

УДК 159.95:612.821]:004.5

DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2026.3/06>

**Жуковський О.О.**

<https://orcid.org/0000-0002-7264-8258>

Буковинський державний медичний університету

**Лоцько С.П.**

<https://orcid.org/0009-0007-9795-1150>

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

**Кужель С.А.**

<https://orcid.org/0009-0000-4750-7907>

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

## ПСИХОЛОГІЯ ЦИФРОВОЇ ВТОМИ (DIGITAL BURNOUT) ТА КОГНІТИВНІ ДЕФОРМАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ГІПЕРПІДКЛЮЧЕНОСТІ

*Тенденція трансформації інформаційно-комунікаційного середовища і стрімкий розвиток цифрових технологій порушують проблемне питання негативних наслідків надміру залученості людини до цифрових інструментів. Дослідження має на меті проаналізувати психологічні аспекти феномену цифрової втоми та наслідкових когнітивних трансформацій, що вважаються ключовими деструктивними наслідками гіперпідключеності особистості. У статті було розглянуто основні передумови та прояви цифрової втоми, серед яких – зниження концентрації та уваги, емоційне вигорання, негативізм, надмірна тривожність. Окрема увага присвячена психологічному контексту особистісної деформації в умовах гіперпідключеності, таким як надмірна персоналізація або ж, навпаки, генералізація інформації, розвиток «кліпового» мислення, зосередженість на ментальних фільтрах та розвиток «тунельного» негативного бачення дійсності. У дослідженні проаналізовано специфіку використання мультисенсорних технологій, що являють собою інструменти цифрової взаємодії, що одночасно стимулюють кілька органів чуття для повнішого сприйняття інформації. Результати підтверджують, що перевантаження інформацією та постійна цифрова активність призводять до негативних психологічних процесів, соціальної дезадаптації, порушення когнітивності та рефлексії. З'ясовано передумови ефекту FOMO (гіперпідключеності), що являє собою нав'язливий страх пропустити можливість чи подію, що провокується, серед іншого, постійним переглядом соціальних мереж. У статті обґрунтована необхідність усвідомленого проєктування цифрового середовища, орієнтованого на людину, де технології стають додатковим ресурсом, а не джерелом навантаження. Доведено, що ситуація потребує глибшого розуміння поведінкових патернів особистості, що дозволяє відкрити нові можливості для розроблення гнучких моделей цифрової етики та превентивного захисту від потенційних викривлень.*

**Ключові слова:** цифрова втома, когнітивні деформації, мультисенсорні технології, психофізіологічні особливості, гіперпідключеність.

**Постановка проблеми.** Цифрова втома являє собою розлад фізіологічного та психологічного спектру, що виникає внаслідок надмірної чи тривалої взаємодії з цифровими технологіями та супроводжується зниженням уваги й концентрації, емоційним вигоранням, ментальними порушеннями, підвищеною тривожністю, відсутністю вмотивованості, загальним відчуттям відстороненості.

В умовах гіперпідключеності людини до метавсесвіту виникають серйозні когнітивні деформації особистості, що негативно впливають на життєдіяльність, рівень працездатності, самосприйняття та усвідомлення навколишньої дійсності. Серед таких викривлень – цифрова амнезія, кліпове мислення, проблеми з концентрацією, тунельне бачення, зниження здатності до емпатії та низка інших.

