

УДК159.93:004.9

ВПЛИВ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ В АСПЕКТІ СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ

Волобуєва Д. С.

e-mail: daryna.volobuieva@nure.ua

Науковий керівник – к. філос. н., доц. Бакаленко О. А.

Харківський національний університет радіоелектроніки, каф. ШІ
м. Харків, Україна

In this paper, the impact of digital technologies on students' psychological state is examined, with a focus on time perception. Constant interaction with smartphones and online platforms changes how students experience time. Digital multitasking and continuous information flows may increase anxiety and reduce concentration. The study analyzes time acceleration and fragmentation in the digital environment and highlights both positive and negative psychological effects of technology use. The findings emphasize the need for a balanced and mindful use of digital technologies in students' daily lives.

Стрімкий розвиток цифрових технологій упродовж останніх десятиліть суттєво трансформував повсякденне життя молоді, зокрема способи комунікації, навчання, отримання інформації та організації дозвілля. Смартфони, соціальні мережі, онлайн-ігри, стримінгові платформи та цифрові сервіси стали постійним елементом життєвого простору студентів. Унаслідок цього цифрове середовище перетворилося не лише на інструмент діяльності, а й на вагомий чинник, що впливає на психологічний стан особистості. Постійна залученість до цифрової взаємодії змінює сприйняття щоденного життя, створюючи відчуття, що життя прискорюється і часу постійно бракує. Експериментальні дослідження показують, що люди можуть недооцінювати або переоцінювати тривалість подій під впливом різних чинників. Це підтверджує, що саме суб'єктивне сприйняття часу є ключовим для вивчення психологічного досвіду людини [1]. Отже, специфіка сприйняття часу є важливим показником впливу цифрових технологій на загальний психологічний стан особистості.

В умовах пандемії COVID-19 та повномасштабної війни цифрові платформи стали основним каналом соціальної взаємодії та джерелом оперативної інформації. Постійний моніторинг новин, повідомлень про повітряні тривоги, відключення електроенергії та інші кризові події формує стан хронічної інформаційної напруги. Такий стан супроводжується підвищеною тривожністю, емоційним виснаженням і відчуттям невизначеності, що безпосередньо відображається на суб'єктивному сприйнятті часу. Періоди очікування новин переживаються як надмірно тривалі, тоді як години, проведені у стрічці новин або соціальних мережах, сприймаються як скорочені та «втрачені». Сприйняття часу в цьому контексті виступає індикатором психологічного стану. Студенти з

прифронтових регіонів, спостерігаючи через соціальні мережі за «нормальним» життям однолітків за кордоном або в більш безпечних регіонах, можуть відчувати, що їхній власний час «стоїть на паузі» або використовується неефективно. Це знижує мотивацію до довгострокового планування та погіршує суб'єктивне благополуччя.

Емпіричні дослідження підтверджують зв'язок між інтенсивністю використання соціальних мереж і змінами психологічного стану. Зокрема, дослідження під керівництвом Е. Кросс показало, що активне використання Facebook протягом дня пов'язане з погіршенням емоційного самопочуття під час наступних вимірювань і зниженням загальної задоволеності життям. Водночас безпосереднє міжособистісне спілкування не демонструвало подібного негативного ефекту [2]. Це свідчить про специфічний вплив саме цифрової взаємодії на емоційний стан особистості.

Дослідження А. Тандон та співавторів виявило, що інтенсивне використання соціальних мереж пов'язане зі страхом пропустити важливу подію (FoMO), який, у свою чергу, зумовлює постійне перевіряння смартфона та явище фабінгу (ігнорування співрозмовника на користь смартфона). Підвищений рівень FoMO асоціюється з погіршенням психологічного стану, зниженням задоволеності міжособистісними стосунками та зростанням емоційного напруження [3]. У часовому вимірі це проявляється у відчутті постійного поспіху, браку часу та неможливості «зупинитися», що підтримує стан хронічної тривоги.

