



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

СУЧАСНА ПСИХОЛОГІЯ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

*Присвячено Всесвітньому дню психічного здоров'я
(World Mental Health Day)*

10 жовтня 2025 року

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ПОЛІТОЛОГІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ



Збірник матеріалів
Всеукраїнської науково-практичної конференції
**СУЧАСНА ПСИХОЛОГІЯ:
ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

Присвячено Всесвітньому дню психічного здоров'я
(World Mental Health Day)

10 жовтня 2025 року



Видавництво
«Юридика»
2025

Редакційна колегія:

Головний редактор: **Аракелян Мінас Рамзесович**, доктор юридичних наук, професор, Заслужений юрист України, проректор з наукової роботи Національного університету «Одеська юридична академія»

Члени редакційної колегії:

ЦІЛЬМАК Олена Миколаївна, доктор юридичних наук, професор, завідувач кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

АФОНІН Дмитро Сергійович, кандидат юридичних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

БУДЯЧЕНКО Ольга Миколаївна, кандидат юридичних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

ГУРІН Руслан Сергійович, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

ДЖЕЖИК Ольга Володимирівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

САМАРА Ольга Євгенівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

ТАТЬЯНЧИКОВ Андрій Олександрович, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

ШМАЛЕНКО Юлія Іванівна, кандидат політичних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»

Зважаючи на свободу наукової творчості, відповідальність за достовірність матеріалів та фактів, унікальність тексту тез та дотримання вимог академічної доброчесності, несуть автори

Сучасна психологія: виклики та перспективи : збірник матеріалів С91 Всеукраїнської науково-практичної конференції / за заг. ред. М. Р. Аракеляна. – Одеса : Видавництво «Юридика», 2025. – 262 с.

ISBN 978-617-8574-65-9

DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.30918>

Збірник матеріалів підготовлено за доповідями учасників Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої Всесвітньому дню психічного здоров'я (м. Одеса, 10 жовтня 2025 р.).

УДК 159.9'6(062.552)

© Автори, 2025

© Національний університет

ISBN 978-617-8574-65-9

«Одеська юридична академія», кафедра психології, 2025

Шмаленко Юлія Іванівна
кандидат політичних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»
ORCID <https://orcid.org/0000-0003-0806-7907>

Орехова Валерія Андріївна
магістрант ОП «Психологія»
Факультету психології, політології та соціології
Національний університет «Одеська юридична академія»

DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.30922>

ФЕНОМЕН «ЦИФРОВОЇ ВТОМИ»: ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ НАДМІРНОГО СЕНСОРНОГО НАВАНТАЖЕННЯ

Сучасний світ характеризується безпрецедентним рівнем цифровізації, що охоплює всі сфери життя – від освіти та професійної діяльності до міжособистісних комунікацій. Психологічна адаптація людини до цього середовища стає все складнішою, оскільки зростає інтенсивність сенсорного та інформаційного навантаження. У цих умовах формується феномен «цифрової втоми» – стан психоемоційного й когнітивного виснаження, що виникає внаслідок надмірної взаємодії з цифровими технологіями та постійного впливу інформаційних подразників [1].

Феномен цифрової втоми (digital fatigue) привернув увагу науковців у 2010-х роках, коли дослідники почали фіксувати негативний вплив тривалого екранного часу на психічне здоров'я. Цей стан характеризується втратою концентрації, підвищеною дратівливістю, відчуттям емоційного виснаження, труднощами у сприйнятті інформації та порушеннями сну. Людина, перебуваючи в постійному контакті з електронними пристроями, опиняється у стані сенсорного перевантаження, що викликає розбалансування нервової системи та емоційний дискомфорт [2].

Одним із ключових чинників цифрової втоми є надмірне сенсорне навантаження – постійна стимуляція зорових, слухових і когнітивних систем через повідомлення, відео, візуальні ефекти, яскраві кольори й швидкі зміни контенту. Надлишкова цифрова багато-задачність знижує ефективність обробки інформації, фрагментує

мислення та ускладнює процес запам'ятовування [5]. Людська нервова система еволюційно не пристосована до такого рівня сенсорної насиченості, тому реагує стомленням, втратою мотивації, зниженням продуктивності та емоційним вигоранням.

