

ВПЛИВ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА КОГНІТИВНЕ ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ ТА РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Холодинська Світлана Миколаївна – доктор культурології, доцент, завідувачка кафедри гуманітарних дисципліни, професор, Державний вищий навчальний заклад «Приазовський державний технічний університет», м. Дніпро.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6746-135X>

У статті здійснено комплексний теоретико-аналітичний огляд впливу цифрових технологій на виникнення когнітивного перевантаження та розвиток професійного вигорання в умовах сучасного інформаційного суспільства. Обґрунтовано актуальність досліджуваної проблематики з огляду на стрімке зростання обсягів інформації, інтенсифікацію цифрової комунікації та підвищення вимог до швидкості обробки даних у професійній діяльності. Розглянуто основні наукові підходи до трактування феноменів когнітивного перевантаження та професійного вигорання, а також визначено їх сутнісні характеристики і специфіку прояву в умовах цифровізованого середовища.

Проаналізовано ключові чинники, що спричиняють когнітивне перевантаження, зокрема надмірний інформаційний потік, мультизадачність, постійну доступність до цифрових каналів зв'язку, фрагментацію уваги та необхідність швидкого перемикавання між різними видами діяльності. Визначено, що систематичний вплив зазначених факторів призводить до виснаження когнітивних ресурсів, зниження рівня концентрації, погіршення якості запам'ятовування та обробки інформації.

Особливу увагу приділено психологічним механізмам формування професійного вигорання в умовах цифрового середовища, зокрема емоційному виснаженню, деперсоналізації, зниженню професійної ефективності та порушенню балансу між роботою й особистим життям. Узагальнено результати сучасних досліджень щодо негативних наслідків когнітивного перевантаження для продуктивності праці, якості прийняття рішень, психоемоційного стану та загального психологічного благополуччя особистості.

Запропоновано перспективні напрями профілактики та подолання зазначених явищ, серед яких впровадження принципів цифрової гігієни, розвиток навичок саморегуляції, оптимізація робочих процесів, а також застосування організаційних стратегій підтримки працівників. Підкреслено значення формування культури усвідомленого використання

цифрових технологій як важливого чинника збереження психічного здоров'я.

Отримані результати можуть бути використані у подальших наукових дослідженнях, а також у практичній діяльності фахівців у галузі психології праці, організаційної психології та забезпечення цифрового благополуччя.

Ключові слова: цифрові технології, когнітивне перевантаження, професійне вигорання, цифрова гігієна, психологічне благополуччя.

Kholodynska S. The Impact of Digital Technologies on Cognitive Overload and the Development of Professional Burnout

The article provides a comprehensive theoretical and analytical review of the impact of digital technologies on the emergence of cognitive overload and the development of professional burnout in the context of the modern information society. The relevance of the research problem is substantiated in light of the rapid growth of information volumes, the intensification of digital communication, and the increasing demands for speed in data processing within professional activities. The main scientific approaches to defining the phenomena of cognitive overload and professional burnout are examined, and their essential characteristics as well as specific features of manifestation in a digitalized environment are identified.

Key factors contributing to cognitive overload are analyzed, including excessive information flow, multitasking, constant availability through digital communication channels, fragmentation of attention, and the need for rapid task switching. It is determined that the systematic influence of these factors leads to the depletion of cognitive resources, decreased concentration, and deterioration in memory and information processing quality.

Special attention is paid to the psychological mechanisms underlying the development of professional burnout in a digital environment, particularly emotional exhaustion, depersonalization, reduced professional efficiency, and disruption of the work-life balance. The findings of contemporary studies on the negative consequences of cognitive overload for work productivity, decision-making quality, emotional state, and overall psychological well-being are summarized.

Promising directions for the prevention and mitigation of these phenomena are proposed, including the implementation of digital hygiene principles, the development of self-regulation skills, optimization of work processes, and the application of organizational strategies to support employees. The importance of fostering a culture of mindful use of digital technologies as a key factor in maintaining mental health is emphasized.

