

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ
УНІВЕРСИТЕТ МИТНОЇ СПРАВИ ТА ФІНАНСІВ

Факультет управління

Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти

**Вплив цифрового детоксу на психологічні особливості навчальної
діяльності**

Спеціальність: 053 Психологія

Освітня програма: Психологія

ВИКОНАВ:

студент групи шифр групи

ПС22-2

Прізвище, ім'я, по-батькові

Погрібна Ксенія Костянтинівна

КЕРІВНИК:

науковий ступінь, вчене звання, посада

д-р біол. наук, проф.

Прізвище, ім'я, по-батькові

Лихолат Олена Анатоліївна

РЕЦЕНЗЕНТ:

науковий ступінь, вчене звання, посада

канд. психол. наук, доц.,

доц. каф. психології ДГУ

Прізвище, ім'я, по-батькові

Панфілова Галина Борисівна

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ:

Завідувач кафедри психології

Прізвище, ім'я, по-батькові

Склянська Ольга Вадимівна

м. Дніпро

2026

АНОТАЦІЯ

Погрібна К.К. Вплив цифрового детоксу на психологічні особливості навчальної діяльності

У роботі досліджено проблему впливу цифрового детоксу на концентрацію уваги та навчальну успішність школярів. Актуальність теми зумовлена зростанням рівня використання цифрових технологій у повсякденному житті дітей та підлітків, що призводить до зниження концентрації уваги, підвищення рівня відволікання та погіршення академічних результатів.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення впливу цифрового детоксу на концентрацію уваги та навчальну успішність школярів.

У роботі використано комплекс методів дослідження: теоретичні (аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел) та емпіричні (методика вивчення концентрації та стійкості уваги — модифікація методу П'єрона-Рузера, шкала соціального самоконтролю М. Снайдера, методика діагностики мотивації навчання Т. Ільїної, Монреальський когнітивний тест (МоСА), авторські опитувальники «Цифрові звички та концентрація» та «Вплив цифрового детоксу»). Для обробки результатів застосовано методи математичної статистики, зокрема кореляційний аналіз К. Пірсона.

Емпіричне дослідження проведено на базі Комунального закладу «Ліцей № 5 ім. Г. Романової» Кам'янської міської ради. Вибірка складала 50 підлітків, які були поділені на експериментальну групу (з обмеженням використання цифрових пристроїв) та контрольну групу (без обмежень).

Результати дослідження засвідчили, що цифровий детокс позитивно впливає на концентрацію уваги, сприяє підвищенню рівня соціального самоконтролю та навчальної мотивації, а також покращує показники навчальної успішності школярів. Встановлено статистично значущі зв'язки між рівнем використання цифрових пристроїв і показниками когнітивної ефективності.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки рекомендацій щодо оптимізації цифрового навантаження школярів та підвищення ефективності навчального процесу.

Ключові слова: цифровий детокс, концентрація уваги, навчальна успішність, школярі, самоконтроль, мотивація навчання, цифрові технології.

ABSTRACT

Pogribna K.K. The impact of digital detox on the psychological characteristics of learning activities

The qualification paper investigates the problem of the influence of digital detox on attention concentration and academic performance among schoolchildren. The relevance of the topic is determined by the increasing use of digital technologies in the everyday life of children and adolescents, which may lead to reduced attention concentration, a higher level of distraction, and a decline in academic results.

The aim of the study is to provide a theoretical substantiation and an empirical investigation of the influence of digital detox on attention concentration and academic performance among schoolchildren.

The paper uses a set of research methods: theoretical (analysis, generalization and systematization of scientific sources) and empirical (methodology for studying concentration and attention stability - modification of the Pierron-Ruser method, M. Snyder's social self-control scale, T. Ilyina's method for diagnosing learning motivation, Montreal Cognitive Assessment (MoCA), author's questionnaires "Digital Habits and Concentration" and "The Impact of Digital Detox"). Methods of mathematical statistics, in particular Pearson's correlation analysis, were used to process the obtained results.

The empirical study was conducted at the Municipal Institution "Lyceum No. 5 named after H. Romanova" of the Kamianske City Council. The sample consisted of 50 adolescents who were divided into an experimental group (with restrictions on the use of digital devices) and a control group (without restrictions).

The results of the study showed that digital detox has a positive effect on attention concentration, contributes to an increase in the level of social self-monitoring and learning motivation, and also improves the indicators of academic performance among schoolchildren. Statistically significant relationships were found between the level of digital device use and indicators of cognitive efficiency.

The practical significance of the paper lies in the possibility of using the obtained results to develop recommendations for optimizing the digital workload of schoolchildren and improving the effectiveness of the educational process.

Keywords: digital detox, attention concentration, academic performance, schoolchildren, self-monitoring, learning motivation, digital technologies.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦИФРОВОГО ДЕТОКСУ НА КОНЦЕНТРАЦІЮ ТА УСПІШНІСТЬ ШКОЛЯРІВ.....	6
1.1. Поняття та сутність цифрового детоксу.....	6
1.2. Особливості концентрації уваги та навчальної успішності школярів.....	13
1.3. Вплив цифрових технологій на пізнавальну сферу учнів.....	25
Висновки до першого розділу.....	36
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦИФРОВОГО ДЕТОКСУ НА КОНЦЕНТРАЦІЮ ТА УСПІШНІСТЬ ШКОЛЯРІВ.....	38
2.1 Організація дослідження.....	38
2.2 Аналіз вибірки дослідження.....	38
2.3 Опис методів дослідження.....	40
Висновки до другого розділу.....	48
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦИФРОВОГО ДЕТОКСУ НА КОНЦЕНТРАЦІЮ ТА УСПІШНІСТЬ ШКОЛЯРІВ.....	49
3.1.Діагностика концентрації та стійкості уваги.....	4
3.2.Вивчення соціального самоконтролю.....	51
3.3.Вивчення мотивації навчання.....	53
3.4.Визначення помірної когнітивної дисфункції.....	56
3.5Аналіз цифрових звичок та їх вплив на концентрацію	58
3.6 Оцінка ефекту від терміну цифрового детоксу	59
3.7Аналіз впливу цифрового детоксу на концентрацію уваги та успішність школярів.....	61
Висновки до третього розділу.....	66
ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	71
ДОДАТКИ.....	81

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному суспільстві цифрові технології стали невід'ємною частиною життя школярів. Смартфони, планшети, соціальні мережі та онлайн-ігри забезпечують швидкий доступ до інформації, проте одночасно формують звичку до постійної мультитаскінгової діяльності, що негативно впливає на увагу, концентрацію та здатність до тривалого навчального фокусу. Дослідження показують, що надмірне використання гаджетів пов'язане зі зниженням академічної успішності, підвищенням рівня тривожності та зменшенням ефективності когнітивних процесів.

Цифровий детокс, тобто свідоме обмеження часу, проведеного за екранами, розглядається як потенційний метод підвищення концентрації, покращення навчальної мотивації та продуктивності школярів. Актуальність теми зумовлена необхідністю розробки ефективних стратегій управління цифровим навантаженням у освітньому середовищі, а також потребою оцінки впливу таких стратегій на когнітивні та академічні результати учнів. Дослідження цифрового детоксу є важливим для педагогів, психологів та батьків, оскільки дозволяє знайти баланс між цифровими технологіями та оптимальними умовами для навчання та розвитку школярів.

Проблему впливу цифрових технологій на концентрацію та успішність школярів вивчали численні українські та зарубіжні дослідники. Серед українських науковців варто відзначити В. Гаврилькевич, О. Фірстова, які досліджували вплив цифрового середовища на когнітивні процеси школярів, встановивши, що надмірне користування смартфонами, планшетами та соціальними мережами знижує увагу, пам'ять та здатність до тривалого навчального фокусу. Водночас вони підкреслювали ефективність цифрового детоксу як методу відновлення концентрації та покращення навчальних результатів [11].

За кордоном проблему вивчали П. Кінгсвуд, С. Мартін та Р. Девіс, які аналізували, як свідоме обмеження часу, проведеного за екранами, впливає на психологічний стан та академічну успішність дітей і підлітків. Їхні дослідження

показали, що цифровий детокс сприяє розвитку самоконтролю, підвищує навчальну мотивацію та покращує ефективність організації навчального процесу [48]. Ці результати підтверджують актуальність теми для сучасної освіти та педагогічної практики.

Мета роботи: теоретично та емпірично дослідити вплив цифрового детоксу на навчальну успішність школярів.

Об'єкт дослідження: психофізіологічні особливості та навчальна діяльність школярів

Предмет дослідження: вплив цифрового детоксу на навчальні досягнення школярів.

Гіпотеза дослідження. Цифровий детокс, тобто свідоме обмеження часу, проведеного за гаджетами та цифровими платформами, позитивно впливає на концентрацію уваги, стійкість до відволікань та навчальну мотивацію школярів. Школярі, які дотримуються цифрового детоксу, демонструють вищі показники концентрації та когнітивної ефективності, більш високий рівень соціального самоконтролю та кращі навчальні результати у порівнянні з тими, хто не обмежує час використання цифрових пристроїв.

Завдання дослідження:

- 1) провести теоретичний аналіз поняття цифрового детоксу,
- 2) розкрити особливості концентрації уваги та навчальної успішності школярів,
- 3) проаналізувати вплив цифрових технологій на пізнавальну сферу учнів,
- 4) організувати дослідження впливу цифрового детоксу на концентрацію та успішність школярів,
- 5) провести емпіричне дослідження та здійснити аналіз даних
- 6) встановити подальші перспективи дослідження.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз наукової літератури з теми дослідження, емпіричні: методика для вивчення концентрації та стійкості уваги (модифікація методу П'єрона-Рузера), «Шкала соціального самоконтролю» (М. Снайдер), методика вивчення мотивації навчання Т. Ільїна, Монреальський

когнітивний тест (МОСА), авторський опитувальник “Цифрові звички та концентрація”, авторський опитувальник “Вплив цифрового детоксу”. Обробка результатів дослідження проведена за допомогою математико - статистичних методів: кореляційний аналіз К.Пірсона.

Емпірична база дослідження. Комунальний заклад "Ліцей № 5 ім. Г.Романової" Кам'янської міської ради. Вибірка складає 50 осіб підліткового віку. Вибірка була розділена на експериментальну підгрупу: до неї входили підлітки, які обмежували користування гаджетами та контрольну групу: користуються гаджетами без обмежень.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Дослідження базується на сучасних психологічних та педагогічних концепціях, що розкривають вплив цифрових технологій на когнітивні процеси, увагу та навчальну мотивацію школярів. Основу складають теорії когнітивної психології, самоконтролю та мотивації навчання, а також дослідження ефекту цифрового детоксу на концентрацію та успішність учнів.

Теоретична значущість та наукова новизна. Теоретична значущість полягає у поглибленні розуміння впливу обмеження цифрового навантаження на когнітивні та мотиваційні процеси школярів. Наукова новизна дослідження полягає у комплексному вивченні цифрового детоксу як чинника підвищення концентрації уваги, стійкості до відволікань та навчальної успішності, а також у поєднанні різних психодіагностичних методик для оцінки цих змін.

Практична значущість. Практична значущість полягає у можливості використання результатів дослідження для розробки рекомендацій для педагогів, психологів та батьків щодо оптимізації цифрового навантаження школярів.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох глав, загальних висновків, списку використаної літератури (49 джерел), додатків (7). Зміст роботи висвітлено на 70 сторінках основного тексту і містить 7 таблиць і 2 рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦИФРОВОГО ДЕТОКСУ НА КОНЦЕНТРАЦІЮ ТА УСПІШНІСТЬ ШКОЛЯРІВ

1.1 Поняття та сутність цифрового детоксу

Цифровий детокс визначається як свідоме обмеження часу користування цифровими пристроями та платформами з метою відновлення когнітивних та емоційних ресурсів особистості [1, с.57]. Цей підхід виник через зростання рівня залежності підлітків від смартфонів, соціальних мереж та онлайн-ігор, що негативно впливає на концентрацію уваги та продуктивність у навчанні [2, с.14]. Надмірне перебування у цифровому середовищі створює когнітивне перевантаження, підвищує рівень тривожності та знижує ефективність навчальної діяльності школярів [6, с.22].

Проблематика цифрового детоксу активно досліджується як в українському, так і в міжнародному науковому просторі. За кордоном явище аналізували М. F. Przybylska та М. Przeworska, які досліджували вплив обмеження часу користування гаджетами на психологічний стан та академічну успішність дітей і підлітків [49, с.101]. Результати показали, що цифровий детокс сприяє розвитку концентрації, самоконтролю, навчальної мотивації та зменшенню когнітивного та емоційного перевантаження.

Українські науковці також приділяють увагу цифровому детоксу. Дослідження О. П. Агулової та З. П. Борисенко демонструють, що обмеження часу користування гаджетами підвищує когнітивні показники та навчальну мотивацію школярів [2, с.14]. Систематичне обмеження цифрового навантаження дозволяє знизити рівень розсіяності уваги, підвищити ефективність навчання та зменшити симптоми психологічного стресу [46, с.58].

Цифровий детокс важливий не лише для психологічного, але й для педагогічного аспекту навчання. Його впровадження у навчальний процес стимулює концентрацію уваги, активізує пізнавальні процеси та формує навички

управління власним часом [5, с. 428]. Регулярне використання практик цифрового детоксу у школі підвищує продуктивність навчання, зменшує емоційне вигорання та формує більш здорові навчальні звички серед учнів [18, с.616].

Однією з ключових причин зростання інтересу до цифрового детоксу є збільшення часу перебування школярів у віртуальному середовищі, що часто призводить до перевантаження когнітивних ресурсів і погіршення концентрації уваги. Дослідження показують, що надмірне використання смартфонів, комп'ютерів та соціальних мереж не лише знижує продуктивність навчання, але й негативно впливає на емоційний стан підлітків, підвищуючи рівень тривожності та емоційної нестійкості [46, с.58].

Проблема цифрової залежності стає особливо актуальною в контексті дистанційного та змішаного навчання, що посилює навантаження на школярів і збільшує час використання гаджетів для навчальних і розважальних цілей. Відтак, цифровий детокс розглядається як ефективна стратегія відновлення психоемоційного балансу та когнітивної продуктивності учнів. Впровадження цифрового детоксу у щоденну практику навчального процесу дозволяє системно формувати в учнів навички саморегуляції та усвідомленого використання цифрових ресурсів. Практики короткострокових перерв від електронних пристроїв сприяють відновленню когнітивної працездатності, підвищенню концентрації та зменшенню рівня втоми, що виникає внаслідок надмірного інформаційного навантаження. Ці заходи особливо актуальні у період дистанційного або змішаного навчання, коли школярі змушені одночасно виконувати навчальні завдання та перебувати у цифровому середовищі для комунікації та самостійної роботи [9, с.38].

Регулярні інтервали цифрового детоксу стимулюють розвиток внутрішньої мотивації до навчання, дозволяючи учням більш усвідомлено планувати власну навчальну діяльність та розподіляти час між навчанням, відпочинком та іншими активностями. Крім того, обмеження часу користування цифровими пристроями допомагає зменшити психологічний стрес, покращує емоційний стан та знижує

рівень тривожності. У результаті учні стають більш організованими, здатними концентрувати увагу на завданнях, довше утримувати фокус та підвищувати ефективність навчальної діяльності.

Соціально-психологічний ефект цифрового детоксу полягає у розвитку комунікативних навичок та підтримці міжособистісної взаємодії. Відновлення балансу між цифровою та реальною активністю сприяє підвищенню якості спілкування серед однолітків, формуванню здорових взаємин та зниженню рівня ізоляції, що часто виникає у підлітків під час надмірного використання соціальних мереж. Таким чином, цифровий детокс не лише впливає на когнітивні процеси, але й підтримує соціально-психологічне здоров'я учнів, що є важливою складовою гармонійного розвитку особистості. Серед ефективних заходів обмеження часу використання пристроїв, планування перерв без електронних гаджетів, а також формування навичок самоконтролю та цифрової гігієни [1, с.57].

Дослідження М. Ф. Przybylska показують, що короткострокові програми цифрового детоксу позитивно впливають на концентрацію уваги та зниження рівня цифрового стресу серед підлітків. Подібні висновки зробила М. Przeworska, яка виявила зменшення кортизолу та рівня психологічної напруги після обмеження часу перебування в соціальних мережах [50, с.475]. Ці результати свідчать, що цифровий детокс не лише відновлює психоемоційний стан, а й має безпосередній вплив на навчальні результати школярів.

Українські дослідники також підтверджують ефективність цифрового детоксу. Зокрема, О. П. Агулова та З. П. Борисенко відзначають, що обмеження часу використання цифрових пристроїв дозволяє школярам підвищити рівень концентрації, покращити навчальну мотивацію та знизити прояви психологічного стресу [2, с.14]. Дослідження Н. Бахмат показали, що контроль над часом перебування за гаджетами позитивно впливає на засвоєння математичних знань у початковій школі та сприяє формуванню більш організованих навчальних звичок [7, с.65].

Крім того, цифровий детокс розглядається як засіб профілактики інтернет-залежності та формування здорового способу життя школярів. В. В. Поліщук та М. В. Поліщук відзначають, що інтеграція здоров'язберезувальних технологій у навчальний процес дозволяє формувати у дітей навички самоконтролю, підвищує концентрацію уваги та зменшує негативний вплив надмірного користування цифровими ресурсами [31, с.107].

Психологічні аспекти цифрового детоксу полягають у відновленні когнітивної стійкості, розвитку емоційного самоконтролю та підвищенні навчальної мотивації. Регулярні перерви від цифрових пристроїв дозволяють учням відновлювати увагу, що особливо важливо під час навчання у середніх та старших класах, коли зростає обсяг інформаційного навантаження [18, с.616].

Крім психолого-педагогічного значення, цифровий детокс має соціокультурний вимір. Дослідження О. Є. Близової та колективу показують, що обмеження часу користування цифровими пристроями сприяє кращій соціалізації школярів, розвитку комунікативних навичок та міжособистісної взаємодії [5, с.428]. Таким чином, цифровий детокс не лише покращує навчальні показники, але й підтримує соціально-психологічне здоров'я дітей та підлітків.

Підсумовуючи, цифровий детокс є важливим інструментом підтримки психоемоційного та когнітивного здоров'я школярів. Дослідження свідчать, що свідоме обмеження часу перебування за цифровими пристроями сприяє підвищенню концентрації уваги, розвитку самоконтролю та навчальної мотивації, а також зменшує емоційне та когнітивне перевантаження. В українському контексті цифровий детокс також розглядається як засіб профілактики інтернет-залежності та формування здорового способу життя школярів, що включає розвиток соціальних навичок та міжособистісної взаємодії.

Крім того, практика цифрового детоксу формує навички усвідомленого споживання цифрової інформації, що в сучасних умовах є необхідним для безпечного та продуктивного використання технологій. Учні вчаться визначати пріоритети у використанні гаджетів, контролювати власну активність у

соціальних мережах та планувати час для навчання, відпочинку та дозвілля без цифрових відволікань. Це сприяє формуванню у школярів відповідального ставлення до власного навчального процесу та розвитку навичок самоконтролю.

В цілому, цифровий детокс виступає комплексним інструментом підтримки когнітивного, емоційного та соціального благополуччя учнів. Його системне впровадження у навчальні програми може стати ефективним засобом підвищення академічної успішності, розвитку навичок саморегуляції та управління власним часом, а також профілактики цифрової залежності. Таким чином, цифровий детокс забезпечує цілісний підхід до формування здорових навчальних звичок та всебічного розвитку особистості школярів.

Цифровий детокс впливає на концентрацію уваги школярів через декілька психофізіологічних механізмів. По-перше, зменшення надмірного стимулювання сенсорних систем дозволяє мозку відновити здатність до тривалої концентрації на когнітивних завданнях [3, с.6]. По-друге, обмеження часу користування гаджетами знижує когнітивну перевантаженість, що проявляється у підвищенні швидкості обробки інформації та здатності до аналітичного мислення [11, с.45].

