

УДК 796

Соляник Д.Г.

викл. НУ «Запорізька політехніка»

ЦИФРОВА ВТОМА ТА ЇЇ КОРЕКЦІЯ ЧЕРЕЗ ГРУПОВУ ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ

Анотація: У роботі розглянуто феномен цифрової втоми як наслідок тривалого перебування в інформаційно перенасиченому середовищі. Проаналізовано психологічні механізми її формування: когнітивне перевантаження, фрагментація уваги, ілюзія соціальної взаємодії та зниження рівня тілесної активності. Обґрунтовано можливості групової фізичної активності як засобу психоемоційного відновлення. Визначено, що синхронна рухова діяльність, невербальна комунікація та відчуття спільності сприяють зниженню рівня стресу, відновленню концентрації та формуванню позитивного емоційного стану.

Ключові слова: цифрова втома, когнітивне перевантаження, фізична активність, групові заняття, синхронність, психоемоційний стан, соціальна взаємодія.

Abstract: The paper examines the phenomenon of digital fatigue as a consequence of prolonged exposure to an information-saturated environment. Psychological mechanisms of its development are analyzed, including cognitive overload, attention fragmentation, the illusion of social interaction and reduced bodily activity. The role of group physical activity as a tool for psycho-emotional recovery is substantiated. It is determined that synchronous movement, non-verbal communication and the sense of community contribute to stress reduction, restoration of concentration and improvement of emotional well-being.

Key words: digital fatigue, cognitive overload, physical activity, group exercise, synchrony, psycho-emotional state, social interaction.

Сучасне суспільство функціонує в умовах постійного цифрового контакту. Смартфони, соціальні мережі, месенджери та онлайн-платформи створюють безперервний інформаційний потік, який потребує постійної уваги.

У таких умовах формується явище, яке отримало назву «цифрова втома». Воно проявляється зниженням концентрації, підвищеною тривожністю, емоційним виснаженням та відчуттям психологічного перевантаження.

Одним із ключових механізмів цифрової втоми є когнітивне перевантаження. Людина змушена обробляти велику кількість повідомлень, візуальних стимулів та інформаційних сигналів, що призводить до фрагментації уваги та зниження здатності до глибокої концентрації. Постійне перемикання між завданнями виснажує психічні ресурси та сприяє формуванню стану хронічного напруження.

Іншим важливим чинником є специфіка цифрової комунікації. Віртуальна взаємодія позбавлена повноцінного невербального контакту, що знижує рівень емоційного залучення та створює ілюзію соціальної присутності без реального глибинного зв'язку. У результаті формується парадокс: людина перебуває в постійному онлайн-спілкуванні, однак відчуває соціальну ізоляцію.

Значну роль у розвитку цифрової втоми відіграє зниження рівня рухової активності. Тривале перебування в статичному положенні, відсутність тілесної динаміки та сенсорного різноманіття негативно впливають на психоемоційний стан. Організм не отримує необхідного фізіологічного розвантаження, що сприяє накопиченню стресу.

У цьому контексті групова фізична активність виступає ефективним засобом корекції цифрової втоми. По-перше, рухова діяльність активізує фізіологічні механізми регуляції стресу, сприяє виробленню нейромедiatorів позитивного настрою та знижує рівень психоемоційного напруження. По-друге, синхронність рухів у групі формує відчуття спільності та взаємної підтримки, що підвищує рівень соціальної інтеграції.

Особливого значення набуває фактор тілесної присутності. Під час групових занять увага людини переключається з цифрових стимулів на власні відчуття, ритм руху та просторову взаємодію з іншими учасниками. Така концентрація на тілесному досвіді сприяє відновленню цілісності сприйняття та стабілізації емоційного стану.

Крім того, участь у груповій активності формує відчуття досягнення та особистої ефективності. Подолання фізичних навантажень, виконання спільних вправ та позитивна групова динаміка підсилюють впевненість у власних можливостях і знижують рівень внутрішньої напруги.

Варто також зазначити, що групова фізична активність створює умови для формування стабільних соціальних зв'язків. Регулярна участь у спільних заняттях сприяє виникненню відчуття приналежності до групи, що є важливим фактором психологічного благополуччя. Соціальна підтримка, яка формується у процесі взаємодії, знижує рівень тривожності та підвищує емоційну стійкість до зовнішніх стресових чинників, зокрема інформаційного перевантаження.

Окрім цього, групові заняття виконують функцію своєрідного психологічного «перезавантаження». Вони структурують час, задають ритм діяльності та сприяють формуванню регулярності фізичної активності. Ритмічність рухів у поєднанні з музичним супроводом та колективною динамікою позитивно впливає на емоційний фон, зменшує відчуття ментальної розпорошеності та відновлює здатність до цілеспрямованої діяльності.

Таким чином, цифрова втома є комплексним психоемоційним станом, що формується під впливом інформаційного перевантаження та дефіциту реальної соціальної взаємодії. Групова фізична активність виступає ефективним інструментом її корекції, оскільки поєднує фізіологічне розвантаження, відновлення концентрації та формування почуття соціальної єдності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2012. 336 с.
2. Максименко С.Д. Загальна психологія: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 272 с.
3. Гринько Л.С., Приходько В.В. Теорія і методика фізичного виховання: навчальний посібник. Київ: Олімпійська література, 2018. 304 с.