

CYFROWE WYPALENIE ZAWODOWE – PANDEMICZNY MIT CZY REALNE RYZYKO?

Choć bardzo często określanie internetowej twórczości mianem pracy spotyka się z niedowierzaniem, bądź kąśliwymi uwagami, zarobić na niej można sporo. To zdawałoby się, przyjemne i bezproblemowe zajęcie ma według niektórych swoją mroczną stronę – cyfrowe wypalenie zawodowe. Czy ryzyko jest tak duże, jak nam się wydaje?

Platformy społecznościowe pozwalające kreować treści wideo – takie jak YouTube, Instagram czy bijący w ostatnich latach rekordy popularności na całym świecie TikTok to dla wielu młodych osób sposób na zyskanie rozpoznawalności i wysokie zarobki.

Według danych firmy SignalFire ponad 50 mln osób globalnie postrzega siebie przez [pryzmat zawodu twórców lub też influencerów](#). Sama branża z kolei to jeden z najszybciej rosnących segmentów małych firm, również dzięki pandemii koronawirusa, która w znacznej mierze wpłynęła na cyfryzację pracy i globalnego spojrzenie na tę kwestię.

Wypalenie zawodowe twórców przyszło jeszcze przed pandemią

Pierwsza fala doniesień o wypaleniu zawodowym młodych twórców przetoczyła się przez internet jednak o wiele wcześniej. W 2017 roku niektóre spośród wpływowych postaci Instagrama przełamały tabu, mówiąc, że platforma nie dostarcza im już rozrywki, nie cieszy, a jedynie wprawia w smutek, depresję i odrętwienie. Twórcy mówili o wypaleniu i frustracji.

Rok później trend ten pojawił się na [YouTube](#) i miał silny związek ze zmianami w algorytmie platformy, która – według autorów wideoblogów – zaczęła faworyzować te profile na których treści pojawiały się niemal codziennie – z częstotliwością trudną do utrzymania dla osób, które chciały zachować zdrowy dystans do platform społecznościowych.

Należący do Google'a serwis ustosunkował się wtedy do tych skarg i obiecał wprowadzić bardziej sprawiedliwe rozwiązania algorytmiczne. Nie rozwiązało to jednak problemu wypalenia, który – jak w każdym zawodzie – tak i wśród internetowych twórców jest endemiczny.

Na popularności twórców internetowych najbardziej korzystają firmy technologiczne, które kontrolują platformy, takie jak TikTok, Instagram czy YouTube, ale i sektor marketingu cyfrowego.

Ostatnie lata to prawdziwy wysyp agencji reklamowych, specjalizujących się w kojarzeniu firm z influencerami i twórcami treści, którzy – w początkowej fazie swoich karier gotowi są promować dany produkt za barter, a później podpisywać kontrakty, które w porównaniu z budżetami w przeszłości przeznaczanymi na reklamę w mediach tradycyjnych i tak są korzystne finansowo, bo przekładają się

na o wiele bardziej precyzyjne dotarcie do grupy docelowej oraz realnie „sprzedają”.

Jakie ryzyka niesie z sobą zbyt głębokie zanurzenie w wirtualnym świecie?

Wykładowca, pedagog specjalizujący się w profilaktyce uzależnień i kryzysach suicydalnych Krzysztof Sarzała w rozmowie z Cyberdefence24 stwierdził, że konieczność ciągłej obecności w internecie i bycia na bieżąco z tym, co się dzieje w sieci, „lawina niemożliwych do strawienia informacji, ciągła uważność, konieczność nieustannego dbania o swój wizerunek zgodny z kanonami panującymi w bańce informacyjnej”, a wreszcie „potrzeba, konieczność eksponowania się w różnych okolicznościach życiowych **to recepta na przewlekły stres**”.

W opinii specjalisty to **najbardziej niebezpieczna forma stresu, który ma istotny wpływ na powstawanie różnych zaburzeń psychicznych, głównie depresyjnych i lękowych.**

Sarzała ocenił, że najskuteczniejszą formą pomocy w takiej sytuacji jest w ogóle nie dopuścić do wystąpienia problemu.

„Dlatego tak wiele i dobrze mówi się teraz o prewencyjnej higienie w zakresie zdrowia psychicznego, a także o odporności psychicznej. Wielką karierę w świecie pomocy psychologicznej robi dziś pojęcie resiliencji” – tłumaczy. „Ja też uważam, że przede wszystkim należy położyć nacisk na edukację – taką, która wprowadzi nawyki korzystania z internetu bez obciążania ciała i umysłu” – dodał ekspert.

Czy bycie młodym influencerem może dobrze przygotować na przyszłość?

W rozmowie z Cyberdefence24 Sarzała podkreślił, że w razie wystąpienia problemów takich, jak poczucie zagrożenia związane z pogubieniem się w złożoności świata, otoczenia, czy też utrata wiary w siebie, zaburzenie pozytywnego obrazu samego siebie, chwiejność emocjonalna czy trudność w panowaniu nad emocjami i lęk, **warto szukać pomocy terapeuty lub psychoterapeuty.** „Nie ma innej opcji” – zaznaczył.

Pedagog ocenił jednak, że influencerzy i twórcy internetowi w swojej pracy nabywają umiejętności, których w przyszłości będą potrzebować, i których w przyszłości będzie się od nich wymagać.

„Uczą się odpowiedzialności, sumienności, myślenia projektami, porządkują otaczający ich chaos, opanowują podstawy ekonomii” – stwierdził Sarzała. Jak dodał, „bardziej martwiłby się o tych wykluczonych cyfrowo młodych, którzy z powodów ekonomicznych, społecznych nie mogą nadażyć za influencerami, co [budzi ich złość, a nawet gniew](#)”.

Według Sarzały ryzykiem, które wiąże się z cyfrową karierą młodych ludzi, jest przede wszystkim to, że „ugrzną w wirtualu, uwierzą w swoje artefakty, a coraz mniej będą mieli do czynienia z pachnącą łąką, szumem lasu, dotykaniem realnej osoby i innymi namacalnymi faktami”.

Jego zdaniem „obawy o wypalenie są jednak mocno przesadzone i przereklamowane”.

Chcemy być także bliżej Państwa – czytelników. Dlatego, jeśli są sprawy, które Was nurtują; pytania, na które nie znacie odpowiedzi; tematy, o których trzeba napisać – zapraszamy do kontaktu. Piszcie do nas na: redakcja@cyberdefence24.pl. Przyszłość przynosi zmiany. Wprowadzamy je pod

hasłem #CyberIsFuture.



Wakacje z Black Gold

Planszowa gra strategiczna dla całej rodziny

Sklep.Defence **24**

Fot. Reklama