

УДК 159.95

Артур ГАНГАЛ

кандидат філософських наук, доцент,
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
<https://orcid.org/0000-0002-7297-3309>

e-mail: konandole@gmail.com

Анна ГЕТМАНСЬКА

курсантка магістерського курсу,
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
<https://orcid.org/0009-0000-4162-3632>

e-mail: g.h.etmanska.anna@gmail.com

КОГНІТИВНІ УПЕРЕДЖЕННЯ, ЦИФРОВА ЗАЛЕЖНІСТЬ І ЦИФРОВЕ ІГНОРУВАННЯ У ВІЙСЬКОВО-ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

У статті проведено аналіз впливу когнітивних упереджень, цифрової залежності та цифрового ігнорування на ефективність військово-освітнього процесу. Розкрито психологічні механізми формування залежної поведінки здобувачів вищої освіти (далі – здобувачів) в умовах цифровізації та показано, що упереджене підтвердження, ефект доступності, оптимістичне викривлення та ілюзія мультизадачності знижують концентрацію, аналітичні здібності та якість прийняття рішень, що в подальшому негативно впливає на процес підготовки військових фахівців до майбутньої військової (бойової) діяльності.

Отримані результати підтверджують, що переважання розважального цифрового контенту посилює когнітивні упередження та цифрову залежність, тоді як усвідомлена саморегуляція цифрової поведінки й дотримання принципів цифрової гігієни сприяють підвищенню ефективності військово-освітньої діяльності, професійної надійності та психологічної стійкості майбутніх військових фахівців.

Ключові слова: когнітивні упередження; цифрова залежність; цифрове ігнорування; військово-освітній процес; здобувачі; саморегуляція; цифрова гігієна; інформаційне навантаження.

Artur HANHAL, Anna HETMANSKA

National Technical University of Ukraine «Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute»

COGNITIVE BIASES, DIGITAL ADDICTION, AND DIGITAL IGNORANCE IN THE MILITARY EDUCATION PROCESS

The article analyzes the impact of cognitive biases, digital addiction, and digital ignorance on the effectiveness of the military education process. It reveals the psychological mechanisms of forming addictive behavior in higher education seekers (hereinafter referred to as seekers) in the context of digitalization and shows that biased confirmation, the availability effect, optimistic bias, and the illusion of multitasking reduce concentration, analytical abilities, and the quality of decision-making, which subsequently negatively affects the process of training military specialists for future military (combat) activities.

The results confirm that the prevalence of entertaining digital content reinforces cognitive biases and digital addiction, while conscious self-regulation of digital behavior and adherence to the principles of digital hygiene contribute to the effectiveness of military education, professional reliability, and psychological resilience of future military specialists.

The study also demonstrates that intensive interaction with digital platforms and mobile devices reshapes information perception, increases cognitive load, and fragments attention, which is critical in training environments requiring rapid and accurate decision-making. Information overload and digital distractions may weaken situational awareness, analytical consistency, and cognitive endurance. Integrating adaptive educational strategies that consider cognitive and behavioral characteristics of seekers enhances learning efficiency and supports stable cognitive performance. These results have practical significance for improving military education programs, optimizing training scenarios, and ensuring the readiness of future military specialists to operate effectively in modern digital and informational environments.

Keywords: cognitive biases; digital addiction; digital ignorance; military education process; applicants; self-regulation; digital hygiene; information overload.

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-1-21>

Стаття надійшла до редакції / Received 27.01.2026

Прийнята до друку / Accepted 20.02.2026

Опубліковано / Published 26.03.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© Гангал Артур, Гетманська Анна

Постановка проблеми у загальному вигляді

та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Сучасний військово-освітній процес неможливо уявити без активного використання інформаційних, комунікаційних, цифрових технологій, які забезпечують оперативний доступ до інформації, розширюють можливості дистанційного навчання та створюють умови для інтерактивної підготовки здобувачів. Водночас цифровізація створює для особистості когнітивні та психологічні проблеми-виклики, пов'язані із впливом інформаційного середовища на: когнітивні процеси; сприйняття; мислення; внутрішній стан; поведінку тощо і як наслідок на освітні результати.

