

ВЛИЯНИЕ УДАЛЕННОЙ РАБОТЫ НА ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ СОТРУДНИКОВ

*Касаткин М.А., Товстуха Д.П., студенты группы СГНЗ-12Б
Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана*

*Научный руководитель: Шалдунова Т.Н., кандидат исторических наук,
доцент кафедры «Информационная аналитика и политические технологии»*

Аннотация: Исследуется влияние удаленной работы на общее состояние сотрудников, включая их психическое, эмоциональное и физическое здоровье. В условиях пандемии COVID-19 многие организации перешли на дистанционный формат, что повлияло на рабочие процессы и личное восприятие труда. Анализируются как положительные, так и отрицательные аспекты удаленной работы, такие как гибкость графика, снижение стресса и риск профессионального выгорания. Результаты исследования могут помочь работодателям лучше понять потребности своих сотрудников и оптимизировать условия труда в удаленном формате.

Ключевые слова: Zoom, COVID-19, дистанционный формат работы, удаленная работа, психологическое здоровье, трудовая мобильность.

В последние годы удаленная работа стала неотъемлемой частью профессиональной жизни миллионов людей по всему миру. Пандемия COVID-19 ускорила этот процесс, заставив компании пересмотреть свои подходы к организации труда и адаптироваться к новым условиям. В результате, исследование влияния удаленной работы на здоровье и психологическое состояние сотрудников стало особенно актуальным.

Предметом исследования является влияние удаленной работы на физическое и психическое здоровье работников, а также на их социальные взаимодействия и уровень удовлетворенности работой. В условиях постоянного изменения формата труда важно понять, как новые условия влияют на сотрудников, их продуктивность и общее благополучие.

Актуальность данной темы обусловлена стремительным переходом к гибким формам занятости и необходимостью разработки эффективных стратегий поддержки работников в условиях удаленной работы. Важно не только оценить текущее состояние дел, но и выявить возможные проблемы, с которыми сталкиваются сотрудники, чтобы предложить решения для их преодоления. В ходе исследования мы подставили цели проанализировать влияние удаленной работы на физическое и психическое здоровье работников, а также постараться выявить факторы, способствующие или препятствующие успешной адаптации к новым условиям труда. Для этого были изучены статистические данные о здоровье работников, работающих удаленно, проведён анализ психологических аспектов, связанных с изоляцией и удовлетворенностью работой, оценено влияние удаленной работы на социальные связи и командную работу.

С переходом на удалённую работу в результате пандемии COVID-19 было проведено множество медицинских исследований, которые показали как положительные, так и отрицательные аспекты этого формата работы. Были рассмотрены отдельные факторы, часто отмечаемые в опросах людей, работающих удалённо.

- Физическое здоровье – исследования показывают, что удалённая работа приводит к снижению физической активности. По данным опросов, более 50% сотрудников отмечают увеличение времени, проведённого за экраном компьютера, что способствует появлению проблем со зрением и болям в спине. Согласно исследованию, проведённому в 2021 году, 60% работников сообщали о появлении новых болей в теле из-за недостатка движения.
- Психическое здоровье – удалённая работа снижает уровень стресса и улучшает общее самочувствие благодаря гибкости в рабочем графике. Однако 40% респондентов в одном из исследований заявили о повышении уровня тревожности и депрессии. В 2020 году исследование показало, что 30% из них ощущали ухудшение психического состояния из-за чувства изоляции и недостатка социального взаимодействия.
- Сон – по данным исследований, работающие удалённо чаще сталкиваются с нарушениями сна. Около 25% опрошенных сообщили о проблемах с засыпанием и качеством сна. Это связано с изменением режима дня и увеличением нагрузки на психику.

Психологические аспекты удалённой работы также имеют значительное влияние на сотрудников.

- Изоляция – около 47% работников сообщают о чувствах одиночества при работе из дома. Это особенно заметно среди молодых специалистов и тех, кто только начинает свою карьеру. Исследования показывают, что социальная изоляция приводит к повышенному уровню стресса и тревожности.
- Уровень удовлетворённости работой – по данным опросов, более 70% сотрудников положительно оценивают гибкость удалённой работы, однако 30% из них испытывают трудности с разделением рабочего и личного времени. Это приводит к выгоранию и снижению удовлетворённости работой.
- Когнитивные нагрузки – исследования показывают, что работа в удалённом формате увеличивает когнитивные нагрузки из-за постоянных переключений между задачами и необходимостью поддерживать связь с коллегами через цифровые каналы. Около 60% работников сообщают о чувстве перегруженности. Со-

циальные аспекты удаленной работы затрагивают взаимодействие сотрудников и их отношения как внутри коллектива, так и с внешними партнерами.

- Командная работа – исследования показывают, что около 50% работников отмечают снижение качества командной работы при переходе на удаленный формат. Это связано с трудностями в коммуникации и отсутствием личных встреч. Более 60% сотрудников считают, что личное общение способствует более эффективному решению задач.
- Социальные связи – примерно 30% работников сообщают о снижении социальных связей с коллегами после перехода на удаленную работу. Это приводит к чувству отчуждения и снижению морального духа команды.
- Поддержка со стороны работодателя – около 55% сотрудников считают, что работодатели недостаточно поддерживают их в вопросах психического здоровья во время работы из дома. Это подчеркивает необходимость внедрения программ поддержки психического здоровья и создания благоприятной рабочей среды.

