. 25.

46. Nguyen L. et al. Short–form video use and cognition: Meta–analysis. *Computers in Human Behavior*. 2025. Vol. 155.

47. Ndayambaje E. et al. Psychopathology of smartphone use. *Frontiers in Psychiatry*. 2025. Vol. 16.

48. Paterna A. et al. Smartphone use and academic achievement: Meta–analysis. *Educational Psychology Review*. 2024. Vol. 36.

49. Sánchez–Fernández M. et al. Problematic smartphone use in students. *Education and Information Technologies*. 2023. Vol. 28.

50. Sarvajna D. H. et al. Screen time and working memory. *Cognitive Development*. 2024. Vol. 70.

51. Shalash R. J. et al. Screen time and cognitive function. *Sleep Medicine*. 2024. Vol. 112.

52. Wacks Y., Weinstein A. Excessive smartphone use and cognitive control. *Frontiers in Psychiatry*. 2021. Vol. 12.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК 1

Методика «Internet Addiction Test» (IAT) К. Янг

Інструкція для респондента

Вам пропонується відповісти на запитання, що стосуються особливостей використання Інтернету та цифрових технологій у Вашому повсякденному житті.

Оберіть варіант відповіді, який найбільш точно відображає Вашу поведінку.

Оцінювання здійснюється за шкалою:

1 — ніколи

2 — рідко

3 — іноді

4 — часто

5 — завжди

Опитувальник

1. Як часто Ви проводите в Інтернеті більше часу, ніж планували?
2. Як часто Ви нехтуєте домашніми справами заради перебування в Інтернеті?
3. Як часто Ви надаєте перевагу використанню Інтернету замість спілкування з близькими людьми?
4. Як часто Ви встановлюєте нові онлайн-знайомства?
5. Як часто інші люди скаржаться на те, що Ви проводите занадто багато часу в Інтернеті?
6. Як часто Ваше навчання страждає через надмірне використання Інтернету?
7. Як часто Ви перевіряєте електронну пошту або соціальні мережі перед виконанням важливих справ?
8. Як часто Ваша продуктивність знижується через використання Інтернету?

9. Як часто Ви намагаєтесь приховати кількість часу, проведеного онлайн?

10. Як часто Ви обираєте Інтернет замість виходу з друзями або інших активностей?

11. Як часто Ви відчуваєте себе пригніченими або нервовими, коли не можете користуватися Інтернетом?

12. Як часто Ви відчуваєте, що життя без Інтернету було б нудним або порожнім?

13. Як часто Ви дратуєтесь, коли хтось відволікає Вас під час перебування в Інтернеті?

14. Як часто Ви недосипаєте через нічне користування Інтернетом?

15. Як часто Ви думаєте про Інтернет навіть тоді, коли не користуєтесь ним?

16. Як часто Ви намагаєтесь скоротити час перебування в Інтернеті, але безуспішно?

17. Як часто Ви відчуваєте труднощі з контролем часу, проведеного онлайн?

18. Як часто Ви надаєте перевагу Інтернету замість виконання важливих завдань?

19. Як часто Ви відчуваєте тривогу або напруження без доступу до Інтернету?

20. Як часто Ви використовуєте Інтернет як спосіб втечі від проблем або негативних емоцій?

Обробка результатів

Підраховується загальна сума балів за всіма 20 питаннями.

Інтерпретація результатів

20–49 балів — низький рівень цифрової залежності (контрольоване використання Інтернету)

50–79 балів — середній рівень (наявні окремі ознаки залежності)

80–100 балів — високий рівень цифрової залежності (виражена адиктивна поведінка)

ДОДАТОК 2

Коректурна проба Бурдона

Інструкція для респондента

Перед Вами розміщено рядки з однаковими літерами, розташованими у випадковому порядку.

Ваше завдання — якнайшвидше та найточніше знаходити та закреслювати певні літери (наприклад: «а» та «о»).

Роботу необхідно виконувати протягом обмеженого часу (зазвичай 5 хвилин), рухаючись послідовно рядок за рядком.

Під час виконання завдання важливо:

— не пропускати символи;

— не повертатися до вже переглянутих рядків;

— працювати максимально уважно та швидко.

Стимульний матеріал (бланк)

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

Обробка результатів

Після виконання завдання оцінюються такі показники:

— швидкість виконання — кількість переглянутих символів;

— точність — кількість допущених помилок (пропусків або зайвих викреслювань);

— продуктивність — співвідношення швидкості та точності виконання.