У військовій освіті, поряд із традиційними завданнями, необхідно формувати спеціальні навички і вміння (тактичні, технічні, командні, психологічні, безпекові тощо). Сучасні здобувачі вищої військової освіти (далі – здобувачі) стикаються з когнітивними упередженнями, цифровою залежністю та цифровим ігноруванням, які змінюють обробку інформації через взаємодію з цифровими платформами, смартфонами та соцмережами.

Військово-освітній процес, де навчають швидко, правильно та своєчасно приймати рішення, що в майбутньому безпосередньо впливатиме на військову (бойову) діяльність та ефективність виконання

завдань за призначенням. В таких ситуаціях навіть невеликі відхилення в когнітивних процесах, або прояви емоцій, можуть мати критичні наслідки.

Актуальність дослідження цих явищ обумовлена швидким розвитком інформаційних технологій, електронних комунікаційних мереж і широким поширенням цифрових платформ у військовому середовищі.

Аналіз та розуміння впливу когнітивних упереджень і цифрових факторів дозволяє оцінити ризики, розробити підходи до саморегуляції, організації військово-освітнього процесу та підвищення ефективності підготовки здобувачів. Результати таких досліджень повинні обов'язково мати практичне значення для створення адаптивних освітніх стратегій, що враховують психоемоційний стан, особливості мислення та поведінкові реакції у стресових та непередбачуваних ситуаціях.

Аналіз досліджень та публікацій

Проблеми впливу цифрового середовища на когнітивні процеси та навчальну діяльність широко представлені в сучасних наукових дослідженнях Ю. Асєєвої, О. Рибчук, Т. Іванової, О. Клименко, Д. Головка та Ю. Ганган, у яких розглядаються цифрова та інтернет-залежність, інформаційне перевантаження, когнітивні упередження й цифрове ігнорування як чинники впливу на критичне мислення, увагу та саморегуляцію здобувачів освіти [1; 2; 4; 5; 6; 7]. Зокрема, Ю. Асєєва досліджує цифрові та кібер-адикції [1], О. Рибчук і Т. Іванова – особливості критичного мислення в умовах інформаційного навантаження [2; 4], О. Клименко – психологічні наслідки інформаційного перенасичення [5], а Ю. Ганган і Ю. Асєєва – феномен цифрового ігнорування (фабінгу) [7]. Зарубіжні автори Е. Офіра та М.-А. Перес-Хуареса доводять негативний вплив цифрових відволікань і медіамультизадачності на когнітивний контроль, концентрацію та навчальну продуктивність [3; 10].

Формулювання цілей статті

Мета статті – дослідження впливу когнітивних упереджень, цифрової залежності та цифрового ігнорування на ефективність військово-освітнього процесу та їх мінімізація.

Виклад основного матеріалу

Одним із ключових факторів впливу на освітню діяльність здобувачів є когнітивні упередження, зумовлені надмірним обсягом

інформації, що ускладнює систематизацію мислення, опрацювання даних та прийняття обґрунтованих рішень. Військова (бойова) діяльність потребує високого рівня ситуаційної обізнаності, точного оцінювання оперативного середовища й швидкого реагування, що робить вплив когнітивних упереджень особливо критичним.

Особливої уваги заслуговує взаємодія здобувачів із цифровими платформами, онлайн-ресурсами та соціальними мережами, що формує специфічні патерни сприйняття інформації, впливає на мотивацію та може підсилювати когнітивні викривлення.

Ефект упередженого підтвердження полягає у схильності здобувача зосереджуватись на інформації, що підтверджує вже наявні переконання, та ігнорувати альтернативні дані. У симуляційних завданнях це призводить до фокусування на знайомих алгоритмах дій і обмежує критичну оцінку ризиків, що в реальних умовах ускладнює аналіз обставинки й адаптацію до динамічних загроз [12].

