КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ
«ЛЬВІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ»

Кафедра практичної психології та інклюзивної освіти

ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

«Психологія цифрового балансу: профілактика цифрової втоми контроль інформаційного навантаження»

Програма підвищення кваліфікації розглянута і рекомендована до затвердження на засіданні кафедри практичної психології та інклюзивної освіти

(*протокол № 9 від 17.09.2026 р.)*

Завідувачка кафедри Галина ВАРХОЛИК

Програма підвищення кваліфікації затверджена науково-методичною радою

(*протокол № 6 від 1 жовтня 2026р.)*

Голова науково-методичної ради Павло ХОБЗЕЙ

Розробники: Бамбурак-Кречківська Н.М., доцентка кафедри практичної психології та інклюзивної освіти, кандидатка психологічних наук.

Напрям підвищення кваліфікації: Цифрові технології педагогічної діяльності на рівні базової середньої освіти.

Розроблено на основі типової програми: Типова програма підвищення кваліфікації педагогічних та науково-педагогічних працівників з розвитку цифрової компетентності від 03.06.2026 р. № 871; Типова програма підвищення кваліфікації вчителів закладів загальної середньої освіти, які впроваджують новий Державний стандарт базової середньої освіти від 12.10.2022 р. № 904.

Термін дії програми: з 2026 до 2031 року.

Рецензенти:

- **Танчин І.З.**, заступник директора з науково-педагогічної роботи ЛОІППО, кандидат історичних наук.
- **Єфімова С.М.,** старша викладачка кафедри практичної психології та інклюзивної освіти.

1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Актуальність програми. Глобальна трансформація соціуму під впливом тотальної цифровізації спричинює надпотужне навантаження на людську психіку людини. У науковому дискурсі цифрова втома (digital fatigue) обгрунтовується як комплексний синдром, котрий виникає внаслідок хронічного інформаційного перевантаження, постійної стимуляції та розмивання меж між приватним та робочим середовищем. Програма має високу практичну цінність, оскільки пропонує системні підходи до оптимізації когнітивного ресурсу, підвищення концентрації уваги та відновлення продуктивності особистості в умовах мультизадачності, а саме опанування методології саморегуляції, адже традиційні механізми психологічної адаптації не встигають за швидкістю технологічного прогресу.

Цільова група: педагогічні працівники закладів освіти.

Обсяг (тривалість): 15 годин (0,5 кредиту ЄКТС).

Форма підвищення кваліфікації: дистанційна.

Особливості реалізації програми: Програма реалізується з використанням дистанційних технологій навчання та передбачає поєднання лекційних, практичних і самостійних форм роботи. Акцент зроблено на практичну спрямованість змісту навчання, інтерактивних та рефлексивних вправах, виконання практичних завдань. Навчальні матеріали адаптовані до потреб педагогічних працівників різних категорій та рівнів професійного досвіду.

Мета підвищення кваліфікації: оволодіти психологічними особливостями цифрового балансу, а відтак свідомо та позитивно трансформувати власну цифрову поведінку.

Завдання підвищення кваліфікації:

- поглиблення знань із питань безпеки в цифровому суспільстві та цифровому освітньому середовищі;
- осмислення власної цифрової поведінки через розуміння нейробіологічних механізмів формування залежності;
- опанування психологічними інструментами протидії цифровій втомі та розвиток цифрової компетентності (цифрової гігієни), як базової умови для збереження життєстійкості.

Перелік компетентностей, що вдосконалюватимуться:

Професійні компетентності:
А3 Інформаційно-цифрова компетентність:
А3.1. Здатність орієнтуватися в інформаційному просторі, здійснювати пошук і критично оцінювати інформацію, оперувати нею у професійній діяльності.

Б2. Емоційно-етична компетентність: здатність усвідомлювати власні відчуття, емоції, потреби, керувати власними емоційними станами та відновлювати особистісний ресурс.

В2. Здоров'язбережувальна компетентність: здатність зберігати особисте фізичне й психічне здоров'я під час професійної діяльності, застосовувати психосоматичні та саморегулятивні практики.

Г2. Здатність до навчання впродовж життя: Передбачає постійне опанування нових навичок самоменеджменту (тайм-менеджменту в мережі) та адаптацію до мінливих умов цифрового простору без шкоди для фізичного та психічного здоров'я.

Очікувані результати підвищення кваліфікації:

Знання та розуміння:

- нейрокогнітивних механізмів цифрової втоми;

Уміння:

- застосовувати індивідуальні техніки з цифрової гігієни;

Диспозиції (цінності, ставлення):

- прийняття власної цифрової гігієни та цифрової екосистеми.