The obtained results can be used in further scientific research as well as in practical applications within the fields of occupational psychology, organizational psychology, and digital well-being.

Keywords: *digital technologies, cognitive overload, professional burnout, digital hygiene, psychological well-being.*

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку інформаційного суспільства характеризується безпрецедентною інтеграцією цифрових технологій в усі сфери професійної діяльності людини, що зумовлює трансформацію когнітивних процесів, способів обробки інформації та організації праці. Постійна взаємодія з цифровими пристроями, використання багатофункціональних платформ, електронної пошти, месенджерів, систем управління завданнями та інших інструментів цифрової комунікації формують середовище безперервного інформаційного потоку. У таких умовах працівник змушений одночасно виконувати декілька завдань, швидко перемикає увагу між різними джерелами інформації та оперативно реагувати на зовнішні стимули, що значно підвищує когнітивне навантаження.

Надмірна інтенсивність інформаційних потоків, фрагментарність повідомлень, а також постійна доступність до цифрових каналів комунікації призводять до явища когнітивного перевантаження, що проявляється у зниженні концентрації уваги, погіршенні пам'яті, підвищеній втомлюваності та зниженні ефективності прийняття рішень. Ситуація ускладнюється тим, що цифрове середовище стимулює культуру «постійної включеності» (always-on), в якій розмиваються межі між професійним і особистим життям, а відсутність періодів повноцінного відновлення ресурсів психіки стає хронічним явищем.

За таких умов особливої актуальності набуває проблема розвитку професійного вигорання як складного психоемоційного стану, що формується під впливом тривалого стресу та перевантаження. Постійна

необхідність обробки великого обсягу інформації, високі вимоги до швидкості реагування, інформаційна багатозадачність і відсутність чітких часових меж роботи сприяють емоційному виснаженню, деперсоналізації та зниженню професійної ефективності. Особливо вразливими до цих процесів є фахівці інтелектуальних і комунікативно насичених професій, для яких цифрові технології є основним інструментом діяльності.

Крім того, цифровізація професійного середовища змінює не лише інтенсивність праці, але й її якість: відбувається поступове зниження глибини опрацювання інформації, зростає залежність від швидких рішень і алгоритмізованих дій, що може обмежувати розвиток рефлексивного мислення та критичної оцінки ситуацій. У поєднанні з високим рівнем когнітивного навантаження це створює передумови для формування хронічного психоемоційного напруження та професійної дезадаптації.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю комплексного аналізу впливу цифрових технологій на когнітивне перевантаження та розвиток професійного вигорання, а також пошуку ефективних стратегій збереження психічного здоров'я, оптимізації когнітивної діяльності та підвищення стійкості фахівців до інформаційних перевантажень у сучасному цифровому середовищі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика впливу цифрових технологій на когнітивне перевантаження та професійне вигорання є предметом активних міждисциплінарних досліджень як у зарубіжній, так і у вітчизняній науці. Зокрема, Джон Свеллер [7] у межах теорії когнітивного навантаження обґрунтував обмеженість робочої пам'яті та негативний вплив надлишкової інформації на процеси навчання і діяльності. Значний внесок у дослідження професійного вигорання здійснили Майкл П. Лейтер і Крістіна Маслах [4], які визначили вигорання як синдром емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистісних досягнень у професійній сфері.

У сучасних дослідженнях особлива увага також приділяється впливу цифрового середовища на психоемоційний стан працівників. Так, Глорія Марк у своїй роботі «Attention Span (Тривалість концентрації уваги)» (2023) [5] аналізує вплив цифрових переривань і багатозадачності на зниження концентрації уваги та підвищення когнітивного навантаження. Дослідження Кела Ньюпорта («Deep Work (Глибока робота)», 2016) [6] акцентують увагу на негативних наслідках постійної цифрової стимуляції для здатності до глибокої зосередженої роботи. У праці Шеррі Теркл «Alone Together (Наодинці разом)» (2011) [9] розглядається вплив цифрових технологій на соціальні взаємодії та психологічне благополуччя особистості.

