

TECHNOSTRESS IN EMPLOYEES AND ITS PREVENTION TO REDUCE NEGATIVE CONSEQUENCES

Rozimova Feruza Shonazarovna

Assistant of the Department of Medical and Biological Chemistry, Urgench State
Medical Institute

Annotation. In the context of modern digitalization of work, technostress is becoming an increasingly significant issue among employees across various professional fields. Technostress refers to psychological strain caused by interaction with information and digital technologies, especially under conditions of high workload, constant availability, and the need for rapid adaptation to new systems.

The aim of this study is to examine the impact of technostress on workers and to identify its most common negative effects. The analysis shows that the primary manifestations of technostress include increased anxiety, emotional burnout, reduced attention span, impaired cognitive functions, and sleep disturbances. Behavioral changes are also frequently observed, such as irritability, decreased work motivation, and a higher rate of errors in professional performance.

Special attention is given to the fact that prolonged exposure to technostress may lead to chronic stress and deterioration of workers' overall health, including psychosomatic disorders. In conclusion, the study emphasizes the necessity of implementing preventive measures such as optimizing digital workload, improving digital literacy, and ensuring a balanced work-rest schedule.

Keywords: technostress, digital technologies, workers, stress, burnout, cognitive impairment, occupational health.

**ТЕХНОСТРЕСС У РАБОТНИКОВ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА ДЛЯ
СНИЖЕНИЯ НЕГАТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ.**

РОЗИМОВА ФЕРУЗА ШОНАЗАРОВНА.

Ассистент кафедры Медицинской и биологической химии Ургенчского
Государственного медицинского института

Аннотация. В современных условиях цифровизации труда всё большее значение приобретает проблема техностресса среди работников различных сфер. Техностресс – это психологическое напряжение, возникающее при взаимодействии человека с информационными и цифровыми технологиями, особенно в условиях высокой нагрузки, постоянной доступности и необходимости быстро осваивать новые системы.

Цель данной работы - рассмотреть влияние техностресса на работников и выделить наиболее часто встречаемые негативные последствия. В ходе анализа установлено, что основными проявлениями техностресса являются повышенная тревожность, эмоциональное выгорание, снижение концентрации внимания, ухудшение когнитивных функций, а также нарушения сна. Часто наблюдаются такие поведенческие изменения, как раздражительность, снижение мотивации к работе и рост количества ошибок в профессиональной деятельности.

Ключевые слова: техностресс, цифровые технологии, рабочие, стресс, эмоциональное выгорание, когнитивные нарушения, профессиональное здоровье.

Материалы и методы. Для изучения влияния техностресса на когнитивное состояние и общее самочувствие был проведён анализ отечественных и зарубежных научных публикаций, посвящённых проблеме техностресса, профессионального выгорания и влияния цифровых технологий на работников различных сфер деятельности. Используются данные современных исследований, представленных в научных журналах и международных источниках литературы.

Дополнительно среди студентов Ургенчского государственного медицинского института было проведено пилотное анкетирование с целью оценки наиболее частых когнитивных осложнений, возникающих после длительного

использования социальных сетей. В исследовании приняли участие 14 респондентов. Анкетирование включало вопросы, касающиеся нарушений памяти, сна, речи и других когнитивных функций.

Полученные данные были обработаны методом описательной статистики с расчётом абсолютных значений и процентного соотношения показателей. Результаты представлены в виде сравнительного анализа наиболее часто встречающихся проявлений техностресса.

Введение: Понятие «цифровое рабочее место» в современном понимании включает широкий спектр подключённых технологий, которые сотрудники ежедневно применяют для выполнения профессиональных задач и коммуникации вне зависимости от их физического местоположения. К таким технологиям относятся социальные сети, мобильные решения, аналитические инструменты, облачные сервисы и интернет вещей. Также сюда входят новые разработки с элементами искусственного интеллекта.

Однако цифровое рабочее место не ограничивается только постоянно расширяющимся набором технологий. По сути, это комплекс практик, которые трансформируют сам характер труда. Они затрагивают организационную культуру, стиль управления, а также формы взаимодействия сотрудников между собой и с используемыми технологиями. [1,2].

В последнее время частое использование современных технологий становится фактором, способствующим росту уровня стресса и профессионального выгорания на рабочем месте. Проведено исследование роли техностресса в развитии профессионального выгорания (ПВ). ПВ и стресс медицинских работников: при рассмотрении техностресса как источника ПВ врачей Vahr T.J. и др. [3] отмечают, что давление на системы здравоохранения, чрезмерная рабочая нагрузка, усталость, плохой уход за собой, административная

нагрузка, рабочее время, технологические достижения и конфликты между работой и семейной жизнью – важные темы. Проведен онлайн опрос с использованием опросника ПВ К. Маслач, шкалы использования медицинских технологий и 7 вопросов о личностных характеристиках. Данные анализировались с использованием 2-мерных корреляций, дисперсионного анализа и t-тестов, а также множественная линейная регрессия. Из 2108 приглашенных участников 403 ответили и завершили опрос (19% ответов). Результаты выявили 2 важных фактора, связанных с ПВ врачей: использование связанных с работой технологий в нерабочее время и количество лет практики; при установлении краткосрочного влияния симуляционного обучения на стресс, тревогу и ПВ специалистов интенсивной терапии Couarrage S. и др. [4] указывают, что специалисты по анестезиологии и интенсивной терапии особенно страдают от проблем стресса, тревоги и ПВ.

