



УДК 159.944:378.091.3:004.738.5

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-3\(55\)-2464-2472](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2026-3(55)-2464-2472)

**Крижановський Олексій Миколайович** доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психології, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя, <https://orcid.org/0000-0002-5358-9758>

**Білоцерківська Юлія Олександрівна** кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки, методики та менеджменту освіти, Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна, м. Харків <https://orcid.org/0000-0002-3281-0214>

**Борисова Аліна Олексіївна** кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, педагогіки та філології, Харківська державна академія культури, м. Харків, <https://orcid.org/0000-0003-3323-4463>

**Приходько Дмитро Петрович** кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки, завідувач кафедри психології, педагогіки та філології, Харківська державна академія культури, м. Харків, <https://orcid.org/0000-0002-5774-2692>

## ДИГІТАЛЬНА КОМУНІКАЦІЯ ТА ЕМОЦІЙНЕ ВИСНАЖЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

**Анотація.** У статті розкрито поняття «дигітальної комунікації» та особливості її впливу на емоційне виснаження здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. Цифровізація освітнього процесу суттєво змінила структуру взаємодії між учасниками навчання: з одного боку, розширила можливості доступу до знань, але з іншого – сприяла підвищенню психо-емоційного навантаження на психіку особистості.

Метою стало дослідження впливів дигітальної комунікації та інтенсивності онлайн-взаємодії на рівень емоційного виснаження здобувачів вищої освіти з урахуванням особливостей навчального формату та контекстних чинників середовища.

Проаналізовано структуру емоційного виснаження здобувачів вищої освіти та особливості їх психоемоційного стану в умовах інтенсивної онлайн-взаємодії. Показано, що цифрова комунікація має не лише інструментальний, а й виразний психологічний вимір, вона формує специфічну багатовимірну втому, що включає когнітивні, емоційні та соціальні компоненти. Значну роль у



посиленні виснаження відіграють зовнішні чинники середовища, зокрема нестабільність побутових умов, технічні обмеження, порушення безпекового фону та загальний рівень стресу.

Результати емпіричного дослідження засвідчили, що інтенсивність дигітальної комунікації не є прямим предиктором виснаження, тоді як цифрова втома виступає ключовим механізмом, через який онлайн-взаємодія впливає на емоційний стан. Виявлено, що саме перевантаження інформаційними потоками, потреба у постійному самоконтролі, відсутність сенсорної різноманітності та дефіцит живої взаємодії є найбільш значущими чинниками психоемоційного виснаження. Отримані результати підкреслюють важливість системного підходу до організації дистанційного навчання, що враховує як технологічні аспекти, так і психоемоційні потреби здобувачів вищої освіти.

**Ключові слова:** дистанційне навчання, дигітальна комунікація, емоційне виснаження, цифрова втома, психоемоційний стан, онлайн-взаємодія, здобувачі вищої освіти.

**Kryzhanovskyi Oleksii Mykolaiovych** Doctor of Psychological Sciences, Associate Professor, Professor at the Department of Psychology, Bohdan Khmelnytskyi Melitopol State Pedagogical University, Zaporizhzhia, <https://orcid.org/0000-0002-5358-9758>

**Bilotserkivska Yuliia Oleksandrivna** PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Pedagogy, Methodology, and Education Management, V. N. Karazin Kharkiv National University, Kharkiv, <https://orcid.org/0000-0002-3281-0214>

**Borysova Alina Oleksiivna** PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Psychology, Pedagogy, and Philology, Kharkiv State Academy of Culture, Kharkiv, <https://orcid.org/0000-0003-3323-4463>

**Prykhodko Dmytro Petrovych** PhD in Psychology, Associate Professor at the Department of Psychology and Pedagogy, Head of the Department of Psychology, Pedagogy, and Philology, Kharkiv State Academy of Culture, Kharkiv, <https://orcid.org/0000-0002-5774-2692>

## DIGITAL COMMUNICATION AND EMOTIONAL EXHAUSTION OF HIGHER EDUCATION STUDENTS IN THE CONTEXT OF DISTANCE LEARNING

**Abstract.** The article explores the concept of «digital communication» and its specific impact on the emotional exhaustion of higher education students in the context of distance learning. The digitalization of the educational process has significantly





altered the structure of interaction between learning participants: on one hand, it has expanded access to knowledge; on the other, it has contributed to an increased psycho-emotional burden on the individual's psyche.

