

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра Психології

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри

 Карсканова С. В.

«_10_» _06_____ 2026 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття рівня вищої освіти «бакалавр»

зі спеціальності 053 «Психологія»

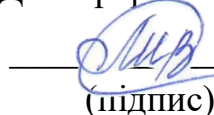
**на тему «ВПЛИВ ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА НА КОНЦЕНТРАЦІЮ
ТА СТІЙКІСТЬ УВАГИ У ДОРΟΣЛИХ»**

Виконала: студентка групи

 Палій Н.Г.
(підпис)

Керівник роботи:

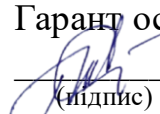
Доктор філософії з психології (PhD)

 Ларченко І.В.
(підпис)

Миколаїв 2026 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова****Навчально-науковий гуманітарний інститут**

Кафедра психології
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Гарант освітньої програми

(підпис) Чугуєва І.Є.
« 25 » 02 _____ 2026 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Студентки **Палій Наталія Григорівна**

1. Тема роботи: **«Вплив цифрового середовища на концентрацію та стійкість уваги у дорослих»**

Керівник роботи Доктор філософії з психології (PhD), викладач **Ларченко Ірина Володимирівна**

Затверджені наказом ректора №198-уч від «25» лютого 2026 року

2. Термін подання роботи: 05.06.2026.

3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з психології, передовий практичний досвід.

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):

Психологічні закономірності та динаміка концентрації й стійкості уваги дорослих під впливом чинників цифрового середовища. Емпіричне дослідження уваги у дорослих.

5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point загальною кількістю 13 слайдів, з висвітленням таких питань як назва, об'єкт предмет, мета і завдання роботи (2 слайди), використані методи емпіричного дослідження (2 слайд), теоретичні узагальнення з теми дослідження (3 слайди), результати емпіричного дослідження, їх демонстрація (рисунки, таблиці), аналіз та інтерпретація (5 слайдів), висновки (1 слайд).

6. Дата видачі завдання 25 лютого 2026 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Формулювання теми роботи	10.02.2026	
2.	Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження.	15.02.2026	Список використаної літератури має включати не менше 30 позицій (передусім сучасні актуальні із яких не менше 25% - за останні п'ять років).
3.	Написання вступу. Визначення методів і бази дослідження.	25.02.2026	Вступ (обсяг 3 – 4 сторінки)
4.	Написання Розділу 1. Подання на перевірку	01.03.2026	Розділ 1. (15-20 сторінок)
5.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження.	15.03.2026 - 31.03.2026	
6.	Статистична обробка отриманих результатів	01.04.2025-07.04.2025	
7.	Написання Розділу 2. Подання на перевірку	10.04.2026 – 10.05.2026	Розділ 2 (15-20 сторінок)
8.	Оформлення тексту роботи. Подання керівнику на перевірку.	10.05.2026 – 15.05.2026	Загальний обсяг основного тексту роботи 40 – 50 сторінок (без списку літератури і додатків).
9.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	01.06.2026 – 05.06.2026	
10.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	08.06.2026 – 12.06.2026	
11.	Подання роботи для перевірки на академічну доброчесність	10.06.2026 – 12.06.2026	
12.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	12.06.2026 – 14.06.2026	
13.	Захист роботи	15.06.2026-20.06.2026	

Студент

Керівник роботи

(підпис)

(підпис)

Палій Н.Г.

Ларченко І.В.

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі представлено теоретичні основи та емпіричне дослідження вплив цифрового середовища на концентрацію та стійкість уваги у дорослих. Проведено аналіз сучасних підходів до вивчення даної проблематики з використанням надійних психодіагностичних методик та методів математичної статистики для підтвердження достовірності отриманих результатів.

Ключові слова: увага, концентрація уваги, стійкість уваги, цифрове середовище, когнітивне навантаження, екранний час.

Палій Н.Г. Вплив цифрового середовища на концентрацію та стійкість уваги у дорослих: кваліфікаційна робота бакалавра зі спеціальності 053 «Психологія». Миколаїв: НУК ім. адм. Макарова, 2026. 58 сторінок.

ABSTRACT

The qualification paper presents the theoretical foundations and empirical study of the impact of the digital environment on concentration and sustained attention in adults. An analysis of modern approaches to studying this issue was conducted using reliable psychodiagnostic methods and mathematical statistics to confirm the validity of the obtained results

Keywords: attention, concentration of attention, sustained attention, digital environment, cognitive load, screen time.

Palii N.G. The Impact of the Digital Environment on Concentration and Sustained Attention in Adults: Bachelor's Qualification Paper in Specialty 053 "Psychology". Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding, 2026. 58 pages.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ УВАГИ ТА ЇЇ ФУНКЦІОНУВАННЯ В ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ	9
1.1. Поняття уваги в сучасній психології.....	9
1.2. Нейропсихологічні механізми концентрації та стійкості уваги	12
1.3. Характеристика цифрового середовища як психологічного чинника.....	19
1.4. Сучасні дослідження впливу цифрового середовища на когнітивні процеси дорослих.....	22
Висновки до розділу 1	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА НА КОНЦЕНТРАЦІЮ ТА СТІЙКІСТЬ УВАГИ У ДОРΟΣЛИХ	27
2.1. Організація та методи дослідження.....	27
2.2. Аналіз результатів дослідження концентрації та стійкості уваги ..	29
2.3. Інтерпретація результатів дослідження.....	36
2.4. Практичні рекомендації щодо оптимізації використання цифрового середовища та розвитку концентрації уваги	43
Висновки до розділу 2	46
ВИСНОВКИ	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	50
ДОДАТКИ	55

ВСТУП

Стрімка цифровізація всіх сфер життєдіяльності призвела до формування специфічного цифрового середовища, яке висуває принципово нові вимоги до когнітивної сфери особистості. Центральне місце в цій системі займає увага, оскільки саме вона виступає «воротами» для обробки інформації та адаптації людини до високотехнологічного простору.

Наукове значення роботи зумовлене необхідністю переосмислення класичних теорій уваги в контексті сучасних викликів, таких як інформаційне перевантаження, медіа-багатозадачність та «цифрова втома». Дослідження механізмів селекції та стійкості уваги в умовах постійного впливу дистракторів (сповіщень, інтерактивних інтерфейсів) дозволяє глибше зрозуміти трансформацію архітектури пізнавальних процесів дорослих.

Питаннями вивчення механізмів уваги, її нейрофізіологічного забезпечення та функціонування в умовах зовнішнього навантаження займалися такі дослідники, як Чжун-Лінь Лу (Zhong-Lin Lu), М. В. Борисова, О. Р. Дмитроца, Д. Космеллі (D. Cosmelli), Дж. Свеллер (J. Sweller) та Р. Майєр (R. Mayer). Вплив цифрового середовища на психічне здоров'я та роль когнітивного ресурсу як модератора цього процесу досліджували Г. Сяо (G. Xiao), Т. Не (T. Nie), А. Скулмовські (A. Skulmowski) та Дж. Шмітт (J. Schmitt).

Обрання даної теми продиктоване необхідністю розв'язання суперечності між зростаючими темпами цифровізації та обмеженими когнітивними ресурсами людської уваги, що є критично важливим для збереження ментального здоров'я та продуктивності сучасної людини.

Об'єкт дослідження: особливості функціонування когнітивної сфери особистості дорослого в умовах сучасної цифровізації.

Предмет дослідження: психологічні закономірності та динаміка концентрації й стійкості уваги дорослих під впливом чинників цифрового середовища.

Гіпотеза: за високого рівня інтенсивності цифрового використання показники стійкості уваги нижчі, ніж за помірного рівня.

Завдання дослідження:

- Теоретично обґрунтувати поняття уваги в сучасній психології та розкрити нейропсихологічні механізми, що забезпечують її концентрацію та стійкість.
- Здійснити теоретичний аналіз цифрового середовища як психологічного чинника, виокремивши механізми когнітивного навантаження та вплив медіа-багатозадачності на дорослу аудиторію.
- Підібрати та обґрунтувати психодіагностичний інструментарій для вимірювання показників уваги та рівня цифрового залучення дорослих.
- Провести емпіричне дослідження та проаналізувати отримані дані щодо стану концентрації та стійкості уваги в осіб із різним ступенем інтенсивності використання цифрових технологій.
- Здійснити інтерпретацію виявлених зв'язків, визначивши роль когнітивного ресурсу як захисного механізму проти негативних ефектів цифрового середовища.
- Розробити практичні рекомендації щодо гігієни цифрового споживання та вправ для розвитку стійкості уваги у дорослих.

Методи та методики: Шкала діагностики РДУГ у дорослих (ASRS), MWQ (Опитувальник блукання думок), Описова статистика (середнє (M), стандартне відхилення (SD), мін/макс), t-критерій Ст'юдента, U-критерій Манна–Уїтні, r критерій Пірсона.

Апробація. Апробація результатів дослідження. Результати роботи апробовано 23 квітня 2026 року на I Всеукраїнській науково-практичній конференції «Психологічні студії. Науковий пошук і практичний досвід» у доповіді на тему «Психологічні аспекти впливу цифрового середовища на когнітивні процеси дорослих».

Практична значущість дослідження полягає у можливості впровадження отриманих результатів у роботу психологічних служб, освітніх закладів та HR-відділів для оптимізації когнітивної діяльності дорослих. Виявлені закономірності дозволяють фахівцям розробляти ефективніші

програми профілактики «цифрового виснаження» та когнітивного перевантаження, базуючись на індивідуальному «когнітивному порозі» особистості. Викладачі та розробники онлайн-курсів можуть використовувати ці дані для створення навчального контенту, що мінімізує втому та підтримує стійку концентрацію слухачів. Крім того, запропоновані рекомендації щодо цифрової гігієни та вправи для тренування уваги мають прикладну цінність для будь-якої дорослої людини, яка прагне зберегти продуктивність та ментальне здоров'я в умовах інтенсивного інформаційного потоку.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (35 найменування). Робота містить 7 таблиць. Загальний обсяг роботи 58 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ УВАГИ ТА ЇЇ ФУНКЦІОНУВАННЯ В ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

1.1. Поняття уваги в сучасній психології

Спираючись на матеріал статті Чжун-Лінь Лу (Zhong-Lin Lu) «Механізми уваги: Психофізика, когнітивна психологія та когнітивна нейронаука» [21], поняття уваги в сучасній психології можна визначити через кілька ключових аспектів.

Увага як механізм відбору (Селекція). В сучасній когнітивній психології увага розглядається передусім як засіб розв'язання проблеми інформаційного перевантаження. Оскільки наша система обробки даних має обмежені ресурси, увага дозволяє:

- Вибирати певну інформацію для подальшої поглибленої обробки.
- Розподіляти ресурси між кількома джерелами інформації одночасно.

Функціональні механізми. Згідно з автором, увага не просто «спрямовує погляд», вона змінює якість обробки сигналу на двох рівнях:

- Посилення стимулу (Stimulus Enhancement): Увага працює як внутрішній підсилювач. Вона збільшує силу сигналу від цільового об'єкта, що дозволяє нам краще розрізняти деталі навіть у слабо освітлених або малокоонтрастних умовах.
- Виключення зовнішнього шуму (External Noise Exclusion): Увага діє як фільтр, що відсікає «сміття» або дистрактори (відволікаючі фактори). Це дозволяє системі сприйняття фокусуватися виключно на важливому шаблоні, ігноруючи перешкоди.