Інтерпретація результатів

— високий рівень уваги — висока швидкість, мінімальна кількість помилок;

— середній рівень — достатня швидкість при наявності окремих помилок;

— низький рівень — низька швидкість, велика кількість помилок, ознаки перевтоми.

ДОДАТОК 3

Методика «10 слів» (А. Р. Лурія)

Інструкція для респондента

Вам буде зачитано список із 10 слів. Ваше завдання — уважно прослухати слова та відтворити їх у будь-якому порядку одразу після пред’явлення.

Список слів буде зачитано кілька разів (5 повторів). Після кожного пред’явлення Вам потрібно відтворити якомога більше слів.

Після завершення всіх повторів через певний час Вам буде запропоновано ще раз відтворити слова (для перевірки довготривалої пам’яті).

Стимульний матеріал

Список слів:

стіл, книга, вода, ліс, хліб, вікно, місто, рука, дерево, кіт

Бланк для фіксації результатів

№ пред’явлення	Кількість відтворених слів
1	
2	
3	
4	
5	
Через 20–30 хв	

Обробка результатів

Аналізуються такі показники:

— обсяг короткочасної пам’яті — кількість слів після першого відтворення;

— динаміка запам’ятовування — збільшення кількості слів у наступних повтореннях;

— обсяг довготривалої пам’яті — кількість слів при відстроченому відтворенні;

— характер запам’ятовування — рівномірний, нестійкий або сповільнений.

Інтерпретація результатів

— високий рівень пам’яті — швидке збільшення кількості відтворених слів, стабільне запам’ятовування;

— середній рівень — поступове засвоєння матеріалу з незначними коливаннями;

— низький рівень — незначне зростання показників, швидке забування, нестійка динаміка.

ДОДАТОК 4

Методика «Класифікація понять»

Інструкція для респондента

Перед Вами наведено перелік слів. Ваше завдання — об’єднати ці слова у групи за змістом, пояснивши, за якою ознакою Ви їх класифікуєте.

Кількість груп не обмежується. Важливо не лише правильно об’єднати слова, а й обґрунтувати принцип класифікації.

Стимульний матеріал

Пропонується перелік понять:

яблуко, груша, стіл, шафа, собака, кіт, троянда, дуб, машина, автобус, сорочка, штани, чашка, тарілка, літак, поїзд

Бланк для відповіді

Група	Слова	Ознака об’єднання
1		
2		
3		
4		

Обробка результатів

Оцінювання здійснюється за такими критеріями:

— рівень логічного мислення — здатність правильно виділяти суттєві ознаки;

— гнучкість мислення — здатність створювати різні варіанти класифікації;

— узагальнення — вміння формулювати загальні категорії;

— тип мислення — формальний або понятійний.

Інтерпретація результатів

— високий рівень — об’єднання за суттєвими ознаками (категорії: «транспорт», «тварини», «рослини»), чіткі узагальнення;

— середній рівень — частково правильна класифікація, окремі формальні об’єднання;

— низький рівень — об’єднання за випадковими або зовнішніми ознаками, труднощі у поясненні.

— понятійне (логічне) — узагальнення за суттєвими ознаками (наприклад: «тварини», «меблі»);

— формальне (ситуативне) — об’єднання за випадковими або поверхневими ознаками (наприклад: «усе кругле», «те, що подобається»).

ДОДАТОК 5

Результати дослідження рівня цифрової залежності за методикою Internet Addiction Test (К. Янг)