Емпіричним підтвердженням впливу цифровізації на психологічний стан студентів є також експериментальне дослідження, проведене під керівництвом М. Г. Ханта. У дослідженні студенти були розподілені на контрольну групу та групу, яка обмежила використання соціальних мереж до 30 хвилин на день протягом трьох тижнів. Результати показали, що зменшення цифрової активності сприяло статистично значущому зниженню депресивності, самотності та проявів FoMO [4]. Отримані дані свідчать про те, що інтенсивність цифрової взаємодії безпосередньо пов'язана зі змінами психологічного стану молоді. Зниження емоційної напруги та страху пропустити важливу інформацію може послаблювати відчуття дефіциту часу й сприяти більш усвідомленому його переживанню.

Водночас цифровізація може і позитивно впливати на психологічний стан людини в аспекті сприйняття часу. Використання державних електронних сервісів («Дія», «Helsi», «Резерв+» та ін.) дозволяє оптимізувати часові витрати та зменшити стрес, пов'язаний із бюрократичними процедурами. Проте прискорення процесів формує нові очікування швидкості, і будь-яке уповільнення починає сприйматися як дискомфортне, що знову ж таки впливає на емоційний стан.

Позитивний зв'язок між використанням студентами цифрових інструментів і стабілізацією їхнього психоемоційного стану через зміну суб'єктивного сприйняття часу підтверджують результати експерименту

Т. Styslo та співавторів. Встановлено, що використання електронних календарів, планувальників і тайм-трекерів підвищило усвідомленість фактичних витрат часу, сприяло більш реалістичному сприйняттю навчального навантаження та зменшенню стресу через дедлайни [5]. Таким чином, цифрові технології можуть виступати інструментом розвитку саморегуляції, час перестає здаватися хаотичним і неконтрольованим, а студенти почуваються спокійніше, впевненіше в своїх можливостях.

Отже, цифрові технології неоднозначно впливають на психологічний стан студентів. З одного боку, вони можуть посилювати тривогу та стрес, через що молодь менше радіє життю. Це безпосередньо змінює сприйняття часу: студентам здається, що він або летить занадто швидко, або його постійно не вистачає, або він ніби взагалі зупинився. З іншого боку, цифрові сервіси, цифрові інструменти тайм-менеджменту через оптимізацію часових витрат можуть сприяти зменшенню стресу та підвищенню відчуття психологічного комфорту. Усвідомлене використання цифрових технологій і формування навичок саморегуляції є важливою умовою збереження психологічного благополуччя та розвитку культури відповідального управління часом у цифрову епоху.

Список використаних джерел:

1. Бакаленко О. А. Час як психологічний феномен: сучасний стан проблеми. *Вісник Харківського університету. Сер. Теорія культури і філософія науки*. Харків, 2016. Вип. 54. С. 64–68. URL: <https://openarchive.nure.ua/server/api/core/bitstreams/6564c0a2-1c92-4bf5-8823-d99234c6279b/content>
2. Kross E., Verduyn P., Demiralp E., Park J., Lee D. S., Lin N., Shablack H., Jonides J., Ybarra O. Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS One*. 2013. Vol. 8. № 8. P. e69841. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
3. Tandon A., Dhir A., Talwar S., Kaur P., Mäntymäki M. Social media induced fear of missing out (FoMO) and phubbing: Behavioural, relational and psychological outcomes. *Technological Forecasting and Social Change*. 2021. Vol. 166. Article 120649. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.121149>
4. Hunt M. G., Marx R., Lipson C., Young J. No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2018. Vol. 7(10). P. 751–768. DOI: <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
5. Styslo T., Humeniuk N., Ivanov O., Varvaruk I., Ilyn L. The Impact of Digital Tools on the Development of Students' Time Management Skills. *Revista EDaPECI*. 2025. Vol. 25. № 2. P. 201–217. DOI: <https://doi.org/10.29276/redapeci.2025.25.222264.201-217>