© Жуковський О.О., Лоцько С.П., Кужель С.А., 2026

Стаття поширюється на умовах ліцензії відкритого доступу CC BY 4.0



У таких умовах виникає необхідність глибокого аналітичного осмислення психологічних концептів когнітивних змін, формування нових конфігурацій сприйняття навколишнього світу та себе у ньому. Оновлене теоретичне підґрунтя дозволить розвивати ефективні психологічні стратегії підтримки інформаційної гігієни і цифрової етики, забезпечувати превентивний захист від цифрового інформаційного надміру.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У сфері поведінкової психології основні зусилля теоретиків та практиків зосереджені на вивченні аспектів впливу цифрової метареальності у соціальному, когнітивному та емоційному векторах, а також на актуалізації потенційних наслідків такого впливу. Теоретико-методологічне підґрунтя у досліджуваній сфері в сучасному науковому дискурсі складене низкою наукових робіт і публікацій. Наприклад, різні аспекти цифрової втоми аналізуються вченими Р. Віт, О. Мазурець [1], В. Зеленін та ін. [3], І. Ломачинська та ін. [5], Н. Поліщук та ін. [8]. Окремі концепти досліджуваної проблематики присутні в публікаціях Н. Гарань, О. Сипченко [2], О. Крючкова [4].

Вагомий внесок у формування концептуального підходу до системи психологічної регуляції впливу цифрового комунікативного простору здійснено вченими І. Павленко [6], Н. Печериця [7], Е. Каллоті, Дж. Суїтером (E. Culloty, J. Suiter) [12], Р. Романо (R. Romano) [14]. Особливий науковий інтерес, при цьому, складає питання кліпової свідомості. Наприклад, З. Ванг (Z. Wang) та ін. [17] переконують, що кліпова культура володіє спрямуванням не на раціональне осмислення, а на навіювання стійких смислів, що відбувається через надмірне завантаження інформаційно-комунікативного простору візуалізованим контентом.

Водночас, О. Твердохліб [9], Дж. Воткінс (J. Watkins) [18] обґрунтовують методологію стимулювання інтеграції моральних аспектів інформаційно-комунікативних потоків на базі усталених суспільних норм моралі. Більша частина сучасної наукової спільноти розглядає кліпову свідомість у синергії з іншими інноваційними типами мислення, зокрема, віртуально-мережевим та NET-мисленням. Зростаючий ефект гіперпідключності (FOMO – Fear of Missing Out) зумовлює нові ризики для когнітивної сфери особистості, її здатності до рефлексії та емпатії, раціонального критичного мислення, що потребує формування альтернативних поведінкових патернів у рамках цифрової гігієни і етики.

**Постановка завдання.** Метою дослідження є аналіз феномену цифрової втоми та когнітивних трансформацій особистості в умовах гіперпідключності. Особлива увага у статті приділена процесам деструкції базових когнітивних функцій, модифікації самоідентичності, психоемоційного стану.

**Виклад основного матеріалу.** Специфіка розвитку сучасного громадянського суспільства проявляється у культивуванні ролі інноваційних технологій, у тому числі штучного інтелекту. Соціальні мережі та месенджери створюють нові форми спілкування, що може призвести як до зближення людей, так і до відчуття ізоляції. Розширення культивування свободи слова та доступу до інформації супроводжується ризиками кібербулінгу, поширення ненависті та дезінформації, що дестабілізує суспільство. «Цифрова» людина володіє надмірно віртуалізованою свідомістю та виступає водночас творцем, носієм й споживачем віртуальних феноменів [13]. Будучи не в змозі відрізнити реальне від віртуального, сучасна людина у віртуальному просторі працює, навчається, комунікує, споживає інформацію.

Дефініція цифрової втоми як надмірне інформаційне навантаження була популяризована А. Тоффлером, який у своїй книзі «Future Shock» попереджав про настання епохи інформаційного перенасичення [16]. Із розвитком технологій джерел інформації стає дедалі більше. Постійне занурення в онлайн-середовище, безсумнівно, призводить до зростання темпів споживання і опрацювання інформації, зумовлює не тільки підвищення її доступності, а й зміни самих принципів взаємодії учасників інформаційно-комунікативного поля [7]. Цифрове середовище породжує ілюзію безперервності – навчання і робота стають «усюдисущими», їх межі розмиваються, а сам процес все частіше виходить за рамки аудиторного часу та робочого дня, що ускладнює відновлення когнітивних та емоційних ресурсів користувачів.

