

ЧАС У ЦИФРОВУ ЕПОХУ: ПСИХОЛОГІЧНІ ТРАНСФОРМАЦІЇ ТА ТЕХНОЛОГІЧНІ ВИКЛИКИ СУЧАСНОСТІ

TIME IN THE DIGITAL AGE: PSYCHOLOGICAL TRANSFORMATIONS AND TECHNOLOGICAL CHALLENGES OF THE PRESENT DAY

Стаття присвячена аналізу феномену часу в контексті цифрової епохи, зокрема психологічним трансформаціям, що виникають під впливом інтенсивного використання цифрових технологій, та технологічним викликам, які формують нову структуру повсякденного життя, мислення та емоційної сфери сучасної людини. Психологічні трансформації, зумовлені цифровізацією, виявляються у зміні часових орієнтирів, у прискоренні темпу мислення, виникненні «ефекту негайності» (очікування миттєвих результатів), а також у втраті здатності до тривалого зосередження. Особливо гостро ці процеси відчуються в умовах постійної доступності та необхідності бути «на зв'язку», що змінює не лише ритм життя, а й уявлення про ефективність, успішність, соціальні ролі. Проаналізовано зміни у сприйнятті та використанні часу в умовах цифрової епохи з акцентом на психологічні трансформації, зумовлені впливом сучасних інформаційних технологій: пришвидшенням темпу життя, зростанням інформаційного навантаження, розмиванням меж між особистим і професійним простором. Розглянуто такі явища, як «ефект негайності», цифрова тривожність, втрата здатності до глибокої концентрації. Обернуто виклики, що постають перед особистістю у цифровому середовищі, та окреслюються можливі шляхи адаптації й збереження психологічного добробуту через ефективні стратегії тайм-менеджменту й цифрового детоксу. Запропоновано практичні рекомендації, спрямовані на подолання негативних наслідків цифрового перевантаження, серед яких: впровадження усвідомленого користування технологіями, встановлення особистісних меж цифрової взаємодії, регулярне відновлення психоемоційного ресурсу через практики майндфулнесу, цифрового детоксу, а також оптимізація розпорядку дня з урахуванням біоритмів і потреб у відпочинку. Стаття підкреслює необхідність формування нової культури часу, що поєднує технічний прогрес із збереженням психологічної рівноваги та гуманістичних цінностей. Основний акцент на необхідності критичного осмислення змін, що відбуваються у сприйнятті часу в цифрову добу, та на пошуку збалансованих підходів до взаємодії з технологіями.

Ключові слова: цифрова епоха, феномен часу, психологічні трансформації, інформаційні технології, ефект негайності, цифрова тривожність, цифрове перевантаження, тайм-менеджмент, цифровий детокс, усві-

домлене користування технологіями, темп життя, концентрація уваги, ментальне здоров'я, культура часу.

The article is devoted to the analysis of the phenomenon of time in the context of the digital age, in particular, to psychological transformations that arise under the influence of the intensive use of digital technologies, and to technological challenges that form a new structure of everyday life, thinking, and the emotional sphere of modern man. Psychological transformations caused by digitalization are manifested in a change in time orientations, in an acceleration of the pace of thinking, the emergence of the "immediacy effect" (expectation of instant results), as well as in the loss of the ability to concentrate for a long time. These processes are especially acutely felt in conditions of constant accessibility and the need to be "in touch", which changes not only the rhythm of life, but also the idea of efficiency, success, and social roles. Changes in the perception and use of time in the digital age are analysed with an emphasis on psychological transformations caused by the influence of modern information technologies: an acceleration of the pace of life, an increase in information load, and a blurring of the boundaries between personal and professional space. The article examines such phenomena as the "immediacy effect", digital anxiety, and the loss of the ability to concentrate deeply. The challenges facing a person in the digital environment are substantiated and possible ways of adapting and maintaining psychological well-being through effective time management and digital detox strategies are outlined. Practical recommendations are proposed to overcome the negative consequences of digital overload, including: the introduction of conscious use of technology, setting personal boundaries for digital interaction, regular restoration of psycho-emotional resources through mindfulness practices, digital detox, and optimization of the daily routine taking into account biorhythms and rest needs. The article emphasizes the need to form a new culture of time that combines technical progress with the preservation of psychological balance and humanistic values. The main emphasis is on the need for critical reflection on the changes taking place in the perception of time in the digital age, and on the search for balanced approaches to interaction with technology.