Кодування відповідей: 1 — ніколи; 2 — рідко; 3 — іноді; 4 — часто; 5 — завжди

ID	Стать	Вік	Q1	Q2	Q3	Q4	Q5	Q6	Q7	Q8	Q9	Q10	Q11	Q12	Q13	Q14	Q15	Q16	Q17	Q18	Q19	Q20	Сума балів	Рівень
R01	Ж	21	3	3	2	3	5	4	2	5	4	4	3	3	2	1	4	4	5	4	3	2	66	Середній
R02	Ж	17	4	4	3	2	3	2	5	5	5	3	3	2	3	5	4	2	2	3	1	4	65	Середній
R03	Ж	20	1	1	2	2	1	3	1	1	1	2	2	1	2	2	3	4	2	1	2	2	36	Низький
R04	Ж	17	1	2	2	2	3	1	2	2	1	3	3	1	1	2	1	1	2	3	1	3	37	Низький
R05	Ж	21	5	3	5	4	1	3	5	4	4	4	5	5	3	1	4	5	5	4	5	5	80	Високий
R06	Ч	19	3	2	2	1	1	1	3	1	2	1	2	4	2	1	2	3	1	1	3	2	38	Низький
R07	Ж	23	4	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	4	4	1	2	2	40	Низький
R08	Ж	22	2	3	3	2	3	1	2	3	3	3	3	5	4	3	4	3	5	2	5	3	62	Середній
R09	Ч	21	5	4	2	3	2	3	4	4	3	2	5	1	4	4	1	3	2	5	2	3	62	Середній
R10	Ж	23	4	3	2	5	4	2	1	3	3	3	1	3	5	5	1	3	4	4	3	3	62	Середній
R11	Ч	19	3	5	3	4	1	1	3	1	2	1	4	3	2	2	3	1	1	3	2	1	46	Низький
R12	Ж	21	2	1	4	2	3	3	1	2	2	1	1	3	2	2	2	3	2	1	3	1	41	Низький
R13	Ж	18	3	5	1	3	3	4	3	5	2	5	2	1	3	3	4	4	5	4	2	3	65	Середній
R14	Ж	22	5	5	4	4	2	5	3	4	3	4	3	2	4	3	4	2	3	3	4	3	70	Середній
R15	Ч	17	3	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	3	5	4	4	5	3	88	Високий
R16	Ч	17	1	5	4	4	3	5	3	4	3	3	2	4	5	5	5	4	2	4	4	3	73	Середній
R17	Ж	22	2	4	1	1	2	2	2	2	3	2	3	4	2	4	2	1	3	2	3	3	48	Низький
R18	Ж	18	1	3	2	1	2	3	1	2	4	1	1	2	1	1	2	2	2	1	3	2	37	Низький
R19	Ч	23	4	5	1	5	3	3	5	3	3	5	4	3	4	4	5	3	3	3	3	4	73	Середній
R20	Ж	19	4	4	4	5	5	3	5	3	4	2	3	5	2	3	3	3	3	5	3	5	74	Середній
R21	Ч	17	3	4	3	4	1	5	2	1	5	1	1	2	4	4	2	3	2	5	3	2	57	Середній
R22	Ж	23	3	4	5	4	4	2	3	3	5	3	5	3	5	2	3	4	2	4	3	4	71	Середній
R23	Ч	18	4	4	3	1	3	4	1	4	1	3	3	3	3	5	3	2	2	3	4	4	60	Середній
R24	Ч	23	4	3	2	3	2	2	1	4	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	43	Низький

R25	Ч	17	3	5	3	3	2	2	3	3	2	3	4	3	1	3	3	2	4	3	3	3	58	Середній
R26	Ч	20	2	2	3	1	1	1	2	4	2	3	1	1	2	2	2	4	1	3	1	1	39	Низький
R27	Ч	19	3	3	4	2	4	5	2	2	3	3	3	4	4	3	5	3	3	3	3	1	63	Середній
R28	Ж	20	5	3	5	5	4	3	4	4	3	4	5	4	2	4	4	5	3	4	4	5	80	Високий
R29	Ж	22	3	4	2	2	2	2	3	2	1	4	3	4	5	3	3	3	3	3	3	3	58	Середній
R30	Ч	23	3	5	4	4	1	2	4	5	3	1	4	4	3	4	2	3	3	3	5	3	66	Середній
R31	Ч	19	4	5	3	3	3	2	2	3	3	4	3	4	1	2	2	2	4	5	4	1	60	Середній
R32	Ч	18	5	3	1	3	4	3	3	1	3	2	3	5	3	1	4	4	4	3	1	3	59	Середній
R33	Ч	19	2	4	2	5	4	2	5	3	4	3	3	3	3	2	2	3	4	2	1	4	61	Середній
R34	Ч	19	5	4	5	4	1	5	5	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	5	4	4	87	Високий
R35	Ж	18	4	3	3	3	5	3	5	4	4	2	5	2	5	3	2	4	2	5	1	2	67	Середній
R36	Ч	22	3	4	1	3	1	2	2	1	2	2	2	4	2	4	2	2	2	1	3	2	45	Низький
R37	Ч	19	1	1	5	3	3	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	3	1	1	2	2	37	Низький
R38	Ж	22	5	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	3	5	5	4	5	5	4	4	5	88	Високий
R39	Ж	22	4	2	3	3	3	4	1	4	3	1	5	4	5	5	4	4	5	4	2	4	70	Середній
R40	Ч	22	4	4	4	3	5	5	5	4	5	5	4	3	5	4	5	5	4	5	4	3	86	Високий
R41	Ж	17	2	1	1	2	3	1	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	41	Низький
R42	Ч	21	3	2	2	5	3	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	83	Високий
R43	Ж	22	3	1	2	1	2	5	2	4	2	1	1	4	4	3	1	1	2	5	1	2	47	Низький
R44	Ж	18	5	4	2	4	3	3	4	2	4	4	3	3	5	5	3	4	2	5	2	3	70	Середній
R45	Ж	21	5	5	4	3	5	4	5	4	3	3	5	4	5	4	4	4	4	4	5	3	83	Високий
R46	Ж	22	4	5	3	5	3	5	3	4	3	4	3	3	2	5	4	3	2	2	3	4	70	Середній
R47	Ж	18	3	2	1	5	3	4	3	5	5	3	5	1	3	3	2	3	2	3	4	3	63	Середній
R48	Ж	18	4	3	4	4	4	4	5	5	5	4	5	5	5	2	4	5	5	4	3	3	83	Високий
R49	Ж	20	5	4	3	4	4	3	5	4	4	4	4	5	2	3	5	5	5	4	3	4	80	Високий
R50	Ч	20	3	2	3	2	3	4	3	3	4	3	3	1	3	3	3	4	3	3	5	2	60	Середній

