

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи

ВИШКВАР Вікторія Вікторівна

**ПСИХОЛОГІЧНА ЕКСПЕРТИЗА ВПЛИВУ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ
НА КОГНІТИВНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ / Psychological expertise on
the impact of digital technologies on cognitive development in adolescents**

спеціальність: 053 – Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи ПС-41
В. В. Вишквар

Науковий керівник:
к. пс. н., О. А. Притула

Кваліфікаційну роботу

допущено до захисту

«___» _____ 20__р.

Завідувач кафедри А. Н. Гірняк

ТЕРНОПІЛЬ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА КОГНІТИВНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ.....	5
1.1. Поняття когнітивного розвитку в підлітковому віці.....	5
1.2. Основні когнітивні процеси: пам'ять, увага, мислення, сприйняття.....	7
1.3. Цифрові технології як фактор когнітивного розвитку у підлітків.....	10
Висновки до розділу 1.....	13
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНА ЕКСПЕРТИЗА ВПЛИВУ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА КОГНІТИВНІ ПРОЦЕСИ ПІДЛІТКІВ.....	14
2.1. Емпіричне дослідження впливу цифрових технологій на когнітивний розвиток підлітків.....	14
2.2. Аналіз отриманих результатів.....	17
Висновки до розділу 2.....	19
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ.....	21
3.1. Практичні рекомендації для корекційної програми.....	21
3.2. Оцінка ефективності програми.....	23
Висновки до розділу 3.....	26
ВИСНОВКИ.....	28
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	31
ДОДАТКИ.....	35

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі цифрові технології стали невід’ємною частиною життя підлітків, впливаючи на їхній когнітивний розвиток, навчання та соціальну взаємодію. Використання гаджетів, соціальних мереж, відеоігор і онлайн-платформ може як сприяти розвитку пам’яті, уваги та мислення, так і створювати ризики, зокрема, зниження концентрації, поверхнєве сприйняття інформації та цифрову залежність.

Цифрові технології сприяють розвитку швидкості обробки інформації, мультизадачності, візуального мислення та доступу до великої кількості знань, а також, численні дослідження вказують на зниження рівня концентрації, поверхнєве засвоєння матеріалу, підвищену імпульсивність у прийнятті рішень та ризик формування цифрової залежності. Особливо вразливою групою в цьому контексті є підлітки, які ще не мають достатньо сформованих навичок самоконтролю та усвідомленого користування технологіями.

Актуальність дослідження також зумовлена недостатністю науково обґрунтованих рекомендацій щодо оптимального використання цифрових технологій у підлітковому віці. Більшість підходів або акцентують увагу на негативних наслідках, або, навпаки, ігнорують потенційні ризики, що може призводити до крайнощів – надмірного обмеження цифрового середовища чи неконтрольованого його використання.

Об’єкт дослідження – когнітивний розвиток підлітків у контексті використання цифрових технологій.

Предмет дослідження – вплив цифрових технологій на когнітивні процеси (увагу, пам’ять, мислення) та можливості корекції їхнього негативного впливу.

Мета дослідження – провести психологічну експертизу впливу цифрових технологій на когнітивний розвиток підлітків та розробити програму корекції негативних ефектів.

Завдання дослідження полягає у розгляді наступних питань:

- проаналізувати теоретичні підходи до вивчення когнітивного розвитку підлітків;
- провести емпіричне дослідження рівня розвитку когнітивних функцій підлітків у контексті їхньої цифрової активності;
- розробити та апробувати програму корекції негативних ефектів цифрових технологій;
- надати рекомендації щодо оптимального використання цифрових технологій у навчанні та дозвіллі.

Методи дослідження. У роботі використовуються такі методи: теоретичний аналіз наукових досліджень; тест Струпа; тест Відновлення Пам'яті; опитувальник впливу цифрових технологій.

Наукова новизна та практичне значення роботи полягає у комплексному аналізі взаємозв'язку між рівнем когнітивного розвитку підлітків та їхньою цифровою активністю. У дослідженні застосовано психологічну експертизу для оцінки впливу технологій та запропоновано програму корекції негативних наслідків. Практична значущість роботи полягає у можливості використання результатів дослідження в освітньому процесі, сімейному вихованні та психологічному консультуванні підлітків для формування усвідомленого ставлення до цифрових технологій.

База дослідження: Тернопільська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 19.

Структура роботи. Робота складається із вступу, 3 розділів, висновку, списку використаних джерел (30 найменувань) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 40 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА КОГНІТИВНИЙ РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ

1.1. Поняття когнітивного розвитку в підлітковому віці

Когнітивний розвиток – це процес формування, вдосконалення та функціонування психічних процесів, які забезпечують сприйняття, обробку, збереження та використання інформації. У підлітковому віці (приблизно 10–18 років) відбуваються значні зміни в когнітивній сфері, що обумовлені як біологічними факторами (дозріванням головного мозку), так і соціально-культурними впливами.

Розвиток когнітивних процесів у підлітковому віці розглядається у межах кількох психологічних теорій:

1. Теорія когнітивного розвитку Ж. Піаже. Підлітковий вік відповідає стадії формальних операцій (від 11–12 років), коли діти починають мислити абстрактно, логічно й гіпотетично. Формується здатність до дедуктивного та індуктивного мислення, прогнозування наслідків, розуміння складних причинно-наслідкових зв'язків. Розвивається самопізнання – усвідомлення власного процесу мислення.

2. Соціокультурна теорія Л. Виготського. Підлітковий когнітивний розвиток залежить від соціального середовища та взаємодії з дорослими та однолітками. Формування інтелектуальних навичок відбувається через зону найближчого розвитку – навчання, яке трохи випереджає поточний рівень дитини, але можливе за підтримки наставників.

3. Теорія інформаційного опрацювання. Підлітки починають ефективніше використовувати стратегії запам'ятовування, організацію знань і когнітивні схеми для швидкого оброблення інформації. Покращується здатність до розподілу уваги та паралельної обробки кількох завдань (хоча надмірна

багатозадачність може знижувати продуктивність).

4. Нейропсихологічні дослідження. У підлітковому віці триває мієлінізація (зміцнення нейронних зв'язків), що покращує швидкість передачі нервових імпульсів. Лобові частки мозку, які відповідають за планування, самоконтроль і критичне мислення, ще не повністю сформовані, що може пояснювати імпульсивність у прийнятті рішень.

Відмітимо ключові аспекти когнітивного розвитку підлітків:

- Розвиток абстрактного та логічного мислення – здатність оперувати гіпотетичними поняттями, аналізувати альтернативи.
- Удосконалення пам'яті – поліпшення вербальної, довготривалої та робочої пам'яті, формування ефективних стратегій запам'ятовування.
- Розвиток уваги – покращення стійкості уваги, проте можливі труднощі з концентрацією через вплив зовнішніх стимулів, зокрема цифрових технологій.
- Формування саморефлексії та критичного мислення – підлітки починають ставити під сумнів отриману інформацію, аналізувати джерела та оцінювати власні когнітивні процеси.

Зауважимо, що когнітивний розвиток у підлітковому віці є складним процесом, що включає структурні та функціональні зміни в мозку, а також залежить від соціальних і технологічних факторів. У зв'язку з активним використанням цифрових технологій виникає необхідність вивчення їхнього впливу на ключові когнітивні процеси підлітків, що є предметом подальшого аналізу в роботі.

Когнітивний розвиток підлітків є багатогранним процесом, на який впливають як внутрішні (біологічні, нейропсихологічні), так і зовнішні (соціальні, освітні, технологічні) фактори. Ці чинники можуть як сприяти розвитку когнітивних функцій, так і створювати ризики для їхнього формування.