Key words: digital age, time phenomenon, psychological transformations, information technology, immediacy effect, digital anxiety, digital overload, time management, digital detox, conscious use of technology, pace of life, concentration, mental health, time culture.

УДК 159.923.2:004.9:1
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.74.38>
Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Каліна І.І.

д.еко.н., професор,
професор кафедри маркетингу
Навчально-науковий Інститут
управління, економіки та бізнесу,
Приватне акціонерне товариство
«Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна Академія
управління персоналом»

Палій С.А.

кандидат наук з державного управління,
доцент кафедри міжнародних відносин
Навчально-науковий Інститут
управління, економіки та бізнесу,
Приватне акціонерне товариство
«Вищий навчальний заклад
«Міжрегіональна Академія
управління персоналом»

Грищенко А.В.

здобувач третього (освітньо-наукового)
рівня вищої освіти
Державний заклад вищої освіти
«Університет менеджменту освіти»

Вступ. У сучасну епоху стрімкого розвитку цифрових технологій категорія часу набуває нових смислових і функціональних вимірів, виходячи за межі традиційного хронологічного розуміння. Інформаційно-комунікаційна революція, зокрема поширення інтернету, мобільних пристроїв, соціальних мереж і алгоритмічних систем, зумовлює

суттєві трансформації темпоральної організації життєдіяльності людини. Відбувається переосмислення способів сприйняття, структурування та використання часу як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях. Одним із ключових викликів цифрової доби є феномен зміненої часової чутливості: зростає суб'єктивне відчуття прискорення

життєвого темпу, розмиваються межі між робочим і вільним часом, актуалізується проблема постійної доступності та інформаційного перевантаження. Такі зміни супроводжуються глибокими психологічними зрушеннями, що виявляються у зміні когнітивних процесів, формування нових типів уваги, порушенні часових меж особистісної автономії та зростанні рівня тривожності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Психофізика Т. Фехнера [2] внесла значний внесок у розуміння сприйняття часу людиною, тоді як психоаналіз З. Фрейда [3] розглядає час у контексті внутрішніх психологічних процесів. Класичні роботи В. Джеймса [4] наголошують на суб'єктивному сприйнятті часу як важливому чиннику людської свідомості. У соціальній психології К. Левін [5] запропонував теорію поля, яка включає час як змінну у соціальній динаміці. Пізніші дослідження А. Бандури [6] підтвердили важливість соціального навчання у формуванні часових уявлень. Психологічна концепція часової перспективи, розроблена Л. Карстенсеном [7] та розвинена Ф. Зімбардо [8] і Дж. Бойдом [9], демонструє, як люди орієнтуються у часі і як це впливає на їхні мотивації та поведінку. В епоху цифрових технологій питання психології часу набуває нових вимірів. Дослідження Л. Лебедевої [10] та О. Смирнкової [11] показують, що цифрова трансформація суттєво впливає на сприйняття часу і психологічні процеси людини.

Мета дослідження полягає в аналізі феномену часу в умовах цифрової епохи з акцентом на психологічні трансформації та технологічні виклики, а також у обґрунтуванні шляхів адаптації особистості до цих змін.

Виклад основного матеріалу. Час як категорія є фундаментальним поняттям, яке відіграє ключову роль у різних науках, зокрема в психології, філософії та фізиці [1]. Час – це те, з чим ми маємо справу щодня, час визначає усі події життєдіяльності особистості, він вимірюється секундами, хвилинами, годинами, днями, роками, століттями тощо. Вікіпедія надає найбільш ґрунтовне і зрозуміле визначення поняття часу: «... Час – це одне з основних понять фізики і філософії, одна з координат простору-часу вздовж якого протягнуті світові лінії фізичних (матеріальних) тіл...» [1]. Очевидно, що час – це не об'єкт чи речовина, до чого ми можемо торкнутися чи побачити.

У галузі психологічної науки дослідження часу, як суб'єктивного досвіду або визначеного певного періоду, взаємозв'язку між прийнятим і виміряним часом стало можливим ще у XIX столітті, завдяки одному із засновників експериментальної психології, німецького фізика, філософа, водночас й засновника психофізики – Теодора Густава Фехнера. Значна кількість вчених та філософів XX століття послуговувалися його науковими трактатами та сміливими поглядами на час. Зігмунд Фрейд [3] також вивчав наукові розвідки Г. Фехнера [2]. Наше сприйняття часу та його особливості полягають у тому, як ми приймаємо час. Психологічна система

вважає, що існує неврологічна система, яка керує сприйняттям часу, вона не пов'язана зі спеціальними сенсорними засобами, а скоріше використовує розподілену систему в мозку. Тому прийнято вважати наші основні органи чуття – зір, слух, смак, дотик, нюх, не можуть повною мірою приймати час, тому мозок реконструює ці аспекти.