Це призводить до стійкого почуття перевантаженості, зниження мотивації та зростання фонові тривожності. Особливо гостро зазначені прояви відчуваються у періоди підвищеного навантаження, коли цифрова комунікація стає практично безперервною. Так, згідно зі статистикою, наведеною EdWeek Research Center [16], близько 50% учасників сучасного освітнього середовища відчувають цифрову втому.

Стрес від цифрових змін при цьому має сильний вплив на ментальний стан. Проблеми із

мережею, швидкістю обробки запитів, а також «зависання» пристроїв сильно впливають на досвід використання, а отже, і на концентрацію. Також концентрації може перешкодити інформаційний шум, що генерується месенджерами та соціальними мережами, яка надає можливість відволіктися на контент, що розважає, в будь-який момент – відбувається зростання пасивного споживання контенту [5]. Це знижує розвиток критичного мислення, дослідницьких навичок та здібності до самоаналізу.

Інформаційна переважаність являє собою, по суті, нездатність (неможливість) обробляти інформацію в обсязі, що надходить. Водночас цифровий стрес необхідно розглядати як незрозумілий страх упустити інформацію будь-якого ступеня важливості. Цифровий стрес відноситься до відчуттів стресу, тривоги та перенасичення, які можуть виникати через зростаючу залежність від цифрових технологій та постійну підключеність до них. Щодо ефекту FOMO, він являє собою нав'язливий страх пропустити подію або гарну можливість, що провокується в тому числі і переглядом соціальних мереж [18].

Окремо варто зацентувати ризики інформаційно-психологічного маніпулювання, що поєднують технологічні фактори (зміст та структура маніпулятивних технологій), зовнішні чинники інформаційно-комунікаційних ситуацій (комфортність оточення, технічне забезпечення медіа, відволікаючі впливи тощо), внутрішньо-психологічні детермінанти сприйнятності людиною маніпуляційного впливу. Рівень стійкості людини до інформаційного маніпулювання, що несе загрозу безпеці даних та об'єктів, визначається ситуативними чинниками конкретної ситуації (психічні стани, наявність впливу стресових факторів, екстремальні умови тощо), а також позаситуативними факторами (стійкі психологічні характеристики та індивідуальні особливості людини – недовіра, критичне мислення, навіюваність, негативізм тощо).

У цілому, когнітивні деформації в умовах гіперпідключеності необхідно розглядати як ірраціональні викривлення мислення, зумовлені тривалим інформаційним переважанням і надмірною цифровою активністю. Це часто призводить до зниження спроможності особистості до критичного мислення та емпатії, формування патернів надмірно емоційного мислення, персоналізації чи генералізації інформаційних наративів. У випадку персоналізації характерною властивістю сприйняття дійсності стає проекція на себе

будь-яких висловів, оціночних суджень тощо, водночас у випадку генералізації особистість схильна до категоричного узагальнення навіть при нестачі фактів. Окремим наслідковим явищем когнітивних викривлень через цифрове переважання стає «тунельне бачення», за якого навколишня дійсність сприймається людиною у форматі викривленого відображення реальності, що підсилює усталені стереотипи та стимулює розвиток негативізму, з ігноруванням будь-якого позитивного контексту.

Когнітивні деформації в таких умовах призводять до суттєвої зміни поведінкових патернів. Доєднуються ментальні фільтри – вибіркоче сприйняття інформації особистістю, коли максимальна увага зосереджується на певному невагомому негативному чиннику, факті, випадку, з ігноруванням загальної обстановки [6]. Окремо варто відзначити феномен «кліпового» мислення, що супроводжується зниженням концентрації, здатністю до аналізу великих масивів інформації та критичного сприйняття дійсності, натомість у особистості розвивається спроможність сприймати навколишній світ через лаконічні, яскраві образи («кліпи»).

