Психологічні науки

УДК 316.6

Кравченко Вікторія Юріївна

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри суспільних наук

Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу

Kravchenko Viktoriia

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,

Associate Professor of the Department of Social Sciences

Ivano-Frankivsk National Technical University of Oil and Gas

Шушереба Віра

студентка

Івано-Франківський національного технічного університету нафти і газу

Shushereba Vira

Student of the

Ivano-Frankivsk National Technical University of Oil and Gas

DOI: https://doi.org/10.25313/2520-2057-2026-5-12044

КОМУНІКАЦІЙНІ ВИКЛИКИ ЦИФРОВОЇ ТРИВОЖНОСТІ ДЛЯ ЛЮДСЬКОГО ПОТЕНЦІАЛУ
COMMUNICATION CHALLENGES OF DIGITAL ANXIETY FOR HUMAN POTENTIAL

Анотація. *В статті розкривається сутність поняття «цифрова тривожність», наводяться причини її виникнення та конкретні приклади. Описуються прояви цифрової тривожності в різних вікових групах та загрози для людського потенціалу. Виокремлюють напрямки її подолання.*

Стаття відображає результати опитування щодо впливу цифрової тривожності молоді в сучасному світі та висновки.

Ключові слова: *цифрова тривожність, комунікаційні виклики, людський капітал.*

Summary. *The article reveals the essence of the concept of "digital anxiety", gives the reasons for its occurrence and specific examples. Describes the manifestations of digital anxiety in different age groups and threats to human potential. Identify areas for overcoming it. The article reflects the results of a survey on the impact of digital anxiety on young people in the modern world and the conclusions.*

Key words: *digital anxiety, communication challenges, human capital.*

Цифрова тривожність (або цифровий стрес) — це відносно нове явище, що характеризується відчуттям напруження, тривоги та емоційного виснаження, пов'язаного з надмірним використанням цифрових технологій [1, с. 20]. У сучасному суспільстві людина майже постійно перебуває в інформаційному просторі, що поступово починає впливати на її психічний стан, здатність до концентрації та якість комунікації.

Однією з ключових причин цифрового стресу є *інформаційне перевантаження*. Велика кількість повідомлень, новин, сповіщень і контенту змушує людину постійно перемикатися між завданнями. Багатозадачність, яка часто сприймається як корисна навичка, насправді знижує ефективність мислення та підвищує рівень стресу, оскільки мозок не встигає якісно обробляти інформацію.

Ще одним важливим чинником є *страх пропустити щось важливе.* Соціальні мережі створюють ілюзію безперервного потоку подій, у якому кожна новина здається значущою. Це формує внутрішній тиск і потребу

постійно перевіряти гаджети, що з часом лише посилює тривожність та залежність від цифрового середовища.

Крім того, надмірне використання технологій призводить до *відключення від теперішнього моменту***.** Навіть під час живого спілкування люди часто відволікаються на телефон, втрачаючи глибину реальних соціальних контактів. Це негативно впливає на якість міжособистісної комунікації та здатність отримувати емоційне задоволення від офлайн-взаємодії.

До основних проявів цифрової залежності належать:

- надмірний час, проведений перед екраном;
- поступова відмова від офлайн-активностей;
- емоційна нестабільність у разі відсутності доступу до гаджетів;
- порушення сну та хронічна втома;
- фізичний дискомфорт (втома очей, болі в спині, напруження шиї).

Цифровий стрес по-різному проявляється у представників *різних вікових груп. Діти та підлітки* є особливо вразливими до впливу коротких відео, ігор і яскравого контенту. Постійна стимуляція уваги може знижувати здатність до зосередження, негативно впливати на навчання та сприяти формуванню залежності. У деяких випадках це проявляється у дратівливості, агресивній поведінці або соціальній ізоляції. *Молоді люди* часто стикаються з підвищеним рівнем стресу через надмірне споживання інформації, зокрема негативних новин. Це може призводити до тривожності, порушень сну та емоційного виснаження. Хоча цифрові ігри або соціальні мережі можуть виконувати функцію відпочинку, їх надмірне використання має протилежний ефект. *Дорослі та літні люди* нерідко відчувають перевантаження через необхідність постійно адаптуватися до нових технологій. Це може супроводжуватися погіршенням концентрації, пам'яті та загального психологічного самопочуття [3, с. 48].

Одним із ключових механізмів є *інформаційне перенасичення,* яке поступово призводить до психологічного вигорання та зниження здатності до глибокого аналізу [4, с. 185]. Постійне оновлення стрічок новин підтримує стан напруженого очікування та тривоги.