Нейромедіатори, такі як дофамін і норадреналін, невід'ємно задіяні в нашому сприйнятті часу, хоча точний механізм досі не добре зрозумілий. Людський мозок має «внутрішній годинник», який пов'язаний із певним рівнем фаміну, або, навіть кількома різними годинами, які працюють разом, але незалежно, кожен з яких може диктувати наше сприйняття часу залежно від конкретного контексту [3]. Коли мозок отримує нову інформацію про навколишній світ, вона не завжди надходить у впорядкованому вигляді, зручному для негайного сприйняття. Тому мозок виконує функцію перетворення – реорганізує отримані дані, структурує їх і подає в зрозумілому форматі. У випадку зі знайомою інформацією цей процес відбувається майже миттєво, оскільки потребує мінімальних когнітивних зусиль. Натомість обробка нової, незнайомої інформації вимагає більше часу та ресурсів, що й створює відчуття сповільнення плину часу. Це явище пояснює, чому, наприклад, дитячі канікули здаються надзвичайно довгими: дитина постійно стикається з новими враженнями, ситуаціями й подіями, що потребують активної розумової обробки. Для дорослої ж людини з усталеним способом життя, повторюваними діями та стабільним розпорядком дня, інформаційна новизна є мінімальною. У результаті мозок обробляє події швидше, а суб'єктивне сприйняття часу – пришвидшується.

Сприйняття часу нерозривно пов'язане з когнітивними процесами, насамперед з увагою. Оцінка тривалості подій – наприклад, визначення, з якою швидкістю потрібно бігти, щоб упіймати м'яч, або чи встигне людина перейти дорогу на жовтий сигнал світлофора – є результатом складної ментальної обробки, яка включає увагу, пам'ять і прогнозування. Знайомі події, які вже неодноразово переживалися, вимагають менших когнітивних зусиль для їх інтерпретації. Натомість нові ситуації, з якими індивід стикається вперше, потребують більшої концентрації уваги, і відповідно сприймаються як триваліші за часом. У психологічних експериментах це підтверджується, зокрема, при демонстрації однакових зображень у довільному порядку: знайомі картини здаються такими, що з'являються частіше, хоча насправді кожне зображення показується з однаковою частотою. Такий ефект виникає через різний ступінь уваги, яку мозок приділяє знайомому і новому стимулу [7, 8].

Сприйняття часу також тісно пов'язане з пам'яттю. Саме завдяки пам'яті ми здатні «прокручувати» минулі події, відновлюючи у свідомості їх послідовність, тривалість і зміст. Людина може переживати емоційний резонанс при згадуванні приємних подій, ніби повертаючись у той часовий вимір. Од-

нак у випадках психотравмуючого досвіду пам'ять може вибірково «виключати» критичні моменти – механізм психологічного захисту, спрямований на збереження психічної стабільності. Людина пам'ятає, що опинилася в лікарні, але не може відтворити сам момент травматичної події – ці спогади можуть бути витіснені зі свідомості. У структурі людської пам'яті минуле, теперішнє й майбутнє можуть співіснувати лінійно, створюючи цілісну картину внутрішнього часу. Пригадуючи минуле, ми знову емоційно проживаємо ті самі події, що формує наше відчуття часу. У той же час суб'єктивне сприйняття його плину може змінюватися – здаватися пришвидшеним чи сповільненим – залежно від психологічного стану, характеру подій і рівня залучення до них. Таким чином, сприйняття часу є глибоко суб'єктивним явищем, в основі якого лежать когнітивні процеси уваги, пам'яті та досвіду. Час – це не лише фізична категорія, а й внутрішній вимір людського існування. [7]

Зауважимо, що проведений аналіз і синтез наукової літератури засвідчив відсутність єдиного підходу до трактування поняття «часова перспектива особистості» в сучасній психології. Науковці висвітлюють різні аспекти цього феномену, проте не дійшли узгодженості ні в дефініції, ні в методології його вивчення. У зв'язку з цим вважаємо доцільним продовжити наукові дослідження часової перспективи особистості в межах міждисциплінарного діалогу, із залученням різних теоретичних концепцій, підходів та емпіричних стратегій. Такий підхід сприятиме глибшому розумінню впливу часової перспективи на розвиток особистості, її поведінкові патерни, мотиваційні орієнтири та психологічне благополуччя.