ДОДАТОК 6

Результати дослідження особливостей уваги за коректурною пробою Бурдона

Респондент	Переглянуто символів	Помилки	Продуктивність
1	766	34	698
2	635	10	615
3	673	11	651
4	574	32	510
5	751	30	691
6	718	10	698
7	652	24	604
8	623	19	585
9	620	15	590
10	489	37	415
11	774	12	750
12	721	37	647
13	549	27	495
14	629	14	601
15	570	11	548
16	524	21	482
17	551	16	519
18	758	14	730
19	785	9	767
20	540	36	468
21	687	33	621
22	798	25	748
23	771	25	721
24	527	33	461
25	484	35	414
26	676	24	628
27	590	8	574
28	630	37	556
29	487	24	439
30	686	33	620
31	469	8	453
32	638	23	592
33	489	10	469
34	764	37	690
35	646	34	578
36	747	40	667

37	471	33	405
38	742	17	708
39	614	35	544
40	706	14	678
41	481	33	415
42	502	26	450
43	493	37	419
44	780	16	748
45	470	20	430
46	674	33	608
47	718	38	642
48	762	15	732
49	636	28	580
50	594	29	536

ДОДАТОК 7

Результати дослідження пам’яті за методикою «10 слів» (А. Р. Лурія)

Респондент	1 спроба	2 спроба	3 спроба	4 спроба	5 спроба	Відстрочене відтворення
1	6	8	9	10	10	10
2	5	6	8	9	10	9
3	5	6	7	8	9	6
4	4	5	7	9	10	8
5	4	5	7	9	10	10
6	5	7	8	8	9	6
7	4	5	6	6	6	4
8	3	4	6	8	8	5
9	4	5	6	8	8	5
10	3	5	7	9	9	6
11	5	7	8	10	10	8
12	6	7	9	10	10	7
13	5	7	9	9	9	8
14	5	6	8	9	9	9
15	5	6	7	8	9	8
16	6	7	8	9	10	10
17	6	7	9	10	10	9
18	6	7	9	9	9	7
19	3	5	6	6	6	4
20	6	7	9	10	10	10
21	3	5	6	6	7	7
22	5	6	8	8	8	7
23	6	8	9	9	10	10
24	4	5	7	8	8	6
25	4	6	7	9	9	7
26	3	4	6	7	7	4
27	5	7	8	9	9	7
28	4	5	7	7	7	5
29	5	6	8	10	10	9
30	4	5	7	7	8	7
31	3	4	5	6	7	4
32	6	8	9	10	10	8
33	5	6	8	9	9	7
34	6	8	10	10	10	9
35	6	8	10	10	10	10
36	6	7	9	10	10	8
37	5	6	7	8	9	7

38	6	8	9	10	10	8
39	6	7	9	10	10	8
40	3	4	6	7	7	7
41	4	6	7	7	7	6
42	5	7	9	10	10	9
43	6	8	10	10	10	9
44	5	7	9	10	10	9
45	3	4	5	6	7	7
46	5	7	9	9	10	7
47	4	5	6	6	7	6
48	6	7	9	10	10	10
49	5	7	8	10	10	8
50	4	5	6	6	6	3

ДОДАТОК 8

Результати дослідження мислення за методикою «Класифікація понять»