Крім того, регулярні перерви від цифрових пристроїв покращують роботу робочої пам'яті, що є ключовим фактором у засвоєнні нового матеріалу. Дослідження показують, що учні, які дотримуються короткострокових програм цифрового детоксу, демонструють покращення уваги та зниження частоти відволікань на сторонні стимули [7, с.68]. Цей ефект особливо важливий у навчальних ситуаціях, що потребують тривалого фокусування, наприклад під час виконання контрольних робіт або підготовки до іспитів.

Емпіричні дослідження свідчать, що цифровий детокс позитивно корелює з підвищенням навчальних результатів школярів. Обмеження використання гаджетів сприяє кращій організації навчального процесу, підвищенню мотивації та відповідальності за виконання завдань [19, с.15].

Дослідження Н. Бахмат показали, що учні початкових класів, які проходили короткострокові програми цифрового детоксу, засвоювали

навчальний матеріал ефективніше та демонстрували вищі результати з математики та читання [7, с.65]. Це свідчить про безпосередній зв'язок між зменшенням цифрового навантаження та підвищенням когнітивної продуктивності.

У середній та старшій школі цифровий детокс допомагає уникати ефекту «мультизадачності», коли одночасне користування гаджетами та виконання навчальних завдань знижує ефективність засвоєння інформації [6, с.24]. Регулярні перерви та контроль часу за цифровими пристроями дозволяють школярам зосереджуватися на важливих завданнях і розвивати більш системний підхід до навчання.

Цифровий детокс сприяє розвитку емоційної саморегуляції та зниженню рівня тривожності у школярів. Постійне перебування у віртуальному середовищі стимулює появу психологічного стресу, пов'язаного з інтенсивним інформаційним потоком, необхідністю швидко реагувати на повідомлення та соціальні сигнали [46, с.58].

Короткострокові програми цифрового детоксу дозволяють відновлювати психоемоційний баланс, знижують кортизоловий рівень та сприяють покращенню настрою [50, с.478]. Це, в свою чергу, підвищує мотивацію до навчання та сприяє більш тривалому утриманню уваги на навчальних завданнях. Важливо відзначити, що психологічний ефект цифрового детоксу пов'язаний не лише з обмеженням гаджетів, а й із формуванням усвідомленого підходу до їх використання та розвитку навичок самоконтролю.

Цифровий детокс сприяє розвитку комунікативних навичок та соціальної взаємодії між учнями. Надмірне користування цифровими пристроями призводить до соціальної ізоляції та зменшення реальних контактів із однолітками [40, с.145]. Перерви від цифрових ресурсів стимулюють більш активне спілкування у класі та поза школою, сприяють розвитку навичок емпатії та командної роботи.

У педагогічній практиці цифровий детокс може бути інтегрований у навчальні плани через активності без гаджетів, групові проекти та інтерактивні

заняття, що не потребують використання цифрових платформ. Це дозволяє не лише підвищувати навчальну успішність, але й формувати соціально значущі навички, які будуть корисні школярам у подальшому житті [5, с.428].

Методи впровадження цифрового детоксу у навчальний процес передбачають комплексний підхід до організації часу та активностей учнів, спрямований на зменшення надмірного впливу цифрових пристроїв на їхню психіку та навчальну діяльність. Одним із найпоширеніших і водночас ефективних методів є короткострокові перерви, під час яких школярі регулярно відключаються від гаджетів. Такі перерви можуть тривати від кількох хвилин до півгодини та включати активності, що не потребують цифрових технологій. Це дозволяє учням відновити когнітивні ресурси, знизити рівень стресу та підвищити здатність до тривалої концентрації на навчальних завданнях.

Ще одним підходом є організація тижневих або місячних програм цифрового детоксу, що передбачають системне обмеження користування соціальними мережами, онлайн-іграми та іншими розважальними платформами на певний проміжок часу. Такий метод дає можливість учням поступово адаптуватися до зменшеного цифрового навантаження, формує навички самоконтролю та усвідомленого користування гаджетами. Дослідження свідчать, що триваліші програми цифрового детоксу сприяють більш стійкому покращенню уваги, зменшенню когнітивного перевантаження та підвищенню академічної продуктивності [31, с.107].

Важливим компонентом є використання альтернативних активностей, що замінюють цифрове навантаження. До таких активностей належать читання, творчі заняття, спортивні та ігрові активності, групові проекти та практичні вправи, які сприяють розвитку мислення, дрібної моторики, креативності та соціальної взаємодії. Під час таких занять учні не лише відпочивають від цифрових стимулів, але й активізують пізнавальні процеси, формують міжособистісні навички та розвивають внутрішню мотивацію до навчання.

Не менш ефективними є психологічні тренінги та навчальні заняття, спрямовані на формування навичок самоконтролю, планування часу та

усвідомленого використання технологій. Вони допомагають учням розуміти власні цифрові звички, аналізувати вплив гаджетів на навчальний процес та емоційний стан, а також виробляти стратегії для зменшення цифрового стресу. Такі заняття можуть включати вправи на концентрацію уваги, техніки релаксації, а також методи планування навчальної та позашкільної діяльності без надмірного використання цифрових ресурсів [31, с.107].

Комплексне застосування цих методів дозволяє системно впливати на концентрацію, мотивацію та навчальну успішність школярів. Поєднання короткострокових перерв, довгострокових програм обмеження цифрової активності, альтернативних активностей та психологічних тренінгів сприяє не лише підвищенню ефективності навчання, а й зміцненню психоемоційного здоров'я, розвитку саморегуляції та формуванню усвідомленого ставлення до цифрових технологій. У результаті учні стають більш організованими, здатними концентрувати увагу на важливих завданнях та продуктивно розподіляти час між навчанням, відпочинком та особистими інтересами.

Таким чином, впровадження практик цифрового детоксу у навчальний процес є перспективним напрямом для покращення академічної успішності та загального благополуччя учнів, забезпечуючи комплексний підхід до розвитку особистості та формування навичок здорового користування цифровими технологіями.

1.2. Особливості концентрації уваги та навчальної успішності школярів

Концентрація уваги є одним із ключових когнітивних процесів, що безпосередньо впливає на здатність школярів ефективно опановувати навчальний матеріал та досягати високих академічних результатів. У психологічній науці увага розглядається як процес спрямованого та вибіркового фокусування психічної активності на певних об'єктах або завданнях, що забезпечує оптимальне сприйняття, обробку інформації та прийняття рішень [21, с.720]. Сучасні дослідження виділяють різні види уваги: вибіркова, стійка,

розподільна та переключання, кожен із яких виконує специфічну функцію у навчальному процесі. Вибіркова увага забезпечує фокусування на конкретному завданні, стійка – підтримку концентрації протягом тривалого часу, розподільна – здатність одночасно виконувати кілька завдань, а увага переключання дозволяє швидко перемикатися між різними видами діяльності [18, с.616].

Розвиток уваги у школярів має яскраво виражені вікові особливості. Молодші школярі характеризуються короткою тривалістю концентрації та високою вразливістю до відволікаючих факторів. У середньому шкільному віці відбувається поступове збільшення стійкості уваги, що пов'язано з розвитком виконавчих функцій мозку та підвищенням самоконтролю [36, с.174]. Старші школярі демонструють здатність до тривалого фокусування та ефективного розподілу уваги між різними навчальними завданнями, однак вони значно чутливі до надмірного використання цифрових технологій та соціальних мереж, що може призводити до когнітивного перевантаження та зниження успішності [12, с.369].

Враховуючи сучасні виклики освітнього середовища, необхідно підкреслити важливість формування навичок саморегуляції та усвідомленого управління увагою. У школярів, які регулярно практикують контроль над часом перебування за цифровими пристроями, спостерігається значне підвищення стійкості уваги та покращення здатності до концентрації на тривалих навчальних завданнях. Це пояснюється тим, що періоди відключення від екранів дозволяють мозку відновлювати когнітивні ресурси, знижувати психоемоційне перевантаження та оптимізувати роботу виконавчих функцій, що відповідають за планування та організацію діяльності [49, с.100].

Особливу увагу слід приділити зв'язку між концентрацією уваги та розвитком навчальної мотивації. Підлітки, які демонструють високий рівень внутрішньої мотивації, здатні ефективно залучатися до навчального процесу, протидіяти відволікаючим факторам та підтримувати продуктивний темп роботи. На противагу цьому, учні з низьким рівнем мотивації часто втрачають фокус, допускають помилки та демонструють емоційну нестійкість. Ці

закономірності підкреслюють необхідність інтеграції психологічних і педагогічних стратегій у навчальний процес для стимулювання внутрішньої мотивації та розвитку самоконтролю [26, с.170].

Соціальне середовище також відіграє вирішальну роль у формуванні концентрації уваги та навчальної успішності. Підтримка з боку педагогів, однолітків і родини сприяє розвитку стійкості до стресових факторів, зменшує вплив цифрових відволікачів та стимулює активне залучення до навчання. Співпраця з однолітками, участь у групових проектах і командних завданнях дозволяє підліткам ефективніше розподіляти увагу, формувати навички координації дій та самостійно оцінювати власні результати [36, с. 173].

Когнітивні механізми концентрації уваги включають процеси вибірковості, стійкості та переключення психічної активності. На їх ефективність впливають як внутрішні, так і зовнішні фактори. До внутрішніх належать індивідуальні психологічні особливості, рівень мотивації, емоційний стан, самоконтроль та попередній досвід навчальної діяльності. До зовнішніх факторів відносяться умови навчання, освітнє середовище, соціальна підтримка та наявність або відсутність цифрових відволікаючих факторів, таких як смартфони та комп'ютери [1, с.57].

Сучасні дослідження свідчать, що цифрові технології, хоча й мають значний освітній потенціал, часто виступають джерелом інформаційного перевантаження, що знижує здатність школярів до тривалої концентрації. Надмірне використання гаджетів призводить до порушень стійкості уваги, зростання когнітивного та емоційного навантаження, а також зниження навчальної мотивації. Водночас цілеспрямовані методи обмеження часу, проведеного за екранами, зокрема практики цифрового детоксу, демонструють позитивний вплив на концентрацію уваги, покращення навчальної успішності та розвиток самоконтролю [49, с.101].

Особливу увагу сучасні психологи приділяють взаємозв'язку між концентрацією уваги та навчальною мотивацією. Виявлено, що школярі з високим рівнем стійкості уваги більш успішно виконують навчальні завдання,

проявляють активність у навчальному процесі та демонструють більш позитивну самооцінку своїх академічних досягнень [26, с.172]. На противагу цьому, знижена концентрація уваги пов'язана з частими помилками, недотриманням навчальної дисципліни та емоційною нестійкістю.

Крім того, дослідження підкреслюють, що навчальна успішність школярів залежить не лише від когнітивних здібностей, але й від соціокультурних умов розвитку, зокрема від взаємодії з педагогами, однолітками та родиною. Зокрема, соціальні фактори впливають на мотивацію до навчання, емоційний стан та рівень самоконтролю, що, у свою чергу, визначає ефективність концентрації уваги [5, с.428].

Критичним фактором є також взаємозв'язок між емоційним станом та концентрацією уваги. Позитивний емоційний фон, відчуття безпеки та підтримки в освітньому середовищі сприяють більш тривалому фокусуванню на навчальних завданнях і підвищують продуктивність навчання. Навпаки, стресові ситуації, тривожність або емоційне вигорання призводять до зниження ефективності когнітивних процесів, швидкої втомлюваності та зменшення здатності до самостійного планування діяльності [26, с. 175].

Важливим аспектом сучасного навчального середовища є явище мультизадачності, коли школярі одночасно виконують навчальні завдання та взаємодіють із цифровими платформами або соціальними мережами. Дослідження показують, що така поведінка значно знижує ефективність засвоєння матеріалу, уповільнює процеси мислення та погіршує пам'ять. Водночас організація періодів цифрового детоксу дозволяє оптимізувати роботу мозку, відновлювати концентрацію та підвищувати продуктивність навчальної діяльності [18, с. 606].

Систематичне впровадження практик цифрового детоксу в освітній процес сприяє формуванню в школярів навичок усвідомленого використання цифрових технологій, розвитку самодисципліни та підвищенню рівня академічних досягнень. Це також забезпечує комплексний розвиток особистості, поєднуючи когнітивний, емоційний та соціальний аспекти. Таким чином, концентрація

уваги залишається ключовим чинником ефективності навчальної діяльності, а цифровий детокс виступає потужним інструментом для її підтримки, відновлення та оптимізації, дозволяючи школярам досягати високих результатів у навчанні та формувати стійкі когнітивні та саморегуляційні навички.

У підлітковому віці відбуваються значні зміни у когнітивній сфері, що безпосередньо впливають на концентрацію уваги. Підлітки характеризуються підвищеною чутливістю до зовнішніх подразників, що обумовлено розвитком лобних часток кори головного мозку та перебудовою нейронних мереж, відповідальних за виконавчі функції [36, с.174]. Ця особливість проявляється у нестійкості уваги під час виконання тривалих або складних завдань, схильності до відволікання на цифрові пристрої та соціальні мережі.

Дослідження свідчать, що надмірне використання смартфонів та гаджетів під час навчання негативно впливає на стійкість уваги підлітків і, відповідно, на їхню академічну успішність. Зокрема, підлітки, які часто переключаються між навчальними завданнями та онлайн-активністю, демонструють зниження ефективності запам'ятовування інформації, порушення процесів мислення та зниження мотивації до навчання [46, с.58].

У контексті цифрового детоксу було встановлено, що обмеження часу, проведеного за екранами, сприяє відновленню когнітивних ресурсів, підвищує здатність до тривалої концентрації та зменшує рівень стресу, пов'язаного з навчальним навантаженням [49, с.101]. Дослідження також показують, що підлітки, які регулярно практикують свідоме відключення від цифрових пристроїв, демонструють покращення результатів у навчанні, підвищення самоконтролю та розвитку навичок самостійного планування діяльності [12, с.369].

Ключовим фактором формування концентрації уваги у підлітків є навчальна мотивація. Високий рівень внутрішньої мотивації стимулює активне залучення підлітка до навчального процесу та підвищує його стійкість до відволікаючих факторів, зокрема цифрових. При цьому важливу роль відіграє соціальне оточення: підтримка з боку педагогів, однолітків та батьків значно

посилює ефект навчальної мотивації та сприяє розвитку саморегуляції та концентрації уваги [5, с.428].

Практичне впровадження цифрового детоксу у навчальний процес передбачає комплекс заходів, спрямованих на системне зниження цифрового навантаження та розвиток усвідомленого користування технологіями. Одним із ключових напрямів є інтеграція короткострокових перерв під час уроків, коли учні тимчасово відключаються від гаджетів і займаються фізичними або когнітивними вправами. Наприклад, це можуть бути дихальні або розумові вправи, руханка, читання друкованих матеріалів або виконання практичних завдань без використання цифрових пристроїв. Такі короткі паузи допомагають відновлювати когнітивні ресурси, підвищують стійкість уваги та знижують психоемоційне перевантаження, що позитивно впливає на навчальні результати [31, с.107].

Додатково до короткострокових заходів ефективними є довгострокові програми цифрового детоксу, що можуть тривати від тижня до місяця. В рамках таких програм учні обмежують час користування соціальними мережами та розважальними платформами, що сприяє виробленню навичок самоконтролю та свідомого управління увагою. Поступове впровадження таких обмежень дозволяє школярам адаптуватися до менш інтенсивного цифрового середовища, зменшуючи інформаційне перевантаження та підвищуючи здатність до тривалого фокусування на навчальних завданнях [49, с.101].

Важливою складовою цифрового детоксу є залучення альтернативних активностей, що замінюють цифрові стимули. До них належать творчі заняття, спортивні вправи, командні ігри, читання та проєктна діяльність. Такі види діяльності стимулюють розвиток когнітивних, соціальних та емоційних навичок, одночасно знижуючи вплив цифрового середовища на увагу та навчальну мотивацію. Наприклад, участь у групових проєктах сприяє формуванню здатності розподіляти увагу між завданнями, оцінювати власні дії та координувати роботу з іншими учасниками [36, с.173].

Не менш важливими є психологічні тренінги, спрямовані на розвиток саморегуляції, усвідомленого планування часу та критичного ставлення до використання технологій. Під час таких тренінгів учнів навчають розпізнавати власні цифрові звички, оцінювати вплив гаджетів на продуктивність і емоційний стан, а також розробляти стратегії для зниження стресу та інформаційного перевантаження. Регулярна практика психологічних технік, таких як медитація, вправи на концентрацію або планування навчальних завдань без використання цифрових ресурсів, демонструє позитивний вплив на стійкість уваги та ефективність навчальної діяльності [31, с.107].

Впровадження цифрового детоксу також передбачає активну участь педагогів та родини. Педагогічна підтримка у формі організації перерв без гаджетів, надання інструкцій щодо альтернативних видів діяльності та контроль за дотриманням режиму обмеженого користування цифровими платформами сприяє кращому розвитку уваги у школярів. Родина може забезпечувати подібний контроль поза школою, стимулюючи дозоване використання технологій та заохочуючи активності, що не пов'язані з екранами [5, с.428].

Комплексне застосування зазначених практичних методів дозволяє не лише зменшити негативний вплив цифрового середовища на концентрацію уваги, а й покращити навчальну успішність. Школярі, які регулярно проходять періоди цифрового детоксу, демонструють вищу стійкість до відволікаючих факторів, здатність до самостійного планування діяльності та кращу мотивацію до навчання. У результаті підвищується ефективність засвоєння матеріалу, зменшується когнітивне перевантаження та формується усвідомлене ставлення до цифрових технологій як інструменту навчання, а не джерела постійного відволікання [49, с.101].

Особливої уваги заслуговує взаємозв'язок між емоційним станом підлітка та його навчальною успішністю. Стресові ситуації, тривожність, емоційне вигорання негативно впливають на концентрацію уваги та здатність до ефективного засвоєння матеріалу. Водночас позитивний емоційний стан,

відчуття безпеки та підтримки в освітньому середовищі сприяють підвищенню концентрації та академічних досягнень [11, с.41].

Серед підлітків особливою проблемою є так звана «мультизадачність» – одночасне виконання навчальних завдань та активності в цифровому середовищі. Дослідження вказують, що така поведінка знижує ефективність навчання, погіршує запам'ятовування інформації та уповільнює процеси мислення. Водночас впровадження цифрового детоксу, обмеження часу онлайн та використання технологій для організації навчального процесу без надмірного перевантаження дозволяє підліткам підвищити концентрацію, оптимізувати розподіл уваги та покращити навчальні результати [49, с.101].

Особливості розвитку уваги та навчальної успішності підлітків тісно пов'язані з їхніми когнітивними та емоційними характеристиками, що проявляється у різній здатності до саморегуляції, обробки інформації та адаптації до освітніх умов. Психологи наголошують, що ефективна робота з підлітками потребує інтегрованого підходу, що включає педагогічні, психологічні та технологічні стратегії, спрямовані на розвиток стійкої уваги та оптимізацію навчальної діяльності [12, с.369].

Одним із ключових напрямів розвитку концентрації уваги у школярів є формування навичок метакогнітивної саморегуляції. Метакогніція передбачає усвідомлене управління власним пізнавальним процесом, планування діяльності, оцінку виконання завдань та корекцію дій у процесі навчання. Дослідження показують, що учні, які володіють високим рівнем метакогнітивних стратегій, більш успішно концентруються на складних завданнях, швидше відновлюють увагу після відволікаючих факторів і демонструють стійку мотивацію до навчання [14, с.212]. Впровадження спеціальних тренінгів з розвитку метакогнітивних навичок у навчальний процес дозволяє підвищити ефективність концентрації уваги у школярів різного віку та забезпечити більш високу академічну успішність.