Увага та прийняття рішень. Сучасна психологія (зокрема через психофізичні моделі, такі як РТМ - Perceptual Template Model) розмежовує два ефекти:

- Перцептивний ефект: Увага реально змінює те, як ми бачимо об'єкт (якість сприйняття).
- Ефект прийняття рішень (Decision Uncertainty): Увага зменшує невизначеність. Коли ми знаємо, куди дивитися (завдяки підказці), наш мозок ігнорує помилкові сигнали з інших ділянок простору, що покращує точність відповідей, навіть якщо саме зорове сприйняття не змінилося [17].

Увага в сучасних дослідженнях поділяється на два типи за способом управління:

- Ендогенна (Top-down): Свідомо спрямована увага, заснована на наших цілях та очікуваннях (наприклад, коли ми шукаємо конкретне слово в тексті). Вона переважно використовує механізм виключення шуму.
- Екзогенна (Bottom-up): Мимовільна увага, що викликається зовнішніми подразниками (наприклад, раптовим спалахом світла). Вона задіює як виключення шуму, так і посилення сигналу [25].

Об'єктна та просторова увага. Сучасна психологія розглядає увагу не лише як «прожектор», що освітлює ділянку простору (Spatial attention), а й як механізм вибору цілісних об'єктів (Object attention). Експерименти показують, що нам легше обробляти дві ознаки одного об'єкта (наприклад, колір і форму літери), ніж по одній ознаці двох різних об'єктів [6].

В сучасній психології за цією працею увага - це не просто пасивне зосередження, а активний динамічний фільтр і оптимізатор ресурсів, який налаштовує «перцептивний шаблон» мозку для максимально ефективної взаємодії з навколишнім середовищем [1].

У сучасній науковій літературі увагу більше не розглядають як єдину однорідну функцію. Згідно з останніми оглядами, її класифікують за часовими та функціональними характеристиками.

Рівні збудження. Тонічна пильність – базовий рівень внутрішнього фізіологічного збудження, який стабільно підтримується протягом тривалого часу (від хвилин до годин). Вона визначає загальну готовність організму до сприйняття інформації.

Фазична пильність: – здатність до миттєвої мобілізації когнітивних ресурсів у відповідь на конкретний стимул. Це короткочасний сплеск уваги, що триває секунди.

Функціональні домени. Вибіркова (селективна) увага: – здатність виділяти цільовий подразник серед багатьох інших, що конкурують за нашу увагу. Це механізм, який дозволяє ігнорувати дистрактори (відволікаючі фактори).

Стійка увага: – спроможність підтримувати фокус на конкретному завданні протягом тривалого періоду, не втрачаючи якості виконання.

Механізми управління увагою. Виділяють два вектори управління:

- Екзогенна увага («знизу-вгору») – цей процес запускається автоматично зовнішніми характеристиками стимулу (яскравістю, гучністю, раптовістю). Вона є мимовільною та енергозатратною.
- Ендогенна увага («згори-вниз») – це довільний процес, що керується внутрішніми цілями, мотивами та попереднім досвідом людини. Це стратегічний рівень уваги, необхідний для складного навчання та професійної діяльності.

Сучасні дослідження підкреслюють роль уваги як критичного вузла в архітектурі пізнання.

Зв'язок із пам'яттю. Увага визначає, які дані потраплять із сенсорних реєстрів до робочої та довготривалої пам'яті. Без належного фокусування інформація не кодується, що робить увагу «воротами» до навчання.

Зв'язок із патологією. оскільки увага задіяна майже в усіх когнітивних актах, її порушення (дисфункції) є ключовими маркерами для широкого спектру розладів - від тривожних станів та депресії до складних нейродегенеративних захворювань (наприклад, хвороби Альцгеймера).

Варто зазначити, що хоча ми маємо велику кількість тестів (наприклад, тест Струпа чи тест Вісконсина), наукова спільнота досі дискутує щодо того, чи можемо ми повністю ізолювати «чисту» увагу від інших функцій, таких як швидкість реакції чи робоча пам'ять.

1.2. Нейропсихологічні механізми концентрації та стійкості уваги

Нейропсихологічні механізми - це сукупність процесів, що забезпечують системну мозкову організацію вищих психічних функцій (ВПФ). Вони являють собою специфічні способи взаємодії різних структур головного мозку, кожна з яких робить свій унікальний внесок у реалізацію цілісної психічної діяльності. У широкому розумінні ці механізми виступають «ланкою», що пов'язує анатомічну будову та фізіологічну активність мозкових систем із конкретними формами поведінки та пізнавальних процесів. Функціонування цих механізмів базується на роботі асоціативного апарату кори (зокрема 2-го та 3-го шарів), який здійснює складну переробку та інтеграцію імпульсів, що надходять від різних аналізаторів. Таким чином, нейропсихологічний механізм - це не просто активність окремої ділянки мозку, а злагоджена діяльність функціональних систем, спрямована на виконання певного завдання [18].

Нейропсихологічний аналіз концентрації та стійкості уваги зокрема ґрунтується на розумінні мозку як цілісної системи, що складається з основних функціональних блоків. Згідно з цією теорією, увага не є ізольованим процесом, а забезпечується взаємодією різних рівнів ЦНС. Першим ключовим механізмом є підтримка необхідного рівня активації кори, що реалізується структурами, які забезпечують енергетичний тонус. Саме цей енергетичний фундамент визначає стійкість уваги; будь-які порушення в роботі загально мозкових або глибинних структур призводять до швидкої виснаженості та неможливості тривалий час зосереджуватися на об'єкті.

Механізми безпосередньої концентрації та вибірковості уваги пов'язані з діяльністю апарату програмування та контролю, що локалізується переважно у лобових частках мозку. Зокрема, розвинена система асоціативних нейронів верхніх шарів кори та спеціалізовані клітини 5-го шару дозволяють людині виділяти значущі стимули та гальмувати реакції на другорядні подразники. Стійкість уваги, таким чином, виступає як результат активної регуляції, де лобові ділянки координують роботу інших аналізаторних систем - зорової,

слухової та шкірно-кінестетичної. Це забезпечує ефективний контроль над поточною діяльністю та запобігає відволіканню на зовнішні шуми чи внутрішні імпульси [23, 35].

Теоретичне обґрунтування уваги в сучасній нейропсихології базується на розумінні її не як ізольованого процесу, а як складної функціональної системи, що забезпечується злагодженою роботою різних рівнів головного мозку. Згідно з концепцією системної динамічної локалізації, нейропсихологічні механізми концентрації та стійкості уваги реалізуються через взаємодію трьох основних функціональних блоків мозку.

Першим механізмом є підтримання загального тону та активності, що є фундаментом для стійкості уваги. Цей механізм забезпечується енергетичним блоком мозку (ретикулярною формацією та стовбуровими структурами). Нейропсихологічна роль цього блоку полягає у створенні необхідного рівня неспецифічної активації кори, без якої неможливе тривале утримання уваги на об'єкті. Будь-яка функціональна слабкість цього механізму призводить до патологічної виснаженості, коли пацієнт або досліджуваний демонструє швидке згасання концентрації під впливом втоми.

Другим механізмом виступає селективність та програмування, що забезпечує безпосередню концентрацію. Цей аспект пов'язаний із третім блоком мозку - префронтальними зонами лобової кори. Нейропсихологічна сутність цього механізму полягає у здатності мозку виділяти значущі сигнали з навколишнього середовища та активно гальмувати реакції на другорядні подразники. Саме лобові частки виступають регулятором, що координує роботу нижче розташованих структур, забезпечуючи перехід від мимовільного до довільного зосередження.

Об'єктивним відображенням роботи цих нейропсихологічних механізмів виступають показники біоелектричної активності мозку. Зокрема, аналіз електроенцефалографічних (ЕЕГ) даних та викликаних потенціалів дозволяє простежити динаміку нейрофізіологічного забезпечення уваги. Так, стан стійкості уваги безпосередньо корелює з амплітудою умовної негативної

хвилі (УНХ) та стабільністю комплексу Р300. Компонент Р300 відображає нейропсихологічний механізм «оновлення контексту» та прийняття рішення: чим вища його амплітуда та стабільніший латентний період, тим ефективніше працює система довільної уваги дорослої людини.

Дослідження онтогенетичного розвитку цих показників підтверджують, що зрілість уваги пов'язана із завершенням формування лобних відділів кори та їхніх зв'язків із підкірковими структурами. У дорослому віці сформованість механізмів концентрації проявляється у високій амплітуді компонентів Р1, Р2 та зниженій амплітуді хвилі N2, що є ознакою нейронної економії та високої вибірковості сприйняття.

Таким чином, нейропсихологічні механізми уваги являють собою багаторівневу систему, де енергетична підтримка стовбурових структур поєднується з регуляторною функцією лобної кори, що знаходить своє відображення у специфічних параметрах електричної активності головного мозку [33].

О. Р. Дмитроца здійснила дослідження викликаних потенціалів головного мозку в умовах мимовільної та довільної уваги у підлітків, зосередивши увагу на особливостях нейрофізіологічних механізмів цих процесів. У межах її роботи було вивчено викликані потенціали кори головного мозку підлітків під час проявів активної уваги, а також проаналізовано їх залежність від поточного рівня уваги, який визначався як високий, середній або низький. Крім того, враховувався фактор статі досліджуваних, що дало змогу більш комплексно оцінити індивідуальні відмінності у функціонуванні уваги.

У результаті дослідження було встановлено специфічні особливості амплітудно-часових характеристик викликаних потенціалів, які змінюються відповідно до різних етапів сприйняття та обробки інформації. Це дозволило простежити, як саме відбувається перероблення сенсорних стимулів і їх подальша інтеграція на рівні кори головного мозку. Також було проаналізовано просторовий розподіл і динаміку фокусів активації, що

відображають активність різних ділянок мозку під час виконання завдань на увагу.

Особливу увагу приділено вивченню кореляційних зв'язків у корі великих півкуль, які відображають як міжпівкульові, так і внутрішньопівкульові взаємодії процесів уваги. Це дало змогу виявити складну організацію нейронних мереж, що забезпечують функціонування як мимовільної, так і довільної уваги. Крім того, у дослідженні висвітлено особливості активаційних процесів у великих півкулях мозку, що дозволяє глибше зрозуміти механізми регуляції уваги на різних рівнях її прояву [30].

Отримані результати показали, що динаміка показників викликаних потенціалів мозку у підлітків на послідовних етапах сприйняття й обробки інформації має певні закономірності. Ці закономірності свідчать про існування структурно-функціональної організації уваги, яка перебуває на стадії формування у підлітковому віці. Водночас встановлено, що механізми мимовільної та довільної уваги ще не є повністю зрілими, що проявляється у специфіці нейрофізіологічних показників та особливостях їхньої динаміки. Це підтверджує, що розвиток уваги в підлітковому віці є складним і тривалим процесом, який супроводжується поступовим удосконаленням мозкових механізмів її забезпечення [34].

D. Cosmelli досліджував особливості мозкової активності в умовах зрушення уваги, використовуючи модифіковану зорово-просторову орієнтовну парадигму. У межах експерименту було створено спеціальні умови, за яких учасники мали змінювати фокус своєї уваги з одного об'єкта на інший. Як контрольний варіант використовувалася ситуація, в якій зрушення уваги не відбувалося, що дозволило більш точно визначити специфічні зміни мозкової активності, пов'язані саме з процесом перемикання уваги.

