

SECTION 15.

PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

Гарець Надія Олексіївна
старший викладач кафедри психології
Дніпровський гуманітарний університет, Україна

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ ВРАЗЛИВОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЦИФРОВОЇ ВТОМИ

Актуальність даної проблеми обумовлюється особливостями сучасної ситуації в Україні, а саме тривалим та масовим переходом на гібридний та дистанційний формати навчання, що поглиблює проблему когнітивного та емоційного перевантаження студентів через надмірне використання цифрових інструментів. Разом з тим, недостатньо висвітленою залишається роль особистісних властивостей, ресурсів саморегуляції та адаптаційних копінг-стратегій студента у взаємозв'язку з рівнем цифрової втоми.

Мета: здійснити концептуальний аналіз особистісних характеристик студентів, що зумовлюють їхню стійкість або вразливість до розвитку цифрової втоми в освітньому процесі.

Аналіз сучасних досліджень показує зростання цікавості дослідників до феномену так званої «цифрової втоми» (digital fatigue). Так, термін «цифрова втома» охоплює різні виміри, включаючи розумове виснаження, зниження продуктивності та фізичне напруження через тривалий час, проведений перед екраном, та постійний зв'язок з Інтернетом [1]. Цифрова втома – це загальне відчуття перевантаженості цифровими інструментами, пов'язане зі зниженням продуктивності та соціального благополуччя [2]. У контексті навчання виявлено значний прямий негативний вплив цифрової втоми на академічну стійкість, що свідчить про те, що вищий рівень цифрового виснаження погіршує здатність студентів відновлюватися після академічних невдач [3].

Сучасні українські дослідники зазначають особливості цифрової втоми, вказуючи на такі наслідки, як емоційне й когнітивне виснаження, порушення балансу між активністю та відпочинком, зниження якості життя тощо [4].

Разом із аналізом об'єктивних чинників «цифрової втоми» необхідно також враховувати роль індивідуально-психологічних чинників, до яких ми можемо віднести такі:

1. Риси особистості (за моделлю Big Five): так, у дослідженні Ching-Chang Lee, Sam Tung-Hsiang Chou та Yi-Ru Huang виявлено, що такі риси, як нейротизм та інтроверсія позитивно пов'язані із втомою від соціальних мереж [5]. Відповідно, можемо припустити роль вказаних рис у розвитку «цифрової втоми» студентів, а саме: емоційно нестабільні студенти можуть швидше отримувати когнітивне виснаження від великої кількості чатів та дедлайнів; необхідності бути постійно на зв'язку. Особи із інтроверсією можуть сприймати необхідність виступу з увімкненою камерою як стресор, що посилює соціальну тривожність.

2. Особливості регулятивно-вольової сфери особистості: встановлено, що психологічна гнучкість забезпечує кращу когнітивну адаптацію, що може допомогти студентам впоратися з цифровим стресом [3].

3. Мотиваційно-смилова сфера: виявлено, що «цифрова втома» може непрямим чином впливати на залученість студентів до навчання, підбиваючи їхню академічну мотивацію [6]. Натомість цифровий детокс - свідомий відпочинок від гаджетів та інтернету - допомагає знизити рівень стресу, повернути фокус уваги на реальне життя; але, в свою чергу, може потребувати достатньо високого рівня мотивації та самоконтролю.

Висновки. «Цифрова втома» та її наслідки – актуальна проблема, що може виникнути у процесі навчання сучасної студентської молоді із застосуванням цифрових технологій. Аналіз причин та предикторів розвитку «цифрової втоми» має включати розгляд таких індивідуально-психологічних особливостей особистості студента, як нейротизм, інтроверсія, психологічна гнучкість та мотивація до навчання. Виявлення вказаних особливостей надасть можливість розробки персоналізованих рекомендацій подолання наслідків «цифрової втоми».

Список використаних джерел:

1. Supriyadi T., Sulistiasi S., Rahmi K., Fahrudin A., Pramono B. The impact of digital fatigue on employee productivity and well-being: A scoping literature review. *Environment and Social Psychology*. 2025. 10. 1-13.
2. Reinecke L., Oliver M. B. «Media Use and Well-Being: Status Quo and Open Questions» in The Routledge Handbook of Media Use and Well-Being: International Perspectives on Theory and Research on Positive Media Effects, New York: Routledge, 2016, 3–13.
3. 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*. 2025. 15(1). Вилучено з: <https://www.nature.com/articles/s41598-025-29313-7>
4. Шмаленко Ю. І., Орехова В. А. Феномен «цифрової втоми»: психологічні наслідки надмірного сенсорного навантаження // Сучасна психологія: виклики та перспективи : зб. матеріалів Всеукраїн. наук.-практ. конф. присвяч. Всесвітньому дню психічного здоров'я (м. Одеса, 10 жовт. 2025 р.) / за заг. ред. М. Р. Аракеляна. Одеса, 2025. С. 237-240.
5. Ching-Chang L., Sam Tung-Hsiang C., Yi-Ru H. A study on personality traits and social media fatigue-example of facebook users. *Lecture Notes on Information Theory*. 2014. Vol. 2, No. 3. Вилучено з: <https://www.lnit.org/uploadfile/2014/1126/20141126042636265.pdf>
6. Masduki Y., Johari M. E. Digital Learning Fatigue and Academic Motivation in Students at Ahmad Dahlan University Yogyakarta. *Jurnal Tarbiyatuna*. 2025. 16 (2). 219-234.