

Шкалу тривоги Спілбергера–Ханіна, Шкалу сприйнятого стресу (PSS-10) та Шкалу соматичних симптомів (SSS-8).

Зафіксовано критичний рівень психоемоційного напруження. За шкалою Спілбергера–Ханіна, високий рівень ситуативної тривожності продемонстрували 77,42% студентів. Такий показник свідчить про стан сильного емоційного напруження, суб'єктивне відчуття загрози та постійного неспокою. Середній рівень напруги зафіксовано у 16,13% осіб, а низький рівень лише у 6,45% респондентів.

Оцінка сприйнятого стресу за методикою PSS-10 показала, що 83,87% опитаних перебувають на середньому рівні когнітивного перенавантаження, що відображає значний тиск середовища при збереженні базових копінг-стратегій. Водночас 12,9% студентів мають високий рівень стресу, який супроводжується гострим відчуттям втрати контролю над власним життям.

Особливістю реагування на кризу є активна соматизація емоційного стану, що підтверджується результатами методики SSS-8. Сумарно 51,61% респондентів мають високий та дуже високий рівні соматизації, що вказує на трансформацію психологічного дискомфорту у фізичні скарги, розлади сну та больові відчуття. Середній рівень соматичного напруження виявлено у 38,71% осіб.

Отримані емпіричні дані, зокрема домінування високого рівня тривожності (77,42%), сприйнятого стресу (83,87%) та соматизації (51,61%) чітко засвідчили, що під впливом кризи адаптаційні можливості молоді блокуються деструктивною роботою несвідомих захистів. Виявлені показники сформували об'єктивну практичну потребу в розробці та впровадженні цілеспрямованої психокорекційної програми психологічної допомоги. Така програма може бути спрямована на зниження рівня гострої реактивної тривожності за допомогою технік соматичної стабілізації та мінімізації тілесних проявів стресу. Трансформація деструктивних захисних механізмів в усвідомлені адаптивні ресурси шляхом інтеграції технік арт-терапії, гештальт-підходу та практики усвідомленості майндфулнес дозволить особистості безпечно відреагувати кризу, актуалізувати соціальну підтримку та відновити внутрішню цілісність.

Отже, кризові явища, посилюючи дію захисних механізмів, акумулюють в собі потужний психотравмуючий потенціал, який дезорганізує продуктивну самореалізацію студентської молоді та активує неефективні практики відторгнення адаптаційних стратегій, що виражається у високій ситуативній тривожності, високому рівні сприйнятого стресу та його соматизації. Результати нашого емпіричного дослідження доводять необхідність впровадження спеціалізованих психокорекційних програм для відновлення адаптаційного потенціалу особистості, що перебуває у кризовому стані.

Список використаних джерел

1. Психотехніки кризового консультування: моделі, алгоритми, вправи, приклади: навчальний посібник. Київ: Майстеркниг, 2023. 368 с.

2. Мельничук С. Л. Кризовий стан особистості як шлях до змін. Психологія кризових станів: наука і практика: збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції (4–6 листопада 2021 р., Київ) / за ред. С. Д. Максименка, В. В. Турбан. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. С. 226.
3. Губар О., Белова І. Кризове консультування в соціальній роботі: інтеграція психологічного підходу як основи ефективної допомоги клієнтам // Ввічливість. Humanitas. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі Українки, 2025. № 3. С. 43–52.
4. Freud S. The Neuro-Psychoses of Defence. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. Vol. 3. London : Vintage Classics, 1894. P. 41–61.

ВПЛИВ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Ригель Мирон
бакалавр психології
Спринська Зоряна
кафедра психології
Дрогобицький державний педагогічний університет
Імені Івана Франка, Україна

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

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

Актуальність дослідження. Сучасне суспільство характеризується активним розвитком інформаційних технологій та стрімкою цифровізацією всіх сфер життя людини. Смартфони, комп'ютери, соціальні мережі та онлайн-платформи стали невід'ємною частиною навчальної діяльності, професійного розвитку та повсякденного спілкування молоді.

Особливо активно цифрові технології використовує студентська молодь, яка значну частину часу проводить у цифровому середовищі. Інформаційні

технології значно спрощують доступ до інформації, створюють нові можливості для навчання та самоосвіти, однак одночасно можуть негативно впливати на психічну діяльність людини.

У сучасній психології все більше уваги приділяється проблемі впливу цифрового середовища на когнітивні функції особистості, зокрема на увагу, пам'ять та мислення. Постійний інформаційний потік, багатозадачність, надмірне використання соціальних мереж і цифрових платформ можуть спричиняти труднощі концентрації уваги, психічне виснаження та поверхневе сприйняття інформації.