У контексті стрімкого розвитку цифрових технологій перед сучасною психологією постають нові виклики, пов'язані з необхідністю переосмислення процесів розвитку молодшої особистості. Віртуальна реальність, яка дедалі частіше стає невіддільною частиною щоденного життя молоді, проникає в усі сфери її життєдіяльності – від навчання, дозвілля та соціалізації до здійснення повсякденних побутових дій. Штучний цифровий світ поступово стає не лише фоновим середовищем, а й повноцінною реальністю, у якій формується особистісна ідентичність, світогляд і система цінностей. Враховуючи темпи цифровізації, фахівцям у галузі психології необхідно оперативно реагувати на нові виклики, переоцінюючи встановлені підходи до пізнання людини, трактування її психотипів, мотиваційних орієнтирів та соціально-поведінкових моделей [10]. Важко заперечити твердження, що мережа Інтернет стала природним середовищем для зростання, розвитку та повсякденного життя особистості. Питання про те, чи є цей факт позитивним чи негативним явищем, залежить насамперед від цілей і намірів, з якими особистість звертається до Інтернету. Саме характер онлайн-активності – пізнавальний, розважальний, комунікативний чи деструктивний – визначає вплив цифрового середовища на психологічний стан, ціннісні орієнтації та стиль життя індивіда.

Технології сучасного світу постійно змінюють спосіб нашого життя, вдосконалюючи засоби передачі інформації у віртуальному середовищі. Особливого значення набув етап, коли доступ до мережі Інтернет став мобільним і практично необмеженим. Смартфон із постійним з'єднанням з Інтернетом, що знаходиться майже в кожного, володіє потужними функціональними можливостями. Мережа Інтернет відкриває для дітей та молоді багатогранний світ, що може виступати як середовищем гри, навчання, так і простором для пізнання нового та взаємодії з людьми. Саме онлайн-простір дає змогу розвивати хобі, підтримувати особисті інтереси, знайомитися з новими людьми, висловлювати підтримку тим, хто її потребує, або ділитися власними життєвими історіями. Усі ці аспекти становлять позитивні сторони функціонування мережі Інтернет, яка, за умови усвідомленого використання, може виступати потужним ресурсом особистісного розвитку [11].

Водночас важливо наголосити на негативних аспектах функціонування цифрового середовища. Мережа Інтернет стала не лише простором можливостей, а й джерелом новітніх загроз: кіберзлочинності, кібербулінгу, залежностей (адикцій), формування небезпечних стосунків, а також нераціонального витрачання часу. Усе це створює серйозні виклики для психологічного здоров'я особистості. Тож, користуючись цифровими технологіями, людина може зіткнутися як із широкими можливостями для розвитку, так і з неприємними ситуаціями чи навіть непередбачуваними наслідками внаслідок дій у віртуальній соціальній «павутині». [10]

Цифрові технології сучасності є мобільними, швидкодіючими та базуються на алгоритмах та даних, які користувачі свідомо або несвідомо передають у мережу. Вони мають значний вплив на реальне життя людини, навіть поза межами онлайн-середовища. Ці ефекти, як позитивні, так і негативні, зазвичай проявляються швидше та охоплюють ширші аудиторії, ніж у традиційному офлайн-просторі. Віртуальна соціальна поведінка, включно з налагодженням міжособистісних стосунків та формуванням ідентичності через мережу Інтернет, залишається для багатьох загадкою, а механізми участі у цифровому просторі часто сприймаються як незрозумілі й ірраціональні. Навіть здобуваючи або систематизуючи знання про ці процеси, слід усвідомлювати, що стрімкий розвиток цифрових технологій, зокрема появи нових мобільних пристроїв і додатків, постійно ставить перед особистістю нові виклики, у тому числі й етичного характеру [10; 11].