Важливу роль відіграє також *стимуляція дофамінової системи.* Кожне повідомлення, лайк або коментар активує систему винагороди мозку, формуючи звичку постійно шукати нові цифрові стимули [6, с. 98]. З часом для отримання того самого рівня задоволення потрібна дедалі більша кількість таких стимулів.

Ще одним чинником є *соціальне порівняння.* Соціальні мережі часто демонструють ідеалізовані образи життя, що може знижувати самооцінку, викликати відчуття неповноцінності та підсилювати психологічний тиск 5, с. 201].

Сьогодні цифрова тривожність перестала бути просто втомою від гаджетів; вона перетворилася на фоновий стан, який непомітно змінює нашу психіку. Головний виклик полягає в тому, що ми змушені постійно перебувати в режимі "очікування" – повідомлень, новин чи оцінок у соцмережах. Це створює постійну напругу, яка руйнує звичну комунікацію: замість глибокого діалогу ми часто обираємо швидкий обмін емодзі, втрачаючи здатність по-справжньому відчувати співрозмовника. Через відсутність невербальних сигналів (міміки, голосу) у цифровому просторі ми стаємо більш вразливими до непорозумінь та соціальної тривоги. Для людського капіталу – тобто нашого здоров'я, знань та вміння працювати – цей вплив є критичним. Постійне перемикання уваги між сповіщеннями призводить до того, що мозок втрачає здатність до зосередженої, творчої праці. Коли енергія витрачається на боротьбу з інформаційним шумом, у людини не залишається ресурсу для саморозвитку та професійного зростання. Фактично, цифрова тривожність "з'їдає" наш внутрішній ресурс, перетворюючи активну особистість на втомленого споживача контенту.

Тому сьогодні важливо розглядати психологічну стійкість до цифрового стресу не як додаткову навичку, а як базову умову збереження професійної придатності та ментального здоров'я в сучасному світі.

Серед молоді активно розвивається синдром втрачених можливостей (також відомий як синдром FOMO (fear of missing out), який включає декілька основних компонентів:

1) тривога через пропущені можливості. Один із головних аспектів FOMO полягає у постійному страху, що інші мають доступ до важливих подій і можливостей, яких індивід позбавлений або які він пропускає. Це може проявлятися як у реальному, так і віртуальному середовищі;

2) психологічне соціальне порівняння. Синдром втрачених можливостей часто виникає внаслідок оцінки себе через зовнішні стандарти, такі як популярність, успішність або активність інших людей. В умовах соціальних мереж це порівняння посилюється, що спричинює відчуття неповноцінності та невдоволення;

3) залежність від цифрових технологій і соціальних мереж. Інтенсивне використання смартфонів, відвідування месенджерів та соціальних платформ стимулює розвиток FOMO. Постійне оновлення стрічки новин і перевірка подій створює відчуття залежності та психологічного напруження;

4) низька емоційна стійкість. Особи з синдромом втрачених можливостей зазвичай мають знижений рівень здатності до емоційної регуляції та подолання стресу, що проявляється у потребі бути присутніми на кожній події, що призводить до емоційного виснаження;

5) втрата задоволення від власного життя. Постійне порівняння та фіксація на тому, що інші мають більше можливостей, призводить до депресивних настроїв, зниження самооцінки та відчуття безнадійності;

6) невизначеність у прийнятті рішень. Синдром втрачених можливостей часто проявляється у ситуаціях вибору, коли людина боїться

зробити невірний вибір через упущення кращих альтернатив, що створює постійну напругу та відчуття нестабільності [4].

Таким чином, синдром втрачених можливостей є складним багатокомпонентним явищем, що поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти, має значний вплив на психологічне благополуччя, соціальні взаємини та здатність до адаптації у студентської молоді . Розуміння структури цього синдрому дозволяє розробляти ефективні психопрофілактичні програми та стратегічні підходи до подолання FOMO, спрямовані на підвищення емоційної стійкості та психологічного добробуту молодих людей.

На нашу думку, потрібно виокремити такі *напрямки подолання загрози цифрової тривожності для людського потенціалу:*

- цифровий детокс;
- цифрова гігієна та медіаграмотність;
- планування часу проведеного у соціальних мережах;
- пошук хобі, не пов'язаних із гаджетами.

Першим ефективним інструментом зниження цифрової тривожності є *цифровий детокс,* який передбачає усвідомлене обмеження часу використання цифрових пристроїв. Така практика сприяє зниженню рівня стресу, покращенню якості сну, підвищенню продуктивності та відновленню реальних соціальних зв'язків.

Серед основних стратегій цифрового детоксу можна виділити:

- планування безекранного часу;
- обмеження сповіщень і контроль використання додатків;
- практики усвідомленості та саморегуляції;
- організацію цифрових "вихідних".