Саме тому проблема впливу інформаційних технологій на когнітивну сферу студентської молоді є актуальною та потребує подальшого наукового вивчення.

Основний виклад матеріалу. Когнітивні функції - це сукупність психічних процесів, які забезпечують пізнавальну діяльність людини. До основних когнітивних функцій належать увага, пам'ять, мислення, сприймання та мовлення. Саме вони забезпечують здатність людини аналізувати інформацію, навчатися, приймати рішення та адаптуватися до умов навколишнього середовища.

У сучасних умовах цифровізації когнітивна сфера людини зазнає суттєвих змін. Інформаційні технології створюють новий тип інформаційного середовища, який характеризується швидким потоком інформації, великою кількістю цифрових стимулів та багатозадачністю.

Однією з найбільш вразливих когнітивних функцій у цифровому середовищі є увага. Постійні повідомлення, швидке переключення між різними джерелами інформації та активне використання соціальних мереж можуть знижувати здатність людини до тривалої концентрації. Сучасна молодь часто стикається з труднощами зосередження під час навчання та виконання завдань, які потребують тривалого аналізу.

У психологічній літературі активно досліджується феномен кліпового мислення, який формується під впливом цифрового середовища. Кліпове мислення характеризується фрагментарністю сприйняття інформації, швидким переключенням уваги та труднощами глибокого осмислення матеріалу. Людина звикає сприймати короткі інформаційні повідомлення, що може негативно впливати на розвиток аналітичного мислення.

Не менш важливим є вплив інформаційних технологій на пам'ять. У сучасному цифровому суспільстві людина дедалі частіше покладається на зовнішні джерела збереження інформації - смартфони, пошукові системи, електронні носії. У результаті знижується потреба у довготривалому запам'ятовуванні інформації, оскільки будь-які дані можна швидко знайти через Інтернет.

Водночас інформаційні технології мають і позитивний вплив на когнітивну сферу особистості. Цифрові ресурси створюють широкі можливості для самоосвіти, розвитку когнітивної гнучкості та швидкості обробки інформації. Сучасні студенти добре адаптуються до роботи з великими обсягами інформації,

швидко знаходять необхідні дані та ефективно використовують цифрові платформи у навчальній діяльності.

Особливо важливим є формування навичок безпечного та усвідомленого використання цифрових технологій. Для збереження когнітивного здоров'я необхідно:

- контролювати час користування гаджетами;
- обмежувати використання соціальних мереж;
- організовувати цифровий відпочинок;
- підтримувати баланс між онлайн- та офлайн-життям;
- розвивати критичне мислення та медіаграмотність.

Важливу роль у профілактиці негативного впливу цифрового середовища відіграє психолог. Психологічна просвіта студентської молоді, розвиток навичок цифрової гігієни та профілактика цифрової залежності є важливими напрямками сучасної психологічної практики.

Висновки. Отже, інформаційні технології мають суттєвий вплив на когнітивні функції студентської молоді. Цифрове середовище змінює особливості уваги, пам'яті та мислення людини, формуючи нові способи сприйняття та обробки інформації.

У результаті дослідження встановлено, що надмірне використання гаджетів та соціальних мереж може негативно впливати на концентрацію уваги, спричиняти інформаційне перевантаження та поверхневе засвоєння інформації. Водночас помірне та цілеспрямоване використання інформаційних технологій у навчальних цілях сприяє розвитку когнітивної гнучкості, швидкості обробки інформації та навичок самоосвіти.

У сучасних умовах важливого значення набуває формування цифрової культури, навичок саморегуляції та відповідального використання цифрових технологій. Подальші наукові дослідження повинні бути спрямовані на вивчення психологічних механізмів впливу цифрового середовища на особистість та розробку ефективних профілактичних програм.

Список використаних джерел

1. Биков В. Ю. Цифрова трансформація суспільства і розвиток комп'ютерно-технологічної платформи освіти і науки України // Інформаційні технології і засоби навчання. 2019. Т. 70. № 2. С. 15–36.
2. Бурлачук Л. Ф. Психодіагностика : підручник. Київ : Ніка-Центр, 2006. 688 с.
3. Максименко С. Д. Загальна психологія : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2008. 272 с.
4. Смульсон М. Л. Психологія розвитку інтелекту : монографія. Київ : Нора-Друк, 2003. 298 с.
5. Sparrow B., Liu J., Wegner D. Google Effects on Memory: Cognitive Consequences of Having Information at Our Fingertips // Science. 2011. Vol. 333(6043). P. 776–778.