Система та критерії оцінювання результатів підвищення кваліфікації.
Контроль за знаннями слухачів проводиться: під час виконання завдань на практичних заняттях за допомогою постановки дискусійних запитань та підсумкового практичного завдання. Оцінювання результатів підвищення кваліфікації здійснюється шляхом підсумкового тестування (бальна система). Слухачам, які успішно виконали програму, видається сертифікат встановленого зразка.

Вартість (у разі встановлення): безоплатний характер надання освітньої послуги для слухачів курсів підвищення кваліфікації за регіональним замовленням місцевих органів управління освітою, вартість згідно з кошторисом відповідно до порядку надання платних послуг для всіх інших категорій.

2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Зміст програми складається з 3 модулів та 4 взаємопов'язаних тем. На етапі завершення навчання за Програмою слухачі складають підсумковий тест.

Кількість годин: **15 годин**, з них:

- **Лекції:** 4 год.
- **Практичні заняття:** 8 год.
- **Самостійна робота:** 3 год.

Самостійна робота передбачає опрацювання навчальних матеріалів та створення індивідуальної плану регуляції цифрової втоми.

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

Назва навчальних тем	Кількість годин				
	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	Контрольні заходи	Усього
Модуль 1. Цифрова втома: теоретико-прикладний аспект					
Організаційне заняття		0,5			0,5
Тема 1.1. Цифрова втома як психологічний конструкт	1,5	1	0,5	—	3
Разом за модулем	**1,5**	**1,5**	**0,5**	**—**	**3,5**
Модуль 2. Когнітивно-емоційні пастки та дезадаптативні поведінкові патерни суб'єктів освітнього процесу в цифровому середовищі					
Тема 2.1. Цифрове прискорення та фрагментація уваги	1	2	1	—	4
Тема 2.2. Синдром FOMO та цифрова самотність	1	2	0,5	—	3,5

Разом за модулем	**2**	**4**	**1,5**	**—**	**7,5**
Модуль 3. Психологія цифрового балансу: діагностика, самодіагностика, побудова індивідуального плану регуляції					
Тема 3.1. Психологічне відключення та відновлення ресурсів	0,5	2	1	—	3,5
Вихідне діагностування		0,5		—	0,5
Разом за модулем	**0,5**	**2,5**	**1**	**—**	**4**
Усього	**4**	**8**	**3**	**—**	**15**

3. ЗМІСТ ПРОГРАМИ

МОДУЛЬ 1. Цифрова втома: теоретико-прикладний аспект.

Тема 1.1. Цифрова втома як психологічний конструкт.
Понятійне розрізнення між суміжними, але не тотожними поняттями: цифрова втома (digital fatigue), технострес (technostress) інформаційне перевантаження (information overload), інфотероризм, вигорання. Феномен «Zoom-fatigue» (втоми від відеоконференцій). Нейрокогнітивні механізми цифрової втоми. Теорія техностресу: структурна п'ятикомпонентна модель.

МОДУЛЬ 2. Когнітивно-емоційні пастки та дезадаптативні поведінкові патерни суб'єктів освітнього процесу в цифровому середовищі.

Тема 2.1. Цифрове прискорення та фрагментація уваги.
Поняття думскролінг. Механізм виникнення. Психологічні наслідки: когнітивні навантаження, емоційна реактивність, душевне виснаження, вікарна травматизація, ілюзія контролю, дофамінова пастка. Психологічні аспекти контролю та протидії думскролінгу. Поняття «кліпове мислення». Практичні кроки повернення вміння глибокої концентрації.

Тема 2.2. Синдром FOMO та цифрова самотність.
FOMO найпотужніший тригер компульсивної цифрової поведінки. Нейропсихологічні механізми FOMO. Історичний контекст. Вікові особливості. Формула FOMO: тригер-емоція-поведінкова реакція. Вправи на трансформацію FOMO в JOMO. Цифрова самотність механізм виникнення. Парадокс ілюзорної близькості. Психологічні наслідки коли мережа стає кліткою. Контрзаходи відновлення справжнього зв'язку.

МОДУЛЬ 3. Психологія цифрового балансу: діагностика, самодіагностика, побудова індивідуального плану регуляції.

Тема 3.1. Психологічне відключення та відновлення ресурсів.
Цифрова активність, сон та циркадні ритми. Фотобіологічний та збуджувальні механізми. Інструменти розриву замкнутого кола: «цифрова втома за день → знижена саморегуляція ввечері → компенсаторне «розважальне» використання екрану як спосіб псевдовідпочинку → зниження якості й тривалості сну → зменшений когнітивний ресурс наступного дня → посилена вразливість до цифрової втоми». Психологічне відключення та «політика цифрових кордонів». Особливості втоми від ШІ. Особливості та пастки когнітивного розвантаження ШІ-асистентами. Практика. Створення індивідуального плану регуляції.

