

# PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF THE FORMATION OF MENTAL HEALTH FACTORS OF FUTURE ENGINEERS

## Haidarov Sh.Sh. (Republic of Uzbekistan)

*Haidarov Shakhriyar Shukhratovich - research assistant,  
BUKHARA STATE UNIVERSITY,  
BUKHARA, REPUBLIC OF UZBEKISTAN*

**Abstract:** *ongoing research on strengthening the physical and psychological health of young people around the world, preparing for a future life and their psychological health attract constant attention. Today, for the preparation of competitive athletes in accordance with international standards, it is becoming increasingly important to improve their psychological preparation, as well as physical fitness. In particular, it is important to identify the factors influencing the formation of psychological health in athletes, to develop mechanisms related to psychological health for them.*

**Keywords:** *psychological health, specialist formation, emotional and social well-being, self-esteem, stress.*

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ФАКТОРОВ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ БУДУЩИХ ИНЖЕНЕРОВ

## Хайдаров Ш.Ш. (Республика Узбекистан)

*Хайдаров Шахриёр Шухратович - стажёр-исследователь,  
Бухарский государственный университет,  
г. Бухара, Республика Узбекистан*

**Аннотация:** *продолжающиеся исследования по укреплению физического и психологического здоровья молодых людей во всем мире, подготовке к будущей жизни и их психологическому здоровью привлекают постоянное внимание. Сегодня для подготовки конкурентоспособных спортсменов в соответствии с международными стандартами становится все более актуальным улучшение их психологической подготовки, а также физической подготовленности. В частности, важно выявить факторы, влияющие на формирование психологического здоровья у спортсменов, разработать для них механизмы, связанные с психологическим здоровьем.*

**Ключевые слова:** *психологическое здоровье, формирование специалиста, эмоциональное и социальное благополучие, самооценка, стресс.*

Использование цифровых технологий на рабочем месте может иметь как положительное, так и отрицательное влияние на психическое благополучие сотрудников и их удовлетворенность работой. По мере того, как цифровая работа становится все более распространенной, работодателям может потребоваться внедрить новые методы работы, учитывающие эти последствия. Цифровизация относится к внедрению цифровых технологий в бизнес и общество с целью улучшения процессов. Использование технологий на рабочем месте резко возросло за последнее десятилетие; например, доля европейских работников, сообщающих о частом использовании цифровых технологий, увеличилась с 36% до 57% в период с 2005 по 2015 год [1].

Что такое цифровая терапия? Внедрение этих технологий в рабочую среду привело к изменениям в том, как люди общаются, выполняют задачи и общаются. Это также привело к изменениям на рынках труда, поскольку некоторые рабочие места заменяются технологиями, а для других требуются люди с новой квалификацией. Кроме того, цифровая работа может существенно повлиять на удовлетворенность работой и психическое здоровье работников как положительно, так и отрицательно.

К негативным последствиям цифровизации относится вероятность того, что сотрудники будут испытывать техностресс. Техностресс - психологическая реакция, вызванная неспособностью справиться с внедрением новых цифровых технологий. Техностресс был связан с биологическими стрессовыми реакциями. Использование цифровых технологий на рабочем месте может вызвать техностресс по разным причинам, в том числе из-за негативного влияния, которое оно может оказать на семейную жизнь, поскольку люди теперь больше связаны с работой, находясь дома.

Это может стирать границы между работой и семейной жизнью, ограничивая возможности сотрудников расслабляться и восстанавливаться после окончания рабочего дня и потенциально сокращая количество времени, которое люди проводят с семьей и друзьями. Это может негативно сказаться не только на психическом здоровье сотрудников, но и на психическом здоровье их близких [1].

Цифровизация также может повлиять на частную жизнь людей, создавая ожидание того, что сотрудники всегда готовы к работе, увеличивая нагрузку на сотрудников и ограничивая их свободное время.

В исследовании Pena-Casas et al. (2018), около 66% опрошенных работников сообщили об интенсификации труда и увеличении темпов работы благодаря цифровизации. Это может иметь негативные последствия,

поскольку чрезмерная рабочая нагрузка вызывает симптомы психологического стресса, такие как стресс, беспокойство и недосыпание [2].

Кроме того, цифровые технологии облегчают работодателям контроль за сотрудниками. Этот мониторинг может включать в себя отслеживание использования и местонахождения работников ИКТ, а также того, как они проводят свое время.

Положительное влияние цифровой работы. Цифровизация может упростить обмен данными между организациями, а также улучшить взаимодействие между работниками. Это повышает уровень знаний сотрудников и способствует более быстрому и простому делегированию задач, что позволяет сотрудникам распределять свою рабочую нагрузку и снижать уровень стресса.

Использование ИКТ на рабочем месте также может снизить стресс за счет улучшения организации и управления временем, а также предоставления работникам возможности решать вопросы личной жизни в рабочее время.

Поскольку цифровая работа может негативно повлиять на психическое здоровье работников, организации должны понимать, как они могут ограничить это воздействие и способствовать развитию позитивных отношений с технологиями среди сотрудников.

Чтобы добиться этого, компании могут попытаться уменьшить стресс и выгорание, побуждая сотрудников отключаться от своих смартфонов в нерабочее время и вводя в действие политики, обеспечивающие гибкость в решении личных и рабочих задач. Другие стратегии, которые можно использовать для предотвращения техностресса и улучшения психического благополучия, включают в себя реализацию четких политик электронной почты, которые поощряют сотрудников проверять электронную почту только в определенное время, а также проведение консультационных сеансов, чтобы помочь работникам справиться с проблемами, связанными с цифровыми технологиями. Однако, поскольку исследований, посвященных технострессу, по-прежнему относительно мало, потребуются дальнейшие исследования, чтобы полностью оценить, как такие стратегии могут способствовать хорошему психическому здоровью среди работников, часто использующих технологии.

#### *Список литературы / References*

1. Драгано Н. и Лунау Т. (2020). Техностресс на работе и психическое здоровье: концепции и результаты исследований. Текущее мнение в психиатрии, 33 (4), стр. 407-413.
2. Сун Дж., Шен Х., Ибн-уль-Хасан С., Руаз А. и Домил А.Е. (2022). Связь между цифровизацией и психическим здоровьем: посредническая роль благополучия на работе. *Frontiers in Psychiatry*, 13.
3. Цян А., Енич Л., Ламовшек А. и Штембергер Дж. (2019). Как цифровизация меняет рабочие места. *Журнал управления динамическими отношениями*, 8(1), стр. 3-12.