Розвиток цифрової ери, збільшує присутність особистості в Інтернет просторі, з однієї сторони, а з іншої – зміцнює нашу віру в те, що найважливішим атрибутом життя в інтернеті є мобільність. Наголосимо, що поступальний розвиток нових технологій змінює уявлення людей про світ і молоде покоління [9]. Українські фахівці в галузі цифрових технологій розробили одну з найпотужніших дер-

жавних електронних систем – застосунок «Дія». Це сервіс, який забезпечує громадянам України, незалежно від місця їхнього перебування, доступ до широкого спектру адміністративних послуг. Через «Дію» можна отримати онлайн-консультації, зокрема з питань ведення бізнесу, скористатися безоплатною юридичною допомогою, сплатити комунальні послуги, подавати заяви, уникнувши черг, паперових документів і тривалого очікування. Крім того, додаток дозволяє зберігати електронні версії офіційних документів – паспорта громадянина України та закордонного паспорта, водійського посвідчення, пенсійного посвідчення, свідоцтва про народження дитини тощо. Україна стала першою країною у світі, яка на державному рівні реалізувала концепцію «держава в смартфоні», що свідчить про високий рівень цифрової трансформації суспільства.

Сучасне професійне середовище працівника нерозривно пов'язане з технічними засобами, адже без комп'ютерної техніки, доступу до мережі Інтернет, електронної пошти, соціальних мереж, смартфонів чи ноутбуків повноцінна трудова діяльність фактично неможлива. Цифровізація охопила всі сфери професійного життя, зробивши технічне оснащення ключовою умовою ефективної комунікації, організації праці та досягнення результатів. Одним із найважливіших аспектів функціонування в цифровому суспільстві є спілкування. Сфера комунікації є однією з найдинамічніших галузей, у якій цифрові технології здійснили найпомітніший прорив. Якщо порівняти сучасні можливості з минулим, стає очевидним, наскільки ускладненою раніше була міжособистісна та міжнародна взаємодія. Комунікація з людьми з інших країн або навіть міст вимагала значних зусиль – потрібно було писати листи, надсилати телеграми або звертатися до поштового відділення для замовлення міжміської телефонної розмови. Сьогодні, завдяки цифровим технологіям достатньо одного кліку, щоб у реальному часі побачити й почути співрозмовника з іншого континенту. На сучасному етапі розвитку інформаційного суспільства професійна комунікація набула принципово нового характеру – обмін інформацією здійснюється миттєво через електронну пошту, факсимільний зв'язок, месенджери, відеоконференції та інші цифрові інструменти, що значно підвищують ефективність прийняття рішень і координації дій у робочому середовищі. [9]

Розвиток і життєдіяльність особистості в сучасному просторі цифрових технологій особливо виразно проявляється в освітній сфері. Комп'ютеризація та вільний доступ до мережі Інтернет суттєво трансформували підходи до навчання, змінивши його формати, інструменти та можливості. Показовим у цьому контексті став 2019 рік, коли у зв'язку з епідемією COVID-19 більшість освітніх закладів були змушені оперативно перейти на дистанційне навчання. Цей перехід активізував використання різноманітних освітніх платформ, серед яких: «Нітап школа», «Нові знання», «Єдина школа»,

Moodle, Google Classroom, Prometheus, EdEra, iLearn, Zoom та інші. Цифрові інструменти забезпечили учням і здобувачам вищої освіти можливість безперервного навчання в умовах соціальної ізоляції. В умовах війни цифрові технології залишаються основною платформою для організації навчального процесу. Завдяки їм здобувачі освіти мають змогу проходити тестування, виконувати практичні завдання та складати сесію у дистанційному форматі. Крім того, онлайн-освіта відкриває нові горизонти для молоді, надаючи можливість навчатися в закладах освіти будь-якої країни світу. Єдиними умовами для цього є знання іноземної мови, доступ до Інтернету, наявність цифрового пристрою та, що не менш важливо, особиста мотивація до здобуття знань.

З активним впровадженням цифрових технологій система охорони здоров'я в Україні зазнала суттєвих змін, удосконалення та функціонального переформатування. Зокрема, кожен громадянин має змогу створити особистий електронний кабінет, через який можна зручно й без черг записатися на прийом до обраного сімейного лікаря, здійснити попередній запис на вакцинацію, донорство крові, замовити ліки онлайн (наприклад, через сервіс *Tabletki.ua*), оформити медичне страхування для себе та членів родини, а також скористатися телемедичними консультаціями. Крім того, завдяки цифровим інструментам громадяни можуть долучитися до державної програми «Доступні ліки», що забезпечує соціально вразливі категорії населення життєво необхідними препаратами. Сучасна медицина також демонструє вражаючі досягнення у сфері високотехнологічного втручання, зокрема, про трансплантацію органів, нейрохірургічні операції із застосуванням роботизованих систем, а також про реанімаційні заходи щодо передчасно народжених дітей. Цифровізація медицини суттєво підвищила ефективність діагностики, лікування, обміну медичними даними, а також рівень доступності медичних послуг.