Психологічні наслідки цифрової втоми проявляються у декількох площинах. По-перше, спостерігається когнітивне виснаження – зниження концентрації уваги, труднощі у виконанні складних розумових завдань, погіршення короткочасної пам'яті. По-друге, відзначається емоційна пригніченість: людина відчуває апатію, дратівливість, втому від комунікації навіть у віртуальному форматі. По-третє, розвивається соціальна ізоляція, коли взаємодія через екрани замінює живе спілкування, що призводить до відчуття самотності та втрати емоційного зв'язку з реальністю [1]. Особливо гостро ця проблема проявляється у контексті впливу соціальних мереж на психоемоційний стан користувачів, де постійний потік інформації та необхідність підтримувати цифрову присутність створюють додаткове психологічне навантаження [6].

На фізіологічному рівні цифрова втома супроводжується порушеннями сну, підвищеним рівнем кортизолу, головними болями, проблемами із зором. Під час тривалого впливу цифрових стимулів мозок перебуває в стані постійної активації, що виснажує нервову систему. Короткі перерви від екранів тривалістю 15–20 хвилин допомагають стабілізувати серцевий ритм і відновити когнітивні ресурси, що підтверджує важливість ритмічності «навантаження – відновлення» [3].

Цифрова втома також пов'язана з ефектом психологічного пере-насичення, коли надлишок інформації призводить до зниження емоційної чутливості та мотивації до подальшої діяльності. Постійна онлайн-присутність створює ілюзію контролю над інформаційними потоками, тоді як насправді вона спричиняє втрату здатності до глибокого осмислення досвіду та рефлексії [1].

Проблема цифрової втоми набуває особливої актуальності в умовах дистанційної освіти та гібридної роботи. Для студентів і викладачів тривала взаємодія з екранами стає основною причиною зниження концентрації, втоми очей, проблем із засвоєнням матеріалу. Дослідження в галузі психології навчання показують, що цифрове перевантаження не лише знижує когнітивну ефективність, але й формує стан хронічної втоми, який може мати тривалі наслідки для психічного здоров'я [2; 4].

Водночас сучасна психологія пропонує низку ефективних стратегій профілактики цифрової втоми. Насамперед це «цифровий детокс» – свідоме обмеження часу у віртуальному середовищі та чергування екранної й неекранної активності. Ефективними також є практики усвідомленої присутності (майндфулнес), які допомагають знизити рівень емоційного напруження й повернути увагу до поточного моменту. Важливу роль відіграє сенсорна гігієна – створення умов для відпочинку органів чуття через прогулянки, фізичну активність, живе спілкування [3].

Формування культури цифрового благополуччя (*digital well-being*) стає необхідною складовою психологічної безпеки людини в інформаційну епоху. Освітні програми, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, управління увагою, контроль часу онлайн, мають бути інтегровані в систему підготовки фахівців і психопросвіти молоді [1].

Таким чином, феномен цифрової втоми є багатовимірним психологічним явищем, що відображає труднощі адаптації психіки до постінформаційного середовища. Надмірне сенсорне навантаження спричиняє емоційне й когнітивне виснаження, порушує баланс між активністю та відпочинком, знижує якість життя. Подолання цього феномену вимагає комплексного підходу – розвитку цифрової грамотності, психогігієни, навичок саморегуляції та формування гармонійного ставлення до технологій.

Список використаних джерел

1. Вербовський І. А. Аналіз впливу цифровізації на здоров'я людини: основні аспекти й тенденції. *Public Health Journal*. № 6. С. 34–45.
2. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія / НАПН України ; за заг. ред. В. Г. Кременя ; В. Г. Панок, С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський, Л. І. Прохоренко, Н. В. Чепелева, Т. І. Куліш, С. Л. Чуніхіна, І. Г. Губеладзе, І. І. Ткачук, Н. А. Ярмола. Київ, 2024. 188 с.
3. Dash S. Digital Fatigue and Adolescent Mental Health: The Role of Screen Time and Social Validation. *International Journal of Social Impact*. 2025. № 10 (3). Pp. 203–214. DIP: 18.02.025/20251003, DOI: 10.25215/2455/1003025.
4. Mark Gloria, Gudith Daniela, Klocke Ulrich. *The cost of interrupted work: more speed and stress* : In Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI '08). Association for Computing Machinery. New York, NY, USA, 2008. Pp. 107–110. DOI: <https://doi.org/10.1145/1357054.1357072>.