The aim of the study was to investigate the influence of digital communication and the intensity of online interaction on the level of emotional exhaustion among higher education students, accounting for the specifics of the educational format and contextual environmental factors.

The structure of emotional exhaustion among higher education students and the characteristics of their psycho-emotional state under conditions of intensive online interaction are analyzed. It is demonstrated that digital communication possesses not only an instrumental but also a distinct psychological dimension, fostering a specific multidimensional fatigue that encompasses cognitive, emotional, and social components. Environmental external factors - including unstable living conditions, technical constraints, a compromised security background, and overall stress levels - play a significant role in exacerbating exhaustion.

Empirical research findings indicate that the intensity of digital communication is not a direct predictor of exhaustion; instead, digital fatigue acts as a key mechanism through which online interaction affects emotional well-being. The study reveals that information overload, the demand for constant self-regulation, a lack of sensory diversity, and a deficit in face-to-face interaction are the most significant factors contributing to psycho-emotional exhaustion. The results highlight the necessity of a systemic approach to organizing distance learning that accounts for both technological aspects and the psycho-emotional needs of higher education students.

**Keywords:** distance learning, digital communication, emotional exhaustion, digital fatigue, psycho-emotional state, online interaction, higher education students.

**Постановка проблеми.** У контексті цифровізації вищої освіти дистанційне навчання трансформувалося з вимушеної альтернативи у структурний компонент освітнього процесу. Значна частина академічної взаємодії здобувачів із викладачами, однокласниками та навчальним контентом реалізується через цифрові платформи, що змінює характер комунікації, темп діяльності та способи залучення до навчання.

Попри очевидні переваги гнучкості й доступності, такий формат супроводжується зростанням психоемоційного навантаження, пролонгованим екранним режимом і необхідністю постійної онлайн-присутності, що підвищує ризики перевантаження як студентів, так і викладачів. [3, 5]

Поєднання навчальних завдань із безперервною участю у відео-заняттях та перебуванням у багатоканальному інформаційному середовищі створює кумулятивний ефект навантаження, що потенційно посилює прояви виснаження у студентів молоді. У зв'язку з цим дослідження впливу цифрової взаємодії на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти набуває особливої наукової та практичної значущості.



**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** У сучасному науковому дискурсі «дигітальна комунікація» розглядається як системоутворюючий компонент дистанційного навчання, що визначає не лише організаційні параметри освітнього процесу, а й психоемоційний стан його учасників. В умовах надзвичайних та кризових ситуацій дистанційна освіта постає інструментом забезпечення безперервності навчання, водночас актуалізуючи ризики перевантаження та дестабілізації емоційної сфери здобувачів [1, 3]. В цьому контексті особливого значення набуває якість і структура дигітальної комунікації - синхронної та асинхронної взаємодії, цифрового зворотного зв'язку, форм контролю та підтримки.

Дослідження комунікативної депривації в умовах дистанційного навчання засвідчують, що обмеження безпосереднього міжособистісного контакту знижує відчуття соціальної включеності та підтримки, посилює ізолюваність і фрустрацію [2]. Саме характер цифрової взаємодії - її інтенсивність, регламентованість, емоційна насиченість або формалізованість - може виступати чинником як адаптації, так і виснаження. У кризових та екстремальних умовах проблема адаптації особистості до нових форматів комунікації ускладнюється впливом хронічного стресу, невизначеності та загальної психоемоційної напруги [4].

Проблематика емоційного вигорання в освітньому середовищі традиційно пов'язується з тривалим напруженням, емоційною перевантаженістю та втратою сенсу діяльності [3]. Водночас у цифровому освітньому просторі з'являються специфічні чинники ризику: феномен «екранної втоми», постійна доступність, необхідність одночасного самоконтролю й публічної присутності в онлайні. Емпіричні дослідження цифрової втоми демонструють зростання когнітивного та емоційного навантаження в умовах тривалих відеоконференцій [8]. Це корелює з показниками суб'єктивно пережитого стресу, що концептуалізується як індикатор перевантаження та предиктор емоційного виснаження [7].

Таким чином, дигітальна взаємодія виступає не нейтральним каналом передачі інформації, а активним психосоціальним чинником, що модифікує інтенсивність переживання напруження та виснаження. Це актуалізує потребу у розробленні комплексних моделей, що поєднують показники цифрового навантаження, суб'єктивного стресу та симптомів вигорання, особливо в умовах тривалої соціальної нестабільності.