У статті Джеремі Бейленсона 2021 року «Nonverbal overload: A theoretical argument for the causes of Zoom fatigue (Невербальне перевантаження: теоретичний аргумент щодо причин втоми від Zoom)» [3] стверджується, що відеоконференції викликають втому через надмірне когнітивне навантаження, інтенсивні невербальні вимоги та постійне самоспостереження.

Серед сучасних емпіричних досліджень варто відзначити роботу дослідників Айягарі Р., Гровер В. та Первіс Р., присвячену цифровому стресу та перевантаженню («Technostress. *Technological antecedents and implications* (Технострес. Технологічні передумови та наслідки)», 2011) [2], де визначено основні стресори цифрового середовища: інформаційне перевантаження, постійну доступність і складність технологій. У статті «The Dark Side of Information Technology Use (Темна сторона інформаційних технологій)» [8] колективом співавторів досліджується феномен техностресу як чинника професійного вигорання.

Українські науковці також активно досліджують означену проблематику. Зокрема, у роботах Кругляк К. та Іващенко А. розглядаються психологічні особливості професійного вигорання в

умовах інтенсивної професійної діяльності та цифровізації праці. Так, у статті «Психологічні чинники професійного вигорання онлайн-психологів» [1] проаналізовано специфіку професійної діяльності онлайн-психологів в умовах вимушеної масової цифровізації, спричиненої пандемією COVID-19 та повномасштабним воєнним станом в Україні з 2022 року.

Таким чином, аналіз наукових джерел свідчить про зростаючий інтерес до вивчення взаємозв'язку між цифровими технологіями, когнітивним перевантаженням і професійним вигоранням. Водночас недостатньо дослідженими залишаються питання комплексного впливу цифрового середовища на когнітивні та емоційні ресурси особистості, що зумовлює необхідність подальших наукових розвідок у цьому напрямі.

Мета дослідження. Метою статті є теоретичне обґрунтування та комплексний аналіз впливу цифрових технологій на виникнення когнітивного перевантаження і розвиток професійного вигорання, а також визначення основних психологічних механізмів їх формування в умовах цифровізованого професійного середовища та окреслення ефективних напрямів профілактики й подолання цих явищ.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасне цифрове середовище суттєво трансформує характер професійної діяльності, змінюючи не лише інструменти праці, але й саму структуру когнітивних процесів, що лежать в її основі. Постійна взаємодія з цифровими технологіями, зростання обсягів інформації та інтенсифікація комунікацій формують нові умови функціонування психіки, в яких традиційні механізми обробки інформації зазнають значного навантаження. Теоретичним підґрунтям для осмислення цих процесів виступає теорія когнітивного навантаження Джона Свеллера, відомого австралійського педагога-психолога, який сформулював впливову теорію когнітивного навантаження, відповідно до якої «робоча пам'ять людини має обмежену ємність, що ускладнює одночасну обробку великої кількості нової

інформації» [7, с. 259]. У сучасному цифровому середовищі ця обмеженість стає особливо відчутною, оскільки працівник змушений постійно взаємодіяти з різномірними інформаційними потоками, що перевищують можливості ефективної когнітивної обробки.

В умовах цифровізації професійної діяльності суттєво зростає роль таких факторів, як мультизадачність, інформаційна перенасиченість і фрагментація уваги. Працівники змушені одночасно виконувати декілька завдань, відповідати на повідомлення, брати участь у онлайн-зустрічах та обробляти значні обсяги даних. Як зазначає Глорія Джанет Марк, професор кафедри інформатики у Каліфорнійському університеті в Ірвіні, яка опублікувала понад 150 робіт дослідження соціальних мереж і соціальних наслідків цифрових засобів масової інформації, та в 2017 році була прийнята до Академії ЗМС за її внесок у область взаємодії між людиною та комп'ютером, «часті переривання, спричинені цифровими повідомленнями, призводять до значного зниження ефективності виконання завдань і збільшення часу, необхідного для повернення до попереднього рівня концентрації» [5, с. 47]. Дослідниця також підкреслює, що середній інтервал безперервної концентрації в умовах цифрового середовища суттєво скоротився, що негативно впливає на продуктивність та якість когнітивної діяльності.