5. Ophir E., Nass C., Wagner A. D. Cognitive control in media multitaskers, *Proceedings of the National Academy of Sciences U. S. A.* 2009. № 106 (37). Pp. 15583–15587. DOI: <https://doi.org/10.1073/pnas.0903620106>.
6. Shmalenko Iuliia, Yeftieni Natalia, Semenets-Orlova Inna. Impact of Social Media Influencers on Public Policy and Political Discourse. *The proceedings series Advances in Social Science, Education and Humanities Research: Social Science, Psychology and Legal Regulation* (SPL 2021). 22–23 December 2021 / Editor-in-Chief: Wadim Strielkowski. Kyiv : Atlantis Press, 2021. P. 88–93. DOI: <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211218.015>.

Ключові слова: цифрова втома, сенсорне навантаження, психоемоційне виснаження, когнітивна перевтома, цифрове благополуччя, соціальні мережі, інформаційне перевантаження, психологічна адаптація.

Keywords: digital fatigue, sensory overload, psycho-emotional exhaustion, cognitive fatigue, digital well-being, social media, information overload, psychological adaptation.

Шмаленко Юлія Іванівна

кандидат політичних наук, доцент,
доцент кафедри психології

Національний університет «Одеська юридична академія»

ORCID <https://orcid.org/0000-0003-0806-7907>

Оскілко Олексій Олегович

магістрант ОП «Психологія»

Центру заочного та дистанційного навчання

Національний університет «Одеська юридична академія»

DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.30921>

ВПЛИВ СТИЛІВ КЕРІВНИЦТВА НА ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІННЯ КОНФЛІКТАМИ В ОРГАНІЗАЦІЇ

Конфлікти є невід’ємною частиною організаційного життя, що виникають внаслідок розбіжностей у цілях, цінностях, інтересах та підходах до виконання професійних завдань. Ефективність управління конфліктними ситуаціями значною мірою визначається

Шмаленко Юлія Іванівна Зуєва Лариса Євгеніївна РОЗВИТОК КОНФЛІКТСТІЙКОСТІ ТА МЕДІАЦІЙНИХ НАВИЧОК У ПРАЦІВНИКІВ СУДУ.	217
Шмаленко Юлія Іванівна Канторова Євгенія Миколаївна РОЗВИТОК ЕМПАТІЇ У КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК КОНСТРУКТИВНОГО ВРЕГУЛЮВАННЯ КОНФЛІКТІВ.	221
Шмаленко Юлія Іванівна Колесниченко Катерина Володимирівна ПСИХОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК ЗАПОБІГАННЯ КОНФЛІКТІВ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.	226
Шмаленко Юлія Іванівна Мішеньова Світлана Анатоліївна ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЯК ДЖЕРЕЛО ВНУТРІШНІХ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ.	230
Шмаленко Юлія Іванівна Орехова Валерія Андріївна ФЕНОМЕН «ЦИФРОВОЇ ВТОМИ»: ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ НАДМІРНОГО СЕНСОРНОГО НАВАНТАЖЕННЯ.	237
Шмаленко Юлія Іванівна Оскілко Олексій Олегович ВПЛИВ СТИЛІВ КЕРІВНИЦТВА НА ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІННЯ КОНФЛІКТАМИ В ОРГАНІЗАЦІЇ.	240
Юрчик Дмитро Миколайович ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ: ПРИЧИНИ, ПРОФІЛАКТИКА, ПОДОЛАННЯ.	244
Якимчук Олександра Володимирівна Рєпнова Тетяна Петрівна ПРЕМОРБІДНІ ПСИХОЛОГІЧНІ СТАНИ ПОДРУЖЖЯ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ РОЗВИТКУ СІМ'Ї.	248
Яковлев Денис Вікторович МИСТЕЦТВО ВИБОРУ: ПСИХОЛОГІЯ УПРАВЛІНСЬКИХ РІШЕНЬ.	252