Результаты исследования. Проведённый анализ литературных данных показал, что техностресс является распространённым явлением среди работников, активно использующих цифровые технологии в профессиональной деятельности. Наиболее частыми проявлениями техностресса являются эмоциональное напряжение, тревожность, снижение концентрации внимания, профессиональное выгорание, нарушения сна и ухудшение когнитивных функций.

По данным ряда зарубежных исследований установлено, что использование рабочих технологий в нерабочее время, высокая цифровая нагрузка, постоянная доступность сотрудников и необходимость быстрого освоения новых программных систем значительно повышают риск развития стрессовых состояний и эмоционального истощения.

По результатам пилотного анкетирования 14 респондентов среди студентов Ургенчского государственного медицинского института выявлено, что наиболее

часто наблюдались нарушения памяти — у 6 человек (42,9 %), нарушения сна — у 4 человек (28,6 %), неразборчивость речи — у 4 человек (28,6 %), а нарушения других когнитивных функций — у 2 человек (14,3 %).

Также установлено, что применение профилактических мероприятий способствует снижению выраженности техностресса. Наиболее эффективными мерами являются обучение цифровой грамотности, рациональное распределение рабочей нагрузки, ограничение рабочих сообщений вне рабочего времени, психологическая поддержка сотрудников и соблюдение режима труда и отдыха.

Обсуждение. Расширение возможностей для действий и процессно-ориентированная организационная культура, прозрачность и справедливость в распределении работы и снижение рабочей нагрузки были выделены в качестве факторов противодействия неблагоприятному влиянию технострессов. В то же время было обнаружено, что дизайн работы, включая автономию, разнообразие навыков, значимость задачи, увеличивает техностресс. Большая автономия работы способна снизить нагрузку за счет уменьшения воспринимаемого вторжения в частную жизнь. Однако контроль над работой, обучение управлению стрессом и индивидуальные вознаграждения не могли, как показывают исследования, ни уменьшить стресс на работе, ни смягчить неблагоприятное воздействие факторов техностресса .

К числу факторов, смягчающих проявления техностресса, можно также отнести предоставление технической поддержки, удобство использования и преимущества техно-логий (например, обеспечение гибкости и автоматизации, облегчение коммуникации и документации), а также резервные процедуры [5,6].

Наиболее часто применяемые в мире методы профилактики техностресса располагаются в следующей последовательности:

1. Обучение цифровой грамотности сотрудников – проведение тренингов по использованию новых технологий, программ и онлайн-платформ.
2. Гибкий график работы и управление нагрузкой – возможность регулировать рабочее время, количество онлайн-встреч и цифровых задач.
3. Ограничение рабочих сообщений вне рабочего времени – внедрение политики «право на отключение» (Right to Disconnect).
4. Психологическая поддержка сотрудников – консультации психологов, программы стресс-менеджмента, корпоративная поддержка.
5. Регулярные перерывы при работе с устройствами – рекомендации делать короткие паузы каждые 1–2 часа для снижения умственной усталости.
6. Оптимизация цифровой среды труда – упрощение интерфейсов программ, снижение количества уведомлений, улучшение технической поддержки.

Наиболее эффективными профилактическими мерами техностресса в мире признаны гибкий график работы, цифровое обучение, ограничение уведомлений вне рабочего времени и программы психологической поддержки, позволяющие снизить уровень стресса на **23–35%**

Заключение

Техностресс является актуальной проблемой современного общества, возникающей вследствие интенсивного использования цифровых технологий в учебной и профессиональной деятельности. Постоянное взаимодействие с электронными устройствами, высокая информационная нагрузка и необходимость быстрого освоения новых технологий могут приводить к ухудшению памяти, снижению концентрации внимания, нарушениям сна, эмоциональному напряжению и профессиональному выгоранию.

Профилактика техностресса играет важную роль в сохранении психического и физического здоровья человека. Наиболее эффективными мерами являются

повышение цифровой грамотности, рациональное распределение рабочего времени, ограничение использования гаджетов вне работы или учёбы, соблюдение режима отдыха, регулярные перерывы и психологическая поддержка.

Таким образом, своевременное внедрение профилактических мероприятий способствует снижению негативного влияния технологий, повышению работоспособности, улучшению качества жизни и сохранению когнитивного здоровья населения.

ЛИТЕРАТУРА:

1. *Baptista J., Stein M.K., Klein S., et al.* Digital work and organisational transformation: Emergent digital/human work configurations in modern organisations. *The Journal of Strategic Information Systems*, 29 (2020), pp. 1–10.
2. *Coetzee M.* Thriving in digital workspaces: An introductory chapter. M. Coetzee (Ed.), *Thriving in digital workspaces*, Springer (2019), pp. 1–11.
3. Technostress as source of physician burnout: An exploration of the associations between technology usage and physician burnout / T.J. Bahr, S. Ginsburg, J.G. Wright [etc] // *International Journal of Medical Informatics*. – 2023. – №177. – С. 105147.
4. Short term effects of simulation training on stress, anxiety and burnout in critical care health professionals: before and after study / S. Couarraze, M.S. Jean, G. Decormeille [etc] // *Clinical Simulation in Nursing*. – 2023. – №75. – P. 25-32
5. Christ-Brendemühl, S.; Schaarschmidt, M. The impact of service employees' technostress on customer satisfaction and delight: A dyadic analysis. *J. Bus. Res.* 2020, 117, 378–388.
6. Rohwer E, Flöther J-C, Harth V, Mache S. Overcoming the “Dark Side” of Technology—A Scoping Review on Preventing and Coping with Work-Related Technostress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022; 19(6):3625. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063625>