«Homo virtualis» орієнтований лише на віртуальність. Для цього феномену характерним є фреймовий характер світобачення, який дає змогу оперативного реагувати на численні інформаційні потоки. Віртуальна реальність позиціонується в такому випадку як «інша» свобода, спосіб самовираження у Мережі. Водночас, ця свобода є ілюзорною, дозованою та не відповідає концепції реальної свободи духа. Часто надмірна зануреність у віртуальну комунікацію руйнує реальні соціальні відносини, породжує агресивність, деструктивно впливає на духовний світ людини, створює відчуття порожнечі. Цю порожнечу «віртуальна людина» заповнює за звичною схемою, створюючи нові віртуальні контакти, збільшуючи сеанс онлайн-комунікації. Необхідно зауважити, що потреба у віртуальному спілкуванні може перерости у форму залежності, постійне бажання зануритися в потік переданої та отриманої інформації. Віртуальні середовища, включно з соціальними мережами, онлайн-спільнотами, платформами віртуальної та доповненої реальності, стають не лише інструментом комунікації, а й простором для самовираження, навчання, професійної діяльності та дозвілля. У таких умовах людина формує та розвиває власні поведінкові моделі, патерни взаємодії та культурні практики, що детермінують її соціальну роль і взаємовідносини в реальному світі.

Аналіз контенту соціальних мереж показує, що значна частина звичайних користувачів не обмежується одним повідомленням на день, а навпаки, майже постійно транслює різноманітну інформацію. Виправдання такої взаємодії визначається зростаючою самотністю людей у сучасних мегаполісах, розмиванням інституту сім'ї, відокремленням дітей від батьків, відчуженням людей від реального спілкування через специфіку певних професій, пов'язаних з комп'ютерними технологіями [10]. Зростання таких стосунків також породжує особливий тип страху перед реальним спілкуванням, так звану номофобію, яка полягає в бажанні уникати реальних знайомств та стосунків з людьми.

Описані вище когнітивні деформації, підсилені латентним стресом та загальною цифровою втомою, чинять значний деструктивний вплив на цілісність особистості, порушують її фізіологічний та ментальний добробут, трансформують самоідентифікацію та знижують здатність особистості до якісної рефлексії. Такий стан речей зумовлює необхідність переосмислення підходів до цифрового розвитку й врегулювання залученості соціуму. При цьому одним із найбільш ефективних підходів вбачається цифровий мінімалізм, що являє собою стратегічне зменшення кількості використовуваних платформ, інструментів та інтерфейсів у процесі досягнення людиною певних освітніх, фахових чи комунікаційних цілей [11]. Окрім того, особливого значення набуває дотримання «гігієни» цифрової взаємодії, що передбачає встановлення конкретних меж тривалості та обсягу залученості до цифрового середовища, з урахуванням психологічних можливостей, когнітивних особливостей, рівня резильєнтності та стресостійкості.

Когнітивні викривлення та цифрова втома стають маркерами деструктивного впливу інформаційно-комунікаційного прогресу на ментальність соціуму. Векторність зусиль щодо підтримки збалансованого розвитку цифрового середовища має визначатися використанням цифрових технологій у формуванні адаптивних стратегій сучасної людини та суспільства. Це сприятиме укріпленню психологічної стійкості та резильєнтності особистості через нові форми соціальної підтримки. Крім того, на

інформаційно-комунікаційне поле доцільно покласти функціонал формування динамічних моделей самоідентичності, інтеграції особистісного досвіду в усталені культурні практики.

Доцільно зауважити, що у контексті практичної психологічної підтримки сучасників особлива увага має приділятися супервізіям, технікам майндфулнес, зниженню надлишкового навантаження через цільові практики усвідомленого споживання цифрового й віртуального контенту. До професійного та освітнього середовища доцільно інтегрувати курси інформаційної гігієни та цифрової етики, що мають формувати навички логічного структурування цифрової залученості, налагодження зрозумілої навігації в інформаційно-комунікаційному особистому просторі, встановлення індивідуального передбачуваного темпу.