3.1. Орієнтовний перелік практичних завдань

1. Побудова **індивідуальної картки цифрового навантаження**.
2. **Вправа «Мій ресурсний фільтр»:** захист від FOMO.

3. **Практична вправа «Цифровий міст до реальності»:** створення спільного досвіду, який виходить за межі екрану.
4. **Вправа «Посилка уваги»:** робота з емоційним зв'язком.

3.2. Орієнтовний перелік питань для самостійного опрацювання

1. Нейрокогнітивні механізми цифрової втоми.
2. Структурна п'ятикомпонентна модель техностресу.
3. Цифрова самотність: механізм виникнення. Парадокс ілюзорної близькості. Формула FOMO. Кліпове мислення.
4. Створення індивідуального плану регуляції. Психологічне відключення та «політика цифрових кордонів».

4. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Нормативно-правові документи

1. Закон України «Про освіту».
2. Закон України «Про повну загальну середню освіту».
3. Наказ МОН України від 12.10.2022 р. № 904 «Про затвердження Типової програми підвищення кваліфікації вчителів закладів загальної середньої освіти, які впроваджують новий Державний стандарт базової середньої освіти».
4. Наказ МОН України від 03.06.2026 р. № 871 «Про затвердження Типової програми підвищення кваліфікації педагогічних та науково-педагогічних працівників з розвитку цифрової компетентності».

Основна та додаткова література

1. Віт Р. В., Мазурець О. В. Метод виявлення психологічного цифрового перевантаження за аналізом текстових даних нейромережевими моделями глибокого навчання. *Науковий журнал «Вісник Херсонського національного технічного університету»*. 2025. № 2(93). Т. 2. С. 107–114.
2. Гарань Н., Сипченко О. Вплив цифрової тривожності на ментальне здоров'я та академічну продуктивність здобувачів в умовах дистанційного навчання. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2025. №2 (108). С. 136–148.
3. Жуковський О.О., Лоцько С.П., Кужель С.А. Психологія цифрової втоми (digital burnout) та когнітивні деформації особистості в умовах гіперпідключеності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія: Психологія. Том 37 (76). № 3. 2026. С. 33-38.
4. Кайманова Я. В., Ряюконь Н.С. Цифрова детоксикація: вплив на психологічне благополуччя та стратегії впровадження. *Наукові записки. Серія: Психологія.* Випуск 2. С. 71-76.
5. Кел Ньюпорт. Цифровий мінімалізм. Як зосередитися на важливому в шумному світі. Київ: Наш Формат, 2026. 224 с.
6. Ломачинська І. М., Хрипко С. А., Волинець І. М. Socio-psychological aspects of students' digital health in the context of the challenges of the digital age. *Освітологічний дискурс*. 2025. Т. 50. №3. С. 94–106.
7. Шмаленко Ю. І., Орєхова В. А. Феномен «цифрової втоми» психологічні наслідки надмірного сенсорного навантаження. *Сучасна психологія: виклики та перспективи:* збірник матеріалів Всеукраїнської наук.-практичної конференції. Заг. ред. М. Р. Аракеляна. Одеса, 2025. С. 237-240.
8. An R., Qian G., Mumtaz A., Alotaibi K., Wang X. Digital fatigue and academic resilience among university students with grit and flexibility as mediators. Scientific Reports, 26 Nov 2025, 15(1):45407. https://doi.org/10.1038/s41598-025-29313-7
9. Daniel Levitin. The Organized Mind. Thinking Straight in the Age of Information Overload. Penguin. 2015. 528 p.

10. Dorota Jegorow. Digital Fatigue, Sustainability Behaviour, and Energy Awareness Among Generation Z: The Role of Cognitive Resources and Education. *Soc. Sci.* 2026, *15*(1),12; https://doi.org/10.3390/socsci15010012.
11. Hala Abd Ellatif Elsayed. Fear of Missing Out and its impact: exploring relationships with social media use, psychological well-being, and academic performance among university students. *Front Psychol*. 2025 Jun 6;16:1582572. doi: 10.3389/fpsyg.2025.1582572.
12. Tarafdar, M., Cooper, C. L., & Stich, J.-F. The technostress trifecta — techno eustress, techno distress and design: Theoretical directions and an agenda for research. *Information Systems Journal.* Vo. 29 No. 1, 2019 pp. 6-42.