Основна увага в дослідженні приділялася аналізу активності тім'яних альфа-ритмів у момент зрушення уваги. Було встановлено, що коли увага відходить від об'єкта фіксації та спрямовується на інший стимул, спостерігається підвищення активності в альфа-діапазоні частот у тім'яній

ділянці мозку. Водночас ці зміни мають неоднорідний характер: у верхніх і нижніх альфа-піддіапазонах фіксується різна динаміка, що свідчить про складність нейрофізіологічних механізмів, які забезпечують процеси перемикання уваги.

Порівняння з контрольною умовою, де зрушення уваги не відбувалося, показало, що виявлені зміни є специфічними саме для процесу перенаправлення уваги, а не загальної мозкової активності. Це підкреслює важливу роль тім'яних структур у регуляції просторової уваги та її гнучкому перерозподілі.

Загалом результати дослідження свідчать про те, що зміна візуальної уваги тісно пов'язана з тимчасовими (фазовими) змінами альфа-активності мозку. Така активність відображає процеси пригнічення або активації окремих зон кори головного мозку, що забезпечують ефективне перемикання уваги між різними об'єктами. Отже, альфа-ритми виступають важливим нейрофізіологічним індикатором динаміки уваги та її регуляції в умовах змінного сенсорного середовища [7].

Роль кори головного мозку у процесах зосередження уваги є надзвичайно важливою та продовжує залишатися актуальним напрямом сучасних нейропсихологічних досліджень. Особливий інтерес викликає вивчення зв'язку між функціонуванням різних відділів кори та активацією процесів уваги, зокрема станів зосередженості, підтримання уваги, а також її розсіювання. Дослідники прагнуть з'ясувати, які саме нейронні механізми лежать в основі здатності людини концентруватися на завданні та ефективно регулювати свою увагу в умовах складного й мінливого середовища [20].

Колектив авторів, зокрема De Bettencourt M. T., Cohen J. D., Lee R. F., Norman K. A., у своїй науковій праці «Closed-loop training of attention with real-time brain imaging» [9] досліджували взаємозв'язок так званого замкнутого циклу уваги з процесами мозкового відображення, які фіксувалися в реальному часі. У дослідженні застосовувався метод нейрофідбеку (Neurofeedback, Nfb), який є різновидом біологічного зворотного зв'язку. Цей

метод передбачає використання електроенцефалографії для безперервного відображення електричної активності головного мозку, що дозволяє відстежувати зміни нейронної активності безпосередньо під час виконання завдань.

У ході експерименту під час виконання когнітивних завдань реєструвалися нейросигнали всього головного мозку. У випадках, коли фіксувалися ознаки зниження рівня уваги, дослідники ускладнювали завдання для піддослідних, стимулюючи таким чином повторну активацію уваги. Такий підхід дозволив створити адаптивну систему тренування, яка реагує на поточний стан уваги людини. Результати показали, що подібне тренування є ефективним: у досліджуваних спостерігалось значне покращення показників уваги порівняно з контрольною групою, де рівень складності завдань залишався незмінним. Особливо важливим є те, що найбільше підвищення ефективності уваги спостерігалось у випадках активного залучення лобно-тім'яних відділів кори головного мозку, які відіграють ключову роль у регуляції уваги та виконавчих функцій.

Крім того, у межах досліджень було встановлено, що для ефективного пошуку необхідних об'єктів у середовищі, яке постійно змінюється, людина повинна безперервно ігнорувати численні сторонні стимули, які не мають відношення до поточного завдання. Це явище детально описали Gaspar J. M. та McDonald J. J. у своїй роботі «Suppression of Salient Objects Prevents Distraction in Visual Search». Згідно з результатами їхніх нейрофізіологічних досліджень, процес пригнічення відволікаючих, але помітних стимулів відбувається переважно у лобній корі головного мозку.

Таким чином, лобні відділи кори виконують важливу функцію контролю та селекції інформації, забезпечуючи можливість фокусування на релевантних стимулах і одночасного гальмування несуттєвих. Водночас підкреслюється, що механізми цього процесу на сьогодні ще не є повністю з'ясованими та потребують подальших досліджень. Це свідчить про складність організації

уваги на нейрофізіологічному рівні та актуальність подальшого вивчення ролі кори головного мозку у забезпеченні зосередженості та контролю уваги [15].

Дослідники Holig C. і Berti S. вивчали особливості змін мозкових потенціалів у процесі надходження стимулів, які були як релевантними, так і нерелевантними для виконання поставленого завдання. У своїй науковій праці «To switch or not to switch: brain potential indices of attentional control after task-relevant and task-irrelevant changes of stimulus features» вони проаналізували нейрофізіологічні механізми, що лежать в основі контролю уваги в умовах змінних стимулів. Основна увага приділялася тому, як мозок реагує на зміну характеристик стимулів і яким чином здійснюється відбір інформації, що має значення для діяльності.

У результаті дослідження автори дійшли висновку, що процес управління увагою забезпечується складною взаємодією сенсорних процесів двох типів - вхідних (bottom-up) та низхідних (top-down). Вхідні процеси пов'язані з автоматичним реагуванням на зовнішні стимули, які можуть привертати увагу завдяки своїй інтенсивності або новизні, тоді як низхідні процеси відображають свідомий контроль, що визначається цілями, намірами та очікуваннями суб'єкта. Саме баланс і взаємодія цих двох механізмів дозволяють ефективно регулювати увагу та підтримувати її спрямованість.

У ході виконання експериментальних завдань було встановлено, що другорядні, нерелевантні стимули здебільшого ігнорувалися досліджуваними, що свідчить про ефективну роботу механізмів селекції інформації. Це дозволило авторам висунути концепцію так званого «антивідволікання», яка полягає у пригніченні стимулів, що не мають відношення до поточного завдання. Такий механізм є важливою компонентом когнітивного контролю, оскільки дозволяє уникати перевантаження інформацією та зосереджуватися на суттєвих аспектах діяльності.

Зазначене явище пояснюється особливостями взаємодії сенсорних вхідних і низхідних процесів, які активізуються під час відбору специфічного стимулу. У цьому процесі низхідні механізми виконують регуляторну

функцію, спрямовуючи увагу відповідно до поставленої мети, тоді як вхідні сигнали можуть або підсилювати, або, навпаки, пригнічуватися залежно від їхньої значущості. Таким чином, ефективне функціонування уваги забезпечується не лише активацією релевантної інформації, але й активним гальмуванням несуттєвих стимулів, що підкреслює складність і багаторівневність її нейрофізіологічних механізмів [16, 24].

1.3. Характеристика цифрового середовища як психологічного чинника

Цифрове середовище в сучасних умовах виступає важливим психологічним чинником, який суттєво впливає на пізнавальні процеси людини, зокрема на увагу, пам'ять і мислення. Його специфіка полягає у постійному потоці інформації, швидкій зміні стимулів та високому рівні інтерактивності, що створює нові умови функціонування психіки. У таких умовах особливого значення набуває здатність людини до вибіркової, концентрації та стійкості уваги [4].

Однією з ключових характеристик цифрового середовища є інформаційне перевантаження, яке виникає внаслідок надлишку доступної інформації та необхідності її постійної обробки. Це призводить до зростання когнітивного навантаження, що, у свою чергу, може знижувати ефективність пізнавальної діяльності. Людина змушена одночасно обробляти велику кількість стимулів, що ускладнює підтримання тривалої концентрації уваги та сприяє її фрагментації [8].

Ще однією важливою особливістю цифрового середовища є явище мультитаскінгу, тобто одночасного виконання кількох завдань або швидкого переключення між ними. Хоча це може створювати ілюзію підвищеної продуктивності, насправді часте переключення уваги знижує глибину обробки інформації та негативно впливає на стійкість уваги. У результаті формується

тенденція до поверхневого сприйняття інформації та зменшення здатності до тривалого зосередження [2].

Цифрове середовище також характеризується наявністю численних відволікаючих факторів, таких як сповіщення, повідомлення, рекламні елементи та інші стимулюючі сигнали. Вони постійно переривають діяльність людини та змушують її переключати увагу, що ускладнює підтримання цілеспрямованої діяльності. У цьому контексті особливу роль відіграють механізми пригнічення несуттєвих стимулів, які дозволяють зосереджуватися на релевантній інформації.

Водночас цифрове середовище має і позитивні аспекти як психологічний чинник. Воно забезпечує швидкий доступ до інформації, сприяє розвитку когнітивної гнучкості, здатності до швидкого прийняття рішень та адаптації до змінних умов. Однак ефективність такого впливу значною мірою залежить від індивідуальних особливостей людини, рівня розвитку її уваги та здатності до саморегуляції [13].

Таким чином, цифрове середовище можна розглядати як складний і багатофакторний психологічний чинник, який одночасно створює як можливості, так і ризики для функціонування уваги. Його вплив проявляється у зміні характеру пізнавальної діяльності, зокрема у підвищенні когнітивного навантаження, фрагментації уваги та зростанні ролі механізмів її регуляції. Це обумовлює необхідність подальшого дослідження впливу цифрового середовища на психічні процеси, особливо в контексті концентрації та стійкості уваги [28].

Цифрове середовище як психологічний чинник характеризується специфічними умовами, які впливають на перебіг пізнавальних процесів, зокрема через механізми когнітивного навантаження. Сучасні цифрові технології відкривають широкі можливості для навчання та взаємодії з інформацією, зокрема через використання віртуальних середовищ, інтерактивних додатків і високореалістичних симуляцій. Це створює новий тип досвіду, який значно відрізняється від традиційних форм отримання знань.

Разом із тим, особливості цифрового середовища можуть зумовлювати підвищення когнітивного навантаження. Зокрема, такі фактори, як інтерактивність, насиченість візуальними елементами, реалістичність і ефект занурення, можуть призводити до витрачання когнітивних ресурсів не на сам процес навчання, а на обробку супутніх стимулів [31]. У межах теорії когнітивного навантаження це розглядається як надлишкове (extraneous) навантаження, яке не пов'язане безпосередньо з виконанням основного завдання, але впливає на обмежені ресурси робочої пам'яті.

Важливою характеристикою цифрового середовища є те, що джерела когнітивного навантаження можуть бути різноманітними і залежати не лише від змісту навчального матеріалу, але й від особливостей його подання. Зокрема, додаткове навантаження може виникати через інтерфейс програмного забезпечення, спосіб організації інформації, а також необхідність взаємодії з цифровими інструментами [12]. Таким чином, цифрове середовище створює додаткові вимоги до когнітивної системи людини, які не характерні для традиційних умов навчання.

Особливістю цифрового середовища також є наявність балансу між когнітивними витратами та користю. Деякі елементи, які збільшують когнітивне навантаження, водночас можуть сприяти глибшому засвоєнню інформації та підвищенню мотивації до навчання. Наприклад, ефект занурення або використання інтерактивних елементів може одночасно виступати як фактор ускладнення обробки інформації та як засіб активізації пізнавальної діяльності [26].