Важливим аспектом проблеми є феномен постійної доступності (always-on), який став характерною рисою сучасної цифрової культури. Працівники перебувають у стані постійної готовності до реагування на робочі запити, що призводить до розмивання меж між професійним і особистим життям. У цьому контексті Кел Ньюпорт, професор комп'ютерних наук у Джорджтаунському університеті, зазначає, що «постійна підключеність до мережі створює умови, за яких глибока, зосереджена робота стає дедалі складнішою» [6, с. 3]. Він наголошує, що здатність до тривалої концентрації є ключовою передумовою високоякісної

інтелектуальної діяльності, однак саме ця здатність найбільше страждає під впливом цифрових відволікань.

Додатковим чинником когнітивного перевантаження є фрагментація інформації, що подається у вигляді коротких повідомлень, сповіщень, кліпового контенту. Такий формат сприйняття стимулює поверхневу обробку інформації та знижує здатність до глибокого аналізу. Як підкреслює американський соціолог, професор соціальних досліджень науки та технологій у Массачусетському технологічному інституті Шеррі Теркл, «цифрові технології змінюють спосіб мислення, заохочуючи швидке перемикавання уваги та зменшуючи здатність до рефлексії» [9, с. 163]. Це створює передумови для формування хронічного когнітивного напруження, що поступово переходить у стан виснаження.

Професор факультету комунікації у Стенфорді Джеремі Бейленсон у своїй статті «Nonverbal overload: A theoretical argument for the causes of Zoom fatigue» (Невербальне перевантаження: теоретичний аргумент щодо причин втоми від Zoom) (2021) визначає чотири ключові механізми, що спричиняють виснаження від Zoom: тривогу перед дзеркалом, фізичне навантаження, надмірне пильне споглядання та когнітивне навантаження. На його думку, у звичайних умовах ми рідко дивимося на обличчя людей так довго і з такої близької відстані. У відеочаті обличчя здаються гігантськими, що мозок підсвідомо сприймає як ситуацію спарювання чи конфлікту, що призводить до стану гіперзбудження.

Він стверджує також, що бачити себе в реальному часі в дзеркальному відображенні нудно. Це змушує людину постійно оцінювати свою зовнішність та міміку, що підвищує рівень стресу.

Крім того, відеозв'язок обмежує нас у русі. На відміну від телефонних розмов або особистих зустрічей, де можна ходити або змінювати позу, тут потрібно залишатися в конусі видимості камери.

Внаслідок всього виникає високе когнітивне навантаження: у реальному житті невербальне спілкування відбувається природно, втім як у Zoom нам доводиться докладати зусиль, щоб перебільшено кивати чи дивитися в камеру (а не на співрозмовника), щоб симулювати контакт, а також розшифровувати невербальні сигнали інших у низькій якості [3].

Зазначені процеси тісно пов'язані з розвитком професійного вигорання, котре є складним багатовимірним феноменом. У класичних дослідженнях американської соціальної психологині, провідної фахівчині з професійного вигорання Крістіни Маслах, яке вона досліджує понад 40 років, і є співавторкою багатофакторної теорії вигорання та відповідного опитувальника «Опитувальник вигорання Маслах» (зі Сьюзан Е. Джексон), а також американський психолог Майкл П. Лейтер визначено, що «вигорання містить три ключові компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистісних досягнень» [4, с. 103]. У цифровому середовищі ці компоненти набувають нових форм прояву. Зокрема, емоційне виснаження посилюється через постійний інформаційний тиск, деперсоналізація проявляється у формалізації комунікацій, а зниження ефективності пов'язане з перевантаженням когнітивних ресурсів.

