

Константин Бердман



# ФЕНОМЕН ЦИФРОВОГО ВЫГОРАНИЯ

У разных профессиональных групп

Константин Бердман

**Феномен цифрового выгорания. У  
разных профессиональных групп**

«Издательские решения»

**Бердман К.**

Феномен цифрового выгорания. У разных профессиональных групп / К. Бердман — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-0069-5933-0

Анализ причин, симптомов и методов коррекции цифрового выгорания у представителей разных профессиональных групп. Цифровое выгорание представляет собой комплексное состояние, возникающее в результате хронического воздействия цифровых технологий и информационных потоков, превышающее адаптивные возможности человека...

ISBN 978-5-0069-5933-0

© Бердман К.  
© Издательские решения

## Содержание

Феномен цифрового выгорания: диагностика, профилактика и коррекция	6
Глава 1. Природа цифрового выгорания	8
Глава 2. Основные причины и триггеры	10
Глава 3. Диагностика состояния	11
Глава 4. Специфика в сфере информационных технологий	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Феномен цифрового выгорания У разных профессиональных групп**

**Константин Бердман**

© Константин Бердман, 2026

ISBN 978-5-0069-5933-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Феномен цифрового выгорания: диагностика, профилактика и коррекция**

Анализ причин, симптомов и методов коррекции цифрового выгорания у представителей разных профессиональных групп.

Определение цифрового выгорания в современном контексте

Цифровое выгорание представляет собой комплексное состояние, возникающее в результате хронического воздействия цифровых технологий и информационных потоков, превышающее адаптивные возможности человека. Это не просто усталость от использования гаджетов, а глубокое истощение умственных, эмоциональных и физических ресурсов, связанное с необходимостью постоянного пребывания в онлайн-среде, обработки избыточного количества информации и поддержания «цифровой» идентичности. Оно проявляется через чувство опустошенности, цинизм по отношению к цифровым инструментам, снижение продуктивности и ощущение неэффективности в цифровом пространстве. Это состояние отличается от традиционного профессионального выгорания тем, что оно пронизывает все сферы жизни, а не ограничивается только рабочей деятельностью, и напрямую связано с самим фактом присутствия в цифровом мире.

Актуальность проблемы для общества и экономики

Актуальность проблемы цифрового выгорания для современного общества и экономики трудно переоценить. С точки зрения общества, оно ведет к снижению общего уровня благополучия, росту стресса, тревожности и депрессивных состояний среди населения. Ухудшение качества межличностных отношений, снижение социальной активности вне сети, а также деградация навыков глубокого погружения и концентрации – все это негативные социальные последствия. Для экономики цифровое выгорание означает снижение производительности труда, увеличение числа ошибок, повышение текучести кадров, рост затрат на медицинское обслуживание и потерю ценных специалистов. Компании, чьи сотрудники страдают от цифрового выгорания, теряют конкурентоспособность. Поэтому разработка эффективных стратегий диагностики, профилактики и коррекции этого феномена является критически важной задачей.



## Глава 1. Природа цифрового выгорания

Отличия от классического профессионального выгорания

Цифровое выгорание, хотя и имеет общие черты с классическим профессиональным выгоранием, обладает рядом существенных отличий. Профессиональное выгорание традиционно связано с условиями труда, чрезмерной рабочей нагрузкой, эмоциональным истощением на работе и ощущением собственной некомпетентности в профессиональной сфере. Цифровое же выгорание возникает из-за общего, непрерывного и всепроникающего присутствия в цифровой среде. Источник стресса здесь – сам поток информации, необходимость постоянного переключения внимания между различными платформами, устройствами и задачами, а также давление соответствовать ожиданиям в онлайн-пространстве. Границы между работой, личной жизнью и отдыхом размываются, поскольку цифровые устройства присутствуют повсеместно. Кроме того, цифровое выгорание может возникать даже у людей, не имеющих традиционной работы, например, у студентов или домохозяек, активно использующих цифровые технологии.

Физиологические механизмы усталости от экранов

Длительное воздействие экранов цифровых устройств запускает специфические физиологические реакции, которые способствуют развитию усталости и истощения. Синтетический свет, излучаемый экранами, особенно в синем спектре, может подавлять выработку мелатонина – гормона, регулирующего сон. Это приводит к нарушениям циркадных ритмов, бессоннице и общему снижению качества сна. Постоянная фокусировка взгляда на близком расстоянии вызывает напряжение аккомодационных мышц глаза, что может приводить к синдрому «сухого глаза», головным болям и снижению остроты зрения. Кроме того, активное использование сенсорных экранов и быстрая моторика пальцев могут вызывать дискомфорт в кистях рук и запястьях. Хроническое недосыпание и мышечное напряжение, в свою очередь, истощают нервную систему, увеличивая восприимчивость к стрессу.