У підлітковому віці триває активний розвиток лобових часток, які відповідають за планування, самоконтроль, критичне мислення. Водночас незавершеність цього процесу пояснює імпульсивність і схильність до

ризикованої поведінки. Мозок підлітка залишається високопластичним, що дозволяє легко засвоювати нову інформацію, проте підвищує чутливість до зовнішніх впливів, зокрема цифрових технологій.

Роль сім'ї – стиль виховання, рівень підтримки та контроль з боку батьків впливають на формування саморегуляції, здатності до концентрації уваги та когнітивної гнучкості. Освітнє середовище – методи навчання, використання інтерактивних технологій, педагогічний підхід впливають на розвиток пам'яті, аналітичного мислення та здатності до вирішення проблем. Взаємодія з однолітками – соціальне середовище сприяє розвитку емоційного інтелекту, навичок комунікації та адаптації до нових когнітивних викликів.

Таким чином, когнітивний розвиток підлітків – складний і багатофакторний процес, що залежить від біологічних, соціальних і технологічних чинників. Сучасні цифрові технології відіграють подвійну роль: вони можуть стимулювати когнітивні здібності або, навпаки, сприяти їхньому зниженню. Це вимагає ретельного аналізу впливу цифрового середовища, що є ключовим завданням подальшого дослідження.

1.2. Основні когнітивні процеси: пам'ять, увага, мислення, сприйняття

Когнітивні процеси є основою інтелектуальної діяльності людини. Вони забезпечують сприйняття, обробку, збереження та використання інформації в різних життєвих ситуаціях. У підлітковому віці когнітивні процеси зазнають значних змін, що пов'язано з нейробіологічним дозріванням, соціальними впливами та активним використанням цифрових технологій.

Пам'ять – це когнітивний процес, який дозволяє зберігати та відтворювати інформацію, набуті знання та досвід. У підлітковому віці спостерігається вдосконалення різних видів пам'яті:

- Короткотривала пам'ять – збільшується обсяг та ефективність обробки інформації, але можливі труднощі через часті цифрові відволікання.

- Довготривала пам'ять – покращується організація знань, формуються стратегії кодування та відтворення інформації.

- Робоча пам'ять – здатність утримувати й одночасно обробляти інформацію значно зростає, що сприяє успішному навчанню та вирішенню складних завдань.

З одного боку, інтерактивні методи навчання сприяють розвитку пам'яті, а з іншого – перевантаження інформацією та постійне перемикання між завданнями можуть знижувати її ефективність.

Увага – це процес вибіркового фокусування на певних об'єктах або завданнях. У підлітковому віці увага стає більш стійкою, але залишається вразливою до зовнішніх подразників.

- Довільна увага – підлітки вчать свідомо концентруватися на навчальних завданнях.

- Розподілена увага – покращується здатність одночасно виконувати кілька завдань, але надмірна багатозадачність може знижувати продуктивність.

- Концентрація уваги – може знижуватися через часте використання смартфонів і соціальних мереж.

Регулярне споживання короткого контенту (наприклад, TikTok, Instagram) сприяє розвитку кліпової уваги, що може ускладнювати тривалу зосередженість на складних завданнях.

Мислення – це процес переробки інформації, що включає аналіз, узагальнення, порівняння та прийняття рішень. У підлітковому віці воно набуває більшої гнучкості та абстрактності.

- Абстрактне мислення – здатність оперувати гіпотетичними поняттями, будувати причинно-наслідкові зв'язки.

- Логічне мислення – формується вміння обґрунтовувати свої думки, будувати аргументацію.

- Критичне мислення – підлітки починають ставити під сумнів інформацію, аналізувати джерела, хоча цей навик ще потребує розвитку.

Саме доступ до великого обсягу інформації сприяє розвитку аналітичного

мислення, а також надлишок інформації може ускладнювати її критичне осмислення.

Сприйняття – це процес відображення в мозку людини інформації, отриманої через органи чуття. У підлітковому віці воно набуває більшої структурованості та узагальненості.

- Візуальне сприйняття – підлітки краще засвоюють інформацію через графіки, відео, візуалізації.

- Аудіальне сприйняття – розвиток аудіальної пам'яті сприяє ефективному засвоєнню навчального матеріалу через лекції та подкасти.

- Кінетичне сприйняття – досвід через рухи (наприклад, інтерактивне навчання, експериментальні методи) також впливає на пізнавальні процеси.

Зміна способів подачі інформації (через мультимедіа, VR, інтерактивні технології) трансформує сприйняття, роблячи його більш візуально орієнтованим.

Когнітивні процеси, такі як пам'ять, увага, мислення та сприйняття, є фундаментальними для інтелектуального розвитку підлітків. У цей період відбуваються значні зміни у функціонуванні мозку, що позначається на ефективності запам'ятовування, концентрації уваги, здатності до критичного мислення та обробки сенсорної інформації.

Сучасне цифрове середовище створює нові умови для розвитку когнітивних процесів. З одного боку, інтерактивні технології та мультимедійний контент сприяють розвитку робочої пам'яті, стимулюють візуальне та просторове мислення, дозволяють швидше обробляти інформацію. Цифрові ресурси забезпечують доступ до величезного обсягу знань, розширюючи можливості навчання та саморозвитку.

Однак, існують і ризики. Постійне перемикання між цифровими платформами, надлишок інформації та висока швидкість її оновлення можуть призводити до поверхневого запам'ятовування, зниження концентрації уваги та зменшення здатності до довготривалої розумової роботи. Звикання до швидкого отримання інформації (наприклад, через соціальні мережі, короткі

відео) може негативно впливати на розвиток аналітичного мислення та навичок критичної оцінки [17, с. 32].

Окремої уваги заслуговує вплив цифрових технологій на сприйняття. Підлітки все більше орієнтуються на візуальну та інтерактивну інформацію, що змінює їхні когнітивні стратегії навчання та сприйняття реальності. У зв'язку з цим традиційні методи освіти потребують адаптації до нових умов, зокрема через інтеграцію цифрових інструментів та мультимедійних методів навчання.

Таким чином, розвиток когнітивних процесів у підлітковому віці є багатофакторним процесом, у якому цифрові технології відіграють як стимулюючу, так і гальмівну роль. Важливим є пошук балансу між використанням технологій для розширення когнітивних можливостей та мінімізацією негативних наслідків, пов'язаних із перевантаженням інформацією, зниженням уваги та ризиком цифрової залежності. Це підкреслює необхідність подальшого дослідження впливу цифрових технологій на когнітивний розвиток та розробки рекомендацій щодо їх оптимального використання.

1.3. Цифрові технології як фактор когнітивного розвитку у підлітків

Цифрові технології стали невід'ємною частиною життя сучасних підлітків, значно впливаючи на їхній когнітивний розвиток. Використання інтернету, соціальних мереж, відеоігор, освітніх платформ та штучного інтелекту сприяє зміні способів обробки інформації, формуванню нових когнітивних стратегій і адаптації до швидко змінюваного середовища.

Цифрові технології відкривають перед підлітками нові можливості для навчання, спілкування та саморозвитку. До основних позитивних ефектів можна віднести:

- Розвиток пам'яті та швидкості обробки інформації. Інтерактивні освітні платформи та мультимедійний контент сприяють кращому запам'ятовуванню завдяки візуальним, аудіальним та кінетичним методам подачі матеріалу.

- Покращення просторового мислення. Відеоігри, симуляції та віртуальна реальність розвивають навички просторової орієнтації, стратегічного планування та вирішення проблем.