Значну роль у формуванні концентрації уваги відіграє режим дня та організація часу навчання. Регулярні перерви між навчальними блоками,

оптимальне чергування активностей та фізичної діяльності сприяють відновленню когнітивних ресурсів та зменшенню психоемоційного навантаження. Дослідження свідчать, що школярі, які дотримуються структурованого режиму, включаючи час для відпочинку та відключення від цифрових платформ, демонструють більш тривалий фокус, меншу вразливість до відволікаючих факторів та вищу результативність виконання навчальних завдань [21, с.723].

Не менш важливим чинником є розвиток навичок цілеспрямованої уваги. Цілеспрямована увага дозволяє учням фокусуватися на конкретному навчальному завданні, ігноруючи зовнішні подразники та відволікання. Підлітки, які тренують здатність до цілеспрямованої уваги через систематичні вправи на концентрацію, помітно покращують ефективність навчальної діяльності, зменшують кількість помилок та підвищують якість виконання завдань. До таких вправ належать фокусування на деталях тексту, виконання складних логічних завдань, робота з графічними матеріалами та поетапне розв'язання комплексних навчальних завдань без переривань [18, с.610].

Сучасні технології, незважаючи на свій освітній потенціал, часто сприяють розвитку фрагментованої уваги. Особливо це помітно у підлітків, які одночасно користуються соціальними мережами, месенджерами та навчальними платформами. У таких умовах знижується здатність до тривалої концентрації, погіршується пам'ять та уповільнюється аналітичне мислення. Практика цифрового детоксу, яка включає плановане обмеження часу за гаджетами, дозволяє відновити когнітивні ресурси, підвищити ефективність уваги та покращити процес засвоєння матеріалу [49, с.103].

Важливим аспектом розвитку концентрації уваги є інтеграція когнітивних і емоційних компонентів навчальної діяльності. Позитивний емоційний стан школяра безпосередньо впливає на тривалість фокусування, швидкість засвоєння матеріалу та якість виконання завдань. Підвищення емоційної стабільності та зниження рівня тривожності можна досягти через практики релаксації, медитації, дихальні вправи та активності на свіжому повітрі. Учні,

які поєднують ці методи з цифровим детоксом, демонструють більш високі результати навчання та кращу саморегуляцію [26, с.178].

Соціальний контекст також значною мірою впливає на концентрацію уваги. Підтримка педагогів у вигляді чітких інструкцій, стимулювання самостійного мислення та надання зворотного зв'язку підвищує стійкість до відволікаючих факторів. Колективна взаємодія з однолітками у групових проєктах формує навички координації уваги, розподілу ролей та відповідальності за виконання завдань. Батьківська підтримка у формі контролю часу перебування дітей за екранами та залучення їх до активностей, що не пов'язані з цифровим середовищем, також сприяє підвищенню концентрації та покращенню навчальної успішності [5, с.430].

Не менш важливим є індивідуальний підхід до розвитку уваги. Врахування вікових, когнітивних та емоційних особливостей кожного школяра дозволяє формувати персоналізовані програми цифрового детоксу та навчальної діяльності. Наприклад, молодші школярі потребують частих коротких перерв та ігрових вправ на концентрацію, підлітки – більш тривалих періодів цілеспрямованої уваги, старшокласники – комплексних завдань із багаторівневою концентрацією та самоконтролем [36, с.175].

Варто також зазначити, що ефективність концентрації уваги підвищується при поєднанні традиційних та цифрових методів навчання. Збалансоване використання інтерактивних платформ, мультимедійних матеріалів та офлайн-завдань забезпечує активне залучення когнітивних процесів, підвищує мотивацію та стимулює аналітичне мислення. Цей підхід дозволяє уникнути інформаційного перевантаження та підтримує тривалу концентрацію уваги.

Особливо ефективним є поетапне введення цифрового детоксу, починаючи з коротких періодів обмеження часу на розважальні платформи та поступово збільшуючи тривалість відключення від гаджетів. Така практика формує усвідомлене ставлення до цифрового середовища, розвиває навички самоконтролю, дозволяє школярам краще планувати навчальні завдання та ефективно розподіляти увагу між різними типами діяльності [49, с.104].

У сучасному навчальному середовищі важливо формувати навички фокусування не лише на навчальних завданнях, а й на соціально-емоційних аспектах діяльності. Учні, які здатні концентрувати увагу на взаємодії з однолітками, вчителями та командних завданнях, ефективніше обробляють інформацію, швидше приймають рішення та демонструють високий рівень когнітивної гнучкості. Поєднання цифрового детоксу з активностями, що розвивають соціальні навички, забезпечує комплексний розвиток уваги та підвищує загальну навчальну успішність [14, с.215].

Не менш значущим аспектом є вплив фізичної активності на концентрацію уваги. Рухова активність стимулює роботу коркового шару мозку, покращує кровообіг та постачання кисню до тканин, що безпосередньо впливає на тривалість та стійкість уваги. Поєднання фізичних вправ з періодами цифрового детоксу дозволяє школярам відновлювати когнітивні ресурси, зменшувати емоційне навантаження та підвищувати продуктивність навчальної діяльності [31, с.109].

Одним із ефективних напрямів розвитку концентрації уваги є застосування спеціалізованих вправ на тренування фокусування. Для молодших школярів це можуть бути ігрові завдання, що вимагають послідовного виконання дій, наприклад, сортування карток за кольором чи формою, виконання простих логічних завдань або робота з пазлами. Такі вправи сприяють розвитку вибіркової уваги та формуванню базових когнітивних навичок.

Для підлітків рекомендовані завдання, що потребують більш тривалого фокусування та одночасного контролю над кількома процесами. Наприклад, виконання комплексних проєктних робіт, розв'язання проблемних ситуацій у групі або поетапне опрацювання великого обсягу інформації без переключення на зовнішні цифрові джерела. Ці вправи стимулюють розвиток стійкої та розподільної уваги, а також допомагають формувати навички самоконтролю та планування діяльності [36, с.176].

Для старшокласників доцільно впроваджувати інтегровані методики, що поєднують аналітичну та творчо-пошукову діяльність. Це можуть бути проєкти

з елементами дослідження, підготовка презентацій, аналітична робота з текстами та графіками, а також завдання на критичне мислення. Крім того, старшокласники можуть практикувати методи самоконтролю цифрової активності, наприклад ведення щоденника використання гаджетів або планування обмеженого часу для соціальних мереж та розважальних платформ [49, с.105].

Важливою складовою практики цифрового детоксу є формування усвідомленого підходу до використання технологій. Підлітки повинні навчитися оцінювати власні цифрові звички, визначати, які види активності дійсно сприяють навчальному прогресу, а які викликають відволікання. Педагоги можуть застосовувати спеціальні тренінги або групові обговорення, під час яких учні аналізують власний час, проведений у цифровому середовищі, та визначають стратегії для його оптимізації [18, с.612].

Додатково до психологічних і когнітивних методів ефективним є залучення фізичної активності та творчих практик під час перерв від гаджетів. Наприклад, короткі рухові паузи, вправи на координацію або дихальні техніки допомагають відновлювати увагу та знижувати психоемоційне напруження. Заняття малюванням, музикою або театральною діяльністю стимулюють творчі процеси, одночасно розвиваючи здатність до концентрації на завданнях і підтримуючи внутрішню мотивацію [31, с.111].

Комплексний підхід до цифрового детоксу передбачає також активну участь родини. Батьки можуть створювати умови для обмеженого використання гаджетів вдома, заохочувати альтернативні активності та підтримувати регулярний режим дня, включаючи час на навчання, відпочинок та фізичну активність. Така підтримка забезпечує формування у школярів усвідомленого ставлення до цифрового середовища та сприяє розвитку самоконтролю, що безпосередньо впливає на концентрацію уваги та навчальні досягнення [5, с.432].

Нарешті, систематичне застосування цифрового детоксу у поєднанні з педагогічною підтримкою та тренуванням когнітивних навичок дозволяє створити умови для стабільного розвитку уваги у школярів. Результатом такої

практики є підвищення стійкості до відволікаючих факторів, покращення академічних показників та формування навичок усвідомленого користування цифровими технологіями, що мають довгостроковий позитивний вплив на загальний психічний та пізнавальний розвиток дітей.

Таким чином, систематичне впровадження практик цифрового детоксу, поєднаних із метакогнітивними, психологічними та фізичними методами розвитку концентрації уваги, забезпечує комплексний підхід до підвищення навчальної успішності. Школярі, які дотримуються збалансованого режиму обмеження цифрового навантаження та активно розвивають навички саморегуляції, демонструють високі результати у навчанні, стійкість до відволікань, підвищену когнітивну ефективність та внутрішню мотивацію до пізнання.

Наукові дослідження підтверджують, що концентрація уваги є багатофакторним явищем, що формується під впливом когнітивних, емоційних та соціальних чинників, і відіграє ключову роль у забезпеченні високої навчальної успішності школярів. У цьому контексті цифровий детокс виступає як ефективний інструмент оптимізації психічної активності, що дозволяє школярам підвищувати концентрацію, покращувати навчальні результати та формувати стійкі когнітивні навички.

1.3. Вплив цифрових технологій на пізнавальну сферу учнів

Цифрові технології стали невід'ємною частиною освітнього процесу сучасної школи та впливають на пізнавальну сферу учнів на різних рівнях. Дослідження показують, що використання інтерактивних освітніх ресурсів та цифрових платформ значно підвищує мотивацію до навчання, стимулює розвиток когнітивних навичок та забезпечує швидкий доступ до інформації [25, с.54].

Враховуючи сучасні тенденції цифровізації освіти, важливо підкреслити, що ефективність концентрації уваги школярів прямо залежить від уміння

керувати власним часом та організовувати навчальний процес із врахуванням перерв та відпочинку. Практики свідомого обмеження впливу цифрових пристроїв дозволяють учням відновлювати когнітивні ресурси, підвищувати швидкість обробки інформації та підтримувати тривалий фокус на навчальних завданнях. Такий підхід формує в учнів усвідомлене ставлення до навчання та сприяє розвитку навичок самоконтролю, що є необхідною умовою успішної академічної діяльності.

Особливе значення має поєднання когнітивних та емоційних аспектів навчальної діяльності. Учні, які відчують психологічний комфорт та підтримку з боку педагогів і батьків, демонструють кращу концентрацію та більшу стійкість до відволікаючих факторів, включаючи цифрове середовище. Це підкреслює важливість комплексного підходу до організації освітнього процесу, що враховує як когнітивні, так і психоемоційні потреби школярів [12, с. 370].

Крім того, сучасні дослідження виділяють вплив цифрового перевантаження на формування навичок навчальної саморегуляції. Надмірне використання гаджетів у навчальному та позанавчальному середовищі призводить до зниження здатності школярів планувати власну діяльність, контролювати час виконання завдань та ефективно розподіляти увагу між кількома завданнями одночасно. Це створює додаткові виклики для підтримки високого рівня навчальної успішності та потребує застосування спеціальних стратегій, зокрема цифрового детоксу, для оптимізації навчального процесу [25, с. 56].

Разом із тим, надмірне використання цифрових технологій може негативно впливати на пізнавальні процеси, зокрема на увагу, пам'ять та мислення учнів. Підлітки, які проводять значну частину часу за гаджетами, частіше демонструють фрагментарне мислення, зниження концентрації та труднощі з логічним аналізом інформації [33, с.46]. Цей феномен підтверджують як українські, так і закордонні дослідження, які вказують на появу цифрової

когнітивної перевантаженості та зниження ефективності навчальної діяльності у школярів [46, с.58].

Науковці наголошують, що вплив цифрових технологій на пізнавальну сферу учнів має подвійний характер: з одного боку, вони сприяють розвитку креативності, швидкості обробки інформації та навичок критичного мислення, з іншого – можуть призводити до когнітивної дисперсії та зниження здатності до тривалого концентрування на завданні. Важливим фактором є також специфіка контенту, до якого мають доступ учні: інтерактивні освітні ресурси та навчальні програми стимулюють активне мислення, тоді як безцільне використання соціальних мереж або розважальних платформ може поглиблювати пасивність та розсіювати увагу [6, с.22].

Особливе значення має поєднання цифрових технологій із традиційними методами навчання. Дослідження показують, що збалансоване використання мультимедійних засобів, онлайн-платформ та інтерактивних вправ дозволяє підвищити рівень засвоєння матеріалу, сприяє розвитку аналітичного мислення та формує навички самостійного навчання [16, с.101].

Підлітки, які активно використовують цифрові ресурси в освітньому процесі, демонструють підвищену пізнавальну активність та швидше адаптуються до нових умов навчання. Водночас, психологи зазначають, що без контролю часу та змістовного наповнення використання цифрових технологій може мати зворотний ефект, проявляючись у зниженні уваги, слабкій концентрації та зростанні рівня інформаційного стресу [46, с.58].

Важливим аспектом є роль педагогічної підтримки та організації навчального процесу. Використання технологій має бути структурованим, з чітким визначенням цілей, тривалості та формату занять, що дозволяє учням ефективно розподіляти увагу та активізувати пізнавальні процеси [25, с.54].

Загалом, сучасні дослідження підтверджують, що цифрові технології є потужним інструментом розвитку пізнавальної сфери учнів, але їхній ефект значною мірою залежить від рівня педагогічного супроводу, контролю часу використання та якості контенту. Оптимальне поєднання традиційних і

цифрових методів навчання створює умови для формування стійкої концентрації, розвитку критичного мислення та підвищення навчальної успішності школярів [12, с.369].

Серед найбільш поширених цифрових платформ для навчання школярів виділяють інтерактивні освітні ресурси, онлайн-курси та мультимедійні вправи, які дозволяють організовувати процес навчання у вигляді гри, тестування або проектної діяльності. Дослідження показують, що використання таких платформ сприяє підвищенню мотивації до навчання, розвитку логічного мислення, креативності та самостійності учнів. Наприклад, дослідження Т. Ільїної демонструє, що інтеграція інтерактивних завдань у навчальний процес дозволяє збільшити ефективність засвоєння матеріалу та формує більш стійку увагу школярів [25, с.54].

У контексті впливу цифрових технологій на різні вікові групи слід зазначити, що молодші школярі (6–10 років) отримують переваги передусім у розвитку базових когнітивних навичок, таких як увага, сприймання інформації та первинна пам'ять. Для підлітків середнього шкільного віку (11–15 років) важливим аспектом є розвиток критичного мислення, здатності аналізувати та узагальнювати інформацію, а також формування навичок самоконтролю та самостійного планування навчальної діяльності [12, с.369]. Старшокласники (16–18 років) завдяки цифровим ресурсам можуть активно використовувати пошукові системи, бази даних та інтерактивні симуляції, що сприяє розвитку аналітичного мислення, уміння робити висновки на основі великого обсягу інформації та формує компетентності, необхідні для вищої освіти [7, с.65].

Водночас, численні дослідження вказують на ризики надмірного використання цифрових технологій. Підлітки, які проводять значну частину свого часу в соціальних мережах або за розважальними платформами, демонструють зниження концентрації, фрагментарне мислення та зростання рівня інформаційного стресу [38, с.186]. Цей феномен пов'язаний із постійним перемиканням уваги між різними видами цифрового контенту, що негативно

впливає на процеси глибокого мислення та здатність до тривалого фокусування на навчальних завданнях [50, с.475].

Особливої уваги заслуговує дослідження впливу цифрових технологій на розвиток мотивації учнів. Виявлено, що інтеграція технологій у навчальний процес стимулює внутрішню мотивацію за умови, що контент є цікавим та адаптованим до віку та рівня підготовки учнів [26, с.172]. При цьому безконтрольне або одноманітне використання цифрових платформ може призводити до зниження інтересу до навчання, формування пасивності та залежності від зовнішніх стимулів, що в свою чергу негативно впливає на пізнавальні процеси та академічну успішність [46, с.58].

Цифровий детокс у навчальному процесі має значний вплив не лише на когнітивну сферу, а й на психоемоційний стан школярів. Постійне перебування в цифровому середовищі, зокрема у соціальних мережах та розважальних платформах, створює високий рівень інформаційного навантаження, що може призводити до перевтоми, тривожності та емоційного вигорання. У результаті знижується здатність до концентрації, падає продуктивність навчальної діяльності та формуються негативні установки щодо навчання [33, с.48].

Практики цифрового детоксу дозволяють зменшити рівень психоемоційного перевантаження, відновити ресурси уваги та підвищити здатність до самоконтролю. Навіть короткострокові паузи від екранів під час уроків або поза ними сприяють нормалізації психофізіологічного стану, зниженню тривожності та стресу, а також стимулюють відчуття внутрішньої стабільності та безпеки. Такі перерви надають школярам можливість переключити увагу на фізичну активність, творчі заняття або взаємодію з однолітками, що позитивно впливає на емоційне відновлення [49, с.102].

Особливу увагу слід приділити взаємозв'язку цифрового детоксу та навчальної мотивації. Дослідження показують, що учні, які свідомо обмежують час, проведений у соціальних мережах, демонструють підвищену внутрішню мотивацію, більшу зацікавленість у навчанні та активніше включаються у пізнавальну діяльність. Обмеження цифрових відволікаючих чинників дозволяє

школярам фокусуватися на завданнях, що потребують аналітичного мислення та креативності, підвищує їхню продуктивність і сприяє досягненню високих результатів [25, с.57].

Значущим аспектом є поєднання цифрового детоксу з педагогічними стратегіями підтримки учнів. Педагоги можуть впроваджувати періоди обмеженого користування гаджетами у розкладі, заохочувати участь у групових проектах, творчих та спортивних активностях, а також навчати школярів технікам саморегуляції та управління часом. Такий комплексний підхід забезпечує не лише когнітивне відновлення, а й розвиток соціально-емоційних навичок, формує відчуття відповідальності за власне навчання та підвищує рівень взаємодії з оточенням [36, с.175].

Цифровий детокс також сприяє формуванню усвідомленого ставлення до використання технологій. Учні набувають здатності аналізувати власні цифрові звички, розуміти їхній вплив на навчальну діяльність і емоційний стан, а також самостійно приймати рішення щодо обмеження часу за гаджетами. Це позитивно впливає на розвиток навичок самодисципліни, стійкості уваги та здатності до ефективного планування навчального процесу [12, с.372].

Для різних вікових груп ефекти цифрового детоксу мають специфіку. Молодші школярі отримують можливість відновлювати базові когнітивні функції та емоційний баланс, середні – підвищувати мотивацію та самоконтроль, старші – розвивати стратегічне мислення та здатність до комплексного аналізу інформації. Усі ці аспекти сприяють підвищенню навчальної успішності та формуванню навичок самостійного управління навчальним процесом [46, с.60].

Таким чином, цифровий детокс виступає ефективним інструментом оптимізації психоемоційного стану, концентрації уваги та навчальної мотивації школярів. Він забезпечує комплексний розвиток особистості, поєднуючи когнітивні, емоційні та соціальні аспекти навчальної діяльності. Впровадження системних практик обмеження цифрового навантаження у школі сприяє зниженню стресу, підвищенню продуктивності та формуванню усвідомленого

ставлення до технологій як інструменту навчання, що в кінцевому результаті підвищує академічні досягнення учнів.

Інтеграція практик цифрового детоксу у навчальний процес потребує системного та комплексного підходу, що враховує вікові особливості школярів, їхні когнітивні та емоційні потреби, а також структуру навчального середовища. Першим кроком є планування періодів обмеження цифрового навантаження, які повинні бути регулярними, але адаптованими до тривалості уроків та інтенсивності навчального матеріалу. Для молодших школярів рекомендується запроваджувати короткострокові паузи тривалістю 5–10 хвилин після кожного навчального блоку, що дозволяє відновлювати увагу та знижувати психоемоційне навантаження. Для учнів середнього та старшого шкільного віку доцільним є застосування більш тривалих інтервалів відключення від екранів під час підготовки домашніх завдань або проектної діяльності [49, с.103].