Ефект доступності проявляється у переоцінці інформації, яка легко знаходиться у цифровому середовищі, що може спричинити помилки в аналізі тактичних завдань. В умовах інформаційного перенасичення посилюється “каскад доступної інформації”, коли повторювані твердження сприймаються як достовірні, формуючи поверхневе мислення та знижуючи критичну оцінку джерел [11].

Оптимістичне викривлення сприйняття та мультизадачність є взаємопов’язаними проявами когнітивних упереджень у військово-освітньому процесі: здобувачі недооцінюють ризики тривалої цифрової активності й вважають одночасне виконання кількох завдань ефективним, хоча на практиці це знижує концентрацію, сприяє поверхневому засвоєнню матеріалу та підвищує ймовірність помилок у стресових умовах. Такі патерни формують цифрові «якорі», обмежують глибину аналізу та критичність мислення, а дослідження підтверджують зниження продуктивності на 20-40% у завданнях, що потребують стійкого фокусу й оперативного мислення [2; 3].

Існує три основні типи цифрової залежності: залежність від мобільного телефону, інтернет-залежність, залежність від соціальних мереж.

Поширеність цифрової залежності у військово-освітньому процесі негативно впливає на концентрацію, самоконтроль і критичний аналіз інформації. Особливо вираженим є феномен FOMO (Fear of Missing Out – синдром втрати можливостей), коли страх втрати важливої інформації спонукає до постійної цифрової активності. Це призводить до частого перемикання уваги, зниження здатності до

зосередження та ослаблення глибокого аналітичного опрацювання інформації [4; 5].

Наслідком таких залежностей є те, що вони стають патернами для особистості. Патерни «залежностей» формують фрагментарне мислення, що характеризується короткою концентрацією уваги та частими переходами між видами діяльності, що може призводити до втрати логічної послідовності при виконанні складних завдань, зниження точності дій у критичних ситуаціях та підвищення часу реакції на зовнішні стимули. Це призводить до зниження рівня дисципліни, ефективності військової (бойової) діяльності та збільшення часу виконання любих завдань, не тільки окремих військовослужбовців, а й усього колективу.

Цифрове ігнорування (фабінг) проявляється у свідомому відверненні уваги від викладача, командира або навчального матеріалу через використання гаджетів, що послаблює комунікацію та знижує ефективність командної взаємодії. У військовому середовищі така поведінка має кумулятивний ефект, призводячи до втрати координації під час спільних дій, формування звички уникати прямої взаємодії [7]. Це знижує ефективність отримання необхідних навичок і вмій у військовій діяльності і збільшує ризики для життя під час виконання завдань за призначенням.

Важливим є взаємозв'язок між когнітивними упередженнями та цифровою залежністю, оскільки інтенсивне використання інформаційно-комунікаційних технологій сприяє формуванню цифрових «якорів», коли первинна інформація визначає подальший хід мислення навіть у завданнях, що потребують глибокого аналізу [1].

Цифрове середовище змінює психологічну взаємодію у військових колективах, зменшуючи безпосередню комунікацію та згуртованість підрозділу. Цифрове ігнорування спричиняє асинхронну взаємодію, що ускладнює керівництво такою групою та колективне прийняття рішень і знижує ефективність виконання навчальних завдань [10].

Крім того, постійне використання цифрових засобів комунікації замінює живий діалог, необхідний для формування емоційної стійкості та психологічної сумісності колективу. У військовій діяльності це є основним чинником ризику, оскільки тут тільки ефективна командна взаємодія є основою ефективності виконання завдань за призначенням.

Для підвищення ефективності навчання та мінімізації негативного впливу цифрових факторів доцільно застосовувати системні методи саморегуляції:

1. Контроль часу використання інформаційних технологій та засобів, налаштування сповіщень (свідоме обмеження цифрової активності з метою запобігання інформаційному перевантаженню, що сприяє підвищенню концентрації, дисципліни та ефективності засвоєння матеріалу) [10].

2. Фізична активність та короткі медитаційні практики (відновлення концентрації уваги й психоемоційної рівноваги, покращення когнітивної продуктивності) [9].