**Висновки.** Сучасне цифрове середовище комунікації та віртуальна реальність потенційно слугують причиною деструктивної трансформації особистості, виникнення когнітивних викривлень, цифрової втоми, втрати ідентичності. Технології впливають на розуміння особистістю контексту реальності, індивідуальності та суспільної взаємодії, змінюють наративи її самопозиціонування. Зростаючий ефект гіперпідключності зумовлює нові ризики для когнітивної сфери особистості, її здатності до рефлексії та емпатії, раціонального критичного мислення, що потребує формування альтернативних поведінкових патернів у рамках цифрової гігієни і етики. Набуває поширеності при цьому феномен «кліпового» мислення, що супроводжується зниженням концентрації, здатністю до аналізу великих масивів інформації та критичного сприйняття дійсності, натомість у особистості розвивається спроможність сприймати навколишній світ через лаконічні, яскраві образи. Це зумовлює необхідність усвідомленого проєктування цифрового середовища, орієнтованого на людину, де технології стають додатковим ресурсом, а не джерелом навантаження.

Перспективи подальших досліджень доцільно зосереджувати у напрямі поглибленого вивчення впливу цифрової трансформації, аналізу великих даних та інструментарію штучного інтелекту на характер когнітивних спотворень, з метою подальшого розроблення інтегрованих систем психологічної підтримки для дотримання цифрової етики.

#### Список літератури:

1. Віт Р. В., Мазурець О. В. Метод виявлення психологічного цифрового перевантаження за аналізом текстових даних нейромережевими моделями глибокого навчання. *Науковий журнал «Вісник Херсонського національного технічного університету»*. 2025. № 2(93). Т. 2. С. 107–114. DOI: <https://doi.org/10.35546/kntu2078-4481.2025.2.2.12>

2. Гарань Н., Сипченко О. Вплив цифрової тривожності на ментальне здоров'я та академічну продуктивність здобувачів в умовах дистанційного навчання. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2025. №2 (108). С. 136–148. [https://doi.org/10.31865/2077-1827.2\(108\)2025.339826](https://doi.org/10.31865/2077-1827.2(108)2025.339826)
3. Зеленін В., Чопик Л., Доскач С. Вплив медіа на масове сприйняття та психологічний стан громадян. *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія*. 2024. Т. 12. №2. С. 213–219. <https://archer.chnu.edu.ua/xmloi/handle/123456789/10686>
4. Крючкова О. П. Інформаційне перевантаження як фактор стресу в сучасному суспільстві. *Актуальні проблеми психології*. 2019. № 6. С. 90–102.
5. Ломачинська І. М., Хрипко С. А., Волинець І. М. Socio-psychological aspects of students' digital health in the context of the challenges of the digital age. *Освітологічний дискурс*. 2025. Т. 50. №3. С. 94–106. <https://doi.org/10.28925/2312-5829/2025.3.9>
6. Павленко І. В. Цифрові медіа та їх вплив на когнітивні процеси. *Психологія і суспільство*. 2020. № 2. С. 115–128. DOI 10.11603/1681-2786.2023.1.13860
7. Печериця Н. В. Інформаційне суспільство та його вплив на когнітивні процеси. *Психологічний журнал*. 2019. № 2. С. 14–20.
8. Поліщук Н. В., Поперечна Г. А., Ніколенко К. В. Етичні дилеми взаємодії людини та штучного інтелекту у віртуальних просторах метавсесвіту. *Вісник гуманітарних наук*. 2025. № 8. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15616278>
9. Твердохліб О. С. Сутність синдрому інформаційної втоми як негативний прояв цифровізації публічного управління. *Державне управління та місцеве самоврядування*. 2018. № 1. С. 37–42.
10. Усик В. В., Юрковська О. Є. Дослідження впливу складових медіаконтенту на емоційний стан глядача. *Інформаційні технології та моделювання в прикладній фізиці : матеріали 10-ї Міжнародної науково-практичної конференції, 11–13 листопада 2021 р., Харків*. Харків : НТУ «ХП», 2021. С. 15–17. <https://repository.kpi.kharkov.ua/items/0204ac4e-232b48a6-9f9f-1d48d7a545be>.
11. Усенко С. Г., Ммоквелу М. Ч. Аналіз впливу соціальних мереж на емоційний стан людини. *Науковий простір : матеріали VI Всеукраїнської наукової конференції (15 грудня 2023 р., м. Київ)*. Київ, 2023. С. 474–475. <https://repo.knmu.edu.ua/items/69d09ec8-4a28-48e7-9618-a81313dd678b>.
12. Culloty E., Suiter J. Disinformation and manipulation in digital media: Information pathologies. Routledge, 2021. <https://doi.org/10.4324/9781003054252>
13. Pedace L. Misinformation and Manipulation on Social Media: User-based and Network-based view. *iSChannel*. 2021. № 16(1). <https://www.lse.ac.uk/management/assets/documents/ischannel/iSChannel-Volume-16-2021.pdf#page=44>
14. Romano R. Ethical Issues on artificial intelligence and human relationships. *18th International Technology, Education and Development Conference: proc.* 2024. Pp. 6902–6909. <https://doi.org/10.21125/inted.2024.1819>.
15. Tech Fatigue Is Real for Teachers and Students. Here's How to Ease the Burden. <https://www.edweek.org/technology/tech-fatigue-is-real-for-teachers-and-students-heres-how-to-ease-the-burden/2022/03>
16. Toffler A. *Future Shock*. Random House, 1970. 505 p.
17. Wang Z., Codella N., Chen Y. C., Zhou L., Yang J., Dai X., Yuan L. Clip-td: Clip targeted distillation for vision-language tasks. *arXiv preprint arXiv:2201.05729*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2201.05729>
18. Watkins J. Alleviating digital fatigue through embodied artistic practice and green space. *International Journal of Performance Arts and Digital Media*. 2024. Pp. 1–16. DOI:10.1080/14794713.2024.2305448