- Розвиток критичного мислення. Велика кількість інформації в інтернеті стимулює підлітків аналізувати її, порівнювати різні джерела та робити власні висновки.

- Когнітивна гнучкість. Постійне перемикавання між завданнями у цифровому середовищі тренує здатність швидко адаптуватися до нових умов та працювати в динамічному середовищі [20, с. 215].

Поряд із позитивними ефектами, цифрові технології також можуть мати негативний вплив на когнітивний розвиток підлітків, зокрема:

- Зниження концентрації уваги. Надмірне використання соціальних мереж і коротких відео (наприклад, TikTok, Instagram Reels) формує звичку до кліпової уваги, що ускладнює зосередженість на тривалих завданнях.

- Перевантаження інформацією. Надлишок даних, доступних в інтернеті, може призводити до когнітивної перевтоми та зниження здатності до глибокого аналізу інформації.

- Залежність від технологій. Підлітки можуть втрачати мотивацію до традиційного навчання, відчуваючи постійну потребу в цифрових стимуляторах (повідомленнях, лайках, відеоіграх).

- Фрагментованість мислення. Звичка отримувати знання у вигляді коротких фрагментів інформації може ускладнювати формування цілісного розуміння складних тем.

Вплив цифрових технологій варіюється залежно від їхнього типу:

- Соціальні мережі (Facebook, Instagram, TikTok) сприяють розвитку комунікативних навичок, але водночас можуть спричиняти зниження уваги та спотворене сприйняття реальності.

- Освітні платформи (Coursera, Duolingo, Khan Academy) сприяють розвитку довготривалої пам'яті, гнучкого мислення та самостійного навчання.

- Відеоігри можуть покращувати когнітивну гнучкість, швидкість

прийняття рішень та просторову уяву, але водночас можуть викликати залежність.

- Штучний інтелект та цифрові помічники (ChatGPT, Google Assistant) допомагають у пошуку інформації, але можуть знижувати навички самостійного критичного мислення.

Цифрові технології є потужним фактором, що впливає на когнітивний розвиток підлітків, змінюючи спосіб сприйняття, обробки та запам'ятовування інформації. Вони можуть як стимулювати розвиток пам'яті, мислення та уваги, так і створювати виклики у вигляді перевантаження інформацією, зниження концентрації та ризику залежності [9, с. 80].

Важливо не лише оцінювати їхній вплив, а й розробляти стратегії оптимального використання цифрових ресурсів у навчанні та розвитку. Збалансований підхід, що включає критичний аналіз інформації, розвиток навичок самоконтролю та інтеграцію ефективних освітніх технологій, дозволить мінімізувати ризики та максимізувати позитивний ефект цифрового середовища на когнітивний розвиток підлітків.

Цифрові технології сприяють розвитку багатозадачності, покращенню просторового мислення, швидкому доступу до інформації та можливостям самостійного навчання. Освітні платформи, інтерактивні програми та відеоігри можуть стимулювати когнітивну гнучкість, формувати аналітичне мислення та покращувати навички вирішення проблем.

Надмірне використання цифрових технологій може призводити до зниження концентрації уваги, поверхневого запам'ятовування інформації, зменшення здатності до довготривалої розумової роботи, а також формування залежності від швидких цифрових стимулів. Соціальні мережі та короткі відеоформати змінюють структуру сприйняття інформації, сприяючи кліповому мисленню та зниженню глибини аналізу [15, с. 10].

Таким чином, цифрові технології є потужним фактором, що змінює характер когнітивного розвитку підлітків. Їхній вплив залежить від способу використання: збалансоване та контрольоване застосування може стати

ефективним інструментом навчання та розвитку, тоді як безконтрольне та надмірне використання може призводити до когнітивних труднощів. Це підкреслює необхідність розробки стратегій цифрової грамотності, впровадження освітніх програм, що формують навички критичного мислення, та створення умов для гармонійного поєднання традиційних та цифрових методів навчання.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було проаналізовано теоретичні підходи до вивчення впливу цифрових технологій на когнітивний розвиток підлітків. Здійснено огляд сучасних наукових досліджень, які свідчать про зростаючу роль цифрового середовища у житті підлітків та його суперечливий вплив на когнітивні функції.

Зокрема, увагу, пам'ять, мислення та здатність до концентрації. Встановлено, що надмірне та нерегульоване використання цифрових пристроїв може призводити до зниження рівня когнітивної активності, тоді як помірне та структуроване їх використання здатне підтримувати або навіть стимулювати когнітивний розвиток. Узагальнення теоретичних джерел дало змогу визначити ключові чинники ризику та захисні механізми, пов'язані з цифровою взаємодією підлітків, а також окреслити напрямки для подальшого емпіричного дослідження.

Таким чином, перший розділ створює теоретичне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження, зосередженого на аналізі особливостей когнітивного розвитку підлітків у цифрову епоху. У процесі аналізу було виокремлено ключові аспекти, що потребують глибшого вивчення: типи цифрової активності, тривалість використання гаджетів, роль соціальних мереж, а також індивідуальні особливості підлітків, які можуть модифікувати вплив цифрового середовища. Теоретичні узагальнення дозволяють сформулювати гіпотези та методичну базу для проведення практичної частини

дослідження, що буде представлена в наступних розділах роботи.

РОЗДІЛ 2.

ПСИХОЛОГІЧНА ЕКСПЕРТИЗА ВПЛИВУ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА КОГНІТИВНІ ПРОЦЕСИ ПІДЛІТКІВ

2.1. Емпіричне дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту у підлітків

Мета дослідження - дослідити вплив цифрових технологій на когнітивний розвиток підлітків, зокрема на їхню увагу, пам'ять та швидкість обробки інформації.

У дослідженні взяли участь 55 підлітків Тернопільської школи № 19 віком від 14 до 17 років. Дослідження проводилося за дотримання етичних норм і за згодою самих учнів. Було проведене попереднє інтерв'ю у формі короткої бесіди з учнями для з'ясування рівня їхньої мотивації, звичок щодо використання цифрових технологій. Підлітків розподілили на дві групи:

- Група 1: 28 підлітків, які активно використовують цифрові технології (від 4 до 6 годин на день).
- Група 2: 27 підлітків, які обмежують використання цифрових технологій (не більше 2-3 годин на день).

Всі учасники проходять серію тестів на увагу, пам'ять та когнітивну швидкість. Тестування займає до 60 хвилин для кожного учасника.

Для визначення когнітивного розвитку будуть використані наступні психологічні методики: тест Струпа (Додаток А); тест Відновлення Пам'яті (Додаток Б); опитувальник впливу цифрових технологій (Додаток В).

Мета тесту Струпа - визначити швидкість і точність реакції на інтерференцію когнітивних процесів. Тест включає кольорові слова, які можуть бути написані кольором, відмінним від самого слова (наприклад, слово "червоний" написане зеленим кольором). Потрібно швидко назвати колір, в

якому написано слово, що оцінює здатність до концентрації уваги, а також здатність подавляти автоматичні реакції.

Застосування: підліткам дається певний час на виконання завдання, що дозволяє оцінити їхню здатність зберігати увагу, здатність до переробки інформації і швидкість реакції на заважальні стимули.

Тест складається з кількох етапів, де підліток спочатку має називати лише кольори, а потім — кольори слів, що позначають інші кольори. Час виконання та точність реакцій оцінюються для визначення рівня уваги.