3. Техніки усвідомленості та структурована організація контенту (ведення щоденника, регулярний аналіз емоційного стану, упорядкування навчальних матеріалів) [6].

4. Використання персоналізованих інформаційних платформ із алгоритмами, що аналізують психоемоційний стан користувача (адаптація освітнього процесу до індивідуальних особливостей здобувача, врахування рівня уваги, темпу навчання та поведінкових показників) [8].

5. Баланс між цифровими та живими формами комунікації (офлайн-зустрічі, командна робота, розвиток комунікативних навичок, підтримка психоемоційної стійкості, зміцнення соціально когнітивних зв'язків).

Для аналізу впливу цифрового середовища на якість військово-освітнього процесу здобувачів було проведено емпіричне дослідження з щотижневим моніторингом екранного часу гаджетів (смартфони, соцмережі, месенджери, додатки, платформи). Основою дослідження став багатокомпонентний підхід, що включав аналіз часових, когнітивних і поведінкових показників, зафіксованих під час тактичних симуляцій, сценарних моделей і групових тренувань. Це дало змогу не лише зібрати статистичні дані, а й виявити взаємозв'язок між видами цифрової активності та змінами когнітивного стану.

Результати дослідження показали, що здобувачі в середньому проводять у смартфонах і соціальних мережах 3-4 години на добу, що суттєво перевищує час використання освітніх платформ та офіційних ресурсів (1-1,5 години) (рис. 1).

Така часова диспропорція свідчить про домінування розважального, емоційно орієнтованого контенту над цілеспрямованою навчальною діяльністю. Нерівномірне споживання цифрової інформації підвищує ризик інформаційного перенасичення, знижує концентрацію та здатність до системного мислення, а також сприяє формуванню фрагментарного стилю обробки інформації, що не відповідає вимогам, щодо підготовки військових фахівців.

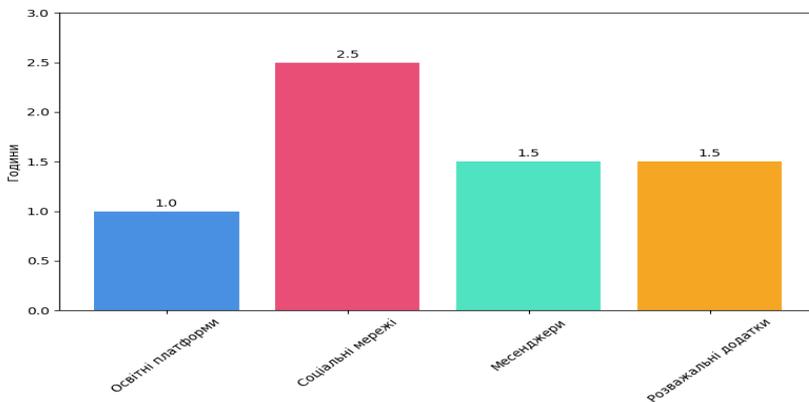


Рис. 1. Графік часу використання цифрових ресурсів

Аналіз взаємозв'язку між типами цифрової активності та освітньою продуктивністю показав, що тривале користування розважальними застосунками безпосередньо пов'язане зі зниженням концентрації під час виконання тренажерних і симуляційних завдань (рис. 2). Здобувачі з високою часткою цифрових відволікань демонстрували поверхневе опрацювання освітніх сценаріїв, частіше пропускали ключові елементи контенту та допускали більшу кількість помилок у тактичних вправах. Така поведінка зумовлена домінуванням короткотривалих стимулів цифрового середовища, що формують звичку до швидкого перемикання уваги. Такий когнітивний стиль суперечить вимогам роботи з тактичними моделями, що потребують стійкого утримання оперативної картини та послідовного аналізу, що підтверджується зниженням точності прийняття рішень.