Респондент	Логічне мислення (бали)	Гнучкість мислення (бали)	Тип мислення	Рівень
1	10	8	Понятійне	Високий
2	4	8	Понятійне	Середній
3	4	7	Понятійне	Середній
4	5	4	Понятійне	Низький
5	7	9	Понятійне	Високий
6	10	5	Ситуативне	Середній
7	8	8	Понятійне	Високий
8	5	10	Ситуативне	Середній
9	7	10	Ситуативне	Високий
10	7	3	Понятійне	Низький
11	7	10	Ситуативне	Високий
12	5	8	Понятійне	Середній
13	6	10	Формальне	Високий
14	10	10	Понятійне	Високий
15	4	4	Понятійне	Низький
16	6	8	Формальне	Середній
17	6	3	Понятійне	Низький
18	8	6	Понятійне	Середній
19	6	4	Понятійне	Низький
20	7	7	Ситуативне	Середній
21	8	4	Понятійне	Середній
22	4	9	Понятійне	Середній
23	6	8	Формальне	Середній
24	5	9	Понятійне	Середній
25	4	3	Понятійне	Низький
26	6	10	Понятійне	Високий
27	5	5	Понятійне	Низький
28	8	8	Понятійне	Високий
29	8	7	Формальне	Середній
30	8	10	Формальне	Високий
31	6	10	Ситуативне	Високий
32	6	8	Формальне	Середній
33	7	7	Формальне	Середній
34	9	3	Формальне	Середній
35	6	6	Формальне	Середній
36	8	10	Понятійне	Високий

37	9	9	Понятійне	Високий
38	9	6	Понятійне	Середній
39	9	4	Понятійне	Середній
40	7	8	Понятійне	Середній
41	7	6	Понятійне	Середній
42	10	10	Ситуативне	Високий
43	9	3	Формальне	Середній
44	8	6	Формальне	Середній
45	9	10	Формальне	Високий
46	6	5	Понятійне	Середній
47	8	8	Формальне	Високий
48	9	7	Формальне	Високий
49	5	6	Понятійне	Середній
50	6	6	Ситуативне	Середній

ДОДАТОК 9

Комплекс практичних вправ для розвитку когнітивних процесів студентської молоді

1. Вправи на розвиток уваги

1.1. Вправа «Знайди символ»

Мета: розвиток концентрації уваги та швидкості обробки інформації.

Інструкція: студентам пропонується текст або набір символів (літер), у якому необхідно знайти та підкреслити певні елементи (наприклад, літери «а» та «о») протягом обмеженого часу (1–3 хвилини).

1.2. Вправа «Фокус на одному об'єкті»

Мета: розвиток довільної уваги.

Інструкція: студенту пропонується протягом 2–5 хвилин зосереджувати увагу на одному предметі (наприклад, ручці, зображенні або точці на аркуші), уникаючи сторонніх думок і відволікань.

1.3. Вправа «Антивідволікання»

Мета: розвиток вибіркової уваги.

Інструкція: студент виконує завдання (читання тексту або розв'язання простих прикладів), при цьому створюються відволікаючі фактори (звуки, повідомлення, сторонні дії), які необхідно ігнорувати.

2. Вправи на розвиток пам'яті

2.1. Вправа «Список слів»

Мета: розвиток короткочасної та довготривалої пам'яті.

Інструкція: студенту пропонується список із 10–15 слів, які необхідно запам'ятати та відтворити. Вправа може повторюватися з поступовим ускладненням.

2.2. Вправа «Асоціативні зв'язки»

Мета: поглиблення обробки інформації.

Інструкція: студентам пропонується створювати асоціації до нової інформації, пов'язуючи її з образами, історіями або емоціями.

2.3. Вправа «Відкладене відтворення»

Мета: розвиток стійкості пам’яті.

Інструкція: після ознайомлення з матеріалом студенту пропонується відтворити його через певний проміжок часу (15–30 хвилин або пізніше).

3. Вправи на розвиток мислення

3.1. Вправа «Класифікація понять»

Мета: розвиток логічного мислення та здатності до узагальнення.

Інструкція: студентам пропонується перелік слів, які необхідно об’єднати у групи за певною ознакою та пояснити принцип класифікації.

3.2. Вправа «Знайди зайве»

Мета: розвиток аналітичного мислення.

Інструкція: із запропонованого набору понять студент має визначити елемент, який не відповідає загальній логіці, та обґрунтувати свій вибір.

3.3. Вправа «Логічні задачі»

Мета: розвиток критичного мислення.

Інструкція: студентам пропонуються задачі, що потребують аналізу, встановлення причинно-наслідкових зв’язків та пошуку рішення.