

ЦИФРОВА ВТОМА ЯК ПЕРЕДУМОВА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ: ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ТА НАПРЯМИ ПРОФІЛАКТИКИ

Давиденко Ю. Д.

*здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня
спеціальності «Клінічна психологія»*

*Мелітопольський державний педагогічний університет
імені Богдана Хмельницького
м. Запоріжжя, Україна*

Сучасна епоха цифровізації праці суттєво трансформує психологічний простір людини. З одного боку, технологічні інструменти підвищують гнучкість, ефективність і доступність комунікації; з іншого – створюють передумови для постійної залученості, порушення особистісних меж і хронічного напруження.

За даними Європейського фонду з покращення умов праці станом на 2020 рік, понад 70 % фахівців, які працюють дистанційно, повідомляють про труднощі у розмежуванні робочого та особистого часу. Це явище отримало назву цифрової втоми – стану когнітивного, емоційного й тілесного виснаження, спричиненого надмірною взаємодією з цифровими технологіями [1, с. 12].

Дослідження свідчать, що цифрова втома тісно пов'язана з такими проявами, як технострес, інформаційне перевантаження та “always-on” культура, у межах якої очікується постійна онлайн-доступність працівника. Цей стан стає проміжною ланкою між цифровою гіперпродуктивністю та професійним вигоранням.

За визначенням Жанни Коруновської та Сари Шпікерманн, цифрова втома – це «комплексна реакція виснаження, що поєднує когнітивні, емоційні та фізіологічні компоненти й виникає внаслідок надмірного сенсорного та інформаційного навантаження» [2, с. 23].

До основних симптомів належать: зниження концентрації уваги, пам'яті та продуктивності, емоційна апатія, дратівливість, фрустрація; тілесні прояви – головний біль, напруга очей, порушення сну; зростання рівня тривожності через постійну онлайн-присутність.

Деякі дослідники відзначають, що цифрова втома має накопичувальний ефект і з часом переходить у стійкий стан психоемоційного виснаження, який наближається за характеристиками до професійного вигорання [3, с. 45].

Провідним механізмом формування цифрової втоми – є когнітивне перевантаження. Це ситуація, коли обсяг вхідної інформації перевищує можливості її переробки. У цифровому середовищі це проявляється через постійні нотифікації, багатозадачність і швидке перемикавання між платформами.

За даними нейровізуалізаційних досліджень (Small et al., 2020), надмірне використання цифрових технологій супроводжується гіперактивацією префронтальної кори, відповідальної за планування, контроль і саморегуляцію. Постійне перемикавання уваги та багатозадачність призводять до зниження ефективності цих виконавчих функцій, що проявляється у когнітивному виснаженні та втраті здатності до концентрації [4, с. 180–182].

Другий механізм емоційне виснаження через соціальну гіперзалученість. Постійні онлайн-комунікації (відеозустрічі, чати, повідомлення) вимагають утримання соціальної фасадності, що викликає емоційну дисоціацію – відчуження від власних почуттів і потреб.

Третій механізм – порушення саморегуляції та меж. Працівники, особливо в ІТ-галузі, стикаються з відсутністю чіткого завершення робочого дня, що сприяє стану постійної готовності реагувати на цифрові стимули.

Професійне вигорання визначається як синдром емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистісних досягнень. У контексті цифрової праці, воно набуває нових форм – цифрового вигорання (digital burnout), коли хронічна втома, спричинена технологічним перевантаженням, переходить у стійке відчуття безсилля й дистантності [5, с. 21].

Дослідження Tramontano, C. Grant & C. Clarke (2021) показало, що низький рівень цифрової самоефективності (e-work self-efficacy) суттєво підвищує ризик розвитку вигорання. Автори виділяють п'ять ключових компетенцій, що захищають від цифрового виснаження: здатність організовувати роботу з цифровими інструментами; формування довіри та партнерства у віддалених командах; навички підтримки меж і психогігієни; соціальна взаємодія без ізоляції; управління емоціями у цифровому контакті [6, с. 67].

Таким чином, цифрова втома виступає раннім маркером вигорання, який сигналізує про порушення рівноваги між продуктивністю та відновленням. Якщо ці сигнали ігноруються, формується хронічний дистрес, що унеможливорює ефективну саморегуляцію.

Профілактика цифрової втоми передбачає реалізацію багаторівневої стратегії, що поєднує індивідуальні практики саморегуляції та організаційні заходи підтримки психічного добробуту працівників.

На індивідуальному рівні доцільним є формування цифрової гігієни, що передбачає усвідомлене керування інформаційними потоками: обмеження кількості комунікаційних каналів, сповіщень і паралельних задач.

Важливим компонентом профілактики є впровадження мікропауз – коротких періодів сенсорного розвантаження, які полягають у чергуванні роботи за екраном із руховою активністю, дихальними практиками або короточасним зоровим відпочинком, тілесної саморегуляції, що полягає в усвідомленні сигналів перевтоми, роботі з м'язовою напругою та відновленні тілесного контакту через фізичні вправи або взаємодію з природним середовищем. Такі практики сприяють зниженню рівня стресу та підвищенню здатності до емоційного відновлення.

Ключовим напрямом виступає формування digital resilience – здатності адаптуватися до високотехнологічного середовища, зберігаючи внутрішню рівновагу й контроль над власними ресурсами [6, с. 42]. Розвиток цифрової стійкості передбачає поєднання емоційної компетентності, саморегуляції, планування навантаження та свідомого відключення від інформаційних стимулів.

Література

1. Eurofound. Telework and ICT-based mobile work: Flexible working in the digital age. Luxembourg : Publications Office of the European Union, 2020.
2. Korunovska J., Spiekermann S. The effects of information and communication technology use on human energy and fatigue: A review. arXiv preprint, 2019.
3. Wrede S. J. S., Farr R., Bernhard C., et al. Impact of digital stress on negative emotions and physical complaints in the home office: a follow-up study. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 2023, 11(1): 2263068.
4. Small G. W., Lee J., Kaufman A., Jalil J. Brain health consequences of digital technology use. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 2020, 22(2): 179–187.
5. Maslach C., Leiter M. P. Burnout and health. *Current Directions in Psychological Science*. 2001. 10(5): 189–192.
6. Grant C., Clarke C. Digital resilience competency framework. Coventry : Coventry University Press, 2020.