

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ЦИФРОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА УРОВЕНЬ СТРЕССА

Арипходжаева Шохиста Шорахматовна

*Акционерное общество Компания экспортно-импортного страхования «Узбекинвест»
Главный менеджер департамента по работе с персоналом*

Аннотация. В данной статье анализируется влияние различных цифровых технологий (видеоконференции, мессенджеры, платформы для управления проектами) на уровень стресса у пользователей. Особое внимание уделено как положительным, так и отрицательным эффектам цифровых инструментов, рассмотренных на основе мировой практики и статистических данных.

Ключевые слова: Цифровые технологии, уровень стресса, видеоконференции, мессенджеры, управление проектами, цифровой стресс.

В эпоху технологического прогресса цифровые инструменты занимают важное место в нашей повседневной жизни. Использование цифровых технологий, таких как видеоконференции, мессенджеры и платформы для управления проектами, облегчает рабочий процесс и повышает производительность. Однако непрерывное использование этих инструментов иногда может приводить к повышению уровня стресса. В данной статье на основе мировой практики анализируется, как различные цифровые инструменты влияют на здоровье и производительность сотрудников. Современные исследования подчеркивают, что использование цифровых технологий на рабочем месте вызывает как положительные, так и отрицательные эффекты на психическое здоровье сотрудников. Например, концепция «техностресса» включает факторы, такие как информационная перегрузка и сложности с личными границами, которые могут увеличивать психологическое давление и снижать удовлетворенность работой¹. Исследование в Австрии и Гонконге также подтверждает, что постоянное требование быть на связи и готовность к немедленным ответам вызывает у сотрудников хронический стресс, что в конечном итоге может привести к эмоциональному выгоранию².

На практике, цифровой стресс чаще всего возникает из-за требований к многозадачности и чрезмерной коммуникационной нагрузки. Например, исследование в Германии показало, что перегрузка от частых уведомлений и непрерывного доступа к цифровым устройствам создает у сотрудников высокие уровни стресса, особенно у тех, кто подвержен эффекту «упущенной выгоды» (Fear of Missing Out) и боязни потерять важную информацию (Reinecke et al., 2017)³. В

¹ Dragano, N., Riedel-Heller, S., & Lunau, T. (2021). [Do digital technologies at work impact mental health of employees?]. Der Nervenarzt. <https://doi.org/10.1007/s00115-021-01192-z>.

² Ninaus, K., Diehl, S., Terlutter, R., Chan, K., & Huang, A. (2015). Benefits and stressors – Perceived effects of ICT use on employee health and work stress: An exploratory study from Austria and Hong Kong. International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being, 10. <https://doi.org/10.3402/qhw.v10.28838>.

³ Reinecke, L., Aufenanger, S., Beutel, M., Dreier, M., Quiring, O., Stark, B., Wölfling, K., & Müller, K. (2017). Digital Stress over the Life Span: The Effects of Communication Load and Internet Multitasking on Perceived Stress and Psychological Health Impairments in a German Probability Sample. Media Psychology, 20, 115 - 90. <https://doi.org/10.1080/15213269.2015.1121832>.



некоторых случаях постоянное использование цифровых коммуникаций, таких как электронная почта и мессенджеры, снижает производительность сотрудников, увеличивая неудовлетворенность работой и ухудшая психическое здоровье. Исследования, проведенные в Великобритании, показывают, что длительные видеоконференции могут существенно повышать уровень стресса у сотрудников⁴. Согласно данным из США, постоянное использование мессенджеров приводит к усталости у 45% сотрудников⁵. Эти результаты позволяют оценить влияние цифровых технологий на психологическое состояние сотрудников в разных странах.