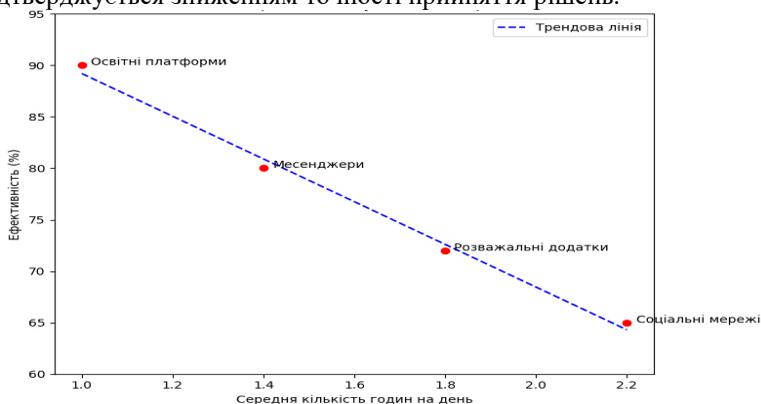


Рис. 2. Вплив екранного часу на робочу ефективність

Структурний аналіз цифрової активності показав, що основний обсяг часу припадає на соціальні мережі й розважальні сервіси, тоді як освітні платформи та офіційні навчальні ресурси займають значно меншу частку цифрового навантаження (рис. 3). Такий розподіл зумовлений ефектом миттєвого підкріплення, який сприяє закріпленню залежності від коротких емоційно насичених стимулів і формує стійкий «цифровий якір». Внаслідок цього знижується мотивація до опрацювання складних структурованих навчальних матеріалів, що негативно впливає на розвиток аналітичного мислення та здатність до критичної оцінки тактичних рішень.

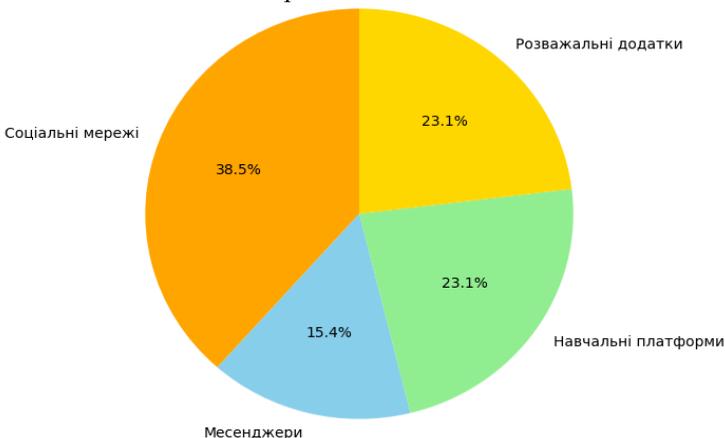


Рис. 3. Розподіл екранного часу

Особливу увагу в дослідженні було приділено аналізу стратегій саморегуляції цифрової активності (рис. 4). Здобувачі, які свідомо контролювали використання цифрових пристроїв, застосовували відновлювальні паузи та скорочували споживання розважального контенту, продемонстрували вищі результати у військово-освітній діяльності. Зменшення цифрових відволікань сприяло ефективнішому використанню когнітивних ресурсів, зниженню ментальної втоми та підвищенню якості рішень у симуляційних умовах. Орієнтація на освітні ресурси забезпечувала формування структурованого мислення й аналітичної дисципліни, що підтверджує доцільність системного впровадження практик цифрової гігієни в освітній процес.