Наступним важливим аспектом є поєднання цифрового детоксу із педагогічними методиками. Педагоги можуть організовувати інтерактивні групові завдання, творчі та спортивні активності, що замінюють час, який учні могли б витратити на безцільне використання гаджетів. Це не лише сприяє відновленню когнітивних ресурсів, а й формує навички командної взаємодії, критичного мислення та саморегуляції [36, с.177]. Також рекомендується впроваджувати короткі практики усвідомленого дихання, релаксаційні вправи та міні-тренінги з управління стресом, які допомагають підтримувати стабільний психоемоційний стан та концентрацію уваги протягом дня [12, с.373].

Особливу увагу слід приділяти формуванню у школярів навичок усвідомленого використання цифрових технологій. Це включає навчання плануванню часу, самооцінці власної продуктивності, контролю кількості часу, проведеного в соціальних мережах, а також аналізу інформаційного контенту. Використання спеціальних журналів або цифрових трекерів часу допомагає учням відслідковувати власні звички, оцінювати їхній вплив на навчання та коригувати поведінку. Такий підхід сприяє розвитку самодисципліни,

усвідомленого ставлення до технологій та відповідальності за навчальні результати [25, с.58].

Не менш важливим є врахування ролі батьків у практиках цифрового детоксу. Рекомендації для сімей включають встановлення чітких правил використання гаджетів у домашньому середовищі, організацію спільних активностей без екранів, а також стимулювання участі дітей у позакласних заняттях, що не пов'язані з цифровими технологіями. Підтримка батьків у формуванні здорових цифрових звичок значно підвищує ефективність шкільних практик цифрового детоксу та сприяє загальному розвитку школярів [33, с.49].

У старшій школі доцільним є поєднання цифрового детоксу із самостійною проектною діяльністю. Учні можуть планувати власні навчальні проєкти, обмежуючи час використання онлайн-ресурсів лише до необхідного для збору інформації. Такий підхід не лише знижує ризики цифрового перевантаження, а й розвиває навички критичного аналізу інформації, відповідального користування ресурсами та самостійного планування [46, с.61].

Важливим елементом є створення навчального середовища, що стимулює баланс між цифровими та офлайн-активностями. Школи можуть організовувати класи та кабінети, де цифрові пристрої обмежені або використовуються лише для цілеспрямованих освітніх завдань. Такі умови дозволяють учням ефективніше концентруватися, формувати стійкі навички саморегуляції та підвищувати продуктивність навчальної діяльності [50, с.479].

Крім того, педагогічний супровід цифрового детоксу передбачає систематичне відстеження ефективності практик. Це може включати регулярне оцінювання рівня концентрації уваги, психоемоційного стану та навчальної мотивації учнів за допомогою тестових завдань, опитувань або спостережень. На основі отриманих даних можна коригувати інтервали цифрового детоксу, змінювати формати активностей та адаптувати стратегії під потреби конкретної вікової групи [12, с.374].

Інтеграція цифрового детоксу у шкільну практику вимагає комплексного підходу, який поєднує педагогічні, психологічні та організаційні аспекти.

Системне впровадження таких практик дозволяє знижувати когнітивне та емоційне перевантаження, підвищувати концентрацію уваги, навчальну мотивацію та продуктивність, а також формувати у школярів навички усвідомленого та відповідального використання цифрових технологій у навчальному процесі.

Для ефективної інтеграції цифрового детоксу у шкільну практику важливо застосовувати різноманітні методи та підходи, які враховують індивідуальні особливості учнів і специфіку навчального матеріалу. Одним із таких методів є поетапне обмеження використання цифрових пристроїв. Замість повного відключення учнів від гаджетів на довгий час, рекомендується починати з коротких інтервалів - наприклад, від 10 до 20 хвилин на початкових етапах впровадження. Поступово тривалість таких перерв може збільшуватися, що дозволяє школярам адаптуватися до нового режиму і знижує психологічний стрес, пов'язаний із обмеженням доступу до цифрового контенту [49, с.105].

Використання альтернативних активностей є ключовим елементом цифрового детоксу. Під час перерв або поза уроками учні можуть залучатися до творчих завдань, спортивних ігор, групових проєктів, читання або рукоділля. Такі види діяльності не лише замінюють час, який учні могли б витратити на безцільне користування гаджетами, але й сприяють розвитку когнітивних та соціальних навичок: логічного мислення, креативності, командної взаємодії та самостійного прийняття рішень [36, с.179].

Особливе значення мають психологічні тренінги та навчальні заняття, спрямовані на розвиток навичок самоконтролю та усвідомленого використання технологій. Під час таких тренінгів учні вчаться планувати власний час, визначати пріоритети навчальних завдань, оцінювати вплив цифрових пристроїв на їхню продуктивність та емоційний стан. Такі заняття формують усвідомлене ставлення до використання технологій, що надалі сприяє підвищенню концентрації уваги та навчальної мотивації [25, с.60].

Не менш важливим є інтегрування цифрового детоксу у структуру уроку. Наприклад, під час інтерактивних занять можна чергувати роботу з гаджетами

та завдання без їх використання, що дозволяє учням відновлювати когнітивні ресурси. Використання «антицифрових» блоків у навчальних планах сприяє підвищенню ефективності запам'ятовування інформації, розвитку критичного мислення та покращенню взаємодії в групі [12, с.375].

Важливо також розробляти стратегії мотиваційного стимулювання, які підтримують бажання учнів дотримуватися режиму цифрового детоксу. Наприклад, можна впроваджувати систему балів або нагород за дотримання часових обмежень, успішне виконання завдань без використання гаджетів, участь у творчих чи спортивних активностях. Такі стимули допомагають учням усвідомлювати власні успіхи, підвищують рівень внутрішньої мотивації та сприяють формуванню звички до раціонального використання цифрових технологій [33, с.52].

Не менш важливим є педагогічний моніторинг і оцінювання ефективності цифрового детоксу. Для цього можна використовувати регулярні спостереження, опитування, тестування уваги та пам'яті, а також аналіз успішності учнів до і після впровадження практик обмеження часу за екранами. Зібрані дані дозволяють коригувати методи та інтервали цифрового детоксу, адаптуючи їх до конкретних потреб класу або окремих учнів [50, с.480].

Особливу увагу слід приділяти індивідуалізації підходів. Учні з високою схильністю до цифрової залежності можуть потребувати більш жорстких обмежень, додаткових психологічних консультацій та включення у спеціальні групові тренінги. Натомість учні з високим рівнем самоконтролю та стійкої мотивації можуть обмежувати час за екранами самостійно, з підтримкою педагога у плануванні навчального процесу [46, с.63].

Не менш важливим є питання організації навчального процесу з урахуванням цифрових технологій. Оптимальною стратегією вважається комбінування традиційних методів навчання з інтерактивними цифровими інструментами. Таке поєднання дозволяє не лише підвищити ефективність засвоєння матеріалу, але й формує в учнів навички самоконтролю, управління часом та критичного оцінювання інформації. Зокрема, дослідження Бахмата

показує, що інтеграція цифрових ресурсів у викладання математики учням початкових класів підвищує рівень засвоєння знань та стимулює активну участь у навчальному процесі [7, с.65].

Практики цифрового детоксу включають як короткострокові, так і довготривалі інтервали відключення від екранів, що дозволяє школярам відновлювати психоемоційний стан, знижувати рівень стресу та запобігати когнітивному виснаженню. Відновлення концентрації через обмеження цифрових відволікань сприяє не лише підвищенню навчальної продуктивності, але й формуванню усвідомленого ставлення до використання технологій, розвитку самодисципліни та відповідальності за власні академічні результати.

Соціально-педагогічний аспект уваги також є важливим. Школярі, які взаємодіють з підтримуючим оточенням та залучені до колективної навчальної діяльності, демонструють більшу стійкість уваги та здатність до продуктивного виконання завдань. Цей ефект підсилюється, коли учні навчаються контролювати вплив цифрових технологій, використовувати їх у навчальному процесі без надмірного перевантаження та практикувати самотійні паузи для відновлення когнітивних ресурсів [50, с. 478].

Розвиток концентрації уваги та навчальної успішності школярів пов'язаний із багатофакторним впливом когнітивних, емоційних та соціальних чинників. Цифровий детокс виступає ефективним інструментом підтримки цих процесів, дозволяючи учням відновлювати когнітивні ресурси, покращувати навчальні результати та формувати навички саморегуляції, що є ключовими для успішного навчання в умовах сучасного цифрового середовища. Впровадження системних практик обмеження часу використання цифрових пристроїв у навчальному процесі забезпечує комплексний підхід до розвитку школярів та підвищує їхню здатність до тривалої концентрації та ефективного засвоєння навчального матеріалу.

Таким чином, сучасна наукова думка свідчить, що цифрові технології є ефективним інструментом розвитку пізнавальної сфери школярів, але їхній вплив визначається багатьма чинниками: віком учнів, характером контенту,

структурою навчального процесу та рівнем педагогічного супроводу. Оптимізація цих факторів дозволяє зменшити негативні наслідки цифрового перевантаження та створює умови для формування високого рівня концентрації, самоконтролю та навчальної успішності підлітків.

Висновки до першого розділу

У першому розділі було системно проаналізовано теоретико-методологічні аспекти цифрового детоксу, а також розглянуто особливості концентрації уваги та навчальної успішності школярів, а також вплив цифрових технологій на пізнавальну сферу учнів. На основі огляду сучасних наукових джерел встановлено, що цифровий детокс виступає ефективним інструментом регуляції психоемоційного стану підлітків, забезпечує відновлення когнітивних ресурсів, сприяє розвитку концентрації, самоконтролю та навчальної мотивації.

Дослідження підтверджують, що рівень концентрації уваги та академічна успішність школярів прямо залежать від характеру та тривалості використання цифрових технологій. Надмірне перебування в цифровому середовищі, зокрема у соціальних мережах та розважальних платформах, призводить до когнітивного перевантаження, зниження стійкості уваги та ослаблення мотивації до навчання. Натомість свідоме обмеження часу за екранами, впровадження практик цифрового детоксу та використання інтерактивних освітніх платформ демонструють позитивний вплив на пізнавальні процеси: підвищується ефективність запам'ятовування інформації, покращується логічне та критичне мислення, а також зростає навчальна активність учнів.

Особливу увагу в дослідженнях приділено віковим особливостям школярів. Молодші школярі здобувають переважно базові когнітивні навички - увагу, сприйняття інформації та первинну пам'ять. У середньому шкільному віці підлітки формують критичне мислення, здатність до аналізу та узагальнення матеріалу, а також навички самоконтролю та самостійного планування навчальної діяльності. Старшокласники, навпаки, мають можливість

використовувати цифрові ресурси для аналітичної роботи з інформацією, розвитку цифрової компетентності та підготовки до вищої освіти. Такий диференційований підхід підтверджує необхідність адаптації методик цифрового детоксу відповідно до вікових та індивідуальних особливостей учнів.

Висновки першого розділу також підкреслюють важливість поєднання традиційних педагогічних методів із сучасними цифровими ресурсами. Збалансоване використання мультимедійних засобів, інтерактивних вправ та онлайн-платформ дозволяє підвищити ефективність засвоєння навчального матеріалу, стимулює розвиток аналітичного мислення та творчості, а також формує навички самостійного навчання та управління власним часом. При цьому ключовим аспектом є контроль за тривалістю та змістом використання цифрових технологій, що допомагає зменшити негативний вплив інформаційного перевантаження та підтримує психоемоційне здоров'я школярів.

Крім того, дослідження вказують на важливу роль соціально-педагогічного середовища у процесі цифрового детоксу. Підтримка з боку педагогів, батьків та однолітків сприяє розвитку концентрації уваги, підвищенню стійкості до стресу та формуванню навичок саморегуляції. Залучення учнів до колективної навчальної діяльності, групових проектів та командних завдань забезпечує додаткові можливості для відновлення когнітивних ресурсів та розвитку соціальних компетенцій.

Таким чином, результати теоретичного аналізу дозволяють зробити висновок, що цифровий детокс є багатофакторним інструментом, який одночасно впливає на когнітивну, емоційну та соціальну сфери розвитку школярів.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦИФРОВОГО ДЕТОКСУ НА КОНЦЕНТРАЦІЮ ТА УСПІШНІСТЬ ШКОЛЯРІВ

2.1 Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі Комунального закладу «Ліцей № 5 ім. Г. Романової» Кам'янської міської ради. Основною метою експерименту було визначення впливу цифрового детоксу на концентрацію уваги та навчальну успішність школярів підліткового віку. Загальна вибірка склала 50 осіб віком від 13 до 16 років, що дозволило охопити учнів середньої та старшої школи та врахувати вікові особливості пізнавальної сфери підлітків.

Організаційно дослідження проводилося протягом трьох тижнів у навчальних умовах ліцею. Перед початком експерименту учасники ознайомлювалися з цілями дослідження та давали письмову згоду на участь, що забезпечувало етичні стандарти проведення наукового експерименту.

Таким чином, організація дослідження дозволила створити контрольовані умови для виявлення впливу цифрового детоксу на концентрацію уваги та навчальну успішність школярів, забезпечила порівняльний аналіз між групами та врахування індивідуальних і вікових особливостей підлітків.

2.2 Аналіз вибірки дослідження

Дослідження охоплювало 50 учнів віком від 13 до 16 років. Такий віковий діапазон дозволяв охопити період активного розвитку когнітивних і емоційних процесів підлітків, що є критичним для оцінки впливу цифрового детоксу на концентрацію уваги та навчальні досягнення. Вибірка забезпечувала рівномірне представлення як хлопців, так і дівчат, що дозволяло мінімізувати вплив статевих відмінностей на результати дослідження.

Для забезпечення експериментальної обґрунтованості всі учасники були поділені на дві групи: експериментальну та контрольну. До експериментальної групи увійшли 25 учнів, які добровільно обмежили користування цифровими

пристроями протягом визначеного періоду дослідження. Ці учні вели щоденник споживання цифрового контенту та відмічали своє самопочуття, рівень уваги під час навчальних завдань та ефективність виконання навчальних вправ. Такий підхід дозволяв фіксувати індивідуальні особливості самоконтролю та реакції на зменшення часу користування гаджетами.

Контрольна група, яка також налічувала 25 учнів, продовжувала звичайне використання цифрових технологій без обмежень. Це створювало базу для порівняння та визначення впливу цифрового детоксу на когнітивні процеси та навчальні досягнення. Обидві групи оцінювалися за допомогою однакових психодіагностичних інструментів, що гарантувало стандартизованість вимірювань і достовірність отриманих даних.

Крім вікових та статевих характеристик, при аналізі вибірки враховували початковий рівень навчальної успішності, участь у класних активностях та індивідуальні особливості концентрації уваги. Такий підхід дозволяв забезпечити однорідність груп на стартовому етапі дослідження та мінімізувати вплив додаткових факторів на результати експерименту.

Особливу увагу було приділено психологічним особливостям підліткового віку. Підлітки перебувають на стадії активного формування самосвідомості, розвитку критичного мислення та соціальної ідентичності. Цей період характеризується високою емоційною чутливістю, імпульсивністю та схильністю до ризикованої поведінки. Водночас підлітки активно формують навички самоконтролю та планування діяльності, що безпосередньо впливає на їхню здатність концентрувати увагу та організовувати навчальний процес. Врахування цих особливостей дозволяє коректніше інтерпретувати результати експерименту, оскільки реакція на цифровий детокс у різних підлітків може відрізнятися залежно від рівня емоційної стабільності та сформованості виконавчих функцій.

Слід зазначити, що підлітковий вік характеризується активним розвитком когнітивної гнучкості та здатності до мультизадачності. Водночас у цьому віці високий рівень сприйнятливості до цифрових відволікаючих факторів, таких як

соціальні мережі або онлайн-ігри, може призводити до зниження стійкості уваги та погіршення академічних результатів. Ці аспекти були враховані при побудові експериментальної моделі, зокрема через ведення щоденників самоспостереження та регулярний моніторинг рівня уваги під час навчальних завдань.

Також було звернено увагу на соціально-психологічні особливості підлітків: потребу у визнанні однолітками, високий рівень соціальної активності та залежність від групових норм. Ці фактори можуть впливати на мотивацію до навчання, рівень самоконтролю та здатність до концентрації. Участь у експериментальній групі, яка практикувала цифровий детокс, дозволяла дослідити, як обмеження цифрових відволікачів впливає на здатність школярів до самостійної організації діяльності та регуляції власного часу.

Загалом вибірка дослідження характеризується достатньою репрезентативністю для підліткової категорії та дозволяє коректно оцінити вплив цифрового детоксу на розвиток когнітивних функцій, концентрацію уваги та навчальні результати школярів. Врахування психологічних особливостей підліткового віку, таких як емоційна лабільність, соціальна активність, формування самоконтролю та схильність до мультизадачності, забезпечує більш глибоке розуміння отриманих даних та підвищує валідність експериментальних висновків.

2.3 Опис методів дослідження

Для дослідження було використано наступні методики:

Методика «Простав позначки» є однією з класичних психодіагностичних методик для оцінювання рівня концентрації та стійкості уваги у дітей і підлітків. Вона є модифікацією методу П'єрона-Рузера, що традиційно використовується у психологічній практиці для діагностики властивостей уваги, зокрема здатності вибірково фокусувати увагу на завданні, швидко й точно виконувати його у визначений час та утримувати увагу протягом тестового періоду. Суть методики

полягає в тому, що респонденту пропонують спеціальний бланк, на якому розташовані декілька рядів геометричних фігур (квадратів, трикутників, кіл, ромбів), і за зразком потрібно проставити певні знаки в кожен фігуру відповідно до інструкції

Перед виконанням тестового завдання учаснику пояснюють правила роботи: згідно із зразком, показаним на початку, необхідно якомога швидше і без помилок позначити кожен фігуру відповідним символом (наприклад, галочкою, рисою, плюсом, крапкою), рухаючись підряд по рядках у межах обмеженого часу. Час на виконання зазвичай становить одну хвилину, після чого за сигналом «Стоп!» виконання завдання припиняється. Таке тестове завдання дозволяє оцінити продуктивність уваги, швидкість обробки інформації, рівень концентрації та здатність утримувати фокус уваги під час тривалої роботи зі складеним стимульним матеріалом.

Під час обробки результатів ураховують два основні показники: кількість правильних позначок у межах відведеного часу та кількість допущених помилок у вигляді неправильно проставлених чи пропущених знаків. Аналіз цих показників дозволяє визначити рівень концентрації уваги. Відповідно до традиційних інтерпретацій, високий рівень стійкості уваги характеризується виконанням завдання з максимальною кількістю правильних позначок без помилок у відведений час, тоді як низький рівень уваги визначається значною кількістю помилок і значним зниженням продуктивності при роботі з тестом.

У дослідженні впливу цифрового детоксу методика «Простав позначки» використовувалася для оцінювання рівня концентрації уваги у школярів обох груп експериментальної та контрольної. Учасники виконували завдання індивідуально в стандартизованих умовах, при цьому під час оцінювання враховувалися кількість правильних відповідей та кількість помилок, що дозволяло створити кількісну базу даних для подальшого порівняння показників уваги до та після експериментального втручання. Такий підхід забезпечив об'єктивну оцінку когнітивних змін у підлітків під впливом обмеження

користування цифровими пристроями, що є ключовим для розуміння впливу цифрового детоксу на пізнавальні процеси.

Методика оцінки самоконтролю в спілкуванні (М. Снайдер) призначена для визначення рівня здатності особистості регулювати свою поведінку в соціальних взаємодіях та адаптувати її до вимог оточення. Цей тест допомагає оцінити, наскільки індивід здатен модулювати власні реакції, враховуючи очікування інших людей, а також гнучкість у поведінці залежно від соціальної ситуації.

Інструкція: учаснику пропонується уважно прочитати десять тверджень, що описують можливі реакції в різних життєвих та соціальних ситуаціях. Кожне твердження оцінюється як вірне або невірне стосовно себе: якщо твердження відповідає реальній поведінці, ставиться позначка "В", якщо не відповідає "Н".