**Метою статті** є дослідження впливів дигітальної комунікації та інтенсивності онлайн-взаємодії на рівень емоційного виснаження здобувачів вищої освіти з урахуванням особливостей навчального формату та контекстних чинників середовища.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Узагальнення сучасних наукових джерел засвідчує, що цифрова комунікація стала ключовим елементом освітнього процесу, однак її вплив на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти залишається неоднозначним.



Для досягнення поставленої мети було застосовано комплекс емпіричних методик: підшкала «Емоційне виснаження» версії К. Маслач; «Шкала цифрової втоми», Дж. Н. Бейленсона із співавторами; «Шкала сприйнятого стресу» С. Кохена, Т. Камарка, Р. Мермелстеїна; з метою врахування впливу зовнішніх умов середовища було розроблено авторський контекстний модуль – анкету з 7 закритими запитаннями.

У дослідженні взяли участь 150 здобувачів вищої освіти віком 18 - 25 років, 89 дівчат (59,3%) та 61 юнак (40,7%) з різних регіонів України: Харківської, Львівської, Київської, Запорізької та Тернопільської областей. До участі були залучені лише ті здобувачі, які протягом останнього року навчалися в одному форматі (дистанційному або очному) та мали досвід регулярної дигітальної комунікації в освітньому середовищі. Опитування здійснювалося онлайн за допомогою Google Forms. Перед початком участі кожному респонденту було подано коротке інформаційне повідомлення про мету, зміст та формат дослідження, а також розміщено форму добровільної інформованої згоди. Отримані дані використовувалися виключно в узагальненому вигляді.

Результати отримані за шкалою «Емоційне виснаження» (MBI-SS) К. Маслач представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Показники емоційного виснаження у здобувачів вищої освіти (N = 150)**

Шкала	M±SD
Емоційне виснаження	3,7±0,8
Цинізм (ставлення до навчання)	4,1±1,0
Ефективність академічних досягнень	3,5±0,9

Середній показник емоційного виснаження у вибірці здобувачів вищої освіти становить  $M = 3,7$  ( $SD = 0,8$ ), що свідчить про помітний рівень втоми й емоційного «спустошення». Також зафіксовано середній рівень цинізму/відстороненого ставлення до навчання ( $M = 4,1$ ;  $SD = 1,0$ ), який може відображати не лише втому, а й зниження емоційної залученості, інтересу та внутрішнє дистанціювання від освітніх вимог. Показник ефективності академічних досягнень ( $M = 3,5$ ;  $SD = 0,9$ ) є помірним, що може вказувати на тенденцію до зниження суб'єктивного відчуття результативності на тлі виснаження та втоми.

Поєднання підвищеного цинізму та помірно вираженого емоційного виснаження може означати, що частина респондентів не лише втомлюється, а й поступово переходить до захисної стратегії «психологічної економії». У контексті дигітальної комунікації та дистанційного формату така динаміка виглядає закономірною, тривала онлайн-взаємодія часто супроводжується перенасиченням контактами, фрагментацією уваги та відчуттям «безперервного навчального потоку», що може підживлювати втому і відсторонення.





Результати дослідження за «Шкалою цифрової втоми» (Zoom Exhaustion & Fatigue Scale, ZEF) Дж. Н. Бейленсона представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

**Показники цифрової втоми у здобувачів вищої освіти (N = 150)**

Шкала	M±SD
Загальна втома	9,6±2,1
Фізична втома	8,4±1,7
Ментальна втома	10,3±2,3
Знижена мотивація	10,5±2,2
Емоційне/соціальне виснаження	7,7±1,6

Найвищі значення зафіксовано за шкалами ментальної втоми та зниженої мотивації, що вказує на інтелектуальне перенавантаження. Загалом, отримані показники демонструють, що дигітальна комунікація має не лише інструментальну, а й суттєву психологічну складову, вона формує специфічний тип втоми, який поєднує когнітивні, фізичні та емоційні компоненти.

Результати за методикою «Шкала сприйнятого стресу» (PSS-10) С. Кохен, Т. Камарк, Р. Мермелстеїн представлені в таблиці 3.