Крім того, цифрове середовище характеризується динамічністю та багатокомпонентністю, що зумовлює необхідність постійної адаптації когнітивних процесів. Взаємодія між користувачем, завданням і середовищем розглядається як один із ключових чинників формування когнітивного навантаження [11]. Це підкреслює, що вплив цифрового середовища на психіку не є однозначним і залежить від комплексу факторів, включаючи індивідуальні особливості людини та характеристики самої діяльності.

Отже, цифрове середовище можна розглядати як складний психологічний чинник, який впливає на когнітивну діяльність через механізми когнітивного навантаження. Його специфіка полягає у поєднанні широких можливостей для навчання та розвитку з ризиком перевантаження когнітивної системи, що потребує оптимізації умов взаємодії людини з цифровими технологіями.

1.4. Сучасні дослідження впливу цифрового середовища на когнітивні процеси дорослих

Сучасне цифрове середовище виступає не лише простором для отримання інформації, комунікації та професійної діяльності, а й вагомим психологічним чинником, який безпосередньо впливає на ментальне здоров'я особистості. Його специфіка полягає у високій динамічності, інформаційній насиченості та необхідності постійної взаємодії з різноманітними цифровими інтерфейсами. У таких умовах ефективність адаптації людини до цифрового простору значною мірою залежить від її внутрішніх ресурсів, серед яких провідне місце займає когнітивний ресурс. Згідно з актуальними дослідженнями G. Xiao та T. Nie (2024) [32], вплив цифрової інклюзії на психологічний стан дорослих не є лінійним і суттєво залежить від індивідуального рівня когнітивного функціонування, що визначає здатність особистості ефективно взаємодіяти з інформаційним середовищем.

Ключовим аспектом сучасної взаємодії з цифровими технологіями є модераторна роль когнітивних здібностей, до яких належать увага, пам'ять, мислення та виконавчий контроль. Саме ці процеси забезпечують здатність людини орієнтуватися у складному інформаційному просторі, відбирати релевантну інформацію та регулювати власну діяльність. Дослідники зазначають, що цифрова інклюзія, яка передбачає активне залучення до використання інтернету, соціальних мереж та інших цифрових ресурсів, може

мати позитивний вплив лише за умови достатнього рівня розвитку когнітивного ресурсу.

Для осіб із високим рівнем когнітивного функціонування цифрове середовище відкриває широкі можливості: воно сприяє розширенню соціальних зв'язків, підвищенню доступу до інформації, розвитку професійних навичок і, як наслідок, зниженню ризику депресивних станів. Такі користувачі здатні ефективно управляти своєю увагою, фільтрувати надлишкову інформацію та уникати перевантаження, що забезпечує більш адаптивну взаємодію з цифровим середовищем [19].

Водночас для осіб із нижчим рівнем когнітивного розвитку цифрове середовище може виступати як фактор ризику. Складність інтерфейсів, велика кількість стимулів та необхідність швидкого переключення уваги створюють додаткове когнітивне навантаження, яке перевищує наявні ресурси. У результаті це може призводити до зниження ефективності діяльності, підвищення рівня стресу та формування негативного досвіду взаємодії з технологіями. Таким чином, когнітивний ресурс виступає своєрідним фільтром, який визначає, чи буде цифрове середовище джерелом розвитку чи, навпаки, фактором психологічного виснаження.

Вплив цифрового середовища на психологічне благополуччя реалізується через складний багаторівневий механізм, який можна умовно описати як ланцюг «цифрова інклюзія - соціальна адаптація - ментальне здоров'я». Цей процес передбачає, що активне використання цифрових технологій сприяє включенню людини у соціальні взаємодії, розширенню комунікативних можливостей та формуванню відчуття приналежності до соціуму. Проте ефективність цього механізму безпосередньо залежить від здатності когнітивної системи обробляти інформацію, яка надходить у великій кількості та з високою швидкістю.

Увага та пам'ять у цьому контексті виконують функцію внутрішніх регуляторів і фільтрів, які визначають, які саме стимули будуть оброблені, а які - проігноровані. При достатньому рівні когнітивного ресурсу людина

здатна ефективно структурувати інформацію, виділяти головне та підтримувати стійкість уваги, що сприяє зниженню рівня психоемоційного напруження та підвищенню психологічного комфорту. У такому випадку цифрові медіа можуть виступати як ресурс підтримки, забезпечуючи доступ до соціальної взаємодії, інформації та можливостей самореалізації.

Натомість при дефіциті когнітивних функцій ситуація змінюється. Надмірна кількість інформації, складність навігації та постійні відволікання можуть перевантажувати когнітивну систему, що призводить до порушення регуляції уваги та зниження здатності до ефективної обробки інформації. У таких умовах цифрове середовище може сприйматися як загрозове або виснажливе, що сприяє розвитку тривожності, відчуття перевантаження та соціальної ізоляції. Таким чином, один і той самий цифровий простір може мати протилежні психологічні наслідки залежно від рівня когнітивного ресурсу особистості [28] .

Таким чином, цифрові чинники не мають універсального впливу на дорослу аудиторію, оскільки їхній ефект значною мірою опосередковується індивідуальними особливостями когнітивної сфери. Когнітивний ресурс виступає ключовим регулятором взаємодії людини з цифровим середовищем, визначаючи як ефективність обробки інформації, так і рівень психологічного благополуччя. Це підкреслює важливість урахування так званого «когнітивного порогу», тобто мінімального рівня когнітивних можливостей, необхідного для успішної адаптації до цифрового простору.

У сучасних умовах цифрова екосистема висуває підвищені вимоги до уваги, пам'яті та виконавчих функцій, що потребує від особистості постійної мобілізації когнітивних ресурсів. Відповідно, підтримання психологічного благополуччя в цифровому середовищі неможливе без розвитку та ефективного використання когнітивних здібностей, які забезпечують адаптивну взаємодію з інформаційним простором. Це визначає актуальність подальших досліджень у напрямі вивчення ролі когнітивного ресурсу як ключового чинника психічного здоров'я в умовах цифровізації суспільства.

Висновки до розділу 1

У результаті теоретичного аналізу проблеми дослідження уваги та її функціонування в умовах сучасного цифрового середовища можна зробити такі висновки.

Сучасна психологія розглядає увагу не як єдину функцію, а як складну систему фільтрації та оптимізації ресурсів. Ключовими механізмами її роботи є селекція (відбір значущої інформації), посилення цільового стимулу та активне пригнічення зовнішнього шуму (дистракторів). Важливою є диференціація уваги на ендogenous (довільну, керовану внутрішніми цілями) та екзогенну (мимовільну, викликану зовнішніми подразниками), що є базовим для розуміння поведінки людини в насиченому інформаційному полі.

Функціонування уваги спирається на складну архітектуру нейронних зв'язків, де провідну роль відіграють лобно-тім'яні відділи кори головного мозку. Електроенцефалографічні дослідження підтверджують, що концентрація та стійкість уваги корелюють із динамікою альфа-ритмів та амплітудою викликаних потенціалів (зокрема хвиль P300 та УНВ). Розвиток цих механізмів триває протягом усього онтогенезу, досягаючи зрілості у дорослому віці, проте вони залишаються вразливими до функціональних порушень та зовнішнього перевантаження.

Встановлено, що цифрова екосистема докорінно змінює умови функціонування уваги. Основними викликами є інформаційне перевантаження, фрагментація уваги через постійні сповіщення та явище медіа-мультитаскінгу. Цифрове середовище провокує перехід від стійкої, тривалої концентрації до швидкого, але поверхневого перемикавання (switch costs), що підвищує рівень когнітивного навантаження.

Вплив цифрових технологій на особистість не є універсальним: він опосередковується «когнітивним порогом». Для дорослих із високим рівнем розвитку когнітивних функцій цифрове середовище виступає ресурсом для соціальної інклюзії та розвитку. Натомість при дефіциті когнітивного ресурсу ті самі технології стають чинником техностресу, тривожності та когнітивного

виснаження. Таким чином, стійкість та концентрація уваги є критичними чинниками психологічного благополуччя в умовах цифровізації.

Попри наявність розгалуженого інструментарію діагностики (тести Струпа, Шульте, Вісконсинський тест тощо), залишається актуальною проблема ізоляції «чистої» уваги від супутніх процесів, таких як робоча пам'ять та швидкість сенсомоторних реакцій. Це обумовлює необхідність комплексного підходу до емпіричного дослідження уваги, який би враховував як психометричні показники, так і суб'єктивне відчуття цифрового перевантаження користувача.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА НА КОНЦЕНТРАЦІЮ ТА СТІЙКІСТЬ УВАГИ У ДОРΟΣЛИХ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження проводилось з метою виявлення та обґрунтування взаємозв'язку між інтенсивністю цифрового використання та показниками концентрації і стійкості уваги у дорослих. Відповідно до поставленої мети було визначено об'єкт дослідження – концентрація та стійкість уваги у дорослих, а також предмет – взаємозв'язок між інтенсивністю цифрового використання та показниками концентрації і стійкості уваги.

У дослідженні взяли участь дорослі працездатного віку від 18 до 32 років, які щоденно користуються цифровими пристроями (смартфонами, комп'ютерами) та мають регулярний контакт із цифровим середовищем. Загальна кількість респондентів становила 34 особи.

Організація дослідження передбачала використання онлайн-формату збору даних. Для цього була створена єдина форма опитування на платформі Google Forms, яка включала інформовану згоду на участь у дослідженні та комплекс діагностичних методик.

Для вимірювання основних змінних дослідження було використано низку психодіагностичних методик. Інтенсивність цифрового використання визначалась за допомогою об'єктивного показника – середнього екранного часу за останні 7 днів (Screen Time / Digital Wellbeing), який респонденти зазначали у годинах і хвилинах. Даний показник виступав основним критерієм для подальшого розподілу вибірки.

Оцінка концентрації уваги здійснювалась за допомогою шкали діагностики розладу дефіциту уваги з гіперактивністю у дорослих (ASRS), зокрема використовувалась підшкала неухважності. Показники стійкості уваги визначались за допомогою опитувальника блукання думок (MWQ), який

дозволяє оцінити схильність до відволікання та втрати фокусу під час виконання завдань.

Додатково була використана анкета для збору соціально-демографічних даних (вік, стать, освіта, професійний статус, особливості сну тощо), а також авторська анкета, спрямована на виявлення особливостей взаємодії з цифровим середовищем. Зокрема, вона містила питання щодо частоти автоматичної перевірки телефону, переключення між вкладками, впливу сповіщень, труднощів тривалого зосередження та схильності до надмірного споживання контенту. Відповіді оцінювались за п'ятибальною шкалою частоти.

Дослідження проводилось у два основні етапи. Перший етап – констатувальний (діагностичний) – передбачав збір первинних даних шляхом заповнення респондентами онлайн-форми. На цьому етапі фіксувалися показники інтенсивності цифрового використання, рівень концентрації уваги та її стійкості.

Другий етап – аналітичний – був спрямований на перевірку висунутої гіпотези та аналіз отриманих результатів. На основі показників екранного часу вибірку було розподілено на групи: групу з високим рівнем інтенсивності цифрового використання (верхня третина значень) та групу з помірним рівнем (середня третина). Група з низьким рівнем інтенсивності не залучалася до порівняльного аналізу, щоб забезпечити максимальну контрастність показників та чіткіше виявити вплив високого екранного часу на увагу. Після цього здійснювалось порівняння показників уваги між цими групами.