Психологические аспекты постоянной подключенности

Психологические аспекты постоянной подключенности к цифровой среде играют ключевую роль в формировании цифрового выгорания. Непрерывный поток уведомлений, сообщений и обновлений создает ощущение постоянной необходимости быть «на связи», что вызывает хронический стресс и тревогу. Страх упустить что-то важное (FOMO – Fear Of Missing Out) побуждает нас постоянно проверять свои устройства, что нарушает концентрацию и глубину мыслительной деятельности. Сравнение своей жизни с идеализированными образами других в социальных сетях может приводить к снижению самооценки и чувству неудовлетворенности. Кроме того, виртуальное общение, лишенное невербальных сигналов и глубины личного контакта, может вызывать ощущение поверхностности и изоляции, несмотря на кажущуюся социальную активность.

Роль дофамина и информационной перегрузки

Дофамин, нейромедиатор, связанный с системой вознаграждения мозга, играет значительную роль в формировании зависимости от цифровых технологий и, как следствие, способствует цифровому выгоранию. Уведомления, лайки, новые сообщения – все это кратковременные стимулы, которые вызывают всплески дофамина, создавая ощущение удовольствия и побуждая нас постоянно возвращаться к устройствам. Однако, как и при любой форме зависимости, мозг быстро адаптируется, требуя все более сильных или частых стимулов для достижения того же эффекта. Информационная перегрузка, возникающая из-за огромного объема данных, поступающих из множества источников, истощает наши когнитивные ресурсы. Мозг, пытаясь справиться с этим потоком, переключается на поверхностную обработку информации, что снижает способность к глубокому анализу, критическому мышлению и запоминанию. Это

состояние информационного стресса, подпитываемое дофаминергической системой, является одной из центральных причин цифрового выгорания.

## Глава 2. Основные причины и триггеры

### Многозадачность и фрагментация внимания

Современная цифровая среда активно способствует развитию многозадачности, которая, на самом деле, является частым переключением между различными задачами. Постоянное стремление выполнять несколько дел одновременно – отвечать на сообщения во время рабочего процесса, просматривать ленты социальных сетей параллельно с просмотром видео, заниматься электронной перепиской, слушая подкаст – приводит к фрагментации внимания. Наш мозг не способен эффективно фокусироваться на нескольких сложных задачах одновременно; вместо этого он быстро переключает свое внимание, теряя при этом драгоценные когнитивные ресурсы. Этот процесс снижает глубину понимания, увеличивает вероятность ошибок, замедляет общую скорость выполнения задач и приводит к ощущению постоянной спешки и умственной перегрузки. Фактически, многозадачность не повышает продуктивность, а наоборот, истощает наши ментальные способности.

### Стирание границ между работой и личной жизнью

Цифровые технологии, особенно мобильные устройства и облачные сервисы, фактически стерли четкие границы между профессиональной деятельностью и личным временем. Возможность работать из любого места и в любое время, постоянная доступность корпоративной электронной почты и мессенджеров, а также тенденция к «гибкому» рабочему графику, который часто означает работу в вечернее или ночное время, приводят к тому, что человек перестает ощущать полноценный отдых. Невозможность «отключиться» от рабочих задач, даже находясь дома или в кругу семьи, создает хронический стресс и эмоциональное напряжение. Этот непрерывный режим «повышенной готовности» не позволяет нервной системе восстановиться, что является прямой предпосылкой для развития выгорания, в том числе и его цифровой формы.

### Ожидание мгновенной реакции и доступности

Культура, сформированная цифровыми коммуникациями, породила негласное, но очень сильное ожидание мгновенной реакции на сообщения и запросы, а также постоянной доступности. Мы привыкли считать, что коллеги, друзья и даже незнакомые люди должны отвечать на наши сообщения практически сразу. Это ожидание создает дополнительное давление на индивидов, заставляя их постоянно держать под рукой свои устройства и быть готовыми к немедленному взаимодействию. Столкновение с неотвеченным сообщением или задержкой в получении информации может вызывать чувство фрустрации или даже тревоги. Эта навязчивая потребность в немедленном отклике нарушает естественный ритм жизни, прерывает глубокие рабочие процессы и личные моменты, способствуя общему ощущению перегрузки и истощения.

### Визуальный шум и непрерывный поток уведомлений

Современные цифровые интерфейсы, веб-сайты и приложения зачастую перегружены визуальной информацией – баннерами, рекламой, всплывающими окнами, анимацией. Этот «визуальный шум» создает когнитивную нагрузку, требуя от пользователя постоянных усилий по фильтрации ненужной информации. Вместе с этим, непрерывный поток уведомлений – звуковых сигналов, вибраций, мигающих индикаторов – постоянно отвлекает внимание, прерывает концентрацию и генерирует чувство спешки. Каждый сигнал требует обработки, даже если он оказывается незначительным, что истощает ментальные ресурсы. Эти факторы, действуя в совокупности, формируют враждебную для спокойного восприятия и глубокой работы среду, которая становится мощным триггером для развития цифрового выгорания.