Исследование влияния удаленной работы на здоровье и психологическое состояние сотрудников показало, что этот формат труда имеет как положительные, так и отрицательные аспекты. С одной стороны, удаленная работа предоставляет работникам гибкость, возможность лучше балансировать между личной и профессиональной жизнью и снижает стресс, связанный с поездками на работу. С другой стороны, она может привести к чувству одиночества, ненужности, не востребоваемости, ухудшению физического здоровья из-за недостатка физической активности и проблемам с психическим здоровьем, таким как тревожность и депрессия.

Анализ данных подтвердил, что факторы, такие как поддержка со стороны работодателя, наличие четкой структуры рабочего времени и возможности для общения с коллегами, играют ключевую роль в успешной адаптации работников к удаленному формату. Важно отметить, что индивидуальные особенности сотрудников также влияют на восприятие удаленной работы: для одних она становится источником стресса, а для других – возможностью для личностного роста.

На основе проведенного исследования специалистами были предложены рекомендации для работодателей по улучшению качества работоспособности сотрудников. Во-первых, была отмечена необходимость развивать корпоративную культуру, способствующую поддержанию социальных связей между сотрудниками. Во-вторых, было предложено

внедрять программы по повышению физической активности и ментального здоровья работников, включая онлайн-курсы, семинары и мероприятия для команды. В-третьих, отмечают необходимость обеспечить доступ к ресурсам поддержки, таким как консультации психологов и тренеров по личностному развитию.

В заключение хотелось бы отметить, что удаленная работа – это не просто временный тренд, а новый стандарт на рынке труда, требующий внимательного подхода к его организации. Понимание влияния удалённой работы на здоровье и благополучие сотрудников позволит создать более продуктивную и гармоничную рабочую среду, что в конечном итоге скажется на успехе компаний и их сотрудников.

Литература и источники:

1. Бочарников И.В., Овсянникова О.А. Риски и вызовы информационной работы при проведении специальных военных и полицейских операций // Вестник Академии военных наук. 2024. № 1. С. 22–29.
2. Информационная аналитика в современном социально-политическом процессе: теория и практика / Ремарчук В.Н., Бочарников И.В., Артемьев А.А., Галаганова С.Г., Гришнова Е.Е., Егоров В.Г., Карась Р.А., Катков О.Н., Ламинина О.Г., Смутьский С.В., Шевчун В.Н., Урсул В.И. Москва, 2024.
3. Михеенкова Т.А., Морозова К.В., Лобачева А.С. Отношение сотрудников организаций к удалённой работе. // Управление персоналом и интеллектуальными ресурсами в России. 2020.
4. Прокудина А.В. Влияние удалённой формы работы на эмоциональное состояние. // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2023.
5. Терехин А.С. Социальные ожидания студентов в осуществлении трудовой деятельности в условиях пандемии: социологический анализ. // Телескоп: журнал социологических и маркетинговых исследований. 2022.
6. Ремарчук В.Н. Управление смыслами как инструмент современной политики: технологии, вероятные последствия // Этносоциум и межнациональная культура. 2019. № 2 (128). С. 9–21.
7. Ремарчук В.Н. Модернизация России в социальном измерении В книге: Безопасность России – 2011. Экспертно-аналитическое обозрение. Москва, 2010. С. 111–124.
8. Украинский кризис в условиях трансформации современного миропорядка: тенденции развития, угрозы и вызовы для России / Баранов В.П., Бартош А.А., Бочарников И.В., Дульнев П.А., Караваев И.Н., Кардаш И.Л., Карпович О.Г., Корабельников А.А., Кулаков А.А., Манойло А.В., Овсянникова О.А., Петренко А.И., Ремарчук В.Н., Стригунов К.С., Сурма И.В., Суханов П.В. (2-е издание, исправленное) Москва, 2022.
9. Loreta Tobia, Pierpaolo Vittorini, Giulia Di Battista, Simona D’Onofrio, Giada Mastrangeli, Pietro Di Benedetto Leila Fabiani Study on Psychological Stress Perceived among Employees in an Italian University during Mandatory and Voluntary Remote Working during and after the COVID-19 Pandemic. <https://www.mdpi.com/1660-4601/21/4/403> // (20.11.2024)

10. Nicole Chaudhary, Megan Jones, Sean P. M. Rice, Laura Zeigen, Saurabh Suhas Thosar Transitioning to Working from Home Due to the COVID-19 Pandemic Significantly Increased Sedentary Behavior and Decreased Physical Activity: A Meta-Analysis. <https://www.mdpi.com/1660-4601/21/7/851>.

11. Content of the process of formation of students' speech abilities at the university. Ovsyannikova O.A., Mishcherina M.A., Vocharnikov I.V. В сборнике: E3S Web of Conferences. 8. Сер. "Innovative Technologies in Science and Education, ITSE 2020" 2020. С. 18106.