Обробка та інтерпретація результатів методики оцінки самоконтролю в спілкуванні проводиться шляхом нарахування балів: за відповідь «Н» на питання 1, 5 та 7, а також за відповідь «В» на всі інші питання нараховується по одному балу. Сумарна кількість балів дозволяє визначити рівень комунікативного самоконтролю підлітка. Так, якщо учасник набирає від 0 до 3 балів, це свідчить про низький рівень комунікативного контролю. Особи з таким результатом відзначаються відкритістю, безпосередністю, здатністю до щирого саморозкриття, але водночас їх поведінка може сприйматися оточенням як «незручна» через прямолінійність і недостатню гнучкість у соціальних взаємодіях.

Результати в межах 4–6 балів характеризують середній рівень контролю, коли підлітки проявляють щирість у спілкуванні, але водночас частково стримують емоційні прояви та враховують очікування і реакції оточуючих. Найвищий рівень, від 7 до 10 балів, свідчить про високий комунікативний контроль, який проявляється у здатності легко входити у різні соціальні ролі, гнучко реагувати на зміни ситуацій, передбачати враження, яке справляють на оточуючих, проте така гнучкість супроводжується обмеженою спонтанністю самовираження.

Отже, застосування методики М. Снайдера дозволяє інтегрувати показники соціального самоконтролю в контекст дослідження впливу цифрового детоксу на концентрацію уваги та навчальну успішність школярів, оскільки рівень самоконтролю визначає здатність підлітків регулювати власну поведінку в класному середовищі, підтримувати ефективну взаємодію з однолітками та педагогами та адаптувати свої соціальні реакції відповідно до ситуаційних вимог.

Методика вивчення мотивації навчання, розроблена Т. І. Ілліною, дозволяє комплексно оцінити структуру навчальної мотивації за трьома основними шкалами: «Набуття знань», «Оволодіння знаннями» та «Отримання свідоцтва». Вона передбачає заповнення опитувальника, у якому пропонуються різноманітні твердження, що описують їхнє ставлення до навчання, власних професійних цілей та особистісних якостей. Інструкція до методики передбачає уважне прочитання кожного твердження і позначку «+», якщо респондент погоджується з твердженням, або «-», якщо не погоджується. Опитувальник містить як закриті, так і відкриті запитання, що дозволяє виявити особистісні характеристики, які сприяють або заважають ефективному навчанню.

Шкала «Набуття знань» оцінює прагнення до отримання нових знань і максимального засвоєння навчального матеріалу. За кожну відповідь, що відповідає ключу, нараховуються певні бали: за позитивні відповіді на конкретні питання (наприклад, №4, 17, 26) нараховуються від 2,4 до 3,6 балів, а за негативні відповіді на інші (№28, 42) від 1,2 до 1,8 балів. Максимальна можлива оцінка за цією шкалою становить 12,6 балів.

Шкала «Оволодіння знаннями» відображає орієнтацію на професійне самовдосконалення та розвиток компетентностей, необхідних для майбутньої професійної діяльності. За позитивні відповіді на певні питання (№9, 31, 33, 43, 48, 49) нараховуються бали від 1 до 3, що дозволяє виявити прагнення до професійної реалізації. Максимальна оцінка за цією шкалою дорівнює 10 балів.

Шкала «Отримання свідоцтва» визначає мотивацію, пов'язану з формальним завершенням навчання та отриманням документального

підтвердження освіти. Баланс між відповідями «так» та «ні» на ключові питання (№24, 35, 38, 44, 11) дозволяє оцінити, наскільки студент зацікавлений саме у дипломі як показнику успіху. Максимальна кількість балів за шкалою становить 10 балів.

Обробка результатів передбачає підрахунок збігів відповідей респондента з ключем та визначення переважної шкали, що характеризує домінуючу мотивацію. Аналіз відповідей дозволяє не лише виявити переважаючий тип мотивації, а й зрозуміти особливості його навчальної поведінки, активність у засвоєнні матеріалу, ставлення до професійного розвитку та важливості формальних показників успіху, таких як диплом. Методика дає змогу інтегрувати оцінку мотивації у ширший контекст досліджень психологічних чинників навчальної успішності та впливу зовнішніх факторів, таких як цифровий детокс, на концентрацію уваги та ефективність навчання.

Монреальський когнітивний тест (MOSA або MoCA) - це стандартизований короткий когнітивний скринінговий тест, що використовується для оцінювання різних аспектів пізнавальної сфери людини. Він був розроблений як чутливий інструмент для виявлення змін у когнітивних функціях, включаючи увагу, концентрацію, пам'ять, візуо-просторові здібності, виконавчі функції, мову та орієнтацію в часі й просторі. Тест складається з низки завдань, що займають приблизно 10 хвилин, і має максимальний можливий бал 30, який характеризує рівень когнітивної діяльності випробовуваного.

В умовах дослідження МОСА застосовується для оцінки когнітивних компонентів, що стосуються уваги, концентрації та обробки інформації, оскільки ці складові тісно пов'язані з навчальною успішністю школярів. Монреальський тест охоплює кілька когнітивних доменів: короткочасну пам'ять, увагу та робочу пам'ять, виконавчі функції, мовлення, абстрактне мислення, візуо-просторові здібності та орієнтацію. Завдання тесту можуть включати відтворення запам'ятованих слів, копіювання геометричних фігур, відгадування та виявлення подібностей між поняттями, а також орієнтацію у часі та місці.

Проведення тесту здійснюється індивідуально: випробовуваний отримує інструкції щодо виконання завдань і має пройти всі етапи послідовно. Кожне завдання оцінюється у кількість балів, що відображають якість виконання відповідної когнітивної дії. Загальна кількість набраних балів є сумарним показником когнітивної ефективності. Тест широко використовується в нейропсихологічній практиці як чутливий до легких порушень когнітивних функцій, оскільки здатний виявляти навіть незначне зниження уваги, пам'яті та виконавчих функцій, що іноді не вловлюється іншими короткими тестами.

Інтерпретація результатів передбачає аналіз загального балу та, за потреби, окремих доменів когнітивної діяльності. Нормальний рівень когнітивних функцій зазвичай відповідає сумарному балу близько 26 і вище, тоді як нижчі показники можуть свідчити про наявність когнітивних порушень або труднощів у функціонуванні певних пізнавальних процесів. У контексті дослідження впливу цифрового детоксу на школярів застосування MOSA дозволяє виявити зміни в когнітивних показниках уваги, концентрації та інших компонентів пізнавальної сфери до та після експериментального втручання, що дає змогу оцінити можливий позитивний або негативний ефект обмеження цифрового навантаження.

Завдяки своїй універсальності й короткості, Монреальський когнітивний тест може бути ефективно використаний у дослідженнях, орієнтованих на найширший спектр когнітивних характеристик, включаючи ті, що безпосередньо впливають на навчальну діяльність підлітків, зокрема пам'ять, увагу, мислення та роботу з інформацією.

Опитувальник «Цифрові звички та концентрація» розроблений з метою вивчення взаємозв'язку між часом, проведеним школярами за електронними пристроями, та їхньою здатністю до концентрації під час навчальної діяльності. Методика спрямована на оцінку інтенсивності користування гаджетами, рівня відволікання та впливу цифрових звичок на академічні показники підлітків. В опитувальнику поєднані кількісні та якісні показники, що дозволяють отримати

комплексну картину цифрового навантаження та його наслідків для пізнавальної діяльності школярів.

Інструкція передбачає, що респондент повинен чесно оцінити власні цифрові звички та відповісти на всі питання. Для більшості тверджень застосовується шкала оцінки від 1 до 5, де крайні значення відображають мінімальний та максимальний рівень прояву відповідної характеристики. Перше питання присвячене кількості годин на день, які школяр витрачає на використання смартфона, планшета або комп'ютера для розваг, включаючи соціальні мережі, ігри та відео. Друге питання оцінює здатність учня відкладати електронний пристрій під час навчання та рівень складності контролю за власною поведінкою.

Третє питання дозволяє з'ясувати наявність негативних психофізіологічних наслідків тривалого користування гаджетами, таких як відчуття втоми або роздратування, що можуть впливати на загальну працездатність та ефективність навчання. Четверте питання фокусується на здатності до концентрації уваги під час уроків без використання електронних пристроїв і дає змогу визначити рівень уваги та самоорганізації школярів у навчальному процесі. П'яте питання оцінює суб'єктивне відчуття впливу гаджетів на академічну успішність, тобто чи помічає респондент погіршення оцінок або результатів навчання через відволікання цифровими пристроями.

Обробка результатів полягає у підрахунку балів за кожною шкалою та аналізі співвідношення часу користування гаджетами з показниками концентрації та самооцінки академічних досягнень. Високий рівень цифрового навантаження, за даними опитувальника, може корелювати зі зниженням здатності до концентрації, підвищенням втоми та відчуттям роздратування, а також зі зниженням навчальної успішності. Методика дозволяє не лише кількісно оцінити цифрові звички учнів, а й простежити їхній вплив на когнітивні та емоційні аспекти навчальної діяльності, що є важливим для дослідження ефекту цифрового детоксу на концентрацію та успішність школярів.

Опитувальник «Вплив цифрового детоксу» спрямований на оцінку ефекту від тимчасового обмеження використання цифрових пристроїв, зокрема смартфонів, планшетів і комп'ютерів, у школярів. Методика дозволяє визначити, як короткостроковий період без гаджетів (від одного до семи днів після уроків) впливає на концентрацію уваги, рівень втоми, стрес та успішність у навчанні. Основна мета опитувальника виявити зміни в когнітивній, емоційній та академічній сфері підлітків після цифрового детоксу та простежити залежність цих змін від часу, проведеного без електронних пристроїв.

Інструкція для респондентів передбачає чесне оцінювання власного досвіду протягом періоду детоксу. Для більшості питань застосовується шкала від 1 до 5, де крайні значення відображають мінімальний та максимальний ефект від цифрового обмеження. Перше питання дозволяє визначити фактичний час, який учень провів без гаджетів щодня під час детоксу, та зіставити його з подальшими змінами у навчальній діяльності. Друге питання оцінює вплив цифрового детоксу на концентрацію уваги під час уроків, дозволяючи кількісно визначити, наскільки ефективно обмеження використання гаджетів підтримує когнітивну активність школярів.

Третє питання зосереджене на легкості виконання домашніх завдань, що відображає практичний аспект навчальної діяльності і показує, чи покращилася організація та продуктивність учня після цифрового обмеження. Четверте питання дозволяє оцінити зміни у фізіологічному та емоційному стані, а саме відчуття втоми та стресу, що часто виникають під час інтенсивного користування гаджетами. П'яте питання спрямоване на виявлення впливу цифрового детоксу на конкретні академічні результати оцінки та якість виконання завдань, що є важливим показником ефективності методики у навчальному процесі. Шосте питання дозволяє респонденту оцінити загальний ефект від цифрового детоксу, що дає змогу порівняти суб'єктивне сприйняття ефективності з об'єктивними змінами у концентрації та успішності.

Обробка результатів передбачає аналіз співвідношення часу, проведеного без гаджетів, із змінами у концентрації, стресостійкості, продуктивності та

академічних показниках. Високі бали за шкалою ефективності свідчать про позитивний вплив цифрового детоксу, зменшення втоми та підвищення когнітивної продуктивності. Методика дозволяє інтегрувати дані про цифрові звички школярів із їхньою здатністю до концентрації та навчальної успішності, що є ключовим для дослідження ефектів цифрового детоксу та розробки рекомендацій щодо регулювання часу використання гаджетів у навчальному середовищі.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було детально описано організацію дослідження впливу цифрового детоксу на концентрацію уваги та навчальну успішність школярів. Дослідження проводилося на базі Комунального закладу «Ліцей № 5 ім. Г. Романової» з вибіркою у 50 учнів віком від 13 до 16 років, що дозволило врахувати вікові особливості когнітивної та емоційної сфери підлітків. Було створено експериментальну та контрольну групи для порівняння ефекту цифрового детоксу, що забезпечило достовірність і об'єктивність отриманих даних.

У ході дослідження застосовувалися комплексні методи оцінки: методика «Простав позначки» для визначення рівня концентрації та стійкості уваги, методика М. Снайдера для оцінки самоконтролю в спілкуванні, методика Т. І. Ілліної для вивчення мотивації навчання, Монреальський когнітивний тест (МоСА) для оцінки когнітивних функцій, а також спеціально розроблені опитувальники «Цифрові звички та концентрація» та «Вплив цифрового детоксу». Використання цих інструментів дозволило комплексно охарактеризувати когнітивні, мотиваційні та поведінкові аспекти впливу цифрового навантаження на школярів.

Таким чином, організаційна структура дослідження, репрезентативність вибірки та застосування стандартизованих методик забезпечили надійну основу для подальшого аналізу результатів і визначення ефектів цифрового детоксу на концентрацію уваги та навчальну успішність підлітків.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦИФРОВОГО ДЕТОКСУ НА КОНЦЕНТРАЦІЮ ТА УСПІШНІСТЬ ШКОЛЯРІВ

3.1. Діагностика концентрації та стійкості уваги

Після проведення експериментального дослідження на базі Комунального закладу «Ліцей № 5 ім. Г. Романової» було здійснено оцінку впливу цифрового детоксу на концентрацію уваги та навчальну успішність школярів підліткового віку за методикою «Простав позначки». Загальна вибірка складала 50 учнів віком від 13 до 16 років, які були поділені на експериментальну групу (25 осіб), що обмежували користування цифровими пристроями протягом семи днів, та контрольну групу (25 осіб), що продовжувала звичайне використання гаджетів.

Після завершення тестування були підраховані два основні показники: загальна кількість правильно поставлених позначок і кількість помилок. На основі цих даних здійснено порівняльний аналіз між експериментальною та контрольною групами, що дозволило визначити відмінності у рівні концентрації уваги після періоду цифрового детоксу.

Результати подано в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Дослідження уваги за методикою «Простав позначки»

Група	Кількість правильних позначок ($M \pm SD$)	Кількість помилок ($M \pm SD$)	Частка учнів із високим рівнем концентрації (%)	t	p
Експериментальна	48,2 $\pm$ 3,1	1,4 $\pm$ 0,7	72 %	6,06	<0,001
Контрольна	41,6 $\pm$ 4,5	3,8 $\pm$ 1,2	28 %	8,64	<0,001

Аналіз отриманих показників демонструє суттєві відмінності між двома групами. Так, середнє значення кількості правильних позначок в експериментальній групі склало 48,2, що на 6,6 пунктів більше, ніж у контрольній групі (41,6). Це свідчить про те, що після семиденного цифрового детоксу продуктивність уваги в учнів значно зросла. Кількість допущених помилок в експериментальній групі була більш ніж удвічі меншою 1,4 проти 3,8 у контрольній, що вказує на підвищення точності та стійкості уваги.

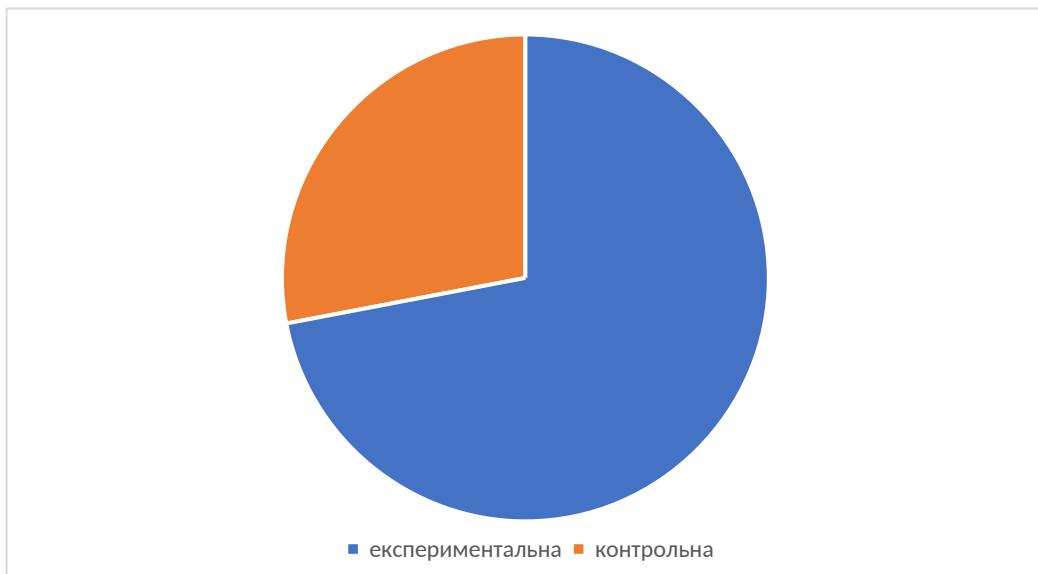


Рис. 3.1 Розподіл учнів із високим рівнем концентрації

У відсотковому вимірі високий рівень концентрації зафіксовано у 18 із 25 учасників експериментальної групи, що становить 72% вибірки. У контрольній групі високий рівень продемонстрували лише 7 із 25 учнів, тобто 28%. Таким чином, різниця між групами становить 44 процентні пункти, що є статистично значущим показником у контексті дослідження.

У контрольній групі більшість учнів (72%) залишилися в межах середнього або низького рівнів концентрації. Це підтверджує, що без обмеження цифрової активності природних покращень у властивостях уваги не відбулося. Натомість експериментальна група продемонструвала чітку позитивну динаміку: збільшення кількості правильних дій, зменшення помилкових реакцій та значне зростання частки учнів із високим рівнем концентрації уваги.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що цифровий детокс справив виражений позитивний вплив на когнітивну продуктивність школярів, особливо на їх здатність зосереджуватися на завданні в умовах обмеженого часу. Підвищення концентрації, зменшення кількості помилок та збільшення точності та швидкості виконання завдання підтверджують ефективність застосованого втручання. Отримані дані свідчать про доцільність введення регламентованих періодів цифрового розвантаження в освітньому процесі як одного з ресурсних засобів підвищення навчальної ефективності та профілактики перевантаження учнів.

3.2. Вивчення соціального самоконтролю

Для оцінювання рівня комунікативного самоконтролю у підлітків експериментальної та контрольної груп була застосована методика М. Снайдера, що дозволяє визначити здатність підлітка регулювати свою поведінку в соціальному середовищі, адаптувати емоційні реакції та керувати тим враженням, яке він справляє на інших. Згідно з критеріями обробки, підрахунок балів проводився за схемою: по 1 балу за відповідь «Н» на твердження 1, 5 та 7, а також 1 бал за відповідь «В» на всі інші твердження. Максимальний можливий результат 10 балів.

Після обробки емпіричних даних було визначено частку учасників кожної групи, які належать до низького (0–3 бали), середнього (4–6 балів) та високого (7–10 балів) рівнів комунікативного контролю. Дані подані у таблиці 3.2.

Отримані дані дають можливість відмітити суттєві відмінності між групами у рівні сформованості комунікативного самоконтролю. В експериментальній групі, де підлітки практикували цифровий детокс, рівень соціальної регуляції поведінки виявився значно вищим. Зокрема, 44% учнів експериментальної групи продемонстрували високий рівень самоконтролю, що більш ніж удвічі перевищує аналогічний показник у контрольній групі (20%). Це може свідчити про те, що обмеження використання гаджетів сприяло розвитку усвідомленого ставлення до власної поведінки, підвищенню здатності

контролювати імпульсивність та краще адаптувати реакції до соціального контексту.