Особливу роль у формуванні вигорання також відіграє технострес, що виникає внаслідок взаємодії людини з інформаційними технологіями. У дослідженні Р. Айягарі, В. Гровер та Р. Первіс «Технострес: Технологічні передумови та наслідки» (2011) зазначається, що «техностресори, такі як інформаційне перевантаження, складність технологій і постійна доступність, суттєво впливають на психологічний стан працівників» [2, с. 846]. Подальші дослідження М. Тарафдар (професорки інформаційних систем у Ланкастерському університеті у Ланкастері, Великобританія), Джона Д'Арсі (доцента кафедри інформаційних систем управління у Коледжі бізнесу та економіки в університеті Делавера в Ньюарку, штат

Делавер), Офіра Турела (професор інформаційних систем і наук про прийняття рішень у Коледжі бізнесу та економіки Каліфорнійського державного університету у Фуллертоні), а також Ашиша Гупта (доцента кафедри аналітики та інформаційних систем у Коледжі бізнесу та директор Центру досліджень великих даних та аналітики в Університеті Теннессі в Чаттанузі) підтверджують, що «інтенсивне використання інформаційних технологій може мати негативні наслідки для задоволеності роботою та загального благополуччя» [8, с. 109].

У вітчизняному науковому дискурсі проблема когнітивного перевантаження та професійного вигорання також набуває все більшої актуальності. Так, К. Кругляк та А. Іващенко у своїй статті «Психологічні чинники професійного вигорання онлайн-психологів» (2026) зазначають, що «тривале перебування перед екраном спричиняє зум-втому – стан когнітивного та емоційного виснаження, що виникає через необхідність підтримувати підвищену концентрацію уваги, штучно імітувати зоровий контакт через камеру, постійно контролювати власне зображення та справлятися з «ефектом постійного погляду» [1, с. 105]. Тут їх думка збігається з поглядами Джеремі Бейленсона на цю проблему. Однак, дослідниці ще додають факти, що пов'язані з реаліями України: «Технічні стресори, такі як нестабільний інтернет-зв'язок, збої платформ, проблеми з обладнанням чи низька цифрова грамотність клієнтів, виступають автономним джерелом хронічного стресу» [1, с. 105].

Результати аналізу сучасних наукових досліджень і теоретичних узагальнень у межах когнітивної психології праці, організаційної психології та нейропсихології дозволяють обґрунтовано стверджувати, що цифрові технології в умовах сучасної професійної діяльності набувають виразно амбівалентного характеру впливу на психічне функціонування людини. З одного боку, вони виступають потужним інструментом розширення когнітивних можливостей працівника, забезпечуючи

оперативний доступ до великих масивів інформації, прискорення комунікаційних процесів, автоматизацію рутинних операцій і, відповідно, потенційне підвищення загальної продуктивності. З іншого боку, саме ці характеристики формують нову якість професійного середовища, яке можна визначити як середовище постійної когнітивної стимуляції, високої щільності інформаційних потоків і хронічного дефіциту відновлення уваги. У цьому контексті когнітивне перевантаження перестає бути епізодичним станом і набуває системного, кумулятивного характеру, поступово трансформуючись у стійкий фактор ризику розвитку професійного вигорання.

З позицій сучасних уявлень про обмежену пропускну здатність робочої пам'яті та виконавчих функцій, ключовим механізмом негативного впливу цифрового середовища є ситуація постійного перевищення когнітивного бюджету людини. Працівник у цифровізованій організації одночасно взаємодіє з багатьма каналами інформації – електронною поштою, месенджерами, корпоративними платформами, відеоконференціями, системами управління завданнями, що формує ефект так званої «розщепленої уваги». Часті перемикання між завданнями призводять до феномена когнітивної фрагментації, коли цілісність мисленнєвого процесу порушується, а значна частина психічної енергії витрачається не на зміст діяльності, а на процеси переключення. У довготривалій перспективі це спричиняє зниження когнітивної ефективності, підвищення кількості помилок, відчуття постійного поспіху без реального підвищення результативності, що формує базу для розвитку хронічного стресу.