**Zhukovskyi O.O., Lotsko S.P., Kuzhel S.A. PSYCHOLOGY OF DIGITAL BURNOUT AND COGNITIVE PERSONALITY DEFORMATIONS IN CONDITIONS OF HYPERCONNECTION**

*Technologies affect a person's understanding of reality, individuality, and social interaction, and change the narratives of their self-positioning. The study is devoted to the phenomenon of digital fatigue and cognitive transformations, which are considered key manifestations of the individual's hyper-connectedness. The main prerequisites and manifestations of digital fatigue are considered, including decreased concentration, emotional burnout, and excessive anxiety. Special attention is paid to highlighting the psychological context of personal deformation under the influence of hyper-connectedness, such as the development of «clip» thinking, personalization or generalization, mental filters and tunnel negativism. The specifics of the use of multi-sensory technologies – digital interaction tools that simultaneously stimulate several senses for a more complete perception of information – are analyzed. It is confirmed that information overload and constant digital activity lead to negative psychological processes, social maladjustment, cognitive impairment and reflection. The prerequisites for the FOMO effect (hyperconnectivity) are analyzed: an obsessive fear of missing an event or a good opportunity, provoked, among other things, by constant social network browsing.*

*The article substantiates the need for conscious design of a digital environment focused on people, where technologies serve as an additional resource rather than a burden. It is proven that the main function of behavioral psychology in the studied context is seen in the integration of two fundamental approaches – management of social processes in the information and communication environment and understanding of behavioral patterns of the individual, which allows opening up new opportunities for the development of flexible models of digital ethics and preventive protection against potential distortions.*

**Keywords:** *digital burnout, cognitive distortions, multisensory technologies, psychophysiological features, hyperconnectivity.*

Дата першого надходження статті до видання: 31.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 24.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 19.05.2026