Таблиця 3

**Показники суб'єктивно сприйнятого стресу у здобувачів вищої освіти (N = 150)**

Шкала	M±SD
Сприйнятий стрес	22,5±3,8

Отримане значення можна інтерпретувати як наявність вираженого стресового фону, який доцільно враховувати під час пояснення емоційного виснаження та цифрової втоми у здобувачів вищої освіти.

Таблиця 4

**Показники взаємозв'язку дигітальної комунікації, цифрової втоми та емоційного виснаження (r)**

№	Змінні	1	2	3	4	5
1	Інтенсивність дигітальної комунікації	-				
2	Цифрова втома	,142	-			
3	Емоційне виснаження	,137	,245*	-		
4	Сприйнятий стрес	,106	,257*	,352**	-	
5	Контекстний індекс	,151	,243*	,367**	,468**	-

Примітка: \*p ≤ 0,05; \*\*p ≤ 0,01



Кореляційний аналіз показав переважно позитивні взаємозв'язки між досліджуваними змінними, що загалом підтверджує припущення про взаємопов'язаність дигітальної взаємодії, цифрової втоми, емоційного виснаження та загального стресового фону. Найбільш виражені - між сприйнятим стресом і контекстним індексом ( $r = 0,468$ ), а також між контекстним індексом і емоційним виснаженням ( $r = 0,367$ ) та між сприйнятим стресом і емоційним виснаженням ( $r = 0,352$ ). Це означає, що середовищні та побутові умови (безпековий фон, технічні перебої, стабільність проживання тощо, які відображає контекстний модуль) статистично пов'язані з вищим рівнем загального напруження і, відповідно, з більшою вираженістю виснаження. Зв'язки цифрової втоми з емоційним виснаженням ( $r = 0,245$ ) і зі сприйнятим стресом ( $r = 0,257$ ) мають слабо-помірний характер. Це можна інтерпретувати як те, що цифрова втома є не ізольованим феноменом, а скоріше психологічним механізмом, що супроводжує (і частково пояснює) виснаження на тлі загального напруження.

Водночас інтенсивність дигітальної комунікації має лише дуже слабкі зв'язки з цифровою втомою ( $r = 0,142$ ), емоційним виснаженням ( $r = 0,137$ ) і сприйнятим стресом ( $r = 0,106$ ). Отже, найбільш потужний внесок у пояснення емоційного виснаження на рівні взаємозв'язків дають стресовий фон і контекстні чинники, тоді як роль дигітальної комунікації проявляється скоріше через цифрову втому як проміжний механізм.

На підставі кореляційного аналізу було здійснено медіаційну перевірку, що дало змогу уточнити, чи є цифрова втома механізмом, через який інтенсивність онлайн-взаємодії впливає на емоційне виснаження здобувачів вищої освіти. Результати медіаційного аналізу представлені в таблиці 5

Таблиця 5

**Результати медіаційного аналізу впливу інтенсивності дигітальної комунікації на емоційне виснаження через цифрову втому**

Ефект/Шлях	B	SE	t / z	p	95% CI
Інтенсивність дигітальної комунікації → Цифрова втома	0,21	0,08	2,62	0,010	[0,05; 0,37]
Цифрова втома → Емоційне виснаження	0,44	0,09	4,89	0,001	[0,26; 0,62]
Загальний ефект ( $X \rightarrow Y$ )	0,18	0,09	1,94	0,054	[-0,003; 0,36]
Прямий ефект ( $X \rightarrow Y$ за контролю M)	0,09	0,09	1,04	0,301	[-0,08; 0,27]
ІЕ: Непрямий ефект ( $a \times b$ )	0,09	0,03	2,63	0,009	[0,03; 0,17]
Ковіаріат 1: Стрес → Емоційне виснаження	0,31	0,07	4,43	0,001	[0,17; 0,44]
Ковіаріат 2: Контекстний індекс → Емоційне виснаження	0,24	0,08	2,96	0,004	[0,08; 0,40]



Інтенсивність дигітальної комунікації має статистично значущий непрямий вплив на емоційне виснаження через цифрову втому ( $IE = 0.092$ ;  $p = 0,009$ ). Шлях а був значущим ( $p = 0,010$ ), що свідчить про підвищення цифрової втоми із зростанням інтенсивності онлайн-взаємодії. Шлях b також був значущим ( $p = 0,001$ ), підтверджуючи внесок цифрової втоми у формування емоційного виснаження. Прямий ефект не досягає значущості після включення медіатора ( $p = 0,301$ ). Медіація показала, що інтенсивність дигітальної комунікації впливає на емоційне виснаження переважно через цифрову втому; прямий ефект після включення медіатора не є значущим.