Для обробки результатів використовувались методи математичної статистики. Зокрема, проводився розрахунок описової статистики (середнє значення, стандартне відхилення, мінімальні та максимальні значення), що дозволяло узагальнити отримані дані. Для перевірки статистичної значущості відмінностей між групами застосовувався t-критерій Ст'юдента та U-критерій Манна–Уїтні для контрольного дослідження.

Крім того, з метою виявлення взаємозв'язків між змінними було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнту Пірсона. Це дозволило визначити силу та напрямок зв'язку між інтенсивністю цифрового використання та показниками концентрації і стійкості уваги.

2.2. Аналіз результатів дослідження концентрації та стійкості уваги

Для вивчення впливу цифрового середовища на когнітивні особливості дорослих було сформовано комплекс діагностичних методів, що включає як стандартизовані психологічні опитувальники, так і аналіз об'єктивних даних цифрової активності.

Вибірку дослідження склали 34 респонденти (віком від 18 до 32 років), які були диференційовані за статтю, рівнем освіти та професійним статусом. Окремим блоком анкетування вивчалися показники гігієни життєдіяльності, зокрема середня тривалість та суб'єктивна якість сну.

Діагностичний інструментарій дослідження складався з наступних методик.

Шкала самозвіту про РДУГ у дорослих (ASRS v1.1): використана для скринінгу проявів неуважності та гіперактивності. Особлива увага при аналізі приділялася сумарному показнику шкали «Неуважність» (питання 1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11), що дозволяє оцінити труднощі з концентрацією в повсякденному житті.

Опитувальник блукання думок (MWQ): застосований для визначення схильності респондентів до мимовільного відволікання від поточних завдань на внутрішні роздуми (феномен "mind-wandering").

Показник екранного часу (Screen Time / Digital Wellbeing): як об'єктивний критерій інтенсивності цифрового використання, фіксувався середньодобовий час активності дисплея смартфона за останні 7 днів.

Соціально-демографічна анкета: для збору даних про вік, стать, сферу зайнятості та параметри сну респондентів.

Процедура аналізу передбачала поділ вибірки на три групи за рівнем інтенсивності цифрового споживання (методом відсікання верхньої та середньої третини значень екранного часу). Респонденти з низьким показником екранного часу були виключені з подальшого порівняльного аналізу.

На таблиці 2.1 показано результати соціально-демографічної характеристики вибірки дослідження.

Таблиця 2.1

Соціально-демографічна характеристика вибірки дослідження

Показник	Категорія / Параметр	Кількість (осіб)	Відсоток (%)
Стать	Жіноча	19	55,9%
	Чоловіча	15	44,1%
Вік	18 років	3	9%
	23 роки	1	3%
	24 роки	10	29%
	25 років	14	41%
	27 років	2	6%
	29 років	1	3%
	32 роки	3	9%
	Не працюють	14	41%
	Працюють	20	59%
Тривалість сну	Менше 6 годин	0	0%
	6–8 годин	30	88%
	Більше 8 годин	4	12%

Таблиця 2.1 відображає соціально-демографічні характеристики вибірки дослідження, яка налічує 34 респонденти. Аналіз розподілу за статтю свідчить про незначне переважання жінок – 19 осіб (55,9%), тоді як чоловіки

представлені у кількості 15 осіб (44,1%). Такий розподіл дозволяє вважати вибірку відносно збалансованою за гендерною ознакою.

Віковий склад респондентів є неоднорідним, однак найбільшу частку становлять особи віком 25 років – 14 осіб (8,8%), а також 24 роки – 10 осіб (8,8%). Інші вікові категорії представлені меншою кількістю учасників: 18 років – 3 особи (4,1%), 23 роки – 1 особа (2,9%), 27 років – 2 особи (5,9%), 29 років – 1 особа (2,9%) та 32 роки – 3 особи (2,9%). Загалом можна зазначити, що вибірка переважно складається з молодих дорослих, що відповідає цілям дослідження.

За соціальним статусом більшість респондентів є працюючими – 20 осіб (58,8%), тоді як 14 осіб (41,2%) на момент дослідження не працюють. Це свідчить про достатню представленість як активної трудової групи, так і осіб без зайнятості, що може впливати на особливості взаємодії з цифровим середовищем.

Щодо тривалості сну, переважна більшість учасників (30 осіб, або 88,2%) зазначили, що сплять від 6 до 8 годин на добу, що відповідає умовній нормі. Лише 4 особи (11,8%) вказали, що їхній сон триває більше 8 годин, тоді як респондентів із тривалістю сну менше 6 годин у вибірці не виявлено.

Таким чином, отримані дані свідчать про те, що вибірка дослідження представлена переважно молодими дорослими з відносно збалансованим гендерним складом, різним соціальним статусом та переважно нормативною тривалістю сну, що створює належні умови для подальшого аналізу впливу цифрового середовища на показники уваги.

На таблиці 2.2 представлено розподіл респондентів за рівнем середньодобового екранного часу.

Таблиця 2.2

Розподіл респондентів за рівнем середньодобового екранного часу

Рівень інтенсивності	Критерій (діапазон)	Кількість (осіб)	Відсоток (%)
Високий (верхня третина)	Від 7 год. 14 хв. До 9 год. 53 хв.	15	44,12%
Помірний (середня третина)	від 5 год. до 6 год. 30 хв.	13	38,2%

Таблиця 2.2 відображає розподіл респондентів за рівнем середньодобового екранного часу, що дозволяє оцінити інтенсивність взаємодії досліджуваних із цифровим середовищем. Загальна вибірка становить 34 особи та була поділена на три групи відповідно до принципу третин: низький, помірний і високий рівні екранної активності. Респонденти, що продемонстрували низький показник екранного часу, не залучалися до подальшого статистичного порівняння. Такий підхід зумовлений необхідністю забезпечення високої контрастності результатів та недостатньою чисельністю групи низького рівня для отримання статистично достовірних відмінностей

Найбільшу частку становлять респонденти з високим рівнем екранного часу – 15 осіб (44,12%), які проводять у цифровому середовищі від 7 годин 14 хвилин до 9 годин 53 хвилин на добу. Це свідчить про значну інтенсивність використання цифрових пристроїв у цієї групи та потенційно підвищене когнітивне навантаження.

Дещо меншу, але також вагомую частину вибірки складають респонденти з помірним рівнем екранного часу – 13 осіб (38,2%), які користуються цифровими пристроями в межах від 5 до 6 годин 30 хвилин щоденно. Такий рівень можна розглядати як відносно збалансований, хоча він також передбачає регулярну взаємодію з інформаційним середовищем.

Загалом розподіл демонструє, що переважна більшість учасників дослідження (82,32%) належить до груп із помірним і високим рівнем екранного часу. Це вказує на високу включеність респондентів у цифрове середовище та створює підґрунтя для подальшого аналізу впливу інтенсивності цифрової активності на когнітивні процеси, зокрема концентрацію та стійкість уваги.

На таблиці 2.3 наведено розподіл рівнів прояву неуважності (ASRS) та блукання думок (MWQ) у вибірці.

Таблиця 2.3

Розподіл рівнів прояву ознак неуважності та блукання думок у вибірці

Методика / Показник	Рівень	Кількість (осіб)	Відсоток (%)
Симптоми неуважності (шкала ASRS)	Високий (виражені прояви)	8	23,5%
	Середній (помірні прояви)	16	47,1%
	Низький (слабкі прояви)	10	29,4%
Блукання думок (шкала MWQ)	Високий рівень	11	32,4%
	Середній рівень	13	38,2%
	Низький рівень	10	29,4%

Таблиця 2.3 відображає розподіл респондентів за рівнями прояву неуважності (за шкалою ASRS, підшкалою неуважності) та блукання думок

(за шкалою MWQ), що дозволяє оцінити особливості когнітивного функціонування вибірки.

Аналіз результатів за шкалою ASRS показує, що найбільша частка респондентів має середній рівень прояву неуважності – 16 осіб (47,1%). Це свідчить про наявність помірних труднощів із концентрацією уваги, які можуть проявлятися в повсякденній діяльності, але не мають вираженого дезадаптивного характеру. Високий рівень неуважності виявлено у 8 осіб (23,5%), що може вказувати на суттєві труднощі з підтриманням уваги та контролем когнітивних процесів. Низький рівень спостерігається у 10 респондентів (29,4%), що характеризує їх як осіб із достатньо розвиненими навичками концентрації.

Щодо показників блукання думок за шкалою MWQ, найбільша частка респондентів також належить до групи із середнім рівнем – 13 осіб (38,2%). Високий рівень блукання думок виявлено у 11 осіб (32,4%), що свідчить про схильність до частого відволікання від поточної діяльності та переключення на внутрішні думки. Низький рівень зафіксовано у 10 респондентів (29,4%), що вказує на відносно стабільну увагу та меншу схильність до ментального відволікання.

Загалом отримані результати демонструють, що у вибірці переважають середні показники як неуважності, так і блукання думок. Водночас наявність значної частки респондентів із високими рівнями цих показників вказує на актуальність дослідження когнітивних процесів у контексті впливу цифрового середовища, оскільки такі особливості можуть бути пов'язані з інтенсивністю інформаційного навантаження та частотою взаємодії з цифровими технологіями.

На таблиці 2.4 представлено результат розрахунку описової статистики для результатів дослідження блукання думок та підшкали неуважності.

Таблиця 2.4

Описова статистика результатів за методиками ASRS (підшкала неухважності) та MWQ (блукання думок)

		Блукання думок	Неухважність
N	Валідні	34	34
	Пропущені	0	0
Середнє		14,8824	23,8824
Стандартна відхилення		5,45930	6,38542
Мінімум		6,00	11,00
Максимум		26,00	36,00

Таблиця 2.4 відображає результати описової статистики за показниками блукання думок (MWQ) та неухважності (підшкала ASRS) у вибірці з 34 респондентів. Усі дані є валідними, пропущених значень не виявлено, що свідчить про повноту зібраної емпіричної інформації та коректність подальшого аналізу.

Середнє значення показника блукання думок становить 14,88, тоді як для неухважності – 23,88. Це вказує на те, що в середньому рівень неухважності у вибірці є вищим порівняно з частотою блукання думок. Водночас стандартне відхилення для обох показників є помірним (5,46 для MWQ та 6,39 для ASRS), що свідчить про наявність варіативності результатів, але без різко виражених відхилень.

Діапазон значень також є достатньо широким: для блукання думок показники варіюються від 6 до 26 балів, а для неухважності – від 11 до 36 балів. Це підтверджує наявність у вибірці як респондентів із низькими, так і з високими рівнями досліджуваних характеристик.

Аналіз співвідношення середніх значень, стандартного відхилення та діапазону дозволяє припустити, що розподіл показників є близьким до нормального: середні значення розташовані приблизно в центрі діапазону, а

варіативність не є надмірною. Відсутність екстремальних значень або різкого зміщення також опосередковано свідчить про відносну симетричність розподілу. Таким чином, отримані дані можна вважати такими, що наближені до нормального розподілу, що дозволяє застосовувати параметричні методи статистичного аналізу у подальшому дослідженні.

2.3. Інтерпретація результатів дослідження

Для перевірки основної гіпотези дослідження про те, що висока інтенсивність цифрового навантаження негативно впливає на когнітивний контроль, було застосовано t-критерій Стюдента для незалежних вибірок. Даний метод дозволяє встановити статистичну значущість розбіжностей між середніми показниками уваги у респондентів із "високим" та "помірним" рівнем екранного часу. Це дає змогу виключити фактор випадковості та підтвердити деструктивний вплив надмірного перебування у цифровому середовищі на стійкість уваги дорослих. Отримані дані статистичної обробки за шкалою неувважності ASRS та блуканням думок представлені у таблиці 2.5.