Цифрові технології істотно вдосконалили трудову діяльність людини, підвищивши її продуктивність, точність та ефективність. Завдяки використанню комп'ютерної техніки, програмного забезпечення для моделювання, автоматизованого тестування, аналізу даних тощо, особистість отримує можливість оперативно розв'язувати складні професійні завдання в різних галузях – від інженерії до медицини. Сучасні цифрові інструменти забезпечують високий рівень автоматизації виробничих процесів, що суттєво зменшує витрати часу та фізичних зусиль. На всіх етапах виготовлення продукції – харчових товарів, медикаментів, технічного обладнання, машинобудівної продукції, озброєння та інструментів – цифрові технології забезпечують точність, контроль якості та оптимізацію ресурсів. Цифровізація стала ключовим фактором у підвищенні ефективності виробництва та організації праці, сприяючи переходу до інтелектуального суспільства, де головним ресурсом виступають

знання, інформація та інновації. Цифрові технології не лише трансформують професійну діяльність, а й полегшують повсякденне життя, зменшуючи його трудомісткість і підвищуючи комфорт.

Висновки. У ході дослідження було виявлено, що розвиток цифрових технологій суттєво трансформує сприйняття часу та часову перспективу сучасної особистості. Під впливом миттєвих комунікацій, алгоритмічної стимуляції контенту та постійної цифрової доступності виникає феномен «стиснення часу», що супроводжується скороченням концентрації уваги, формуванням цифрової тривожності та емоційним вигоранням. Ці процеси впливають на психологічний стан і продуктивність людини, що вимагає особливої уваги з боку психологів і соціологів. Одночасно виявлено парадокс «часової нерівності», який проявляється у розриві між користувачами з високим рівнем цифрової грамотності, що успішно впроваджують стратегії усвідомленого використання технологій та значною частиною населення, яка витрачає багато часу на непродуктивний цифровий скролінг. Це спричиняє соціальний та психологічний дисбаланс. Особливу увагу привертають зміни часової перспективи молодого покоління, для якого характерне домінування «ущільненого» теперішнього з пріоритетом миттєвих переживань та розмите минуле, а також побоювання щодо майбутніх технологічних ризиків. Водночас цифрові технології значною мірою сприяють підвищенню ефективності в ключових сферах життя, таких як медицина, освіта та державні послуги, що підтверджує невідворотність цифрової адаптації.

Отже, сучасний цифровий простір вимагає розробки нових міждисциплінарних підходів до вивчення феномену часу і часової перспективи, а та-

кож розробки ефективних стратегій цифрової гігієни, тайм-менеджменту і психологічної підтримки. Збереження збалансованої часової перспективи, розвиток усвідомленого ставлення до цифрових технологій та впровадження практик цифрового детоксу стають ключовими чинниками підтримки психологічного благополуччя і життєвої ефективності особистості в умовах стрімких технологічних змін.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вікіпедія: Світова енциклопедія. Час [Електронний ресурс]. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Час> (дата звернення: 15.06.2025).
2. Фехнер Т. Г. Психофізика. Мюнхен : Р. Піхтер, 1860. 300 с.
3. Фрейд З. Вступ до психоаналізу. Київ : Основи, 1994. 400 с.
4. Джеймс В. Принципи психології. Нью-Йорк : Гарпер, 1890. 800 с.
5. Левін К. Теорія поля в соціальній психології. *Соціальна психологія*. 1935. Вип. 1. С. 45–75.
6. Бандура А. Соціальне навчання і саморегуляція. Нью-Йорк : Прентіс-Голл, 1986. 400 с.
7. Карстенсен Л. Тайм-перспектива і психологія віку. *Psychological Review*. 1999. Vol. 106, No 2. Р. 385–395.
8. Зімбардо Ф. Психологія часу. Київ : Основи, 2020. 320 с.
9. Зімбардо Ф., Бойд Дж. Часова перспектива: нова модель мотивації. *Журнал соціальної психології*. 2023. № 148(6). С. 119–136.
10. Лебедєва Л. Психологія часу в цифрову епоху. *Вісник психології*. 2023. Вип. 12. С. 45–54.
11. Смирнова О. Вплив цифрових технологій на психіку людини. *Технології та суспільство*. 2024. № 3. С. 22–31.