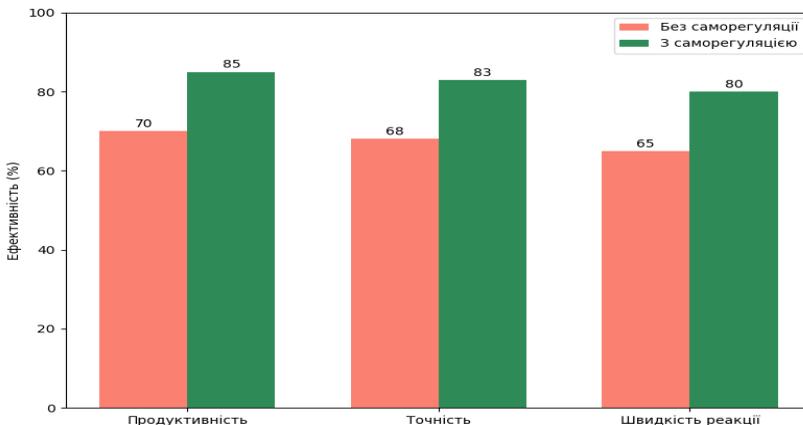


Рис. 4. Вплив саморегуляції на ефективність навчання

Узагальнені результати дослідження свідчать про те, що характер цифрової поведінки здобувачів безпосередньо впливає на ефективність їхньої навчальної діяльності у військово-освітньому процесі. Домінування розважального контенту підвищує ризики когнітивних упереджень, цифрової залежності та зниження концентрації уваги. Натомість усвідомлений контроль цифрової активності, орієнтація на освітні ресурси й дотримання принципів цифрової гігієни забезпечують оптимізацію когнітивних процесів, підвищення якості засвоєння складних тактичних моделей і підтримання стійкої уваги в умовах високої інформаційної динаміки.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Впровадження цифрових технологій у військово-освітній процес одночасно відкриває нові можливості та породжує когнітивні виклики. Когнітивні упередження, цифрова залежність і цифрове ігнорування впливають на концентрацію, дисципліну та ефективність навчання та якість командної взаємодії і прийняття рішень. Лише системне управління цими явищами та усвідомлене використання цифрових ресурсів сприяє формуванню критичного мислення, інформаційної дисципліни та психоемоційної стійкості військовослужбовців та вплине на якість їх підготовки до майбутньої військової (бойової) діяльності.

Результати дослідження підтверджують необхідність комплексних освітніх стратегій, спрямованих на розвиток саморегуляції, інформаційної гігієни та відповідального використання

цифрових технологій. Програми із цифрової грамотності, тренінгів зі стресостійкості та методи контролю цифрової поведінки здатні мінімізувати негативний вплив цифрових чинників, а адаптивні моделі викладання, що враховують індивідуальні когнітивні особливості здобувачів, підвищують результативність підготовки та рівень професійної надійності.

Отже, ефективна інтеграція цифрових технологій у вищу військову освіту потребує збалансованого поєднання технічних, психологічних та педагогічних підходів. Цілісне розуміння і регулювання впливу цифрових практик є передумовою високої якості підготовки майбутніх фахівців і їхню здатність діяти впевнено та раціонально у складних умовах сучасного інформаційного середовища, де вже функціонують кібер простір та когнітивний простір, як бойові простори.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з детальнішим аналізом впливу когнітивних викривлень і цифрових поведінкових факторів на індивідуальне та колективне прийняття рішень, як у системі військової підготовки так і у системі військової діяльності в цілому. Доцільним є оцінювання результативності програм цифрової саморегуляції та психологічної підтримки, а також розроблення адаптивних освітніх підходів, що враховують когнітивні та психоемоційні відмінності здобувачів.

Література

1. Асеева Ю. Комп'ютерна залежність, інтернет-залежність та кібер-адикції (історичний огляд дефініцій). *Журнал психології Інституту психології ім. Г. Костюка*. Вип. 6, 2020. С. 57-65.
2. Рибчук О.Г. Критичне мислення як предмет філософських та психологічних досліджень. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. 3. С. 128-135.
3. Ophir E., Nass C., Wagner A. Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 2009. Vol. 106, No. 37.
4. Іванова Т. О. Особливості критичного мислення в умовах інформаційного переважання. *Актуальні проблеми психології*. 2021. № 4. С. 45-56.
5. Клименко О.А. Стрес і медіа: психологічні наслідки інформаційного перенасичення. *Вісник Національного університету «Києво-Могилянська академія»*. 2018. № 3. С. 30-42.