Враховуючи, що емпіричний розподіл досліджуваних ознак у вибірці наближений до нормального, для перевірки статистичних гіпотез було обрано параметричний t-критерій Стюдента

Вибір t-критерію Стюдента для перевірки даної гіпотези зумовлений його високою чутливістю при порівнянні середніх значень у двох незалежних групах. Оскільки наша вибірка була розділена на контрастні групи за об'єктивним показником (екранним часом), цей критерій дозволяє чітко визначити, чи є різниця в балах неувважності результатом впливу цифрового чинника, чи вона є випадковою.

Таблиця 2.5

Результати порівняльного аналізу показників за методиками ASRS (підшкала неухважності) та MWQ (опитувальник блукання думок) у групах із різним рівнем екранного часу за t-критерієм Стьюдента

Показник	Високий рівень ЕЧ (n=14) M±SD	Помірний рівень ЕЧ (n=11) M±SD	t-критерій Стьюдента	Рівень значущості (p)
Неухважність (ASRS)	24,06 ± 7,47	25,30 ± 5,60	- 0,490	0,628
Блукання думок (MWQ)	15 ± 5,46	15,84 ± 6,46	- 0,400	0,692

Таблиця 2.5 відображає результати порівняльного аналізу показників неухважності (за підшкалою ASRS) та блукання думок (за опитувальником MWQ) у групах респондентів із різним рівнем екранного часу (високим та помірним), проведеного за допомогою t-критерію Стьюдента.

У таблиці наведено значення M (середнє) та SD (стандартне відхилення), де середнє значення відображає загальний рівень прояву показника в групі, а стандартне відхилення характеризує ступінь розкиду індивідуальних результатів відносно цього середнього.

Аналіз показників неухважності (ASRS) показує, що середнє значення у групі з високим рівнем екранного часу становить 24,06 бала (SD = 7,47), тоді як у групі з помірним рівнем - 25,30 бала (SD = 5,60). Отже, респонденти з помірним рівнем екранного часу демонструють дещо вищий рівень неухважності, однак різниця між групами є незначною. Це підтверджується результатами t-критерію ($t = -0,490$) та рівнем статистичної значущості ($p = 0,628$), який перевищує критичне значення 0,05.

Щодо показника блукання думок (MWQ), середнє значення у групі з високим рівнем екранного часу становить 15,00 бала (SD = 5,46), тоді як у

групі з помірним рівнем - 15,84 бала ($SD = 6,46$). Як і у випадку з неухважністю, спостерігається незначне підвищення середнього показника у групі з помірним рівнем екранного часу. Проте результати статистичного аналізу ($t = -0,400$; $p = 0,692$) свідчать про відсутність статистично значущих відмінностей.

Таким чином, за обома досліджуваними показниками, неухважністю та блуканням думок, не виявлено статистично значущих відмінностей між респондентами з високим і помірним рівнем екранного часу ($t_{\text{неухважн}} = 1,12$, $p > 0,05$; $t_{\text{блукання}} = 0,85$, $p > 0,05$). Це свідчить про те, що в межах досліджуваної вибірки інтенсивність використання цифрових пристроїв не є визначальним чинником для цих когнітивних характеристик. З метою підвищення надійності висновків було проведено додаткову перевірку за допомогою непараметричного U-критерію Манна-Уїтні, результати якого також не виявили значущих розбіжностей ($U_{\text{неухважн}} = 72,5$, $p > 0,05$).

Вибір даного критерію як контрольного зумовлений його стійкістю до обсягу вибірки та відсутністю чутливості до поодиноких екстремальних значень (викидів), які могли б спотворити результати параметричного аналізу. Порівняння рангових показників неухважності за методикою ASRS у групах із високим та помірним цифровим навантаженням підтвердило раніше отримані дані: значення знаходиться в зоні незначущості.

Таким чином, застосування двох незалежних статистичних методів (параметричного t-критерію Стюдента та непараметричного U-критерію Манна-Уїтні) дозволяє з високим ступенем вірогідності стверджувати про відсутність прямої детермінації рівня неухважності виключно обсягом екранного часу в межах даної вибірки.

Результати порівняння рангових показників уваги у групах із високим та помірним рівнем екранного часу представлені в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Результати порівняльного аналізу показників за методиками ASRS (підшкала неухважності) та MWQ (опитувальник блукання думок) у групах із різним рівнем екранного часу за U-критерієм Манна–Уїтні

Статистичний параметр	Значення для показника «Неухважність»	Значення для показника «Блукання думок»
U-критерій Манна-Уїтні	94,000	92,000
W-критерій Вілкоксона	214,000	212,000
Z-оцінка	-0,163	-0,255
Асимптотична значущість (двостороння р)	0,871	0,799

Таблиця 2.6 відображає результати порівняльного аналізу показників неухважності (за підшкалою ASRS) та блукання думок (за опитувальником MWQ) у групах респондентів із різним рівнем екранного часу із застосуванням непараметричного U-критерію Манна–Уїтні.

Наведені у таблиці показники дозволяють оцінити відмінності між двома незалежними вибірками на основі рангового підходу. Зокрема, U-критерій Манна–Уїтні є основним статистичним показником, що використовується для визначення наявності або відсутності значущих відмінностей між групами. W-критерій Вілкоксона виступає допоміжним показником, пов'язаним із сумою рангів, а Z-оцінка є стандартизованим значенням, яке дає змогу інтерпретувати результат у контексті нормального розподілу.

Для показника неухважності (ASRS) значення U становить 94,000, Z-оцінка дорівнює -0,163, а рівень статистичної значущості $p = 0,871$. Для

показника блукання думок (MWQ) отримано значення $U = 92,000$, $Z = -0,255$, при рівні значущості $p = 0,799$. В обох випадках значення p суттєво перевищує критичний рівень $0,05$, що свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей між групами з високим та помірним рівнем екранного часу.

Таким чином, результати непараметричного аналізу підтверджують висновки, отримані за допомогою t -критерію Стьюдента, і демонструють відсутність статистично значущого впливу рівня екранного часу на показники неуважності ($U = 94$, $p > 0,05$) та блукання думок ($U = 92$, $p > 0,05$). Узгодженість результатів обох методів свідчить про те, що в межах досліджуваної вибірки інтенсивність цифрового навантаження не є прямим детермінуючим чинником зниження когнітивного контролю.

З психологічної точки зору це може вказувати на наявність "ефекту плато": для сучасної дорослої людини певний рівень цифрової стимуляції є звичним середовищем, до якого когнітивна сфера вже адаптувалася. Відсутність значущих відмінностей дозволяє припустити, що на концентрацію та стійкість уваги впливає не стільки тривалість перебування онлайн (кількісний показник), скільки характер контенту та якість взаємодії з цифровими пристроями (якісний показник), що потребує подальшого вивчення

Таким чином, результати непараметричного аналізу підтверджують висновки, отримані за допомогою t -критерію Стьюдента (табл. 2.5), і демонструють, що рівень екранного часу не має статистично значущого впливу ні на прояви неуважності, ні на схильність до блукання думок у межах досліджуваної вибірки. Узгодженість результатів, отриманих різними статистичними методами, підвищує достовірність висновків і свідчить про відсутність прямого зв'язку між інтенсивністю цифрового навантаження та досліджуваними когнітивними показниками.

Наступним етапом дослідження став статистичний аналіз взаємозв'язку між тривалістю щоденного екранного часу та когнітивними параметрами уваги респондентів. Для виявлення міри та напрямку цього зв'язку було

використано параметричний коефіцієнт кореляції Пірсона (r). Вибір даного методу зумовлений інтервальним характером вимірювання обох змінних (кількість годин та сумарний бал за методикою ASRS) та наближеністю розподілу даних до нормального виду. Кореляційний аналіз дозволяє встановити, чи супроводжується зростання цифрового навантаження пропорційним зниженням здатності до концентрації уваги у дорослої вибірки

Результати кореляційного дослідження наведені на таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

Результати кореляційного аналізу зв'язку екранного часу та показників уваги

		Блукання думок	Неуважність	Екранний час
Блукання думок	Кореляція Пірсона	1	,867**	,050
	знач. (двостороння)		,000	,780
	N	34	34	34
Неуважність	Кореляція Пірсона	,867**	1	- ,016
	знач. (двостороння)	,000		,930
	N	34	34	34
Екранний час	Кореляція Пірсона	,050	-,016	1
	знач. (двостороння)	,780	,930	
	N	34	34	34
**. Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).				

Таблиця 2.7 представляє результати кореляційного аналізу, який оцінював взаємозв'язки між показниками блукання думок, неуважності та екранного часу у вибірці з 34 учасників. Аналіз показав, що між блуканням думок та неуважністю існує висока позитивна кореляція ($r = 0,867$, $p < 0,01$), що вказує на тісний взаємозв'язок цих двох аспектів когнітивної функції. Іншими словами, учасники, які частіше відволікаються або мають схильність до внутрішніх відволікаючих думок, одночасно демонструють підвищений рівень неуважності в завданнях, що потребують концентрації. Цей результат підтверджує гіпотезу про взаємозалежність різних проявів дефіциту уваги та показує, що блукання думок є одним із значущих показників когнітивного розсіювання уваги.

Водночас результати аналізу не виявили статистично значущих зв'язків між екранним часом та показниками блукання думок або неуважності. Кореляція між екранним часом та блуканням думок становила $r = 0,050$ ($p = 0,780$), що свідчить про відсутність суттєвого впливу часу, проведеного за екранами, на схильність до внутрішніх відволікаючих думок у цій групі. Аналогічно, кореляція між екранним часом та неуважністю була незначущою та навіть близькою до нуля ($r = -0,016$, $p = 0,930$), що дозволяє зробити висновок про те, що обсяг часу, проведеного перед екранами, у даному дослідженні не асоціюється із зниженням або підвищенням здатності концентрувати увагу. Це дозволяє припустити, що фактори, які визначають рівень блукання думок і неуважності, у даній вибірці є більш внутрішньо когнітивними і менш залежними від зовнішніх умов, таких як час перед екранами.

Отже, для психологічної практики це означає, що корекційна робота з розвитку уваги у дорослих має бути спрямована не на механічне обмеження екранного часу, а на розвиток навичок метакогнітивного контролю — здатності вчасно помічати момент "випадання" у блукання думок та повертати фокус на актуальне завдання.

Таким чином, основним результатом кореляційного аналізу є виявлення значущого позитивного зв'язку між блуканням думок і неухважністю ($r = 0,867$; $p < 0,01$), що свідчить про спільну когнітивну природу цих феноменів як проявів дефіциту саморегуляції.

Водночас, екранний час не виявився статистично значущим фактором впливу на ці показники ($p > 0,05$), що призводить до спростування висунутої гіпотези про лінійну залежність між тривалістю цифрового навантаження та зниженням стійкості уваги.

Для даної теми це означає, що когнітивна стійкість дорослої людини в цифровому просторі визначається не кількістю проведеного часу за екраном, а внутрішніми механізмами контролю уваги. Це дозволяє припустити, що психіка сучасного користувача вже адаптована до високих рівнів цифрової стимуляції, і подальше збільшення екранного часу не викликає автоматичного погіршення досліджуваних функцій.