Другим методом є цифрова гігієна, у світі, де інформація подається агресивно та маніпулятивно, навички фільтрації контенту стають базовою потребою. Цифрова гігієна включає радикальне управління сповіщеннями,

відмову від "інформаційного шуму" та вибір якісних джерел знань. Це дозволяє запобігти когнітивному перевантаженню, коли мозок уже не здатний обробляти нові дані. Розвиток медіаграмотності допомагає особистості зберігати фокус уваги на стратегічних цілях, а не розпорошувати інтелектуальний потенціал на миттєві подразники.

Формування чіткого розкладу дня є ще одним важливим інструментом у подоланні інтернет-залежності, оскільки допомагає структурувати час і уникнути хаотичного використання гаджетів. Основні аспекти формування розкладу включають визначення пріоритетів, де на першому місці мають бути обов'язкові завдання, пов'язані з навчанням, роботою чи іншими важливими справами, для яких потрібно виділити чіткий часовий інтервал. Необхідно також включати час для відпочинку та соціальної активності офлайн, наприклад, зустрічей із друзями, занять хобі чи прогулянок на природі.

Четвертий метод подолання цифрової тривожності це хобі, як-от малювання, музика, кулінарія чи садівництво, дозволяє людині реалізувати свій творчий потенціал, отримати задоволення від процесу та відволіктися від постійного використання гаджетів. Читання книг є ще однією важливою альтернативою, яка допомагає розширити кругозір, покращити концентрацію та зануритися у нові світи без залучення інтернету.

Таким чином, цифровий детокс, цифрова гігієна, планування часу та пошук нових захоплень дозволяє людині повернути контроль над власною увагою та часом, що є важливою умовою збереження психічного здоров'я й розвитку людського потенціалу в умовах цифрового суспільства.

З метою вивчення впливу цифрового середовища на особистість нами було проведено польове опитування серед 35 учасників (студентів ІФНТУНГ та Карпатського національного університету імені Василя Стефаника). Результати показують, що цифрова тривожність є реальною

проблемою, яка змушує молодь шукати способи захисту свого ментального стану. *Ключові показники:*

- вплив на спілкування: більшість опитаних (57,1%) вважають, що цифрова тривожність заважає нормальному спілкуванню між людьми.
- Ефективні рішення: найкращими інструментами для зниження напруги молодь назвала вправи на усвідомленість (35,7%) та планування часу без гаджетів (32,1%).
- Власний досвід: для профілактики учасники найчастіше обирають «тихий режим» для сповіщень (42,9%) та повернення до паперових книг, спорту чи прогулянок.

Аналіз сприйняття (асоціації): ми проаналізували розгорнуті відповіді, де молоді люди описували свої відчуття. Найчастіше згадувалися такі поняття:

1. Залежність — 39% (постійне бажання тримати телефон у руках та перевіряти оновлення).
2. Перевантаження — 28% (втома від нескінченного потоку інформації та «шуму»).
3. Напруга — 18% (відчуття неспокою, тривоги та розсіяності).
4. Страх — 15% (паніка через можливість пропустити щось важливе або залишитися без зв'язку).

Дослідження підтверджує, що цифрова тривожність є серйозним викликом. Головним шляхом до її подолання учасники вважають "інформаційну дієту" та вміння вчасно перемикатися на реальне життя.

Підводячи підсумки, зазначимо: цифрова тривожність сьогодні є не просто психологічним дискомфортом, а системним викликом для розвитку людського потенціалу. Наше дослідження показує, що шлях до подолання цієї проблеми лежить не у відмові від технологій, а в трансформації самої культури взаємодії з цифровим світом.

Повернення контролю над власною увагою є фундаментальною умовою збереження психічного здоров'я та професійної придатності в умовах цифрового суспільства. Тільки поєднуючи технологічний прогрес із когнітивною безпекою, ми зможемо повноцінно реалізувати людський капітал у сучасному світі.

Література

1. Биков В. Ю. Цифрова трансформація суспільства і розвиток інформаційного простору. *Інформаційні технології і засоби навчання.* 2019. Т. 70, № 2. С. 15–28.

2. Савчин М. В. Загальна психологія: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2020. 344 с.

3. Татарникова Т. О. Цифровий стрес та його вплив на психічне здоров'я молоді. *Психологічний часопис*. 2021. № 7(39). С. 45–52.

4. Freytag A. Digital Stress: Umgang mit digitalen Belastungen. Wiesbaden : Springer Fachmedien, 2022. 215 p.

5. Lembke A. Dopamine Nation: Finding Balance in the Age of Indulgence. New York : Dutton, 2021. 304 p.

6. Rosen L. D. iDisorder: Understanding Our Obsession with Technology and Overcoming Its Hold on Us. New York : Palgrave Macmillan, 2012. 272 p.