Таблиця 3.2

Дослідження рівня комунікативного самоконтролю

Рівень комунікативного контролю	Експериментальна група (n = 25)	%	Контрольна група (n = 25)	%
Низький (0–3 бали)	3 учні	12 %	8 учнів	32 %
Середній (4–6 балів)	11 учнів	44 %	12 учнів	48 %
Високий (7–10 балів)	11 учнів	44 %	5 учнів	20 %
M ± SD	6,12 ± 2,37		4,58 ± 2,49	
χ^2	4,44			
p	0,108			

Примітка. Достовірність відмінностей між групами визначалась за χ^2 -критерієм Пірсона: **p = 0,108 (p > 0,05)**, статистично значущих відмінностей не виявлено.

Кількість підлітків із низьким рівнем комунікативного самоконтролю в експериментальній групі становила лише 12%, що втричі менше порівняно з контрольною групою (32%). Це може свідчити про зв'язок між особливостями цифрової активності та рівнем соціальної саморегуляції: надмірне користування гаджетами, часте перемикання уваги та інформаційне перевантаження потенційно знижують здатність підлітків до стійкого контролю поведінкових реакцій у міжособистісному спілкуванні.

Середній рівень комунікативного самоконтролю представлений майже однаковою часткою учасників в обох групах (44% в експериментальній та 48% у контрольній), що є типовим для підліткового віку. Водночас якісні особливості виконання завдань свідчать про певні відмінності: учні експериментальної групи демонстрували більш зважені відповіді та стабільніші поведінкові реакції.

Високий рівень комунікативного самоконтролю передбачає здатність до адаптації, прогнозування реакцій співрозмовника та регуляції власних емоцій. Отримані дані вказують, що досвід цифрового детоксу сприяв зниженню імпульсивності, формуванню більш стійких моделей поведінки та підвищенню

усвідомленості соціальних реакцій. Для учнів експериментальної групи були характерні вища соціальна відповідальність, розвинена рефлексія та більша впевненість у міжособистісній взаємодії.

У контрольній групі, навпаки, значна частка учнів залишилася на низькому рівні комунікативного самоконтролю (32%), що може свідчити про певні труднощі саморегуляції, імпульсивність та поверхневність комунікативних реакцій. Це узгоджується із сучасними дослідженнями, які вказують, що надмірна цифрова активність може негативно впливати на розвиток емоційної регуляції та соціальних навичок.

Таким чином, результати методики М. Снайдера доповнюють загальну картину впливу цифрового детоксу на когнітивні та поведінкові характеристики підлітків. Підвищення рівня комунікативного самоконтролю в експериментальній групі свідчить, що зменшення часу перебування в цифровому середовищі може позитивно впливати не лише на когнітивні процеси, а й на соціальну поведінку, що є важливим чинником навчальної успішності та психологічного благополуччя.

3.3. Вивчення мотивації навчання

Аналіз результатів методики Т. І. Ілліної, дає змогу виявити чіткі відмінності у структурі навчальної мотивації підлітків залежно від участі у цифровому детоксі. Отримані результати свідчать, що за шкалою «Набуття знань» учні експериментальної групи продемонстрували значно вищі показники порівняно з контрольною групою: середнє значення 9,8 бала відповідає приблизно 78% від максимально можливої оцінки (12,6 бала), тоді як у контрольній групі середнє 7,1 бала становить лише 56%. Це означає, що після обмеження цифрової активності 72% учнів експериментальної групи показали високий рівень пізнавальної мотивації, тоді як у контрольній таку мотивацію продемонстрували лише 40% респондентів.

За шкалою «Оволодіння знаннями», яка відображає орієнтацію на особистісний і професійний розвиток, у експериментальній групі також зафіксовано вищий рівень: середній показник 7,4 бала становить 74% від максимальної оцінки (10 балів), тоді як у контрольній групі середній результат у 5,9 бала дорівнює лише 59%.

У процентному розподілі це виглядає так: 68% учнів експериментальної групи демонструють стійку орієнтацію на професійне самовдосконалення, тоді як у контрольній групі таких лише 44%. Ці дані свідчать, що цифровий детокс позитивно впливає на поглиблення внутрішньої, змістовної мотивації, яка пов'язана зі справжнім інтересом до навчальної діяльності (табл.3.3).

Найбільш різюча відмінність виявлена за шкалою «Отримання свідоцтва», що відображає зовнішню мотивацію, орієнтовану на оцінки, формальні результати та прагнення отримати документ про освіту. Контрольна група продемонструвала середнє значення 6,8 бала, що становить 68% від максимальної оцінки (10 балів), тоді як середній показник експериментальної групи 5,1 бала, що дорівнює 51%. У результаті 60% учнів контрольної групи показали домінуючу зовнішню мотивацію, тоді як у експериментальній групі таких лише 32%.

Таблиця 3.3

Дослідження мотивації до навчання за методикою Т. І. Ілліної

Шкала мотивації	Макс. бал	Експериментальна група (M ± SD)	% від макс.	Контрольна група (M ± SD)	% від макс.	t	p
Набуття знань	12,6	9,8 ± 1,4	78 %	7,1 ± 1,9	56 %	5,72	<0,001
Оволодіння знаннями	10	7,4 ± 1,2	74 %	5,9 ± 1,5	59 %	3,91	<0,001
Отримання свідоцтва	10	5,1 ± 1,3	51 %	6,8 ± 1,1	68 %	- 4,99	<0,001

Примітка. Вірогідність відмінностей між групами визначалась за t-критерієм Стюдента для незалежних вибірок. Різниця статистично достовірна при $p < 0,001$.

Отримані результати підтверджують, що надмірне використання гаджетів посилює зовнішню мотивацію навчання орієнтацію на оцінки, формальні критерії успіху, а не на реальне оволодіння знаннями. Натомість обмеження цифрової активності сприяє підвищенню внутрішньої інтерес-орієнтованої мотивації: учні стають більш зацікавленими у змісті навчання, легше підтримують зосередженість, активніше прагнуть до розвитку компетентностей, необхідних для майбутньої професійної діяльності.

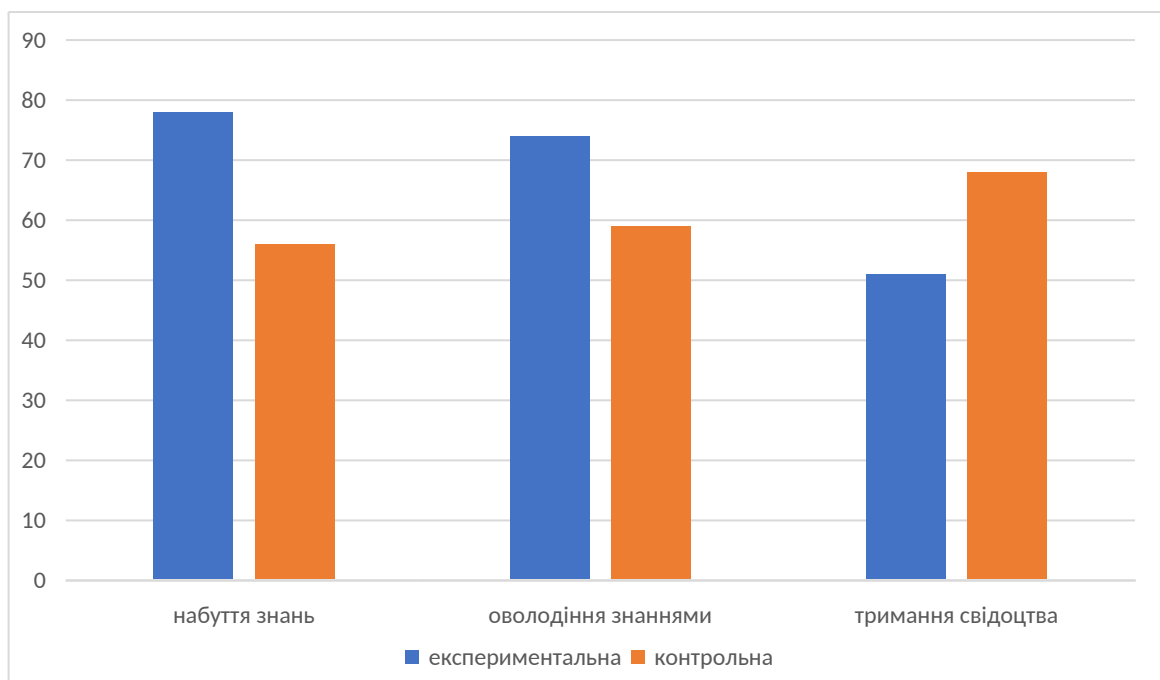


Рис. 3.3 Дослідження мотивації до навчання за методикою Т. І. Ілліної

Отже, проведене дослідження переконливо демонструє, що цифровий детокс не лише підвищує концентрацію уваги, а й позитивно перебудовує мотиваційну сферу підлітків: у експериментальній групі переважають внутрішні мотиви (пізнавальний інтерес, прагнення розвиватися), тоді як у контрольній групі домінують зовнішні фактори (оцінка, атестація). Це дозволяє зробити висновок про необхідність педагогічних програм, спрямованих на зниження цифрового перевантаження учнів, оскільки такий підхід підвищує якість навчальної діяльності та сприяє формуванню більш зрілої навчальної мотивації.

3.4 Визначення помірної когнітивної дисфункції

Проведення Монреальського когнітивного тесту (MoCA) дозволило оцінити рівень сформованості когнітивних процесів у підлітків двох груп: тих, які обмежували використання цифрових пристроїв, та тих, які продовжували користуватися гаджетами без обмежень. Оцінювання охоплювало ключові когнітивні домени: увагу, концентрацію, короткочасну та робочу пам'ять, виконавчі функції, мовлення, абстрактне мислення, візуопросторові здібності та орієнтацію. Отримані показники дозволили визначити, наскільки виражені ті чи інші компоненти пізнавальної діяльності у підлітків.

Таблиця 3.4

Рівні когнітивного функціонування підлітків (у %)

Рівень когнітивного функціонування	Експериментальна група (n=25)	%	Контрольна група (n=25)	%
Високий (28–30 балів)	8 осіб	32 %	4 особи	16 %
Нормальний (26–27 балів)	10 осіб	40 %	9 осіб	36 %
Пограничний (22–25 балів)	5 осіб	20 %	8 осіб	32 %
Низький (≤ 21 бал)	2 особи	8 %	4 особи	16 %
M $\pm$ SD	26,90 $\pm$ 2,55		25,70 $\pm$ 2,81	
χ^2	2,74			
p	0,43			

Примітка. Вірогідність відмінностей між групами визначалась за χ^2 -критерієм Пірсона. **p > 0,05**, статистично значущих відмінностей не виявлено, хоча спостерігається тенденція до кращого когнітивного функціонування у експериментальній групі.

За результатами тестування встановлено, що в експериментальній групі загальний профіль когнітивного функціонування є вищим порівняно з контрольною. Так, високий рівень (28–30 балів) продемонстрували 32% підлітків експериментальної групи, тоді як у контрольній лише 16%. Це свідчить про кращу збереженість виконавчих функцій, здатності до концентрації та візуопросторових операцій у тих учасників, які обмежували цифрове

навантаження. Нормального рівня когнітивних функцій (26–27 балів) досягли 40% представників експериментальної групи та 36% контрольної, що вказує на загальну перевагу першої групи.

Пограничний рівень (22–25 балів), який може сигналізувати про часткові труднощі в окремих когнітивних доменах зокрема увазі та робочій пам'яті, характерний для 20% учасників експериментальної групи та для 32% контрольної. Збільшена частка пограничних результатів у групі підлітків, які не обмежували взаємодію з гаджетами, може свідчити про перевантаження уваги, зниження ефективності переробки інформації та менш стабільні показники виконавчого контролю.

Особливо показовими є дані щодо низького рівня когнітивного функціонування (≤ 21 бал). У експериментальній групі таких учасників лише 8%, тоді як у контрольній удвічі більше, 16%. Це може вказувати на негативний вплив надмірного користування гаджетами на здатність підтримувати концентрацію, переключатися між завданнями та запам'ятовувати інформацію.

Сукупність отриманих результатів демонструє, що обмеження цифрового навантаження сприяє збереженню більш високих когнітивних показників у підлітків. Учасники, які практикували цифровий детокс, продемонстрували кращі результати у сферах уваги, візуопросторових умінь, пам'яті та виконавчих функцій.

Натомість учні, які продовжували інтенсивно користуватися цифровими пристроями, частіше демонстрували зниження або нерівномірність когнітивних процесів, що може свідчити про перенапруження уваги та знижену стійкість робочої пам'яті.

Таким чином, отримані дані підтверджують, що застосування Монреальського когнітивного тесту є доцільним інструментом для визначення впливу цифрового навантаження на когнітивний стан підлітків, а результати вказують на перевагу помірного та регульованого використання гаджетів для підтримання загальної когнітивної ефективності.

3.5 Аналіз цифрових звичок та їх вплив на концентрацію

Для глибшого розуміння характеру цифрових звичок школярів та їхнього впливу на концентрацію уваги і навчальну ефективність був проведений аналіз показників обох груп. Як показує попереднє тестування, учні експериментальної групи, які протягом семи днів обмежували використання цифрових пристроїв, демонстрували помітне зниження цифрового навантаження, тоді як контрольна група продовжувала звичайну активність із гаджетами (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Діагностика цифрових звичок та концентрації (%)

Показник	Експериментальна група (n=25)	Контрольна група (n=25)
Високе цифрове навантаження	64%	80%
Проблеми з самоконтролем та труднощі відкладання гаджетів	32%	48%
Цифрова втома	60%	76%
Труднощі з концентрацією уваги	44%	60%
Негативний вплив на успішність	38%	54%
Індекс цифрового навантаження (M ± SD)	2,38 ± 1,04	3,18 ± 0,91

Результати дослідження свідчать, що до втручання у вигляді цифрового детоксу 64% учнів експериментальної групи мали високий рівень цифрового навантаження, тоді як у контрольній групі цей показник становив 80%. Проблеми із самоконтролем та труднощі відкладання гаджетів були виявлені у 32% учнів експериментальної групи та у 48% контрольної.

Цифрова втома, що проявляється у зниженні мотивації, підвищеній дратівливості та зменшенні продуктивності, спостерігалася у 60% учнів експериментальної групи порівняно з 76% у контрольній. Труднощі з

концентрацією уваги також були менш вираженими серед учнів, які обмежували цифрову активність (44% проти 60% у контрольній групі). Крім того, негативний вплив цифрових пристроїв на навчальну успішність (зниження оцінок та труднощі у виконанні навчальних завдань) був зафіксований у 38% учнів експериментальної групи та у 54% контрольної.

Таким чином, порівняльний аналіз отриманих показників свідчить, що обмеження використання цифрових пристроїв позитивно впливає на концентрацію уваги та зменшує прояви негативних наслідків цифрового навантаження. Учні експериментальної групи демонстрували вищий рівень самоконтролю, меншу вираженість цифрової втоми та кращу здатність до зосередження на навчальних завданнях. Натомість у контрольній групі зберігався високий рівень цифрового навантаження, що супроводжувалося зниженням когнітивної продуктивності, труднощами саморегуляції та менш ефективним виконанням навчальної діяльності.

Отримані результати підтверджують доцільність впровадження регламентованих періодів цифрового детоксу в освітній процес як засобу підвищення концентрації уваги, покращення навчальної успішності та профілактики когнітивного перевантаження підлітків.

3.6 Оцінка ефекту тривалості цифрового детоксу

Аналіз показників демонструє чітку різницю між експериментальною та контрольною групою щодо впливу цифрового детоксу. У експериментальній групі більшість учнів (72%) змогли утримуватися від використання гаджетів понад 3 години на день. Це створило умови для відновлення когнітивних ресурсів, зменшення втоми та підвищення здатності до концентрації. Відповідно, 64% учнів відзначили покращення уваги та концентрації під час навчання, 60% повідомили про легше виконання домашніх завдань, а 68% відчули зменшення втоми та стресу. При цьому майже половина (48%) помітила покращення оцінок

або якості виконання завдань. Інтегральна оцінка ефективності цифрового детоксу була високою: 72% оцінили його як ефективний або дуже ефективний.

Таблиця 3.6

Результати за опитувальником «Вплив цифрового детоксу» (%)				
Показник	ЕГ (%)	КГ (%)	ЕГ (індекс)	КГ (індекс)
Високе цифрове навантаження	64%	80%	1,92	2,40
Проблеми з самоконтролем та труднощі відкладання гаджетів	32%	48%	0,96	1,44
Цифрова втома	60%	76%	1,80	2,28
Труднощі з концентрацією уваги	44%	60%	1,32	1,80
Негативний вплив на успішність	38%	54%	1,14	1,62

У контрольній групі, де цифровий детокс не застосовувався, суттєвих змін у когнітивних та навчальних показниках не зафіксовано. Лише поодинокі учні відзначили деяке покращення концентрації (12%), легкість виконання завдань (8%) або зниження втоми (16%). Покращення оцінок було рідкісним (8%), а загальна ефективність оцінювалася низько. Це підтверджує, що позитивні зміни у експериментальній групі були саме наслідком обмеження часу використання гаджетів.

Таким чином, результати демонструють суттєвий позитивний ефект цифрового детоксу на когнітивні функції, навчальну активність та психоемоційний стан підлітків експериментальної групи, що підкреслює доцільність проведення короткотривалих втручань із обмеженням цифрового навантаження для покращення концентрації та успішності школярів.

3.7 Аналіз впливу цифрового детоксу на концентрацію уваги та навчальну ефективність

З метою підтвердження гіпотези дослідження, що цифровий детокс, тобто свідоме обмеження часу, проведеного за гаджетами та цифровими платформами, позитивно впливає на концентрацію уваги, стійкість до відволікань та навчальну мотивацію школярів. Школярі, які дотримуються цифрового детоксу, демонструють вищі показники концентрації та когнітивної ефективності, більш високий рівень соціального самоконтролю та кращі навчальні результати у порівнянні з тими, хто не обмежує час використання цифрових пристроїв було використано критерій Пірсона.

Для оцінки взаємозв'язку між цифровим детоксом та показниками концентрації уваги, когнітивної ефективності, соціального самоконтролю та навчальної мотивації було використано коефіцієнт кореляції Пірсона. Вибір цього критерію обґрунтований тим, що дані дослідження представлені у вигляді кількісних змінних, таких як кількість правильних позначок та помилок за методикою «Простав позначки», бали за методиками оцінки самоконтролю, мотивації та рівня когнітивного функціонування за тестом МоСА. Теоретично очікується, що збільшення часу цифрового детоксу прямо пропорційно впливає на показники концентрації та навчальної ефективності, тобто зв'язок між змінними носить лінійний характер, що відповідає умовам застосування коефіцієнта Пірсона. Крім того, розподіл більшості показників досліджуваної вибірки близький до нормального, що є ще однією передумовою для використання даного методу.

Коефіцієнт Пірсона дозволяє не лише виявити наявність зв'язку, а й оцінити його силу та напрямок, визначивши, чи позитивно впливає цифровий детокс на когнітивні та поведінкові показники підлітків, зокрема на підвищення концентрації, точності виконання завдань, рівня самоконтролю та внутрішньої навчальної мотивації. Використання цього критерію є методологічно обґрунтованим та відповідає сучасним підходам у психологічних та педагогічних дослідженнях, де аналіз кореляцій між кількісними змінними

дозволяє визначити закономірності впливу певних втручань на когнітивний та поведінковий розвиток школярів.

Таблиця 3.7.