## Глава 3. Диагностика состояния

### Ключевые симптомы эмоционального истощения

Эмоциональное истощение является одним из центральных симптомов цифрового выгорания. Оно проявляется через глубокое чувство усталости, опустошенности и потери энергии, которое не проходит даже после отдыха. Человек может испытывать постоянное раздражение, цинизм и отстраненность, как по отношению к цифровым технологиям, так и к общению в целом. Снижается способность радоваться, появляется апатия и безынициативность. Возникает ощущение бессмысленности своих действий в цифровом пространстве, даже если они ранее приносили удовлетворение. Утрачивается интерес к хобби и занятиям, которые раньше приносили удовольствие. Этот эмоциональный дефицит делает человека более уязвимым к стрессу и снижает его общее психическое благополучие.

### Когнитивные нарушения и снижение продуктивности

Цифровое выгорание неизбежно сопровождается когнитивными нарушениями, которые напрямую влияют на продуктивность. К ним относятся: ухудшение концентрации внимания, трудности с фокусировкой на одной задаче, повышенная рассеянность. Способность к глубокому анализу информации и критическому мышлению снижается, поскольку мозг постоянно переключается между поверхностными задачами. Могут возникать проблемы с памятью, особенно краткосрочной, затрудняется запоминание новой информации. Принятие решений становится более сложным и замедленным, появляется нерешительность. В результате, выполнение даже простых задач требует значительно больше усилий и времени, а общая продуктивность существенно падает.

### Физические признаки и нарушения сна

Цифровое выгорание находит свое отражение и в физическом состоянии человека. Среди распространенных физических признаков: хроническая усталость, головные боли, мышечное напряжение (особенно в области шеи и плеч), проблемы с пищеварением. Существенно страдают функции сна: трудности с засыпанием, прерывистый поверхностный сон, ощущение разбитости по утрам. Это связано как с физиологическим воздействием экранов (подавление выработки мелатонина), так и с психологическим состоянием – постоянным умственным возбуждением и тревогой. Нарушения сна, в свою очередь, усугубляют остальные симптомы выгорания, создавая порочный круг. *immunological system* также может ослабевать, делая человека более восприимчивым к простудным и другим заболеваниям.

### Методы самодиагностики и тестирование

Для диагностики цифрового выгорания могут использоваться различные методы, включая самоанализ и структурированные опросники. Процесс самодиагностики предполагает внимательное наблюдение за своими ощущениями, поведенческими паттернами и эмоциональным состоянием в контексте использования цифровых технологий. Важно задавать себе вопросы: Как я себя чувствую после длительного пребывания в сети? Легко ли мне отвлечься от экрана? Чувствую ли я раздражение, если не могу проверить уведомления? Есть ли у меня трудности с концентрацией? Существуют также специализированные анкеты и шкалы, разработанные психологами, которые позволяют оценить степень выраженности симптомов цифрового выгорания по различным категориям: эмоциональное истощение, цинизм, чувство неэффективности. Регулярное прохождение таких тестов может помочь вовремя выявить проблему и предпринять необходимые шаги для ее решения.

## **Глава 4. Специфика в сфере информационных технологий**

### **Высокая интенсивность умственных нагрузок**

Сфера информационных технологий характеризуется одним из самых высоких уровней интеллектуальных нагрузок. Специалисты этой области постоянно сталкиваются с необходимостью решать сложные, нестандартные задачи, требующие глубокого анализа, логического мышления и креативного подхода. Процесс разработки программного обеспечения, проектирования систем, анализа данных или обеспечения кибербезопасности требует продолжительной и предельно концентрированной умственной деятельности. Дедлайны, сжатые сроки реализации проектов, постоянная необходимость отладки и исправления ошибок – всё это создает условия для интенсивного умственного напряжения. Длительное поддержание высокого уровня концентрации, быстрое переключение между различными аспектами проекта и необходимость работать с абстрактными концепциями могут приводить к быстрому истощению когнитивных ресурсов, являясь основным фактором риска цифрового выгорания в этой сфере.

### **Проблема постоянного обучения и обновления знаний**

IT-индустрия отличается стремительной динамикой развития. Новые технологии, языки программирования, инструменты и методологии появляются с поразительной скоростью. Для поддержания своей конкурентоспособности и профессиональной востребованности специалисты в этой сфере вынуждены непрерывно учиться и осваивать новые знания. Это требует значительных временных и энергетических затрат, часто выходящих за рамки рабочего дня. Помимо профессиональных курсов и тренингов, необходимо самостоятельно изучать документацию, экспериментировать с новыми инструментами, читать специализированную литературу. Постоянное ощущение «недоученности» и страх отстать от стремительно меняющегося ландшафта технологий может быть источником хронического стресса, способствуя развитию цифрового выгорания.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.