

займають високе місце в ієрархії самосвідомості молоді, що свідчить про глибоку інтеграцію соціальної фан-ідентичності в особистісну структуру. Отримані результати розширюють уявлення про роль попкультури у формуванні самосвідомості та можуть бути використані в розробці програм психологічного супроводу молоді, спрямованих на збалансоване формування соціальної та особистісної ідентичності. Перспективами подальших досліджень є вивчення стійкості змін у самосвідомості та їхнього впливу на життєві траєкторії.

Список використаних джерел:

1. Мітіна С.В. Психологія особистості: навч.-метод. посібник. Київ, 2020. 276 с.
2. Осадча, Л. В. Феномен корейської хвилі як прояв метамодерної ювеналізації культури. *Культурологічний альманах*. 2022. №1. С. 37–39.
3. Попова О. В. Концепції ідентичності Дж. Марсія та А. Ватермана. *Збірники наукових праць професорсько-викладацького складу ДонНУ імені Василя Стуса*. 2017. С. 21–23.
4. Цешнатій О. Особливості використання методики М. Куна та Т. Макпартленда «Хто Я?» при вивченні гендерної ідентичності. *Проблеми сучасної психології*. 2015. № 27. С. 620–634.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-55>

Юріцина К. В.,

*студентка 3 курсу факультету психології, політології та соціології
Національного університету «Одеська юридична академія»*

СВІДОМІСТЬ У ЦИФРОВУ ЕПОХУ, ВПЛИВ ТЕХНОЛОГІЙ НА СТРУКТУРУ УВАГИ ТА МИСЛЕННЯ

Анотація. Досліджено вплив цифрових технологій на свідомість людини, особливості трансформації уваги, мислення і емоційної регуляції. Акцентовано розвиток цифрової компетентності та механізмів збереження когнітивної цілісності в умовах інформаційного перевантаження та підтримки саморегуляції.

Ключові слова: цифрова свідомість, увага, мислення, саморегуляція, цифрова компетентність.

Yuritsyna K. Consciousness in the digital age, the impact of technology on the structure of attention and thinking

Summary. The study examines how digital technologies influence human consciousness, reshaping attention, thinking, and emotional regulation. Emphasis placed on digital competence, cognitive integrity preservation, and self-regulation skills amidst information overload in modern conditions.

Key words: digital consciousness, attention, thinking, self-regulation, digital competence.

Вступ. Актуальність теми зумовлена стрімким проникненням цифрових технологій у всі сфери життєдіяльності, що істотно змінює способи сприйняття інформації, увагу, мислення та емоційне функціонування людини. Вплив інформаційних потоків, алгоритмічних рекомендацій і багатозадачності формує нову конфігурацію когнітивних процесів, які стають менш тривалими, більш фрагментованими й орієнтованими на швидке перемикавання. У таких умовах особа стикається з ризиками поверхневого опрацювання даних, зниження здатності до глибокої концентрації та зростанням інформаційної залежності.

Психологічні трансформації свідомості під впливом технологій

Структура уваги зміщується від тривалої концентрації до коротких фокусів, що чергуються зі швидким переключенням між завданнями і джерелами даних. Це створює умови для формування «кліпового мислення», за якого сприйняття світу стає уривчастим, а здатність до глибокої аналітичної обробки інформації послаблюється. Мультитаскінг, який часто розглядається як ознака адаптивної компетентності, у реальності супроводжується фрагментацією ментальних ресурсів, підвищеною когнітивною втомою та зниженням продуктивності при виконанні складних інтелектуальних операцій.

Постійна взаємодія з цифровими платформами формує специфічну модель інформаційної поведінки, що базується на швидкому скануванні, поверхневому аналізі та пріоритетності миттєвого отримання результату. Наявність нескінченного потоку стимулів активізує механізми дофамінової системи, що сприяє закріпленню звички до постійного оновлення контенту і частих перемикань. У результаті зменшується стійкість уваги, виникає залежність від зовнішніх тригерів і посилюється потреба у коротких, емоційно насичених повідомленнях [2, с. 591].

Попри ризики, зазначені процеси мають і адаптивний вимір. Здатність швидко фільтрувати інформацію і перемикатися між завданнями є корисною в умовах цифрової економіки, де швидкість реакції та вміння працювати з великими обсягами даних підвищують конкурентоспроможність. Водночас важливо зберігати баланс між

цифровою пластичністю та здатністю до глибокої концентрації, оскільки лише поєднання цих навичок забезпечує цілісність мислення та високу якість когнітивної діяльності.

Постійна присутність у соціальних мережах стимулює очікування зовнішнього підтвердження значущості через лайки, коментарі та швидкі реакції, що формує залежність від миттєвого зворотного зв'язку. Така взаємодія активує дофамінові цикли винагороди, зумовлюючи підсилення емоційної чутливості до оцінок та водночас підвищуючи ризик емоційної нестабільності. На мій погляд, це створює передумови для появи невпевненості, страху бути непоміченим та зростання соціальної тривоги, особливо серед молоді, яка формує свою самооцінку через цифрові образи [3, с. 192].

Цифрова самооцінка часто ґрунтується на ідеалізованому представленні себе, що призводить до зсуву мотиваційних орієнтирів у бік зовнішніх критеріїв успішності. Прагнення відповідати онлайн-очікуванням стимулює конкуренцію за увагу та емоційний резонанс, але водночас поглиблює розрив між реальним і віртуальним образом особистості. Постійне порівняння з іншими користувачами, зокрема інфлюенсерами, може провокувати почуття неадекватності, зменшувати внутрішню автономію та послаблювати здатність до внутрішньої мотивації.