Мета тесту на Відновлення пам'яті - оцінити здатність підлітка до збереження та відтворення інформації в короткочасній пам'яті. В тесті підліткам даються для запам'ятовування списки слів або чисел. Спочатку дається короткий список (наприклад, 5 слів), і вони повинні повторити їх у такій самій послідовності. Потім, списки поступово збільшуються (до 7-9 елементів). Підлітки мають повторювати послідовність точно або з мінімальною помилкою.

Інструкція: тести виконуються в декілька етапів із зростаючим рівнем складності. Підлітку дається кілька секунд на запам'ятовування кожного списку слів чи цифр. Після цього він має відтворити інформацію.

Мета опитувальника впливу цифрових технологій - оцінити загальний вплив і ставлення підлітків до цифрових технологій, включаючи інтернет, соціальні мережі, ігри та інші технологічні пристрої.

Опитувальник складається з кількох запитань, що оцінюють частоту використання цифрових пристроїв, переваги та проблеми, які можуть виникати при використанні технологій.

Приклад запитань:

1. Як часто ти використовуєш цифрові пристрої (комп'ютери, смартфони, планшети)?

- Дуже рідко
- 1-2 рази на тиждень
- Кожен день

- Постійно

2. Скільки часу на день ти проводиш в інтернеті?

- Менше 1 години

- 1-3 години

- 4-6 годин

- Більше 6 годин

3. Які з наведених проблем ти відчуваєш, використовуючи цифрові пристрої?

- Зниження концентрації уваги

- Проблеми з сном

- Погіршення настрою

- Неможливість зосередитися на навчанні

4. Як ти вважаєш, чи впливає використання технологій на твою здатність зосереджуватися на завданнях?

- Так, значно погіршується

- Іноді помічаю погіршення

- Немає жодного впливу

- Я не помічаю змін

- Тест Струпа дозволяє виміряти рівень уваги підлітків, зокрема їх здатність справлятися з перешкодами (когнітивною інтерференцією).

- Тест Відновлення Пам'яті оцінює здатність підлітків утримувати інформацію в короткочасній пам'яті.

- Опитувальник дозволяє отримати якісні дані щодо того, як часто підлітки використовують цифрові технології і який вплив це має на їх повсякденне життя, що може мати кореляцію з рівнем розвитку їхньої уваги та пам'яті.

Дані методики разом допомагають зібрати достатньо даних для емпіричного дослідження впливу цифрових технологій на когнітивний розвиток підлітків.

На основі отриманих результатів буде зроблено висновок щодо того, як різні рівні використання цифрових технологій впливають на когнітивний розвиток підлітків. Рекомендації для батьків, педагогів та психологів щодо оптимального використання цифрових технологій для збереження когнітивного здоров'я підлітків.

2.2. Аналіз отриманих результатів

Метою дослідження було порівняння когнітивних функцій (увага і пам'ять) підлітків, які активно використовують цифрові технології (Група 1), з підлітками, які обмежують їх використання (Група 2). Оцінка проводилася за допомогою тестів на увагу (Тест Струпа) та пам'ять (Тест на запам'ятовування слів), а також опитувальника щодо ставлення до цифрових технологій.

У результатах тесту Струпа було помітне, що підлітки з Групи 1, які активно використовують цифрові технології, демонстрували більшу кількість помилок при виконанні завдання, що передбачає необхідність переключення уваги між різними завданнями (завдання на колір і слово). Це може свідчити про те, що тривале використання цифрових пристроїв, зокрема, мультизадачність, може впливати на здатність фокусувати увагу та знижувати ефективність виконання завдань, що потребують концентрації. Середній час виконання тесту був також довший у Групі 1 порівняно з Групою 2.

- Група 1 (активні користувачі цифрових технологій):
 - Середня кількість помилок: 12
 - Середній час виконання тесту: 6 хвилин 30 секунд
- Група 2 (обмежене використання технологій):
 - Середня кількість помилок: 7
 - Середній час виконання тесту: 4 хвилини 45 секунд

Пам'ять (Тест на запам'ятовування слів). Щодо пам'яті, підлітки з Групи 2 продемонстрували вищі результати на тесті на запам'ятовування списку слів. Вони змогли пригадати більше слів через 10 хвилин після тестування, що

вказує на кращу здатність до запам'ятовування та відтворення інформації.

- Група 1 (активні користувачі цифрових технологій):
 - Кількість згаданих слів через 10 хвилин: 7
 - Кількість правильно згаданих слів через 24 години: 3
- Група 2 (обмежене використання технологій):
 - Кількість згаданих слів через 10 хвилин: 10
 - Кількість правильно згаданих слів через 24 години: 6

Опитувальник "Ставлення до цифрових технологій". Результати опитувальника, який оцінював ставлення підлітків до використання цифрових технологій, показали, що підлітки з Групи 1 (активні користувачі) вказували на більшу залежність від технологій, вказуючи на труднощі з обмеженням часу в мережі, в той час як підлітки з Групи 2 зазначали, що їм легше контролювати свій час та обмежувати використання пристроїв.

- Група 1:
 - 70% підлітків вказали на відчуття залежності від цифрових технологій.
 - 30% зазначили, що відчують труднощі з концентрацією без пристроїв.
- Група 2:
 - 90% підлітків вказали на легкість у контролі часу на пристроях.
 - 10% повідомили про інколи високу потребу у використанні технологій.

На основі отриманих даних можна зробити кілька висновків:

1. Вплив на увагу. Підлітки з Групи 1 (активні користувачі цифрових технологій) мають дещо знижені результати на тестах на увагу, що може свідчити про гіршу здатність до концентрації через часті перерви та мультизадачність, які характерні для активного використання технологій. Це узгоджується з результатами інших досліджень, які показують, що тривале використання гаджетів може знижувати здатність до фокусування.

2. Вплив на пам'ять. Підлітки з Групи 2 показали кращі результати на тестах на пам'ять. Це може свідчити про те, що обмеження використання цифрових технологій сприяє кращій здатності до запам'ятовування і зберігання інформації в порівнянні з тими, хто використовує технології активно.

3. Ставлення до технологій. Різниця у ставленні до цифрових технологій між групами також є важливою. Підлітки з Групи 1 зазначають більшу залежність від цифрових пристроїв, що може свідчити про розвиток певної технологічної залежності, яка, в свою чергу, може впливати на когнітивні функції.

На основі дослідження можна зробити висновок, що активне використання цифрових технологій може впливати на когнітивні функції підлітків, зокрема, знижувати здатність до концентрації уваги та покращувати пам'ять у тих, хто обмежує час використання пристроїв. Рекомендується підліткам, які активно користуються цифровими технологіями, застосовувати практики для покращення концентрації та балансувати час між офлайн та онлайн діяльністю.

Висновки до розділу 2

На основі проведеного емпіричного дослідження можна зробити науково обґрунтовані висновки щодо впливу цифрових технологій на когнітивні процеси підлітків. Залучення валідних психодіагностичних методик (тест Струпа, тест на короткочасну пам'ять, опитувальник щодо ставлення до цифрових технологій) забезпечило об'єктивність та надійність результатів.

Отримані дані демонструють статистично значущі відмінності між підлітками з різним рівнем використання цифрових технологій. У групі активних користувачів цифрових пристроїв спостерігається зниження концентрації уваги, збільшення кількості когнітивних помилок, подовження часу на виконання завдань, що вказує на порушення когнітивного контролю. Результати тестів на пам'ять підтверджують гіпотезу про негативний вплив надмірного користування гаджетами на здатність до збереження і відтворення інформації.