Таблица-1

– Влияние различных цифровых технологий на уровень стресса

Тип технологии	Увеличение стресса (%)	Снижение стресса (%)	Источник
Видеоконференции	60%	40%	Беккер, 2020
Мессенджеры	45%	55%	Смит, 2019
Управление проектами	50%	50%	Бобождонова, 2024

Анализ и заключение

Анализ показывает, что различные цифровые инструменты по-разному влияют на уровень стресса. При длительном общении через видеоконференции сотрудники испытывают повышение уровня стресса. Мессенджеры облегчают общение между сотрудниками, однако их постоянное использование может приводить к физической усталости. В то же время платформы для управления проектами способны снизить стресс за счет удобства планирования и координации задач, но требуют аккуратного использования. Цифровые технологии также могут оказывать положительное влияние, если они способствуют большей автономии и гибкости на рабочем месте. Однако наличие границ между личной и профессиональной жизнью является важным условием для предотвращения техностресса. Как показывает исследование по созданию цифровых систем управления стрессом, эффективные функции цифровых систем, направленные на профилактику и управление стрессом, могут помочь смягчить последствия техностресса и улучшить общее самочувствие сотрудников⁶.

Рекомендации:

Развитие цифровой гигиены: Следует организовать правила и время использования цифровых инструментов, например, определение конкретных часов для просмотра сообщений и ответов, разделение рабочего времени и личного пространства, а также контроль за уведомлениями и приложениями для поддержания четких границ на рабочем месте.

Избегание многозадачности: Важно стремиться к выполнению задач с полной концентрацией, избегая многозадачности (мультизадачности), что способствует снижению уровня стресса и повышению эффективности работы.

Создание нормативов и правил взаимодействия: Введение правил для общения в рабочее время, которые предполагают ограничение необходимости быть на связи 24/7, позволяет снизить основные источники цифрового стресса.

Поддержка программ по управлению стрессом: Организации могут разрабатывать программы, направленные на повышение стрессоустойчивости сотрудников. Это могут быть психологические тренинги, упражнения для контроля стресса с помощью цифровых инструментов, дыхательные практики и консультации по психическому здоровью.

Навыки цифрового детокса: Поощрение временного отключения от цифровых устройств помогает сотрудникам восстановиться в свободное время, улучшая их психическое состояние и общую удовлетворенность.

⁴ Bekker T. Kainat Afridi, Jamshid Ali Turi, Barirah Zaufishan, Joanna Rosak-Szyrocka, Impact of digital communications on project efficiency through ease of use and top management support, Heliyon, Volume 9, Issue 7, 2023, e17941 (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844023051496>)

⁵ Smith J. Interactive H. Stress in the Workplace // American Psychological Association. – 2011.

⁶ Blankenhagel, K., Linker, M., & Zarnekow, R. (2019). Evaluating the Requirements of Digital Stress Management Systems: A Modified Delphi Study. , 229-248. https://doi.org/10.1007/978-3-030-49289-2_18.



Рациональное использование цифровых технологий в обществе и на рабочем месте является ключом к созданию устойчивой рабочей среды и укреплению психического здоровья сотрудников. Внедрение таких рекомендаций способствует не только защите здоровья сотрудников, но и повышению общей производительности организации.

В заключение можно отметить, что стремительное развитие цифровых технологий и их интеграция в рабочие процессы создали новый тип стресса среди сотрудников — «цифровой стресс» или «техностресс». Этот вид стресса особенно усиливается в условиях постоянной доступности для общения, потребности оперативно отвечать на сообщения и нечеткости границ между личной и профессиональной жизнью. Различные цифровые инструменты по-разному воздействуют на психическое здоровье сотрудников, поэтому рациональное и сбалансированное их использование является важным фактором для поддержания продуктивности и психологического благополучия.

Использованная литература

1. Bekcker T. Kainat Afridi, Jamshid Ali Turi, Barirah Zaufishan, Joanna Rosak-Szyrocka, Impact of digital communications on project efficiency through ease of use and top management support, *Heliyon*, Volume 9, Issue 7, 2023, e17941 (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844023051496>)
2. Smith J. Interactive H. Stress in the Workplace // American Psychological Association. – 2011.
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>