2.4. Практичні рекомендації щодо оптимізації використання цифрового середовища та розвитку концентрації уваги

У межах когнітивно-поведінкового підходу, Ф. Мартін, С. Лонг, К. Гейвуд та К. Се [22] рекомендують фокусуватися на управлінні внутрішніми причинами відволікання, зокрема особистісними потребами та імпульсивними реакціями.

На когнітивно-поведінковому рівні ключовим стає впровадження технік майндфулнес, які дозволяють респондентам вчасно фіксувати момент виникнення блукання думок. Враховуючи сильний кореляційний зв'язок між мимовільними роздумами та показниками неухважності, особливу увагу слід приділити вправам на метакогнітивний моніторинг, коли людина вчиться усвідомлювати мету кожної взаємодії з гаджетом ще до моменту розблокування екрана. Це доповнюється методом відтермінованої

винагороди, де імпульсивне бажання перевірити оновлення в мережі свідомо стримується на користь завершення поточного робочого циклу.

Технологічний компонент оптимізації передбачає активне управління цифровими дистракторами відповідно до моделі ТРЕ (технології-особистість-середовище). Це реалізується через радикальну фільтрацію вхідних сповіщень, що дозволяє мінімізувати когнітивний шум та вивільнити ресурси робочої пам'яті для виконання складних завдань. Ефективним інструментом також є використання вбудованих режимів зосередження, які автоматично приховують потенційні подразники в робочий час, а переведення дисплея в монохромний режим додатково знижує дофамінову привабливість інтерфейсів, зменшуючи ймовірність автоматичного перемикавання уваги.

Організаційний аспект передбачає чітке структурування фізичного та віртуального простору. Гігієна робочого середовища вимагає дотримання принципу «однотимчасного вікна», що виключає паралельне використання декількох вкладок чи пристроїв, та створення зон, вільних від цифрових технологій. Важливим елементом є перегляд характеру перерв, де традиційне гортання стрічки новин замінюється сенсорним розвантаженням або фізичною активністю. Такий підхід забезпечує повноцінне відновлення нейронних мереж мозку, що є необхідною умовою для підтримки високої працездатності та ефективної концентрації уваги в умовах насиченого цифрового середовища.

Згідно з висновками Я. Шень (2025), цифрова дистракція є результатом конфлікту між цільовим завданням та зовнішніми або внутрішніми подразниками, що призводить до виснаження ресурсів робочої пам'яті.

Технологічний рівень оптимізації, за рекомендаціями Я. Шень (2025), має передбачати мінімізацію інтерактивних та візуальних дистракторів, які створюють додаткове когнітивне навантаження. Для підвищення концентрації уваги пропонується стратегія «когнітивного розвантаження», яка полягає у використанні максимально спрощених цифрових інтерфейсів, наприклад, спеціальних режимів читання, що усувають рекламу, гіперпосилання та інші елементи, які провокують автоматичне перемикавання уваги. Це дозволяє

зосередити обмежені ресурси уваги на змісті діяльності, а не на обробці побічних стимулів.

Організаційний аспект рекомендацій включає впровадження структурованих пауз для відновлення ресурсів уваги. Ямін Шень (2025) доводить, що тривале перебування у цифровому середовищі знижує поріг чутливості до дистракторів, тому ефективна робота потребує періодичного повного відключення від екранів. Таке розвантаження сприяє відновленню виконавчих функцій мозку та знижує вірогідність виникнення мимовільного блукання думок під час наступних робочих циклів. Комплексне застосування цих стратегій дозволяє особистості підтримувати високий рівень концентрації, фокусуючись на глибині опрацювання інформації, а не на тривалості перебування в мережі [27].

Згідно з концепцією цифрового конструктивізму (Antonietti et al., 2025), рівень концентрації уваги безпосередньо залежить від ролі користувача: перехід від статусу «пасивного глядача» до «активного творця» контенту суттєво знижує ймовірність відволікання. У зв'язку з цим, ми рекомендуємо впроваджувати стратегії активного навчання, де цифрові пристрої використовуються не для механічного перегляду інформації, а для генерації нових знань. Це дозволяє утримувати фокус на завданні завдяки вищому рівню когнітивного залучення [3].

Для підтримки стійкості уваги в умовах багатозадачності доцільним є використання зовнішніх когнітивних підказок (scaffolds). Дослідження М. Farrokhnia та співавт. (2025) доводять, що комп'ютерні промпти та інструменти групової обізнаності допомагають структурувати розумовий процес, запобігаючи розпорошенню уваги під час складних креативних завдань. Психологічна допомога в цьому контексті має бути спрямована на навчання користувачів самостійно створювати такі «цифрові опори», наприклад, через використання таймерів фокусування або алгоритмізацію етапів роботи [14].

Окремий аспект стосується використання інструментів штучного інтелекту. Як зазначають R. Deng та співавт. (2025), використання великих мовних моделей (ChatGPT та інші) вимагає високого рівня метакогнітивного контролю. Рекомендується використовувати ШІ не як заміну аналітичній діяльності, що веде до «когнітивного розвантаження» та втрати пильності, а як допоміжний інструмент для структурування ідей, що дозволяє вивільнити ресурси уваги для глибинного аналізу [10].

Крім того, розвиток критичного ставлення до цифрового контенту виступає захисним фактором проти імпульсивного відволікання. Застосування ігрових механік та стратегій оцінки інформації, запропонованих S. Barzilai та M. Stadler (2025), дозволяє виробити стійку звичку перевірки джерел, що робить взаємодію з цифровим середовищем більш усвідомленою та менш залежною від маніпулятивних дистракторів. Комплексне впровадження цих стратегій сприяє формуванню адаптивного стилю цифрової поведінки, де технології стають інструментом розширення когнітивних можливостей особистості [5].

Висновки до розділу 2

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження особливостей концентрації та стійкості уваги дорослих ($n=34$) в умовах впливу цифрового середовища. Для реалізації мети було використано комплекс методик (коректурна проба, опитувальники ASRS та MWQ) та методи математичної статистики (t-критерій Стюдента, U-критерій Манна-Уїтні, кореляційний аналіз Пірсона).

Результати дослідження продемонстрували, що більшість респондентів мають помірні показники когнітивного контролю. Основним результатом аналізу стало виявлення тісного зв'язку між блуканням думок та загальною неуважністю ($r=0,867$), що підкреслює єдність механізмів когнітивного

розсіювання. Водночас встановлено, що інтенсивність екранного часу не виступає прямим чинником зниження стійкості уваги у даній вибірці ($p > 0,05$).

Таким чином, висунута гіпотеза про негативний вплив тривалого цифрового використання на параметри уваги не знайшла свого підтвердження, що дає підстави розглядати когнітивну сферу дорослих як адаптовану до високого цифрового навантаження, де вирішальну роль відіграє не час, а якість та характер контенту.

ВИСНОВКИ

У ході теоретичного аналізу встановлено, що увага в сучасній психології трактується як складна, багаторівнева система регуляції когнітивних ресурсів, яка забезпечує відбір значущої інформації, підтримання цільових стимулів і пригнічення дистракторів. Її функціонування ґрунтується на взаємодії ендогенних і екзогенних механізмів та забезпечується нейронними мережами, насамперед лобно-тім'яними структурами мозку. Нейрофізіологічні показники, зокрема характеристики альфа-ритмів і викликаних потенціалів, підтверджують зв'язок із процесами концентрації та стійкості уваги, що залишаються чутливими до перевантаження.

Теоретичне осмислення цифрового середовища дозволило визначити його як потужний психологічний чинник, що змінює умови функціонування уваги через інформаційне перенасичення, постійні переривання та явище медіа-мультитаскінгу. Це сприяє переходу від тривалої концентрації до частого перемикання уваги, що супроводжується зростанням когнітивного навантаження та зниженням глибини обробки інформації.

Обґрунтування психодіагностичного інструментарію показало доцільність використання комплексного підходу, який поєднує стандартизовані методики оцінки уваги та когнітивного функціонування з урахуванням суб'єктивних проявів, таких як блукання думок. Водночас підкреслено складність ізоляції «чистої» уваги від суміжних когнітивних процесів, що вимагає інтеграції різних методів оцінювання.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що дорослі респонденти мають високий рівень цифрової залученості, однак це не супроводжується однозначним зниженням уваги. Переважання середніх показників неуважності та блукання думок, поряд із наявністю групи осіб із вираженими труднощами концентрації, свідчить про індивідуальну варіативність реагування на цифрове навантаження. Виявлений сильний позитивний зв'язок між блуканням думок і неуважністю підтверджує їхню спільну когнітивну природу.

Водночас відсутність статистично значущих відмінностей між групами з різною тривалістю екранного часу та майже нульовий кореляційний зв'язок між цими змінними свідчать про те, що інтенсивність використання цифрових технологій сама по собі не визначає рівень когнітивного контролю. Вирішальну роль відіграють індивідуальні когнітивні ресурси та особливості взаємодії з цифровим середовищем, які можуть виконувати функцію захисного механізму або, навпаки, чинника ризику.

Інтерпретація отриманих результатів дозволяє розглядати когнітивний ресурс як ключовий модератор впливу цифрового середовища: за його достатнього рівня цифрові технології можуть виступати ресурсом розвитку, тоді як при дефіциті - спричиняти технострес, тривожність і когнітивне виснаження.

Розроблені практичні рекомендації орієнтовані не на жорстке обмеження часу використання цифрових пристроїв, а на формування усвідомленої взаємодії з ними. Вони передбачають розвиток метакогнітивних навичок, застосування технік майндфулнес, використання активних стратегій навчання та впровадження інструментів для структурування діяльності. Такий підхід сприяє підвищенню стійкості уваги та дозволяє трансформувати цифрове середовище з джерела відволікань у засіб підтримки та розширення когнітивних можливостей особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Alcañiz M., Parra E., Chicchi Giglioli I. A. Virtual Reality as an Emerging Methodology for Leadership Assessment and Training. *Frontiers in Psychology*. 2018. Vol. 9. Art. 1658. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01658>
2. Alloway T., Alloway R. Attentional control and engagement with digital technology. *Nature Precedings*. 2011. DOI: <https://doi.org/10.1038/npre.2011.5603.1>.
3. Antonietti C. et al. Digital constructivists, activators or presenters? Different profiles of technology integration among swiss upper secondary school teachers. *Computers & Education*. 2025. Vol. 227. Article 105225. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2024.105225>
4. Anufrieva A. Cognitive-digital interaction: the state of the field, weaknesses and solutions. *Acta Psychologica*. 2025. Vol. 259. Art. 105229. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105229>.
5. Barzilai S., Stadler M. Learning to Evaluate (Mis)information in an Online Game: Strategies Matter! *Computers & Education*. 2025. Vol. 227. Article 105210. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2024.105210>
6. Compromise Effect in Food Consumer Choices in China: An Analysis on Pork Products / L. Wu, X. Gong, X. Chen, W. Hu. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Art. 1352. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01352>
7. Cosmelli D. López V., Aboitiz F. and other. Shifting visual attention away from fixation is specifically associated with alpha band activity over ipsilateral parietal regions / D. Cosmelli, V. López, F. Aboitiz and other // *Psychophysiology*. 2011. 48(3). P. 312-322. Режим доступу: https://www.academia.edu/5961774/Shifting_visual_attention_away_from_fixation_is_specifically_associated_with_alpha_band_activity_over_ipsilateral_parietal_regions