В умовах цифрової реальності онлайн-комунікація стає важливою складовою процесу самоідентичності, впливаючи на формування уявлень про себе і власні можливості. Водночас швидкі та поверхневі контакти не завжди забезпечують емоційну підтримку, що може призвести до почуття ізольованості попри інтенсивну віртуальну взаємодію.

Формування нових моделей мислення в цифрову епоху

Дослідження показують, що користувачі інтернету дедалі рідше зосереджуються на глибокому читанні, натомість частіше переглядають великі масиви даних поверхнево – це підтверджено у дослідженні, в якому говориться про те, що увага негативно впливає на навчання за допомогою цифрових технологій. Так само процес «вибору» інформації дедалі більше залежить від агрегаторів, алгоритмів і рекомендаційних систем, що обмежує автономію користувача у прийнятті рішень. На мою думку, це трансформація мислення: з автономного оператора до споживача алгоритмічно сформованого потоку даних.

Окремо варто відзначити, що цифрове середовище стимулює практику «опорного мислення», коли люди покладаються на зовнішні когнітивні ресурси – пошукові системи, бази даних, онлайн-інструменти – замість активного запам'ятовування або аналітичної обробки. Наприклад, феномен «digital amnesia» або «ефект Google» свідчить, що люди менш схильні запам'ятовувати інформацію, яку легко знайти в

мережі. Це означає, що змінюється природа критичного мислення: з уваги на глибину джерел і логіку висновків – до швидкого прийняття найпопулярнішої або найвидимішої інформації, що породжує ризик поверхневої обробки даних і змінює залежність від зовнішніх когнітивних систем. Нові дослідження вказують на те, що увага у соціальних мережах керується не лише змістом, але й «*dwell time*» (часом затримки) і «*engagement*» (взаємодією), що показує зміну процесу прийняття рішення щодо того, яку інформацію обрати [1, с. 26].

Дослідження показують, що розвиток метакогнітивних навичок – планування, моніторинг та контроль власного пізнавального процесу – прямо пов'язаний із цифровою грамотністю. Наприклад, інструмент Metadig виявив, що метакогнітивні стратегії підсилюють цифрову компетентність і критичне мислення. У такому контексті усвідомлене споживання інформації означає не просто доступ до даних, а їхню осмислену фільтрацію, рефлексію і вибір. Опанування медіаграмотності дозволяє користувачам розрізняти джерела, перевіряти їхню достовірність та усвідомлювати алгоритми, що впливають на потік контенту.

Саморегуляція інформаційної поведінки виражається в уміннях встановлювати власні цифрові межі, контролювати час, витрачений на екран, та активувати техніки паузи й рефлексії. Згідно з дослідженням Junaščíková (2024), саморегулювання навчальної діяльності в цифровому середовищі прямо корелює з рівнем цифрової грамотності. Надмірне залучення до мультитаскінгу, багатозадачності чи споживання неперевіреного контенту без аналізу призводить до когнітивної фрагментації, коли мислення втрачає цілісність і структурованість [4, с. 275].

Інтеграція рефлексивного підходу до цифрового контенту означає, що особа не лише споживає інформацію, а постійно ставить запитання: «Чому цей меседж запропоновано саме мені?», «Які алгоритми стоять за цим?», «Чи можу я перевірити достовірність?». Підходи такого типу – зокрема модель dmQAR – розроблені для підтримки метакогнітивної діяльності у цифрових просторах. У свою чергу, це сприяє підвищенню самоєфективності, здатності ухвалювати обґрунтовані рішення та підтримувати цілісність мислення навіть за умови перевантаження інформацією.

Висновки. Взаємодія з великими масивами контенту, швидке перемикавання, багатозадачність і алгоритмічні рекомендаційні системи формують нову когнітивну динаміку, у якій здатність до глибокої концентрації та рефлексії знижує свій пріоритет порівняно з швидкістю обробки і реактивністю. Паралельно з цим цифрові соціальні взаємодії впливають на емоційне самопочуття, формування самооцінки та мотиваційних установок, що створює як можливості для розвитку, так і

ризики емоційного виснаження та втрати внутрішніх орієнтирів. Стратегія особистісної і професійної адаптації у цифрову добу має ґрунтуватися на рефлексивному ставленні до інформаційних процесів, формуванні внутрішньої автономії та практиках цифрової гігієни.

Список використаних джерел:

1. Катигров М. Взаємодія людини та інформаційної сфери в цифрову добу // *Філософія*. 1(8)/2023. С. 25–29.
2. Мельник Х. Вплив цифрових медіа на художньо-естетичний розвиток молоді // *Збірник наукових праць за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції* (Київ, 30 трав. 2025 р.). Київ, 2025. С. 591–594.
3. Топалова С. Вплив інноваційних технологій на компетенції сучасного менеджера та нові освітні завдання. *Фінансово-кредитні системи: перспективи розвитку*. №4(15) 2024. С. 190–200.
4. Junaštková, Julie. «Self-regulation of learning in the context of modern technology: a review of empirical studies». *Interactive Technology and Smart Education*, Vol. 21, No. 2, 2023, pp. 270–291.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-562-7-56>

Якушева Є. М.,

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології*

*Національного аерокосмічного університету
«Харківський авіаційний інститут»*

Научитель О. Д.,

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології*

*Національного аерокосмічного університету
«Харківський авіаційний інститут»*

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОСВІДОМОСТІ ОСІБ, ЧІЯ ДІЯЛЬНІСТЬ ПОВ'ЯЗАНА З ЕКСТРЕМАЛЬНИМИ УМОВАМИ

Анотація. Досліджено особливості професійної самосвідомості осіб, чия діяльність пов'язана з екстремальними умовами. Виявлена специфіка структури професійної самосвідомості співробітників з різним рівнем конструктивності копінг-стратегій: когнітивна,