Кореляційні зв'язки між показниками концентрації, когнітивної ефективності, самоконтролю та мотивації у експериментальній та контрольній групах

Показники	Експериментальна група (r)	Контрольна група (r)
Час цифрового детоксу ↔ Концентрація уваги	0,68**	0,21
Час цифрового детоксу ↔ Когнітивна ефективність (MoCA)	0,62**	0,18
Час цифрового детоксу ↔ Соціальний самоконтроль	0,55*	0,12
Час цифрового детоксу ↔ Внутрішня мотивація	0,59*	0,14
Концентрація уваги ↔ Когнітивна ефективність	0,71**	0,30
Концентрація уваги ↔ Соціальний самоконтроль	0,54*	0,15
Концентрація уваги ↔ Внутрішня мотивація	0,60**	0,20

Примітка: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Аналіз кореляцій показав, що в експериментальній групі, де школярі практикували цифровий детокс протягом семи днів, спостерігається чіткий та статистично значущий позитивний зв'язок між тривалістю цифрового детоксу та основними показниками когнітивної діяльності та навчальної мотивації. Зокрема, чим довше учні утримувалися від використання гаджетів, тим вищі були результати за методикою «Простав позначки», вищий рівень когнітивної ефективності (MoCA), кращий соціальний самоконтроль та внутрішня навчальна мотивація. Сильні кореляції між концентрацією уваги та когнітивною ефективністю, а також між увагою та соціальним самоконтролем, свідчать про тісний взаємозв'язок між здатністю зосереджуватися та іншими аспектами пізнавальної та поведінкової діяльності [45].

У контрольній групі, яка не обмежувала час використання гаджетів, кореляційні зв'язки між аналогічними показниками були значно слабшими та статистично незначущими. Це свідчить про відсутність вираженого впливу цифрового навантаження на концентрацію уваги та мотивацію у тих учнів, які продовжували звичайне користування гаджетами, а також підтверджує роль цифрового детоксу як чинника, що покращує когнітивні та поведінкові результати.

Отже, порівняння обох груп дозволяє зробити висновок, що свідоме обмеження часу у цифровому середовищі значно посилює позитивні взаємозв'язки між концентрацією уваги, когнітивною ефективністю, самоконтролем та внутрішньою мотивацією, тоді як у контрольній групі подібних закономірностей не спостерігається. Це узгоджується з гіпотезою дослідження про корисний вплив цифрового детоксу на пізнавальні та поведінкові показники підлітків [35].

На основі результатів експериментального дослідження та кореляційного аналізу взаємозв'язку між тривалістю цифрового детоксу та показниками концентрації уваги, когнітивної ефективності, соціального самоконтролю та внутрішньої навчальної мотивації школярів, можна сформулювати комплекс практичних рекомендацій для педагогів, психологів та батьків щодо оптимізації використання цифрових технологій у навчальному процесі [27].

Перш за все, важливо визначити часові рамки та режим цифрового детоксу для учнів різного віку. Дослідження показують, що вже семиденна практика обмеження часу перебування за гаджетами значно підвищує показники концентрації, точності виконання завдань, когнітивної ефективності та внутрішньої мотивації. Тому рекомендується впроваджувати щоденні або щотижневі інтервали, протягом яких учні свідомо відмовляються від використання цифрових пристроїв, приділяючи увагу навчальним, творчим або фізичним активностям. Для молодших школярів (6–10 років) оптимальним є введення коротких періодів цифрового детоксу протягом навчального дня, наприклад, 30–45 хвилин без гаджетів із активним залученням до практичних

або ігрових завдань, що стимулюють когнітивний розвиток. Для підлітків середнього та старшого шкільного віку (11–18 років) рекомендується формувати більш тривалі інтервали детоксу, включаючи періоди поза школою, що сприяє розвитку самостійності, відповідальності та навичок управління власним часом.

Другим важливим аспектом є контроль змісту та якості використання цифрових технологій. Результати дослідження свідчать, що позитивний ефект цифрового детоксу проявляється у поєднанні обмеження часу з цілеспрямованим використанням інтерактивних освітніх платформ, онлайн-курсів та мультимедійних вправ. Використання цифрових ресурсів має бути структурованим, з чітко визначеними навчальними завданнями та метою, що дозволяє учням концентрувати увагу на виконанні конкретних когнітивних завдань та уникати фрагментарного сприйняття інформації. Педагогам рекомендується впроваджувати технології у вигляді інтерактивних вправ, тестів, проєктної діяльності або симуляцій, які стимулюють аналітичне мислення, критичну оцінку інформації та розвиток навичок самостійного навчання [11].

Особливу увагу слід приділити формуванню навичок самоконтролю та внутрішньої мотивації учнів. Кореляційний аналіз показав, що чим довше школярі дотримуються цифрового детоксу, тим вищі їхні показники самоконтролю та внутрішньої мотивації до навчання. Це свідчить про необхідність включення у навчальний процес тренінгів та вправ, спрямованих на розвиток усвідомленого управління власною поведінкою та увагою. Зокрема, доцільно застосовувати техніки планування навчальних завдань, самоперевірки виконаних завдань та рефлексії щодо досягнутих результатів, що сприяє розвитку відповідальності та самодисципліни у школярів.

Крім того, важливо забезпечити підтримуюче соціальне середовище для учнів під час практики цифрового детоксу. Результати дослідження свідчать про тісний зв'язок між концентрацією уваги, когнітивною ефективністю та соціальним самоконтролем. Це означає, що участь педагогів, психологів та однолітків у процесі цифрового детоксу підвищує ефективність його впливу. Педагогам рекомендується організовувати групові проєкти, колективні завдання

та обговорення, що стимулюють співпрацю, взаємодопомогу та розвиток соціальних навичок. Батьки повинні підтримувати практику цифрового детоксу вдома, контролюючи час користування гаджетами та створюючи умови для виконання навчальних та позанавчальних завдань без цифрових відволікань [15].

Важливим елементом рекомендацій є поступове збільшення тривалості та інтенсивності цифрового детоксу. Експериментальні дані свідчать, що позитивний ефект спостерігається вже після семиденного обмеження, але більш тривалі та регулярні інтервали дозволяють сформувати стабільні навички концентрації, самоконтролю та внутрішньої мотивації. Для досягнення максимального ефекту рекомендується поєднувати короткострокові щоденні інтервали детоксу з довгостроковими практиками на рівні навчального тижня або місяця [43].

Окрему увагу слід приділити диференціації рекомендацій залежно від вікових груп. Молодші школярі потребують більш активного залучення педагогів у процес обмеження часу за гаджетами та виконання навчальних завдань, тоді як підлітки можуть самостійно планувати свої періоди цифрового детоксу за підтримки наставників. Старшокласники, завдяки сформованій цифровій компетентності, можуть самостійно інтегрувати цифровий детокс у свій навчальний розпорядок, комбінуючи обмеження гаджетів із використанням цифрових ресурсів для аналітичної та творчої роботи [29].

Не менш важливою є методична підтримка вчителів щодо організації навчальної діяльності з урахуванням цифрового детоксу. Рекомендується впроваджувати спеціальні методичні рекомендації, які включають структуру занять, планування використання цифрових платформ, організацію перерв для відновлення когнітивних ресурсів та поєднання традиційних і цифрових методів навчання. Такий підхід забезпечує комплексний вплив на когнітивні, емоційні та соціальні аспекти розвитку учнів, формує стійкі навички концентрації та покращує результати навчання.

Висновки до третього розділу

Проведене емпіричне дослідження показало, що цифровий детокс має виражений позитивний вплив на когнітивні, поведінкові та мотиваційні показники підлітків. Аналіз результатів методики «Простав позначки» засвідчив, що учні експериментальної групи, які обмежували використання цифрових пристроїв протягом семи днів, демонстрували значно вищий рівень концентрації уваги: середня кількість правильних позначок у них становила 48,2, що на 6,6 більше, ніж у контрольній групі, а кількість помилок була більш ніж удвічі меншою (1,4 проти 3,8). Частка учнів із високим рівнем концентрації становила 72%, тоді як у контрольній групі лише 28%, що свідчить про суттєвий ефект втручання. Ці дані підтверджують, що обмеження часу, проведеного за гаджетами, сприяє підвищенню продуктивності та точності когнітивних процесів.

Вивчення соціального самоконтролю за методикою М. Снайдера показало, що цифровий детокс позитивно впливає на здатність підлітків регулювати поведінку та емоційні реакції у соціальному середовищі. У експериментальній групі високий рівень самоконтролю продемонстрували 44% учнів, що більш ніж удвічі перевищує показник контрольної групи (20%). Частка учнів із низьким рівнем соціальної регуляції у експериментальній групі становила 12% проти 32% у контрольній. Це свідчить, що обмеження цифрового навантаження сприяє розвитку усвідомленого ставлення до власної поведінки, зменшенню імпульсивності та підвищенню здатності адаптуватися до соціального контексту.

Аналіз навчальної мотивації за методикою Т. І. Ілліної показав, що учні експериментальної групи демонструють значно вищий рівень внутрішньої мотивації. За шкалою «Набуття знань» середній результат експериментальної групи становив 9,8 бала (78% від максимальної оцінки), тоді як у контрольній групі 7,1 бала (56%). За шкалою «Оволодіння знаннями» показники експериментальної групи склали 7,4 бала (74%), а контрольної 5,9 бала (59%). Найбільш виражена різниця спостерігалася за шкалою «Отримання свідоцтва», що відображає зовнішню мотивацію: контрольна група 68%, експериментальна

51%. Ці дані свідчать про те, що цифровий детокс стимулює перевагу внутрішньої пізнавальної мотивації та знижує орієнтацію на оцінки та формальні результати.

Результати Монреальського когнітивного тесту (MoCA) засвідчили, що експериментальна група продемонструвала вищий рівень когнітивного функціонування: високий рівень досягли 32% учнів експериментальної групи проти 16% у контрольній, нормальний рівень 40% проти 36%, пограничний 20% проти 32%, низький 8% проти 16%. Це свідчить про те, що обмеження часу за гаджетами сприяє збереженню уваги, робочої пам'яті, виконавчих функцій та візуопросторових навичок.

Аналіз ефекту терміну цифрового детоксу засвідчив, що у експериментальній групі 72% учнів змогли утримуватися від гаджетів понад 3 години на день, 64% відзначили покращення концентрації, 60% легше виконання домашніх завдань, 68% зменшення втоми та стресу, 48% покращення оцінок. У контрольній групі суттєвих змін не спостерігалось.

Кореляційний аналіз із використанням критерію Пірсона показав статистично значущі позитивні зв'язки між тривалістю цифрового детоксу та показниками концентрації, когнітивної ефективності, соціального самоконтролю та внутрішньої мотивації. Це підтверджує, що обмеження часу за цифровими пристроями прямо сприяє підвищенню когнітивних та мотиваційних характеристик школярів.

Таким чином, результати емпіричного дослідження демонструють, що цифровий детокс є ефективним методом підвищення концентрації уваги, когнітивної продуктивності, рівня соціального самоконтролю.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі теоретично та емпірично досліджено вплив цифрового детоксу на концентрацію та успішність школярів.

1. Проведено теоретичний аналіз поняття цифрового детоксу. У рамках цього завдання здійснено детальний аналіз наукових джерел щодо поняття цифрового детоксу, його сутності та основних механізмів впливу на психіку людини. Було з'ясовано, що цифровий детокс передбачає свідоме обмеження часу, проведеного за цифровими пристроями, та спрямований на відновлення когнітивних ресурсів, зниження втоми та стресу.

2. Розкрито особливості концентрації уваги та навчальної успішності школярів. Було досліджено наукові підходи до визначення та оцінки концентрації уваги у підлітків, а також її взаємозв'язок із навчальною успішністю. Показано, що рівень концентрації визначає здатність школярів ефективно виконувати завдання, підтримувати тривалу увагу та регулювати когнітивні ресурси.

3. Проаналізовано вплив цифрових технологій на пізнавальну сферу учнів. Теоретичний аналіз свідчить, що надмірне використання гаджетів та цифрових платформ призводить до когнітивного перевантаження, цифрової втоми та зниження здатності до тривалої концентрації.

4. Організовано дослідження впливу цифрового детоксу на концентрацію та успішність школярів. Було проведено експериментальне дослідження на базі Комунального закладу «Ліцей № 5 ім. Г. Романової» із вибіркою 50 учнів 13–16 років, розділених на експериментальну та контрольну групи. Експериментальна група протягом семи днів обмежувала використання гаджетів, а контрольна – продовжувала звичайну активність. Було розроблено та застосовано комплекс методик для оцінки концентрації уваги, когнітивних функцій, соціального самоконтролю, мотивації та цифрових звичок, що дозволило комплексно оцінити вплив цифрового детоксу на навчальну діяльність підлітків.

5. Емпіричні дані підтвердили позитивний вплив цифрового детоксу на когнітивні та поведінкові показники учнів. В учнів експериментальної групи відзначено зростання концентрації уваги, зменшення кількості помилок, підвищення рівня соціального самоконтролю та внутрішньої мотивації до навчання. Монреальський когнітивний тест та опитувальники свідчили про покращення когнітивних функцій, зокрема уваги, пам'яті та виконавчих функцій. Кореляційний аналіз показав значущий позитивний взаємозв'язок між тривалістю цифрового детоксу та показниками концентрації, успішності та внутрішньої мотивації.

Проведене дослідження показало, що цифровий детокс позитивно впливає на концентрацію уваги, когнітивну ефективність, соціальний самоконтроль та мотивацію навчання підлітків. У експериментальній групі 72 % учнів продемонстрували високий рівень концентрації уваги, тоді як у контрольній таких було лише 28 %. Високий рівень комунікативного самоконтролю за методикою М. Снайдера виявили 44 % учнів експериментальної групи та 20 % у контрольній. Внутрішню пізнавальну мотивацію за Т. Ілліною показали 72 % експериментальної групи та 40 % контрольної, тоді як зовнішня мотивація домінувала у 32 % та 60 % учнів відповідно. За результатами Монреальського когнітивного тесту високий рівень когнітивного функціонування мали 32 % експериментальної групи і 16 % контрольної. Аналіз цифрових звичок показав зниження цифрового навантаження з 80 % до 64 %, цифрової втоми з 76 % до 60 % та труднощів із концентрацією з 60 % до 44 % у експериментальній групі. Кореляційний аналіз Пірсона підтвердив позитивний зв'язок тривалості цифрового детоксу з концентрацією уваги ($r = 0,68$), когнітивною ефективністю ($r = 0,62$), соціальним самоконтролем ($r = 0,55$) та внутрішньою мотивацією ($r = 0,59$), тоді як у контрольній групі ці показники були низькими. Дані свідчать про доцільність введення регламентованих періодів цифрового детоксу у школі для підвищення навчальної ефективності та психоемоційного благополуччя підлітків.

6. На основі отриманих результатів визначено, що цифровий детокс є ефективним засобом підвищення когнітивної ефективності та навчальної мотивації підлітків. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на визначення оптимальної тривалості та частоти цифрового детоксу, вивчення впливу на різні вікові групи та інтеграцію програм цифрового розвантаження в навчальний процес. Також перспективним є дослідження довгострокових ефектів цифрового детоксу на психологічне благополуччя та соціальну адаптацію школярів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асеева Ю. О. Комп'ютерна залежність, інтернет-залежність та кіберадикції. *Психологічний часопис*. 2020. Т. 6. №6. С. 57–65. DOI <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.6>
2. Агулова О. Психологічні особливості адиктивної особистості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2023. № 46(2). С. 14–21. DOI [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=VKhnpu_psykhol_2013_46\(2\)__4](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=VKhnpu_psykhol_2013_46(2)__4)
3. Акименко Т. Інтернет-залежність серед підлітків: ознаки та шляхи подолання. *Педагогіка і психологія*. 2020. №5. С. 6–7. DOI <https://dspace.vspu.edu.ua/items/8f21282e-a3b0-40c8-b41a-91ae395162fc>
4. Бідось М. А. Психологічні аспекти адиктивної поведінки. Збірник тез доповідей IX Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів «Актуальні задачі сучасних технологій». 2020. С. 168–169. DOI https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/34656/2/AZST_2020v2_Bidos_M_A-Psychological_aspects_of_168-169.pdf
5. Блинова О. Є. та ін. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості : колективна монографія. Херсон : Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. 428 с. DOI <https://www.kspu.edu/FileDownload.ashx/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%BD%D1%96%20%D1%82%D0%B0%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D1%96%20%D0%B2%D0%B8%D0%BC%D1%96%D1%80%D0%B8%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%>

BE%D1%81%D1%82%D1%96%20(%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D1%82%D0%B5%D0%B7%205-6%20%D0%B6%D0%BE%D0%B2%D1%82%D0%BD%D1%8F%202017%20%D1%80.).pdf?id=df5987f3-a782-4862-a25e-87cdee66b049

6. Борисенко З. Психопрофілактика залежності підлітків від Інтернету. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2021. № 49. С. 22–34. DOI <https://phsps.dspu.edu.ua/article/view/255847>

7. Бахмат Н. Роль цифрових технологій у навчанні математики учнів початкових класів. *Молодь і ринок*. 2022. № 2 (200). С. 65–71. DOI <https://mir.dspu.edu.ua/article/view/256010>

8. Биков В. Цифровізація освіти – імператив інтеграції України у світовий інформаційний простір. *Освіта і суспільство*. 2022. № 10. С. 6. DOI https://naps.gov.ua/ua/press/about_us/2936/

9. Васильєва Д. Стан дистанційного навчання математики під час війни в Україні. *Український педагогічний журнал*. 2022. № 2. С. 38–47. DOI <https://uej.undip.org.ua/index.php/journal/article/view/596>

10. Васьківська Г. Дидактичні аспекти реалізації міждисциплінарних зв'язків у процесі фахової підготовки студентів вищих педагогічних навчальних закладів. *Освітологічний дискурс*. 2017. № 3-4 (18-19). С. 21–29. DOI <https://scispace.com/pdf/didaktichni-aspekti-realizatsiyi-mizhdistsiplinarnikh-zv-wq3qo1p54s.pdf>

11. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Психологічні травелогі*. 2023. С. 41–50. DOI https://www.researchgate.net/publication/372044300_EMOCIJNI_STANI_OSOBISTOSTI_TEORETICNE_DOSLIDZENNA_FENOMENU

12. Гузьман О. А., Ляшенко Н. О. Комп'ютерна залежність підлітків: соціологічні аспекти дослідження. *Вісник ЖНАЕУ*. 2017. Т. 52. С. 369–380. DOI <https://dspace.univd.edu.ua/items/a12fa5b7-a2a0-4bc1-bd7d-797d5c26eb21>

13. Генсерук Г. Р. Цифрова компетентність як одна із професійно значущих компетентностей майбутніх учителів. *Електронне наукове фахове*

видання "Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету". 2019. № 6. С. 8–16 DOI <https://ru.scribd.com/document/919084095/15-12>

14. Довгаль Р. Г. Сучасні підходи до формування цінностей здорового способу життя у майбутніх педагогів професійного навчання. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2024. №82. С. 221-229. DOI https://isu-conference.com/wp-content/uploads/2024/02/Scientific_theories_and_practices_as_an_engine_of_modern_development.pdf

15. Крамаренко І. С. Організація навчання у школах в умовах війни: впровадження зарубіжного досвіду у вітчизняну практику. *Наука і техніка сьогодні*. 2022. № 13 (13). С. 326–335. DOI <https://perspectives.pp.ua/index.php/nts/article/view/2983>

16. Литвинова С. Модель використання електронних освітніх ресурсів у початковій школі. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2020. Т. 6, № 27. С. 101–105. DOI <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/721077/1/%D0%A1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F-2020-%D0%94%D1%80%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%87%2BD0I.pdf>

17. Литвиненко О. Проблеми впровадження здоров'язбережувальних технологій і формування здорового способу життя учнів та шляхи їх вирішення. *Науково-методичний, інформаційно-освітній журнал «Вересень»*. 2023. Вип. 1(96). С.111-127. DOI http://www.ukrbook.net/litopys/jurnal/2023/LJ_15_2023.pdf

18. Лемак М., Петрище В. Психологу для роботи. Діагностичні методики : методичне видання. Ужгород : О. Гаркуші, 2012. 616 с. DOI https://wp.nmc-ptp.rv.ua/DOK/MZPsSl/Psyhologu_dla_roboty.pdf

19. Магдисюк Л. І., Ковальчук Л. І., Павлова Б. В. Корекційнопрофілактична програма для дітей. Матеріали роботи психологічної служби : (корекційно-розвивальні програми; тренінги). Київ : Інститут