8. Davenport T. H., Beck J. C. Attention in our digital ecosystem // Harvard Business Review. 2001. Vol. 79, No. 8. P. 120–130. DOI: <https://doi.org/10.3758/s13423-025-02722-5>.
9. De Bettencourt M.T., Cohen J.D., Lee R.F., Norman K.A.. Closed-loop training of attention with real-time brain imaging./ M.T. De Bettencourt, J.D. Cohen, R.F. Lee, K.A. Norman. // 09 February, 2015. Режим доступа: <https://app.amanote.com/v4.5.17/research/note-taking?resourceId=e58o3nMBKQvf0Bhif4Zn>
10. Deng R. et al. Does ChatGPT enhance student learning? A systematic review and meta-analysis of experimental studies. Computers & Education. 2025. Vol. 227. Article 105224. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2024.105224>
11. Digital media exposure and cognitive functioning in European children and adolescents of the I.Family study / E. Sina, C. Buck, W. Ahrens et al. Scientific Reports. 2023. Vol. 13, no. 14365. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-023-45944-0>
12. Digital Overload among College Students: Implications for Mental Health App Use / A. C. Smith, L. A. Fowler, A. K. Graham et al. Social Sciences. 2021. Vol. 10, no. 8. P. 279. DOI: <https://doi.org/10.3390/socsci10080279>
13. Drody A. C., Pereira E. J., Smilek D. Attention in our digital ecosystem: The five interactive components that drive media multitasking. Psychonomic Bulletin & Review. 2025. Vol. 32. P. 2454–2471. DOI: <https://doi.org/10.3758/s13423-025-02722-5>
14. Farrokhnia M. et al. Improving hybrid brainstorming outcomes with computer-supported scaffolds: Prompts and cognitive group awareness. Computers & Education. 2025. Vol. 227. Article 105229. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2024.105229>
15. Gaspar J.M., McDonald J.J. Suppression of Salient Objects Prevents Distraction in Visual Search./ J.M. Gaspar, J.J. McDonald // The Journal of Neuroscience, 34 (16). 16 April, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.4161-13.2014>

16. Holig C., Berti S. To switch or not to switch: brain potential indices of attentional control after task-relevant and task-irrelevant changes of stimulus features / C. Holig, S. Berti // Brain Research. 2010. 1345. P. 164-175. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.brainres.2010.05.047>
17. Holmes J., Nolte T. "Surprise" and the Bayesian Brain: Implications for Psychotherapy Theory and Practice. Frontiers in Psychology. 2019. Vol. 10. Art. 592. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00592>
18. Huang H., Li R., Zhang J. A review of visual sustained attention: neural mechanisms and computational models. PeerJ. 2023. Vol. 11. Art. e15351. DOI: 10.7717/peerj.15351.
19. Khowaja S. A., Khuwaja P., Dev K. Cognitive footprints of the digital age: a mini review. Front. Cogn. 2023. Vol. 2. Article 1321283. DOI: <https://doi.org/10.3389/fcogn.2023.1203077>.
20. Langner R., Eickhoff S. B. A Meta-Analytic Review of the Neural Mechanisms of Vigilant Attention. Psychological Bulletin. 2013. Vol. 139, no. 4. P. 870–900. Режим доступа: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3627747/>.
21. Lu Zhong-Lin. Mechanisms of attention: Psychophysics, cognitive psychology, and cognitive neuroscience. Japanese Psychological Research. 2008. Vol. 27, no. 1. P. 38–45. Режим доступа: https://www.researchgate.net/publication/44649754_Mechanisms_of_attention_Psychophysics_cognitive_psychology_and_cognitive_neuroscience
22. Martin F., Long S., Haywood K., Xie K. Digital distractions in education: a systematic review of research on causes, consequences and prevention strategies. Education Tech Research Dev. 2025. Vol. 73. P. 3423–3451. Режим доступа: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11423-025-10550-6>
23. Nasiri E., Khalilzad M., Hakimzadeh Z., Isari A., Faryabi-Yousefabad S., Sadigh-Eteghad S., Naseri A. A comprehensive review of attention tests: can we assess what we exactly do not understand? The Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery. 2023. Vol. 59. Art. 26. DOI: <https://doi.org/10.1186/s41983-023-00628-4>.

24. Oken B. S., Salinsky M. C., Elsas S. M. Vigilance, alertness, or sustained attention: physiological basis and measurement. *Clinical Neurophysiology*. 2006. Vol. 117, no. 9. P. 1885–1901. Режим доступа: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2865224/>.

25. Ramezanipour I., Alves H., Nardelli P. H. J., Pouttu A. A Throughput and Energy Efficiency Scheme for Unlicensed Massive Machine Type Communications. *Sensors*. 2020. Vol. 20, no. 8. Art. 2357. DOI: <https://doi.org/10.3390/s20082357>

26. Schmitt J. B., Breuer J., Wulf T. From cognitive overload to digital detox: Psychological implications of telework during the COVID-19 pandemic. *Computers in Human Behavior*. 2021. Vol. 124. Art. 106899. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106899>

27. Shen Y. Distractions in digital reading: a meta-analysis of attentional interference effects. *Frontiers in Psychology*. 2025. Vol. 16. Article 1671214. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1671214>

28. Skulmowski A. The Cognitive Architecture of Digital Externalization. *Educ. Psychol. Rev.* 2023. Vol. 35. Article 101. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10648-023-09818-1>.

29. Skulmowski A., Xu K. M. Understanding Cognitive Load in Digital and Online Learning: a New Perspective on Extraneous Cognitive Load. *Educational Psychology Review*. 2022. Vol. 34. P. 171–196. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10648-021-09624-7>

30. Sleep deprivation, vigilant attention, and brain function: a review / J. C. Hudson, S. P. A. van Dongen, H. P. A. Van Dongen et al. // *Neuropsychopharmacology*. — 2020. — Vol. 45, no. 1. — P. 21–30. — DOI: <https://doi.org/10.1038/s41386-019-0432-6>.

31. Tsegaye Kassa S. Cognitive benefits and risks of digital technology engagement. *Discover Psychology*. 2026. Vol. 6, no. 10. DOI: <https://doi.org/10.1007/s44202-025-00527-0>

32. Xiao G., Nie T. The Critical Moderating Role of Cognitive Function: A Study on the Mechanisms of Digital Inclusion's Effect on Depression Among Older Adults. JMIR Aging. 2024. DOI: [doi:10.2196/80700](https://doi.org/10.2196/80700)

33. Борисова М.В. Викликані ЕЕГ-потенціали у дітей і підлітків: зв'язок з індивідуальними особливостями уваги: Автореферат дис. канд. біол. наук: 03.00.13 / М.В. Борисова // Тавр. нац. ун-т ім. В.І. Вернадського. Сімферополь, 2010. 19 с. Режим доступу: http://revolution.allbest.ru/biology/00431743_0.html

34. Поручинська Т. Ф. Особливості тета-активності ЕЕГ мозку осіб з різною силою нервових процесів під час вербальної та невербальної діяльності [Електронний ресурс] / Т. Ф. Поручинська, Т. Я. Шевчук, А. П. Романюк, О. Р. Дмитроца. Біологічні системи. 2016. Т. 8, Вип. 1. С. 138-142. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvchu_biol_2016_8_1_24.

35. Чабан О.С., Гуменюк М.М., Вербенко В.А. Ч-12 Нейропсихологія (Лекції та додатковий матеріал курсу). – Тернопіль: ТДМУ, 2008.-92с.

ДОДАТКИ

Додаток А

MWQ (Опитувальник блукання думок)

Інструкція: Оцініть, як часто з вами трапляються наведені ситуації.

Шкала відповідей:

- 1 — майже ніколи
- 2 — дуже рідко
- 3 — радше рідко
- 4 — радше часто
- 5 — дуже часто
- 6 — майже завжди

Твердження:

1. Мені важко підтримувати зосередженість під час простих або повторюваних справ.
2. Під час читання я помічаю, що не стежив(ла) за змістом, тому доводиться перечитувати.
3. Я виконую справи, не приділяючи їм повної уваги.
4. Я ніби слухаю «одним вухом», а водночас думаю про щось інше.
5. Під час лекцій або презентацій моя увага часто «блукає».

Підрахунок: сума або середнє 5 пунктів (чим вищий бал — тим нижча стійкість уваги).

Анкета

Шкала відповідей:

- 1 — ніколи
- 2 — рідко
- 3 — іноді
- 4 — часто
- 5 — дуже часто.

Запитання для анкети:

1. Я перевіряю телефон «автоматично», навіть без конкретної потреби.
2. Під час роботи/навчання я часто перемикаюся між кількома вкладками/додатками.
3. Сповідання зазвичай переривають мою справу, навіть якщо я не відповідаю одразу.
4. Мені важко читати/дивитися щось довго, не відкриваючи паралельно інші застосунки.
5. Я часто «скролю» стрічку/відео довше, ніж планував(ла).
6. Якщо немає доступу до телефону, я відчуваю внутрішній неспокій/потребу перевірити.

Додаток В**Опитувальник труднощів концентрації/утримання уваги**

Інструкція: Будь ласка, оцініть, як часто за останні 6 місяців у вас виникали наведені ситуації.

Шкала відповідей:

- 1 — ніколи
- 2 — рідко
- 3 — іноді
- 4 — часто
- 5 — дуже часто

Питання:

1. Як часто у вас виникають труднощі із завершенням фінальних деталей проєкту, коли основна робота вже позаду?
2. Як часто вам буває складно упорядкувати речі при виконанні завдання, яке потребує організованості?
3. Як часто у вас виникають проблеми із запам'ятовуванням призначених зустрічей або зобов'язань?
4. Коли у вас є завдання, яке вимагає багато роздумів, як часто ви уникаєте або відкладаєте початок роботи?
5. Як часто ви крутите або здійснюєте зайві рухи руками та ногами, коли вам потрібно сидіти довгий час?
6. Як часто ви відчуваєте себе надмірно активним і змушеним щось робити, ніби у вас працює заведений мотор?
7. Як часто ви робите помилки через неуважність, коли виконуєте нудну чи складну роботу?
8. Як часто вам важко утримувати увагу під час нудної одноманітної роботи?
9. Як часто вам складно сконцентруватися на тому, що кажуть вам люди навіть якщо вони розмовляють безпосередньо з вами?

10. Як часто ви втрачаєте або насилу знаходите речі вдома або на роботі?
11. Як часто ви відволікаєтесь на події чи шум навколо вас?
12. Як часто ви залишаєте своє місце під час зустрічей або в інших ситуаціях, коли очікується, що ви залишитесь сидіти на своєму місці?
13. Як часто ви відчуваєте занепокоєння чи метушливість?
14. Як часто вам важко розслабитися та відпочити, коли у вас є вільний час?
15. Як часто ви бачите, що занадто багато говорите, коли перебуваєте в суспільстві?
16. Як часто під час розмови ви закінчуєте речення людей, з якими розмовляєте, перш ніж вони встигають їх закінчити?
17. Як часто вам важко дочекатися своєї черги?
18. Як часто ви перериваєте інших, коли вони зайняті?