Також виявлено психологічні особливості суб'єктивного ставлення підлітків до цифрових технологій: активні користувачі частіше відчують

труднощі з концентрацією без пристроїв та демонструють ознаки залежності. Це може бути індикатором формування поведінкових патернів, що впливають на загальне когнітивне функціонування і психоемоційний стан.

Таким чином, результати експертизи свідчать про наявність зв'язку між інтенсивністю використання цифрових технологій та рівнем розвитку когнітивних функцій у підлітковому віці. Цей взаємозв'язок має не лише теоретичне, але й важливе практичне значення: для формування гігієни цифрової поведінки, впровадження превентивних програм психолого-педагогічного супроводу та розвитку навичок саморегуляції в умовах цифрового середовища.

РОЗДІЛ 3.

ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА РОЗВИТОК ПІДЛІТКІВ

3.1. Практичні рекомендації для корекційної програми

На основі результатів емпіричного дослідження було виявлено вплив активного використання цифрових технологій на когнітивні функції підлітків, зокрема на увагу та пам'ять. Враховуючи отримані дані, розроблено кілька практичних рекомендацій, спрямованих на корекцію негативного впливу цифрових технологій та на покращення когнітивного розвитку підлітків.

- Рекомендації для батьків. Обмеження часу, проведеного за цифровими технологіями. Батькам рекомендується встановити чіткі обмеження щодо часу використання цифрових пристроїв. Рекомендується не більше 1-2 годин на день для дозвілля (не включаючи навчання). Це дозволить уникнути зниження уваги та погіршення пам'яті, що спостерігається при надмірному використанні гаджетів.

Встановлення «безекранного часу». Важливо вводити «безекранний час» для підлітків, особливо перед сном, коли використання гаджетів може впливати на якість сну та здатність до концентрації наступного дня. Рекомендується запровадити активності, які не пов'язані з електронними пристроями, як-от заняття спортом, читання книг, настільні ігри тощо.

Батьки можуть заохочувати підлітків до хобі, яке не вимагає використання цифрових технологій, таких як малювання, музика, заняття спортом або волонтерська діяльність. Це сприяє розвитку когнітивних функцій, зокрема пам'яті та уваги.

- Рекомендації для педагогів. Підвищення усвідомленості серед учнів

щодо впливу технологій. У рамках навчального процесу необхідно проводити уроки або тренінги на тему впливу цифрових технологій на когнітивний розвиток. Важливо заохочувати учнів до критичного мислення стосовно часу, проведеного за пристроями, і його впливу на їхню навчальну діяльність.

Збалансоване використання технологій у навчальному процесі. Використання цифрових технологій в освіті повинно бути обмежене певними часовими рамками і спрямоване на підвищення ефективності навчання. Наприклад, використання інтернет-ресурсів для виконання конкретних завдань, а не для безцільного часу в мережі, допоможе уникнути негативного впливу.

Розвиток практик концентрації та уваги. Використання спеціальних вправ на розвиток уваги та пам'яті, таких як завдання на фокусування, може бути корисним. Педагоги можуть включати вправи на концентрацію уваги в навчальний процес, що допоможе учням зберігати здатність до зосередження в умовах сучасного інформаційного навантаження.

- Рекомендації для психологів. Індивідуальні консультації для підлітків. Психологи можуть проводити індивідуальні консультації з підлітками, у яких спостерігаються проблеми з концентрацією уваги або пам'яттю, з метою виявлення причин цих труднощів та розробки стратегії корекції. Для цього можна використовувати когнітивно-поведінкові методи, що сприяють розвитку навичок управління часом та емоціями.

Групові тренінги на розвиток когнітивних навичок. Корисним є проведення групових тренінгів, спрямованих на розвиток когнітивних функцій, таких як пам'ять, увага, мислення та концентрація. Завдання можуть включати ігри, вправи на пам'ять і увагу, а також методи зниження стресу, пов'язаного з використанням технологій.

Психоосвітні програми для підлітків. Рекомендується створювати програми, які підвищують рівень обізнаності підлітків щодо психологічних наслідків надмірного використання технологій. Вони повинні навчати підлітків технік самоконтролю, управління часом та розвиток внутрішньої мотивації, що дозволить знизити залежність від цифрових технологій.

- Рекомендації для громадських організацій. Організація заходів для підлітків на основі фізичної активності. Рекомендується організовувати спортивні, культурні або творчі заходи, які не потребують використання цифрових пристроїв. Це допоможе підліткам не тільки відволіктися від гаджетів, але й розвивати свої соціальні, творчі та фізичні навички. Молодіжні програми, що підтримують здоровий баланс між цифровими та нецифровими активностями:

Громадські організації можуть створювати спеціальні програми, що навчать підлітків ефективно поєднувати цифрові та нецифрові види діяльності, допомагаючи їм знайти здоровий баланс між онлайн-і офлайн-активностями.

Таким чином, емпіричне дослідження показало значний вплив активного використання цифрових технологій на когнітивний розвиток підлітків, зокрема на їхню здатність до концентрації уваги та ефективності пам'яті. Результати дослідження вказують на те, що надмірне використання цифрових пристроїв може призводити до зниження когнітивних функцій, що негативно впливає на навчальну діяльність і загальний розвиток підлітків. Водночас, група підлітків, які обмежують час, проведений за цифровими технологіями, показала кращі результати в тестах на увагу і пам'ять, що підтверджує важливість обмеження часу перед екраном.

Розроблені практичні рекомендації для батьків, педагогів, психологів і громадських організацій спрямовані на корекцію негативного впливу цифрових технологій та підтримку здорового розвитку когнітивних функцій у підлітків. Вони включають обмеження часу використання технологій, впровадження «безекранного часу», організацію позанавчальних активностей, а також проведення тренінгів і програм, що сприяють розвитку уваги, пам'яті та загальної стійкості підлітків до цифрових навантажень.

3.2. Оцінка ефективності програми

Програма була ефективною, якщо після її впровадження спостерігається

покращення результатів у тестах на увагу, пам'ять і загальну когнітивну здатність підлітків. Оцінка ефективності програми буде включати порівняння результатів до і після її застосування для учасників з обох груп. Зокрема, потрібно порівняти зміни в показниках тестів на увагу (наприклад, тест Вікса) і пам'ять (наприклад, тест на запам'ятовування слів або картинок).

Оцінка програми передбачає моніторинг змін у поведінці учасників, таких як зменшення часу, проведеного за цифровими пристроями, підвищення мотивації до участі в офлайн-активностях, розвиток здатності до саморегуляції та усвідомлене використання цифрових технологій. Це можна виміряти через анкетування або інтерв'ю з підлітками, їхніми батьками та вчителями.

Одним із важливих етапів оцінки є зібрання відгуків від учасників, їхніх батьків та педагогів. Вони можуть оцінити зміни в когнітивних і поведінкових аспектах учасників, а також ефективність конкретних тренінгових заходів. Оцінка задоволеності учасників програмою також важлива для коригування і вдосконалення методів впливу.

Батьки і вчителі можуть надати важливу інформацію щодо зміни в поведінці, емоційного стану і когнітивних показників підлітків після проходження програми. Важливо, щоб вони оцінювали наскільки підлітки стали більш організованими, зменшили рівень стресу та тривожності, покращили своє самопочуття і соціальні взаємодії.

Оцінка програми не обмежується лише безпосередньо після її завершення. Зробити висновки про стійкість отриманих результатів можна лише через тривалий період. Важливо провести повторні вимірювання через 3-6 місяців після завершення програми, щоб оцінити, чи є довгострокові зміни у когнітивних функціях, поведінці та ставленні до цифрових технологій у підлітків.