6. Головка Д.Ю. Цифрова трансформація у сфері освіти: виклики та можливості для підготовки кваліфікованих кадрів. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2023. № 11(17). С. 831-842.
7. Ганган Ю.В., Асєєва Ю.О. Фабінг як характеристика емоційної залежності підлітків і юнаків. *Психологія та соціальна робота*. 2024. № 1. С. 71-83.
8. Годунова А.В., Толочко С.В. Сприйняття підлітками технологій зі штучним інтелектом. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)*. 2023. № 12(30). С. 45-52.
9. Зубко, В., & Качалов, О. Фізична активність як спосіб впливу на когнітивні функції та мозкову діяльність студентів під час навчання в університеті *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 2025 (2(187), 241-244.*
10. Pérez-Juárez MÁ, González-Ortega D, Aguiar-Pérez JM. Digital Distractions from the Point of View of Higher Education Students. *Sustainability*. 2023; 15(7), 6044.
11. Каскад доступної інформації: когнітивна ілюзія в сучасному світі. *Експеримент*. URL: <https://md-eksperiment.org/post/rozuminnja-efektu-kaskadu-dostupnoyi-informatsiyi-jak-kohnityvnoyi-uperedzhenosti>
12. Сила упередження підтвердження: чому ми бачимо лише те, у що віримо. *Mind the Graph Blog*. URL: <https://mindthegraph.com/blog/uk/confirmation-bias/>

References

1. Asieieva Yu. Kompiuterna zalezhnist, internet-zalezhnist ta kiber-adyktsii (istorychnyi ohliad definitsii). Zhurnal psykholohii Instytutu psykholohii im. H. Kostiuka. Vyp. 6, 2020. S. 57-65.
2. Rybchuk O. H. Krytychne myslennia yak predmet filosofskykh ta psykholohichnykh doslidzhen. Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy. 2023. № 3. S. 128-135.
3. Ophir E., Nass C., Wagner A. Cognitive control in media multitaskers. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. 2009. Vol. 106, No. 37.
4. Ivanova T. O. Osoblyvosti krytychnoho myslennia v umovakh informatsiinoho perevantazhennia. Aktualni problemy psykholohii. 2021. № 4. S. 45-56.
5. Klymenko O. A. Stres i media: psykholohichni naslidky informatsiinoho perenasychennia. Visnyk Natsionalnoho universytetu "Kyievo-Mohylianska akademiia". 2018. № 3. S. 30-42.
6. Holovko D. Yu. Tsyfrova transformatsiia u sferi osvity: vyklyky ta mozhlyvosti dlia pidhotovky kvalifikovanykh kadriv. Aktualni pytannia u suchasni nauki. 2023. № 11(17). S. 831-842.
7. Hanhan Yu. V., Asieieva Yu. O. Fabinh yak kharakterystyka emotsiinoi zalezhnosti pidlitkiv i yunakiv. Psykholohiia ta sotsialna robota. 2024. № 1. S. 71-83.

8. Hodunova A. V., Tolochko S. V. Spryiniattia pidlitkamy tekhnolohii zi shtuchnym intelektom. Perspektyvy ta innovatsii nauky (Seriiia «Pedahohika», Seriiia «Psykholohiia», Seriiia «Medytsyna»). 2023. № 12(30). S. 45-52.
9. Zubko, V., & Kachalov, O. Fizychna aktyvnist yak sposib vplyvu na kohnityvni funktsii ta mozkovu diialnist studentiv pid chas navchannia v universyteti Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15, 2025 (2(187), 241-244.
10. Pérez-Juárez MÁ, González-Ortega D, Aguiar-Pérez JM. Digital Distractions from the Point of View of Higher Education Students. Sustainability. 2023; 15(7), 6044.
11. Kaskad dostupnoi informatsii: kohnityvna iliuziia v suchasnomu sviti. Eksperiment. URL: <https://md-eksperiment.org/post/rozuminnja-efektu-kaskadu-dostupnoyi-informatsiyi-jak-kohnityvnoyi-uperedzhenosti>
12. Syla uperedzhenia pidtverdzhennia: chomu my bachymo lyshe te, u shcho virymo. Mind the Graph Blog. URL: <https://mindthegraph.com/blog/uk/confirmation-bias/>