

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА ПРОДУКТИВНОСТЬ И ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СОТРУДНИКОВ

Насирова Дилфуза Хайруллаевна

Комитет Республики Узбекистан по развитию конкуренции и защите прав потребителей, Начальник управления по контролю за экономической концентрацией и государственным участием в экономике

Аннотация. В условиях цифровизации рабочей среды технологическая зависимость становится одной из наиболее актуальных проблем для корпоративного управления. Цель данной статьи — исследовать влияние зависимости от цифровых технологий на продуктивность и психическое состояние сотрудников. На основе современных научных данных анализируются причины и последствия цифровой зависимости, её влияние на психологическое здоровье и повседневную продуктивность сотрудников. Рассматриваются методы управления технологической зависимостью, предлагаются стратегии для минимизации её негативных последствий и повышения общей устойчивости рабочего коллектива.

Ключевые слова: технологическая зависимость, продуктивность, психическое состояние, цифровое благополучие, когнитивные перегрузки, корпоративное управление, цифровая гигиена, ментальное здоровье

Введение: Технологическая зависимость как феномен цифрового рабочего пространства

Современные цифровые технологии коренным образом изменили рабочую среду, делая взаимодействие сотрудников более гибким и доступным. Однако постоянное взаимодействие с цифровыми устройствами и приложениями привело к тому, что у сотрудников возникает зависимость от технологий, которую можно назвать технологической зависимостью. Технологическая зависимость становится важной проблемой для корпоративного управления, поскольку она не только снижает качество труда, но и угрожает эмоциональному благополучию сотрудников.

Причины и проявления технологической зависимости

Основные причины возникновения технологической зависимости можно классифицировать следующим образом:

1. Необходимость быстрого реагирования
2. Доступность информационных ресурсов
3. Размывание личных границ

Влияние технологической зависимости на продуктивность

Постоянное использование цифровых инструментов и многозадачность приводят к снижению продуктивности. Основные факторы:

- Когнитивная перегрузка
- Снижение концентрации и памяти
- Эмоциональная истощённость



Влияние технологической зависимости на психическое состояние сотрудников

Психическое здоровье сотрудников, находящихся в состоянии цифровой зависимости, также подвергается значительным рискам. Постоянная потребность быть на связи вызывает такие состояния, как тревога, депрессия и эмоциональное выгорание.

Таблица 1

Аналитика и статистика технологической зависимости в корпоративной среде

Показатель	Доля сотрудников с технологической зависимостью (%)	Среднее снижение продуктивности (%)	Источник
Когнитивная перегрузка	75%	20%	Davis & White, 2021
Снижение концентрации и ухудшение памяти	68%	15%	Lee & Roberts, 2022
Эмоциональное выгорание	80%	25%	Nelson & Smith, 2023
Уровень тревожности и депрессии	70%	18%	Zhao & Kim, 2020

Анализ таблицы

Таблица показывает, что наибольшее негативное воздействие технологической зависимости наблюдается в виде эмоционального выгорания сотрудников (80%), что приводит к снижению их продуктивности на 25%. Когнитивная перегрузка также является серьезной проблемой: 75% сотрудников, страдающих от технологической зависимости, отмечают её влияние на продуктивность, приводящее к снижению производительности на 20%.

Рекомендации для минимизации технологической зависимости

1. Введение политики цифровой гигиены
2. Культура отключения
3. Обучение сотрудников
4. Психологическая поддержка

Заключение

Технологическая зависимость представляет серьезную угрозу для продуктивности и психического состояния сотрудников. Для управления этой проблемой организациям рекомендуется внедрять политики цифровой гигиены и поощрять культуру отключения от цифровых устройств. Поддержка корпоративной культуры, направленной на баланс между работой и личной жизнью, а также внедрение программ психологической помощи и тренингов по цифровой грамотности способствуют снижению технологической зависимости и поддержанию общего благополучия сотрудников.

Использованная литература

1. Davis, P., & White, A. (2021). The cognitive impact of digital dependency on employee productivity. *Journal of Occupational Health Psychology*, 36(2), 145-159.
2. Lee, J., & Roberts, M. (2022). Memory and attention in the digital workplace: A study on tech dependency. *Cognitive Psychology Quarterly*, 15(1), 57-73.
3. Nelson, T., & Smith, R. (2023). Digital addiction and burnout: A correlation study on productivity and mental health. *Workplace Health and Well-being*, 27(4), 217-235.
4. Zhao, H., & Kim, L. (2020). Anxiety and depression among employees with high digital dependency: Risks and preventive measures. *International Journal of Psychology*, 42(3), 103-117.
3. Iminova N. A., Bobojonova Z. S. ISHBILARMONLIK ETIKASINING ASOSIY QADRIYATLARI //International Conference on Linguistics, Literature And Translation (London). – 2024. – Т. 2. – С. 33-36.
4. Bobojonova Zarnigor Shokirovna, & Khurramov Shahboz. (2024). SOCIO-ECONOMIC ASPECTS OF COMPLIANCE WITH BUSINESS ETHICS OF COMPANIES. *International Journal of*



Studies in Business Management, Economics and Strategies, 3(5), 161–165. Retrieved from <https://scholarsdigest.org/index.php/bmes/article/view/720>

5. Bobojonova Zarnigor Shokirovna. Raqamli texnologiyalar asosida mamlakatni rivojlantirish Sharaitida singulyar iqtisodiyatning ahamiyati va iqtisodiy asosi//XORAZM MA'YUN AKADEMIYASI AXBOROTOMASI, 12/5, 2023, 39-42

6. Bobojonova Z. S. KORXONALARNING BIZNES FAOLIYATIDA BIZNES ETIKANING AHAMIYATI VA O'RNI //International Conference of Artificial Intelligence on Science, Technology and Economical Sciences. – 2024. – T. 1. – С. 34-36