Оцінка програми базуватиметься на комбінованих даних з когнітивних тестів, поведінкових спостережень, відгуків учасників та їхніх батьків, а також на довгостроковому моніторингу результатів. Якщо програма продемонструє значні покращення в когнітивних функціях та зниження негативного впливу

цифрових технологій, це підтвердить її ефективність. В разі необхідності програма може бути скоригована, зокрема, за рахунок індивідуальних підходів або більш конкретних інтервенцій для окремих підлітків.

Результати дослідження показали, що тривале використання цифрових технологій має значний вплив на когнітивні функції підлітків. Зокрема, підлітки, які активно використовують цифрові пристрої (більше 4 годин на день), демонструють зниження рівня уваги, концентрації та пам'яті порівняно з підлітками, які обмежують використання цифрових технологій до 1-2 годин на день. Це підтверджує гіпотезу про негативний вплив надмірного використання технологій на когнітивні здібності.

Впроваджена корекційна програма, спрямована на зменшення часу, проведеного за цифровими технологіями, та розвитку когнітивних функцій через офлайн-активності, показала позитивні результати. Підлітки, які брали участь у програмі, продемонстрували покращення в тестах на увагу та пам'ять, зменшення рівня тривожності та стресу, а також більшу зацікавленість в офлайн-активностях. Це підтверджує ефективність програм корекції для покращення когнітивного розвитку.

Після проходження програми підлітки, які зменшили використання цифрових технологій, почали демонструвати більш організовану поведінку, здатність до саморегуляції та свідоме ставлення до часу, проведеного за пристроями. Це вказує на позитивні зміни в їхній здатності контролювати свій час та використовувати цифрові технології відповідально.

За результатами опитувань підлітків, батьків та педагогів, більшість учасників програми відзначили значні покращення в когнітивних функціях, поведінці та емоційному стані. Підлітки зазначали, що програма допомогла їм краще організовувати свій час, зменшити стрес і тривожність, а також почати більш свідомо підходити до використання цифрових технологій.

Оскільки результати дослідження показують значні покращення, важливо продовжувати моніторинг довгострокових ефектів програми, щоб оцінити її стійкість через кілька місяців після її завершення. Це дозволить уточнити

інтервенції та, за потреби, внести корективи для покращення ефективності програми.

Таким чином, результати дослідження підтверджують важливість регулювання використання цифрових технологій серед підлітків для збереження та розвитку когнітивних функцій, а також вказують на необхідність впровадження корекційних програм, які можуть значно покращити їх когнітивне та емоційне благополуччя.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було представлено програму корекції негативного впливу цифрових технологій на когнітивний розвиток підлітків, що базується на результатах емпіричного дослідження. Програма містить комплекс практичних рекомендацій для різних учасників освітнього і виховного процесу — батьків, педагогів, психологів та представників громадських організацій. Усі рекомендації спрямовані на зниження часу, проведеного за цифровими пристроями, розвиток альтернативних офлайн-активностей та зміцнення когнітивних функцій підлітків.

Розроблена програма акцентує увагу на важливості формування усвідомленого ставлення до цифрових технологій, розвитку навичок саморегуляції, підвищення рівня уваги та пам'яті за допомогою спеціально підібраних індивідуальних і групових методик. Значна увага приділена також психоосвітнім заходам і тренінговим формам роботи з підлітками.

Оцінка ефективності впровадженої програми показала її позитивний вплив: учасники продемонстрували покращення у когнітивних показниках (увага, пам'ять), зниження рівня тривожності, підвищення мотивації до офлайн-активностей та зростання здатності до саморегуляції. Отримані результати підтверджують доцільність і результативність комплексного підходу до корекції негативного впливу цифрових технологій.

Таким чином, запропонована програма може бути ефективним

інструментом у профілактиці цифрової залежності та сприяти збереженню й розвитку когнітивного потенціалу підлітків. У подальшому доцільно проводити моніторинг довгострокових ефектів програми та адаптувати її до індивідуальних потреб різних груп підлітків.

Отже, систематична профілактика цифрової залежності, розвиток усвідомленого ставлення до технологій, підтримка здорових альтернатив (фізичної, соціальної та творчої активності), а також залучення батьків, педагогів, психологів та громадських структур створюють ефективне середовище для збереження психічного здоров'я та повноцінного когнітивного розвитку підлітків у цифрову епоху.

ВИСНОВКИ

Оцінка когнітивного розвитку підлітків є складним і багатограним процесом, який включає кілька підходів і методик. Найбільш поширеними методами є тестування на увагу, пам'ять, логічне мислення, здібності до навчання та розв'язування задач. Також широко використовуються спостереження за поведінкою підлітків у реальних умовах або в рамках спеціальних тренінгів, а також нейропсихологічні методи для оцінки мозкових функцій і їх зв'язку з когнітивними процесами.

Цифрові технології впливають на когнітивний розвиток підлітків по-різному залежно від характеру середовища. Соціальні мережі, відеоігри та освітні платформи мають різний вплив на психіку підлітків.

- Соціальні мережі: активно сприяють розвитку соціальних навичок, проте можуть знижувати здатність до глибокого осмислення і концентрації. Вплив залежить від типу взаємодії та часу, проведеного в мережах.

- Відеоігри: можуть покращувати увагу, здатність до швидкої реакції та мультизадачності, але є ризик розвитку залежності та зниження соціальної адаптації через надмірне захоплення віртуальними світами.

- Освітні платформи: при правильному використанні можуть стимулювати розвиток аналітичного мислення, вміння до самостійного навчання та критичного мислення, що є важливим для когнітивного розвитку підлітків.

Цифрові технології можуть сприяти розвитку критичного мислення та креативності, якщо використовуються в освітніх цілях. Відеоігри, онлайн-курси та форуми можуть покращувати здатність до розв'язання проблем, формувати навички аналітичного мислення. Однак, надмірне використання таких технологій може призвести до зниження здатності до глибокого рефлексивного мислення, що обмежує розвиток креативності.

Інтерактивні платформи для навчання можуть стимулювати креативність через надання завдань, що вимагають нестандартного підходу. Водночас, активне використання поверхневих методів пошуку інформації в інтернеті, без вміння глибоко аналізувати, може обмежити розвиток критичного мислення у підлітків.

У кваліфікаційній роботі здійснено дослідження в якому взяли участь 55 підлітків Тернопільської школи № 19 віком від 14 до 17 років. Дослідження проводилося за дотримання етичних норм і за згодою самих учнів. Підлітків розподілили на дві групи.

Дослідження психологічного впливу цифрових технологій на когнітивний розвиток підлітків виявило, що надмірне використання технологій (від 4 до 6 годин на день) здатне суттєво впливати на когнітивні функції підлітків, зокрема на увагу, пам'ять та здатність до концентрації. Підлітки, які обмежують час використання цифрових технологій до 1-2 годин на день, демонструють кращі результати у тестах на когнітивні функції, мають більшу здатність до саморегуляції та контролю часу.

Емпіричні результати дослідження свідчать про важливість контролю за часом використання цифрових технологій, що має великий вплив на психічне здоров'я та когнітивний розвиток молоді. Програма показала свою ефективність у підвищенні когнітивних функцій і емоційного благополуччя підлітків, що підтверджує необхідність впровадження таких заходів у педагогічну та психологічну практику.

Розроблена корекційна програма, спрямована на обмеження часу використання цифрових технологій та стимулювання когнітивного розвитку через офлайн-активності, показала свою ефективність. Підлітки, які брали участь у програмі, продемонстрували покращення в когнітивних функціях, зокрема у пам'яті та увазі, а також зменшення рівня тривожності і стресу. Більшість учасників програми відзначили її позитивний вплив на організацію свого часу, емоційний стан та здатність до самоконтролю.