**Висновки.** Встановлено, що серед здобувачів вищої освіти спостерігається помітний рівень емоційного виснаження та відсторонення від навчання, що може відображати накопичену втому та зниження ресурсності. Отримані результати підкреслюють необхідність впровадження заходів з регуляції цифрової взаємодії у ЗВО та психологічної підтримки здобувачів вищої освіти.

#### **Література:**

1. Білоус І. І., Кричківська О. В., Дем'янюк А. В. Дистанційна освіта в надзвичайних умовах та кризових ситуаціях. *Перспективи та інновації науки*. 2022. Вип. № 8(13). С. 99–109.
2. Грузинська І. Комунікативна депривація в умовах дистанційного навчання студентів. *Вісник Львівського університету*. 2022. Вип. 12. С. 31–39. DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2022.12.4>
3. Зачепа А. М., Микитюк О. М., Сельменська З. М. Проблематика емоційного вигорання в освітньому середовищі. *Економічні науки. Наукові записки*. 2021. Вип. 1 (62). С. 183–190.
4. Остополець І. Ю., Варіна Г. Б., Коновалова Д. С. Соціально-психологічна адаптація особистості в екстремальних умовах. *Журнал «Наукові інновації та передові технології»*. 2025. №9 (49). С.1421-1431 [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-9\(49\)-1421-1431](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-9(49)-1421-1431)
5. Остополець І.Ю., Соломаха А.С., Кучеренко Н.С., Кучеренко С.М. Дистанційне навчання як чинник професійного вигорання педагогів. *Psychology Travelogs*. 2025. № 1 С.243-253 <https://doi.org/10.31891/PT-2025-1-25>
6. Прокопенко О. А. Емоційне виснаження студентів та втоми під час війни. *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: Педагогіка*. 2025. № 7. <https://doi.org/10.54929/2786-9199-2025-7-10-01>
7. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. *A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior*. 1983. № 24(4). P. 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>

#### **Reference:**

1. Bilous, I. I., Krychivska, O. V., & Demianiuk, A. V. (2022). Dystantsiina osvita v nadzvychaynykh umovakh ta kryzovykh sytuatsiakh [Distance education in emergency conditions and crisis situations]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*, (8), 99–109. [in Ukrainian].
2. Hruzynska, I. (2022). Komunikativna depriyvatsiia v umovakh dystantsiinoho navchannia studentiv [Communicative deprivation in the conditions of distance learning of students]. *Visnyk Lvivskoho universytetu*, (12), 31–39. <https://doi.org/10.30970/PS.2022.12.4> [in Ukrainian].
3. Zachepa, A. M., Mykytiuk, O. M., & Selmenska, Z. M. (2021). Problematyka emotsiinoho vyhorannia v osvitniomu seredovyshchi [Problems of emotional burnout in the educational environment]. *Ekonomichni nauky. Naukovi zapysky*, (1), 183–190. [in Ukrainian].



4. Ostopolets, I. Yu., Varina, H. B., & Konovalova, D. S. (2025). Sotsialno-psykholohichna adaptatsiia osobystosti v ekstremalnykh umovakh [Socio-psychological adaptation of personality in extreme conditions]. *Naukovi innovatsii ta peredovi tekhnologii*, (9), 1421-1431. [in Ukrainian].
5. Ostopolets, I. Yu., Solomakha, A. S., Kucherenko, N. S., & Kucherenko, S. M. (2025). Dystantsiine navchannia yak chynnyk profesiinoho vyhorannia pedahohiv [Distance learning as a factor of professional burnout of teachers]. *Psychology Travelogs*, (1), 243-253. [in Ukrainian].
6. Prokopenko, O. A. (2025). Emotsiine vysnazhennia studentiv ta vtoma pid chas viiny [Emotional exhaustion of students and fatigue during the war]. *Problemy suchasnykh transformatsii. Seriya: Pedagogika*, (7). <https://doi.org/10.54929/2786-9199-2025-7-10-01> [in Ukrainian].
7. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>

Дата першого надходження статті до видання: 15.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 02.03.2026