Особливо важливим є те, що цифрове середовище змінює саму структуру робочого часу, стираючи межі між професійною та приватною сферами життя. Постійна доступність працівника через мобільні пристрої та онлайн-платформи формує феномен «безперервної роботи», коли

психіка позбавляється повноцінних фаз відновлення. У таких умовах навіть формально неробочий час залишається когнітивно «зайнятим», оскільки очікування нових повідомлень або необхідність швидкого реагування підтримує стан фонові напруги. Це призводить до виснаження не лише когнітивних, але й емоційних ресурсів, що є критично важливим у контексті формування одного з ключових компонентів вигорання – емоційного виснаження.

З точки зору психологічних механізмів, взаємозв'язок між когнітивним перевантаженням і професійним вигоранням слід розглядати як багаторівневий процес, що містить когнітивний, емоційний і поведінковий рівні. На *когнітивному* рівні відбувається поступове зниження здатності до концентрації уваги, планування та прийняття рішень. На *емоційному* рівні формується підвищена дратівливість, емоційна лабільність або, навпаки, емоційне «оніміння» як захисна реакція психіки. На *поведінковому* рівні це проявляється у зниженні ініціативності, формалізації виконання завдань і уникненні складних професійних ситуацій. Сукупність цих процесів поступово трансформується у класичну тріаду вигорання, доповнену сучасними цифровими феноменами – техностресом, інформаційною втомою та «zoom-fatigue» (втома від zoom).

Важливо підкреслити, що сучасні цифрові технології не є первинною причиною вигорання, однак вони значно прискорюють його розвиток, виступаючи мультиплікатором наявних організаційних і психологічних ризиків. Саме тому профілактика когнітивного перевантаження має розглядатися не як додатковий елемент корпоративної політики, а як центральний компонент системи збереження психічного здоров'я працівників у цифрову добу. На індивідуальному рівні доцільним є цілеспрямований розвиток навичок саморегуляції уваги, зокрема через практики усвідомленої концентрації, обмеження мультизадачності, впровадження режимів «глибокої роботи» та свідоме структурування

інформаційних потоків. Важливим є також формування цифрової гігієни, що передбачає регламентацію використання месенджерів, вимкнення некритичних сповіщень, а також встановлення часових меж доступності працівника поза робочим часом.

На організаційному рівні ефективними є заходи, що спрямовані на редукцію інформаційного шуму та оптимізацію комунікаційних процесів. Зокрема, впровадження принципу асинхронної комунікації, обмеження кількості цифрових каналів взаємодії, чітке визначення пріоритетності інформаційних потоків і формування культури «інформаційної достатності», а не надлишковості. Окремого значення набуває впровадження політик психологічної безпеки праці, включаючи право працівника на відключення від цифрових систем поза робочим часом, що вже довело свою ефективність у низці європейських практик управління персоналом.

Таким чином, можна констатувати, що взаємодія людини з цифровими технологіями в сучасному професійному середовищі потребує принципово нового рівня психологічного осмислення, в межах якого увага розглядається як обмежений і стратегічно цінний ресурс.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Узагальнення наукових підходів засвідчує, що ефективне подолання зазначених негативних явищ потребує комплексного підходу, що поєднує індивідуальні стратегії (розвиток навичок саморегуляції, критичного мислення, цифрової гігієни) та організаційні заходи (оптимізація робочих процесів, регламентація інформаційного навантаження, підтримка психологічного благополуччя працівників). Важливим є також формування культури усвідомленого використання цифрових технологій як складової професійної компетентності сучасного фахівця.

Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні емпіричних досліджень, спрямованих на виявлення індивідуальних

відмінностей у сприйнятті цифрового навантаження, аналізі впливу різних типів цифрових середовищ на когнітивні процеси та психоемоційний стан, а також у розробці та апробації психодіагностичних інструментів для оцінювання рівня когнітивного перевантаження і професійного вигорання. Актуальним є також вивчення ефективності програм психологічної підтримки, цифрової детоксикації та організаційних інтервенцій, спрямованих на зниження техностресу та підвищення стійкості особистості до інформаційних перевантажень. Окремого значення набуває міждисциплінарний підхід до дослідження проблеми, що поєднує досягнення психології, нейронаук, організаційної теорії та цифрових технологій з метою забезпечення сталого професійного розвитку та збереження психічного здоров'я в умовах цифрового суспільства.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кругляк К. В., Іващенко А. І. Психологічні чинники професійного вигорання онлайн-психологів. *Ментальне здоров'я*. 2026. № 1. С. 103–107. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2026-1.17>
2. Ayyagari R., Grover V., Purvis R. Technostress: Technological antecedents and implications. *MIS Quarterly*. 2011. Vol. 35, No. 4. P. 831–858. DOI: <https://doi.org/10.2307/41409963>
3. Bailenson J. N. Nonverbal overload: A theoretical argument for the causes of Zoom fatigue. *Technology, Mind, and Behavior*. 2021. Vol. 2, No. 1. P. 1–6. DOI: <https://doi.org/10.1037/tmb0000030>
4. Maslach C., Leiter M. P. Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*. 2016. Vol. 15, No. 2. P. 103–111. DOI: <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
5. Mark G. Attention Span: A Groundbreaking Way to Restore Balance, Happiness and Productivity. Hanover Square Press, 2023. 360 p. URL: https://www.google.dk/books/edition/Attention_Span/K5JoEAAAQBAJ
6. Newport C. Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World. New York : Grand Central Publishing, 2016. 288 p.
7. Sweller J. Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*. 1988. Vol. 12, No. 2. P. 257–285. DOI: https://doi.org/10.1207/s15516709cog1202_4
8. Tarafdar M., Tu Q., Ragu-Nathan B. S., Ragu-Nathan T. S. The Dark Side of Information Technology Use. *MIS Quarterly*. 2015. DOI: <https://doi.org/10.1111/isj.12015>

9. Turkle S. *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. New York : Basic Books, 2011. 360 p.

REFERENCES

1. Kruhliak, K. V., & Ivashchenko, A. I. (2026). Psykholohichni chynnyky profesiinoho vyhorannia onlain-psykholohiv [Psychological factors of professional burnout in online psychologists]. *Mentalne zdorovia*, 1, 103–107. <https://doi.org/10.32782/3041-2005/2026-1.17>
2. Ayyagari, R., Grover, V., & Purvis, R. (2011). Technostress: Technological antecedents and implications. *MIS Quarterly*, 35(4), 831–858. <https://doi.org/10.2307/41409963>
3. Bailenson, J. N. (2021). Nonverbal overload: A theoretical argument for the causes of Zoom fatigue. *Technology, Mind, and Behavior*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.1037/tmb0000030>
4. Mark, G. (2023). *Attention span: A groundbreaking way to restore balance, happiness and productivity*. Hanover Square Press.
5. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
6. Newport, C. (2016). *Deep work: Rules for focused success in a distracted world*. Grand Central Publishing.
7. Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*, 12(2), 257–285. https://doi.org/10.1207/s15516709cog1202_4
8. Tarafdar, M., Tu, Q., Ragu-Nathan, B. S., & Ragu-Nathan, T. S. (2015). The dark side of information technology use. *MIS Quarterly*. <https://doi.org/10.1111/isj.12015>
9. Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.

Стаття надійшла до редакції / Received 14.04.2026

Прийнята до друку / Accepted 1.05.2026