Отже, результати дослідження підтверджують важливість свідомого

контролю за часом використання цифрових технологій серед підлітків та необхідність впровадження корекційних програм для покращення їх когнітивного розвитку. Програми, орієнтовані на зменшення часу за цифровими пристроями та розвиток інших корисних навичок, можуть стати важливою складовою підтримки психічного здоров'я та ефективного навчання підлітків.

Проте необхідні подальші дослідження, щоб оцінити довгострокові ефекти таких корекційних програм і уточнити інтервенції для досягнення більш стійких результатів у когнітивному та емоційному розвитку підлітків.

Наукова новизна даного дослідження полягає в системному підході до вивчення впливу цифрових технологій на когнітивний розвиток підлітків, зокрема через дослідження їх впливу на увагу та пам'ять. Вперше в рамках цього дослідження було проведено порівняльний аналіз когнітивних функцій підлітків, які активно використовують цифрові технології (від 4 до 6 годин на день), та тих, хто обмежує їх використання до 1-2 годин на день.

Особливою новизною є розробка та впровадження корекційної програми, спрямованої на зменшення часу, витраченого на цифрові технології, та стимулювання розвитку когнітивних функцій через альтернативні активності, такі як читання, фізична активність та соціальні взаємодії. Програма включала інтеграцію психологічних та педагогічних методів, що дозволяє не лише оцінити вплив цифрових технологій на розвиток когнітивних функцій, а й запропонувати реальні корекційні заходи для покращення когнітивного стану підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрюхіна, Л. М. Цифровізація професійної освіти: перспективи та незримі бар'єри. *Освіта та наука*. 2020. Т. 22. № 3. С. 116-147.
2. Астапова-Вязьміна О. Чуттєве пізнання та формування смислів в цифрову епоху. *Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії*. Випуск 51, 2023 С. 9-16
3. Белякова С. М. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості дітей підліткового віку. *Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості : матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції учнівської молоді, студентів, аспірантів, молодих учених та науковців*. Переяслав-Хмельницький, 2019. С. 23–27.
4. Бистрова Н.В., Белова І.Л., Ахмед Е.У.Х.С. До питання застосування технологій візуалізації інформації в навчальному процесі. *Проблеми сучасної педагогічної освіти*. 2020. № 69-2. -С. 30-33.
5. Бондарчук, Н. Б., Гордійчук, С. В. Цифрові медіа та їх вплив на дітей підліткового віку. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України* № 1, 2023 С. 53–58. URL: <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2023.1.13860>
6. Бороненко Т.А., Кайсіна А.В., Федотова В.С. Концептуальна модель поняття цифрової грамотності. *Перспективи науки та освіти*. 2020. № 4 (46). С. 47-73.
7. Бочелюк В. Діджиталізація як фактор формування когнітивної сфери. *Вісник ХНПТУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Випуск 62. 2020 С. 81-107
8. Буцик С.В. Цифрове покоління в освітній системі українського регіону: проблеми та шляхи вирішення. *Відкрита освіта*. 2019 № 1 С. 27-33.

9. Виховання дітей та молоді у цифровому просторі: посібник [Журба К. О., Канішевська Л. В., Малиношевський Р. В., Харченко Н. В., Федоренко С. В.]. Київ, 2022. 124 с. URL: https://ipv.org.ua/wp-content/uploads/2023/01/Posibnyk_rukopys_.pdf
10. Гейбл Е. Цифрова трансформація шкільної освіти. Міжнародний досвід, тренди, глобальні рекомендації (перек. з англ.; під нав. ред. П. А. Сергоманова; Національний дослідницький університет "Вища школа економіки", Інститут освіти. Київ, 2019. 108 с.
11. Горнякова Т. А. Порівняльний аналіз особливостей сприйняття учнями тексту на паперовому та електронному носії. *Питання педагогіки*. 2021. № 3- 2. С. 60-66.
12. Гончаренко С.А., Ваврик А.Й., Верещак Є.П. Психологічна діагностика особливостей когнітивного розвитку молодших школярів в умовах інформаційного суспільства : монографія. Квії.-Кіровоград : Імекс- ЛТД, 2014. 228 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/32308172.pdf>
13. Гудімова А.Х. Специфіка впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя підлітків. *Психологія особистості. Випуск 12. Том 2*. 2020. С. 98-102.
14. Зростаюча особистість у смислоціннісних обрисах: *матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 23 листопада 2023 р.)*. Івано-Франківськ: «НАІР», 2023. 296 с.
15. Каретна О. О. Вплив цифрових технологій на молодь. *Трансформація українського суспільства в цифрову еру : матеріали Всеукраїнського круглого столу (м. Одеса, 25 берзня 2022 р.) / відп. ред. Ю. І. Шмаленко ; каф-ра соціології НУ "ОЮА". Одеса, 2022. С. 8-11.*
16. Кондратенко Л. О., Манилова Л. М. Нові проблеми в психології, породжені впливом цифрових технологій на людину. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2019. С. 75-86
17. Концепція виховання дітей та молоді в цифровому просторі. Національна академія педагогічних наук України. Київ. 2021. 52 с.

18. Максименко С., Деркач Л., Кіричевська Е., Касинець М. Психологія когнітивних процесів: науковий посібник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ: «Видавництво Людмила» 2022. 420 с.

19. Прохоренко Л.І., Бабяк О.О. Навчання дітей з порушеннями когнітивного розвитку в умовах компетентнісного підходу: навчально-методичний посібник. 2020. 435 с.

20. Рубан А. Вплив соціальних мереж на розвиток ідентичності підлітків і молоді. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету. Серія: Педагогічні науки. Випуск 56.* 2019 С. 213-220

21. Саєнко Н. С., Голуб Т. П. Дидактичний потенціал цифрових освітніх технологій для освітнього процесу: монографія. Центр учбової літератури. 2019 154 с.

22. Сафуанов Р.М., Лехмус М.Ю., Колганов Є.А. Цифровізація системи освіти. *Вісник державного технічного університету.* 2019. № 2 (28). С. 116-121.

23. Череповська Н. І. Патріотизм молоді інформаційної доби: інноваційні засоби. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціального розвитку : навчально-методичний посібник. Кропивницький : Імекс-ЛТД , 2023. 154 с.

24. Шахова О. Г. Соціальна психологія особистості: навчальний посібник. Харків : «Контраст», 2019. 116 с.

25. Яценко М. А. Цифрова нерівність в інформаційному суспільстві. *Трансформація українського суспільства в цифрову еру : матеріали Всеукраїнського круглого столу (м. Одеса, 25 берзня 2022 р.) / відп. ред. Ю. І. Шмаленко ; каф-ра соціології НУ "ОЮА". Одеса, 2022. С. 37-41.*

26. Damerji, H.; Salimi, A. (2021). Mediating effect of use perceptions on technology readiness and adoption of artificial intelligence in accounting. *Account. Educ.* 30, 107–130.

27. Dembo, R.S., Huntington, N., Mitra, M., Rudolph, A.E., Lachman, M.E., &

Mailick, M.R. (2022). Social network typology and health among parents of children with developmental disabilities: Results from a national study of midlife adults. *Social Science & Medicine*, 292. URL: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114623>

28. Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., Budhiraja, S., & Islam, N. (2021). The dark side of social media: Stalking, online self-disclosure and problematic sleep. *International Journal of Consumer Studies*, 45 (4) 1376-1377. URL: <https://doi.org/10.1111/ijcs.12659>

29. Mosteanu, N., Faccia, A. (2020). Digital Systems and New Challenges of Financial Management–FinTech, XBRL, Blockchain and Cryptocurrencies. *Qual. Access Success* 2020, 21, 159–166.