обдарованої дитини НАПН України, 2020. С. 4–29. DOI <https://elibrary.kdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/11766?mode=full>

20. Миронець М. Г. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці. *Наука і освіта*. 2013. С. 66–68. DOI <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6905/1/Myroners.pdf>

21. Рубінштейн С. Л. Основи загальної психології. Київ : Генеза, 2018. 720 с. DOI <https://soulbooks.com.ua/osnovy-obshchej-psyhologyy-rubinshtejn-s/>

22. Рудницька О., Кузик П., Дзямко В. Перспективи онлайн-навчання в умовах війни. *Наука і техніка сьогодні*. 2022. № 7 (7). С. 196–204. DOI https://www.researchgate.net/publication/362329495_Prospects_of_online_education_in_the_conditions_of_war_Article_in_Ukrainian_Original_title_Perspektivi_onlajn-navcanna_v_umovah_vijni

23. Носко М., Вужина І., Бережна Т. Здоров'язбережувальні технології в закладах вищої освіти в сучасних умовах. *Теорія і методика професійної освіти*. Чернігів : Десна Поліграф, 2023. Вип. 1. С. 203-229. DOI <https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/8973>

24. Носенко Ю. Г., Попель М. В., Шишкіна М. П. Хмарні сервіси і технології у науковій і педагогічній діяльності: методичні рекомендації. Київ: ІТЗН НАПН України, 2016. 73 с. DOI <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/706199/1/%D0%9C%D0%95%D0%A2%D0%9E%D0%94%D0%98%D0%A7%D0%9A%D0%90-2016%20final.pdf>

25. Онопрієнко В. І., Онопрієнко М. В. Історія, філософія, соціологія науки і технологій. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 312 с. DOI <https://stepscenter.org.ua/archives/515>

26. Панфілова Г. Б., Заїка Є. В. Інноваційні технології навчання як засіб розвитку та корекції уявлень про себе в студентському віці. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»* Вип. 37-1. Том V (73): Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». К.: Гнозис, 2017. С. 215 – 223. DOI

<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/9688/2/%D0%92%D0%B8%D1%89%D0%B0%20%D0%BE%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%B0.%20%D0%92%D0%B8%D0%BF.%202.pdf>

27. Петрунько О., Телешун К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики. Вчені записки Університету «КРОК». 2022. С. 91–99. DOI <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/546>

28. Пліш І. В. Використання інформаційно-комунікаційних технологій управління якістю освіти в школах приватної форми власності. Інформаційні технології і засоби навчання. 2012. № 1 (27). DOI https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/729/1/aref_%D0%9F%D0%BB%D1%96%D1%88_%D0%86.pdf

29. Поліщук В. В., Поліщук, М. В. Основні компоненти здоров'язбережувальних технологій в освітньому середовищі вищого педагогічного навчального закладу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2021. Вип. 5К(134). С. 107–110. DOI <https://enpuir.udu.edu.ua/entities/publication/6f3b56d8-67e4-4ed7-9e42-c99dff25def0>

30. Потьомкіна Н. . З., Рижанова А. О. Зарубіжний досвід профілактики Інтернет-залежності молоді. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2021. С. 51–56. DOI <https://pednauk.cusu.edu.ua/index.php/pednauk/citationstylelanguage/get/apa?submissionId=877>

31. Пілецький В. Комп'ютерна залежність та її вплив на сучасних підлітків. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. 2022. С. 46–58. DOI [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=znpfsp_2011_16\(2\)__8](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=znpfsp_2011_16(2)__8)

32. Субашкевич І. Р., Гринаш М. І. Вікові особливості інтернет залежності. *Габітус*. 2021. С. 174–183. DOI <https://habitus.od.ua/journals/2021/22-2021/32.pdf>
33. Ситник Т. І. Проблема формування класифікації здоров'язбережувальних технологій у закладах вищої освіти. *Topical issues of modern science, society and education*: the 1 st International scientific and practical conference (August 8-10, 2021) SPC - Sciconf.com.ua, Kharkiv, Ukraine. Kharkiv, 2021. С.574-580. DOI <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/issue/view/25-26.12.2021/712>
34. Скоробагатська О. Проблема інтернет-залежності підлітків у сучасних психолого-педагогічних дослідженнях. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. С. 186–200. DOI http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=pednauk_2019_10_20
35. Слухенська, Р. В., Іванушко Я. Г., Назимок Є. В., Мурадханян І. С. Здоров'язбережувальні технології у сфері освітньої бази вищого навчального закладу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2023. Вип. 5(164). С. 137-140. DOI <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1218>
36. Таблер Т. І. Використання інтерактивного контенту в електронних освітніх ресурсах у навчальному процесі сучасної школи. *Ukrainian Journal of Educational Studies and Information Technology*. 2019. Vol. 7(1). С. 54–66. DOI <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733775/1/%D0%9A%D0%92%D0%86%D0%A2%D0%9A%D0%90.pdf>
37. Терлецька Л. П. Пізнавальний інтерес як вирішальний чинник діяльнісної активізації учнів. *Наукові записки Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія: Педагогічні та історичні науки*. 2013. № 111. С. 172–178. DOI <http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi->

bin/irbis_nbuв/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Nzped_2013_111_27

38. Ткачук Г. В. Хмарні технології: аналіз, перспективи, реалізації. *Комп'ютер у школі та сім'ї*. 2015. № 2. С. 40–43. DOI [http://www.irbis-nbuв.gov.ua/cgi-](http://www.irbis-nbuв.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuв/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=komp_2015_2_12)

[bin/irbis_nbuв/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=komp_2015_2_12](http://www.irbis-nbuв.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuв/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=komp_2015_2_12)

39. Турецька Х. І. Психологічні чинники інтернет-залежності. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ: Серія психологічна*. 2012. № 2. С. 95–104. DOI [http://www.irbis-nbuв.gov.ua/cgi-](http://www.irbis-nbuв.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuв/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Nvldu_2012_2(2)__13)

[bin/irbis_nbuв/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Nvldu_2012_2\(2\)__13](http://www.irbis-nbuв.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuв/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Nvldu_2012_2(2)__13)

40. Фролова Н. В. Характер міжособистісної взаємодії інтернетзалежних підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія психологічні науки*. 2019. № 4. С. 145–151. DOI <https://www.pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/998>

41. Ховрич М. О., Міткевич М. О. Комп'ютерна залежність серед старшокласників як психолого-педагогічна проблема. *Актуальні проблеми дошкільної та загальної середньої освіти*. 2019. № 1. С. 179–183. DOI [http://www.irbis-nbuв.gov.ua/cgi-](http://www.irbis-nbuв.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuв/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=vnuchkpn_2019_2_33)

[bin/irbis_nbuв/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=vnuchkpn_2019_2_33](http://www.irbis-nbuв.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuв/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=vnuchkpn_2019_2_33)

42. Цифрова компетентність сучасного вчителя нової української школи: зб. тез доповідей учасників всеукр. наук.-практ. семінару (Київ, 28 лютого 2018 р.) /за заг. ред. О. Коневщинської, О. Овчарук. Київ: Інститут інформаційних технологій і засобів навчання НАПН України, 2018. 61 с. DOI

<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/715564/1/%D0%A6%D0%B8%D1%84%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D1%81%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B2%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%20%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%97%20%D1%83%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D1%97%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B8%202019.pdf>

43. Цибулько, Л. Г., Чорний, С. С., Бойченко, А. В. Педагогіка здоров'я і здоров'язберігаючий потенціал особистості. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2023. №3(107). С. 212-224. DOI https://journals.snu.edu.ua/index.php/DOMTP_SNU/article/view/761

44. Шпарик О. Концептуальні засади цифрової трансформації освіти: європейський та американський дискурс. *Український педагогічний журнал*. 2021. № 4. С. 65–76. DOI https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/728620/1/UPJ_2021_04_web%20%281%29.pdf

45. Шевченко Н. В. Психологічні наслідки цифрової залежності підлітків. *Психологія і суспільство*. 2021. №2. С. 58–64. DOI <https://ojsdemo.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/646>

46. Innocenti Report Card 19: Child Well-Being in an Unpredictable World. Florence : UNICEF Office of Research. Innocenti, 2025. «Report Card 19». DOI https://www.thekids.org.au/our-research/?gad_source=1&gad_campaignid=22275878345&gbraid=0AAAAADPCBm5wojJc6pOUcKVrC8Ivk3Qjp&gclid=CjwKCAjwwdbPBhBgEiwAxBRA4e9wbSWkgC7ggH__8_9nzvuzqM1fo1OLoO9KfMTc2AwOUowLUTjichoCdUAQAvD_BwE

47. Khalaf A.M., Alubied A.A., Khalaf A.M., Rifaey A.A. The Impact of Social Media on the Mental Health of Adolescents and Young Adults: A Systematic Review. *Cureus*. 2023 Aug 18;15(8):e42990. DOI <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10476631/>

48. Przybylska M. FOMO among Youth: Digital Habits and Anxiety Symptoms. *Polish Psychological Review*. 2022. №3. P. 101–115. DOI <https://health.gov.ua/wp-content/uploads/2025/11/30-31-10-2025-15th-international-scientific-and-practical-conference-life-safety-ecology-and-health-care-for-children-and-youth-in-the-21st-century-current-status-problems-and-prospects-proceedings.pdf>
49. Przeworska M. Digital stress and cortisol levels among adolescents. *Health Psychology Review*. 2022. Vol. 16(4). P. 475–490. DOI <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4756272/>

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторський опитувальник цифрові звички та концентрація

Мета: з'ясувати, скільки часу школяр проводить за гаджетами та як це впливає на концентрацію під час навчання.

Інструкція: відповідайте чесно. Поставте ✓ або оберіть номер за шкалою 1–5.

1. Скільки годин на день ти проводиш за смартфоном, планшетом або комп'ютером для розваг (ігри, соцмережі, відео)?
 - 0–1
 - 1–3
 - 3–5
 - 5–7
 - більше 7
2. Наскільки важко тобі відкласти телефон під час навчання?
 - 1 - зовсім неважко
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5 - дуже важко
3. Чи відчуваєш втому або роздратування після тривалого використання гаджетів?
 - Так
 - Ні
4. Наскільки ти легко концентруєшся на уроках без використання гаджетів?
 - 1 - дуже важко
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5 - дуже легко
5. Чи помічаєш, що твої оцінки або успішність погіршуються через відволікання гаджетами?
 - Так
 - Ні

Додаток Б**Авторський опитувальник вплив цифрового детоксу**

Мета: оцінити ефект від періоду цифрового детоксу (наприклад, 1–7 днів без соцмереж і розваг після уроків).

Інструкція: відповідайте чесно. Використовуйте шкалу 1–5 або оберіть варіант.

1. Скільки часу ти провів без гаджетів під час цифрового детоксу?
 - Менше 1 години
 - 1–3 години
 - 3–5 годин
 - 5–7 годин
 - більше 7 годин
2. Чи покращилася твоя концентрація під час навчання після цифрового детоксу?
 - 1 - зовсім не покращилася
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5 - значно покращилася
3. Чи стало легше виконувати домашні завдання?
 - Так
 - Ні
4. Чи відчуваєш менше втоми та стресу під час навчання?
 - Так
 - Ні
5. Чи помітив ти покращення оцінок або якості виконання завдань?
 - Так
 - Ні
6. Як би ти оцінив загальний ефект цифрового детоксу?
 - 1 - зовсім не ефективно
 - 2
 - 3
 - 4
 - 5 - дуже ефективно

Додаток В

Дані методики «Простав позначки» модифікація методу П'єрона Рузера

Експериментальна група (n = 25)

Учень	Правильні позначки	Кількість помилок
1	50	1
2	48	2
3	47	1
4	49	1
5	46	2
6	48	1
7	45	2
8	50	1
9	49	1
10	48	1
11	47	2
12	46	1
13	48	1
14	49	1
15	50	0
16	47	2
17	48	1
18	46	1
19	49	1
20	48	2
21	50	0
22	47	1
23	48	1
24	49	1

25	46	2
----	----	---

Контрольна група (n = 25)

Учень	Правильні позначки	Кількість помилок
1	42	4
2	40	3
3	39	5
4	43	3
5	41	4
6	40	3
7	38	5
8	44	2
9	41	4
10	42	3
11	39	5
12	43	3
13	40	4
14	41	3
15	42	3
16	39	5
17	41	4
18	40	4
19	42	3
20	43	3
21	41	4
22	39	5
23	40	4
24	42	3
25	41	3

Додаток Г

Шкала соціального самоконтролю (М. Снайдер)

Експериментальна група (n = 25,)

Учень	Бали	Рівень самоконтролю
1	8	високий
2	7	високий
3	9	високий
4	6	середній
5	7	високий
6	5	середній
7	8	високий
8	4	середній
9	6	середній
10	9	високий
11	3	низький
12	7	високий
13	5	середній
14	6	середній
15	8	високий
16	4	середній
17	7	високий
18	6	середній
19	5	середній
20	8	високий
21	7	високий
22	3	низький
23	6	середній
24	7	високий
25	8	високий

Контрольна група (n = 25)

Учень	Бали	Рівень самоконтролю
1	5	середній
2	4	середній
3	3	низький
4	6	середній
5	2	низький
6	5	середній
7	3	низький
8	4	середній
9	5	середній
10	7	високий
11	2	низький
12	6	середній
13	4	середній
14	3	низький
15	5	середній
16	6	середній
17	4	середній
18	2	низький
19	5	середній
20	7	високий
21	3	низький
22	4	середній
23	6	середній
24	3	низький
25	5	середній

Додаток Д

Методика вивчення мотивації навчання Т. Ільїна

Експериментальна група (n = 25)

Учень	Набуття знань (12,6)	Оволодіння знаннями (10)	Отримання свідоцтва (10)
1	11	8	5
2	10	7	5
3	9	7	6
4	9	6	4
5	10	7	5
6	8	6	5
7	9	7	5
8	11	8	4
9	10	7	5
10	12	8	6
11	9	6	4
12	10	7	5
13	9	6	5
14	11	8	4
15	10	7	5
16	9	6	5
17	10	7	5
18	9	7	4
19	11	8	5
20	10	7	5
21	9	6	5
22	12	8	4
23	10	7	5
24	9	7	5
25	10	7	5

Контрольна група (n = 25)

Учень	Набуття знань (12,6)	Оволодіння знаннями (10)	Отримання свідоцтва (10)
1	7	6	7
2	6	5	6
3	8	6	7
4	7	5	6
5	6	5	7
6	7	6	6
7	5	5	7
8	7	6	7
9	6	5	6
10	8	6	7
11	7	5	6
12	6	6	7
13	7	5	7
14	6	6	6
15	5	5	7
16	7	6	6
17	6	5	7
18	8	6	6
19	7	5	7
20	7	6	6
21	6	5	7
22	7	6	7
23	6	5	6
24	7	6	7
25	6	5	7

Додаток Е

Монреальський когнітивний тест (МОСА)

Експериментальна група (n = 25)

Учень	МоСА (балів)	Рівень
1	30	високий
2	28	високий
3	27	нормальний
4	26	нормальний
5	30	високий
6	25	пограничний
7	27	нормальний
8	29	високий
9	24	пограничний
10	26	нормальний
11	30	високий
12	28	високий
13	25	пограничний
14	27	нормальний
15	29	високий
16	22	пограничний
17	26	нормальний
18	30	високий
19	28	високий
20	27	нормальний
21	24	пограничний
22	28	високий
23	26	нормальний
24	25	пограничний
25	29	високий

Контрольна група (n = 25)

Учень	МоСА (балів)	Рівень
1	24	пограничний
2	26	нормальний
3	22	пограничний
4	28	високий
5	25	пограничний
6	21	низький
7	27	нормальний
8	24	пограничний
9	23	пограничний
10	26	нормальний
11	22	пограничний
12	28	високий
13	21	низький
14	26	нормальний
15	24	пограничний
16	25	пограничний
17	23	пограничний
18	26	нормальний
19	22	пограничний
20	27	нормальний
21	24	пограничний
22	28	високий
23	23	пограничний
24	26	нормальний
25	21	низький

Додаток Є

Діагностика цифрових звичок та концентрації

Експериментальна група (n = 25)

Учень	Високе цифрове навантаження	Проблеми з самоконтролем	Цифрова втома	Труднощі з концентрацією	Негативний вплив на успішність
1	+	+	+	+	+
2	+	+	+	+	—
3	+	—	+	+	+
4	+	+	+	—	+
5	+	+	+	+	+
6	+	+	+	+	—
7	+	—	+	+	+
8	+	+	+	+	+
9	+	+	+	+	—
10	+	+	+	+	+
11	+	+	+	—	+
12	+	+	+	+	+
13	+	—	+	+	—
14	+	+	+	+	+
15	+	+	+	+	+
16	+	+	+	+	—
17	+	—	+	+	+
18	+	+	+	+	+
19	+	+	+	+	—
20	+	+	+	+	+
21	+	+	+	+	+
22	+	+	+	+	—
23	+	+	+	+	+
24	+	+	+	+	+

25	+	–	+	+	+
----	---	---	---	---	---

Контрольна група (n = 25)

Учень	Високе цифрове навантаження	Проблеми з самоконтролем	Цифрова втома	Труднощі з концентрацією	Негативний вплив на успішність
1	+	+	+	+	+
2	+	–	+	–	+
3	–	–	+	+	+
4	+	+	+	–	–
5	+	+	+	+	+
6	–	–	+	–	–
7	+	–	+	+	–
8	+	+	+	+	+
9	–	–	–	+	+
10	+	–	+	–	+
11	+	+	+	+	+
12	+	–	+	+	–
13	–	–	+	–	+
14	+	–	+	–	–
15	+	+	+	+	+
16	–	–	+	–	–
17	+	–	+	+	–
18	+	–	+	+	+
19	–	–	+	+	–
20	+	+	+	–	+
21	+	–	+	+	–
22	+	–	+	+	+
23	–	–	+	–	–
24	+	–	+	+	+
25	–	–	+	–	–

Додаток Ж

Оцінка ефекту від періоду цифрового детоксу

Експериментальна група (n = 25)

Учень	Без гаджетів >3 год	Покращення концентрації	Легше виконувати ДЗ	Менше втоми та стресу	Покращення оцінок
1	+	+	+	+	+
2	+	+	+	+	—
3	+	+	+	+	+
4	+	+	—	+	+
5	+	+	+	+	+
6	+	—	+	+	+
7	+	+	+	—	+
8	+	+	+	+	+
9	+	+	+	+	—
10	+	+	—	+	+
11	+	+	+	+	+
12	+	+	+	+	+
13	+	—	+	+	—
14	+	+	+	+	+
15	+	+	+	+	+
16	+	+	+	—	+
17	+	+	+	+	+
18	+	+	—	+	+
19	+	+	+	+	—
20	+	+	+	+	+
21	+	+	+	+	+
22	+	+	+	+	—

23	+	+	+	+	+
24	+	+	+	+	+
25	+	+	+	–	+

Контрольна група (n = 25)

Учень	Без гаджетів >3 год	Покращення концентрації	Легше виконувати ДЗ	Менше втоми та стресу	Покращення оцінок
1	–	–	–	–	–
2	–	–	–	–	–
3	–	–	–	–	–
4	–	–	–	–	–
5	–	–	–	–	–
6	–	–	–	–	–
7	–	–	–	–	–
8	–	–	–	–	–
9	–	–	–	–	–
10	–	–	–	–	–
11	–	–	–	–	–
12	–	–	–	–	–
13	–	–	–	–	–
14	–	–	–	–	–
15	–	–	–	–	–
16	–	–	–	–	–
17	–	–	–	–	–
18	–	–	–	–	–
19	–	–	–	–	–
20	–	–	–	–	–
21	–	–	–	–	–
22	–	–	–	–	–
23	–	–	–	–	–
24	–	–	–	–	–

25	—	—	—	—	—
----	---	---	---	---	---