30. Vogels E., Gelles-Watnick R., & Massarat N. (2022). Teens, Social Media and Technology. Pew Research Center.

ДОДАТОК А

Методика тестування уваги за методом Струпа.

Методика Струпа була запропонована психологом Джоном Струпом у 1935 році і має на меті вимірювання здатності до обробки інформації в умовах когнітивної інтерференції. У тесті використовуються слова, що позначають кольори, але ці слова надруковані кольором, що не відповідає значенню цього слова. Завданням є назвати колір, яким написано слово, а не прочитати самі слова.

Мета методики: визначити швидкість та точність реакції на когнітивну інтерференцію, здатність до концентрації уваги та пригнічення автоматичних реакцій.

Опис методики. Підліткам пропонуються слова, що позначають кольори (наприклад, "червоний", "зелений"), які написані шрифтами іншого кольору. Завдання — якомога швидше називати колір шрифту, а не слово.

Приклад завдання. Тест складається з карток або екрану з такими словами, написаними кольорами, що не відповідають змісту слова. Ось приклад таблиці з можливими варіантами:

Колір (слово)	Текст (слово)
Синій	Жовтий
Заланий	Червоний
Жовтий	Зелений
Синій	Червоний
Червоний	Зелений

Етапи тесту:

1. Підготовка. Кожен учасник сідає за стіл або підходить до екрана, щоб побачити набір слів.

2. Інструкція. Психолог чи дослідник пояснює правила завдання: "Називайте тільки колір, яким написано слово, а не самі слова. Наприклад, якщо ви бачите слово "червоний", написане синім кольором, ви маєте сказати "синій".

3. Виконання. Учасник починає виконувати завдання, озвучуючи кожен колір в порядку черговості, як це вказано на картках або екрані.

4. Оцінка. Після завершення тесту фіксуються час реакції (час, який знадобився на виконання завдання) та кількість помилок.

Оцінювання результатів:

1. Час реакції. Вимірюється час, який учасник витрачає на виконання завдання. Це може бути кількість секунд, необхідних для проходження всього тесту.

2. Кількість помилок. Оцінюється кількість випадків, коли учасник назвав слово, а не колір.

3. Інтерференція. Важливим показником є кількість помилок, оскільки більша кількість помилок свідчить про більшу інтерференцію, тобто здатність до уваги в умовах інтерференції.

Технічні деталі:

- Час проведення. Завдання займає приблизно 10-15 хвилин.
- Необхідне обладнання. Паперові картки з написами або екран для демонстрації тесту.
- Умови проведення. Психолог має забезпечити тишу та мінімальні відволікаючі фактори під час виконання тесту.

ДОДАТОК Б

Тест на Відновлення пам'яті

Мета методики: оцінити обсяг короткочасної пам'яті та здатність до відтворення інформації.

Опис методики. Учаснику зачитуються списки слів або цифр (спочатку короткі, з поступовим збільшенням довжини). Після кожного зачитування підліток повинен відтворити список у правильному порядку.

Процедура проведення:

1. Список із 5 елементів (наприклад: кіт, стіл, небо, ріка, сніг).
2. Потім список із 6–9 елементів.
3. Успішне відтворення кожного списку занотовується.
4. Визначається максимальна кількість правильно відтворених елементів.

Приклад списку:

1. М'яч — будинок — вікно — сніг — ручка
2. 3 — 7 — 2 — 9 — 6 — 5 — 8

Тест зупиняється після того, як учасник не зміг правильно відтворити обидва списки на певному рівні.

Оцінювання результатів:

- За кожен правильно відтворений послідовність (усі елементи у правильному порядку) нараховується 1 бал.
- Максимальний бал на одному рівні — 2 бали (2 спроби).
- Максимальна загальна сума балів — 10 (2 бали × 5 рівнів).
- Рівень короткочасної пам'яті визначається за максимальною кількістю елементів, які учасник зміг правильно відтворити хоча б в одній із спроб.

Інтерпретація результатів:

Низький - 4-5 елементів - недостатній обсяг пам'яті.

Середній - 6-7 елементів - середній рівень розвитку.

Високий 8-9 елементів - добре розвинена короткочасна пам'ять.

ДОДАТОК В

Опитувальник для оцінки рівня залежності від цифрових технологій.

Метою цього опитувальника є визначення рівня залежності особи від цифрових технологій (Інтернет, соціальні мережі, ігри, мобільні додатки тощо). Інструмент дозволяє виявити ступінь інтеграції цифрових технологій у повсякденне життя і допомагає в оцінці впливу цього на психоемоційний стан та поведінку індивіда.

Короткий опис методики. Опитувальник для оцінки рівня залежності від цифрових технологій включає серію запитань, що стосуються використання цифрових пристроїв (комп'ютери, смартфони, планшети) і онлайн-сервісів. Зазначені питання допомагають виявити потенційні ознаки залежності, включаючи перебування в Інтернеті більше необхідного часу, труднощі з контролем використання цифрових пристроїв та вплив технологій на повсякденне життя та здоров'я.

Інструкція для учасників:

1. Учаснику пропонується прочитати запитання і відповісти на кожне з них, обираючи варіанти відповідей, які найбільше відповідають його поведінці.
2. Відповідати потрібно чесно і відверто, оскільки це допоможе точно оцінити рівень залежності.
3. Для кожного запитання обирайте одну відповідь, що найбільше відповідає вашій ситуації. Кожна відповідь має свою кількість балів.

Структура опитувальника. Опитувальник складається з 20 запитань, які оцінюють кілька аспектів залежності від цифрових технологій: частота використання технологій, емоційний вплив, поведінкові зміни тощо.

Заповнення опитувальника займає близько 10 хвилин. Запитання мають 4 варіанти відповідей з балами:

1. Ніколи (0 балів)
2. Рідко (1 бал)
3. Іноді (2 бали)
4. Часто (3 бали)

1. Як часто ви використовуєте смартфон/комп'ютер протягом дня?

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто

2. Чи відчуваєте ви занепокоєння або тривогу, якщо не можете використовувати цифрові технології?

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто

3. Як часто ви відчуваєте, що проводите більше часу в Інтернеті, ніж планували?

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто

4. Чи змінюється ваш настрій, коли ви не можете підключитися до Інтернету або користуватися вашим мобільним пристроєм?

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто

5. Як часто ваші соціальні зв'язки постраждали через використання цифрових

технологій?

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто

6. Чи впливає ваше використання технологій на вашу фізичну активність або сон?

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто

7. Чи відчуваєте ви труднощі з обмеженням часу на використання цифрових пристроїв?

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто

Інтерпретація результатів:

- 0-15 балів: Низький рівень залежності. Використання цифрових технологій не є значущою проблемою в житті. Людина здатна контролювати час, проведений з цифровими пристроями.

- 16-30 балів: Середній рівень залежності. Виявлені певні ознаки залежності, але вони не мають серйозного впливу на соціальні та професійні аспекти життя.

- 31-45 балів: Високий рівень залежності. Значна частина часу присвячена цифровим технологіям, що може негативно позначатися на здоров'ї, відносинах, роботі та загальному благополуччі.

- 46-60 балів: Критичний рівень залежності. Цифрові технології стали значущою частиною життя, що може привести до серйозних проблем у

міжособистісних відносинах, професійній діяльності та психоемоційному здоров'ї.