

## Вплив соціальних мереж та технологій на продуктивність

**Вікторія Ворон,**

здобувачка III курсу, гр. МЕН-22,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: [VoronVM@krok.edu.ua](mailto:VoronVM@krok.edu.ua)

Науковий керівник:

**Ірина Мала,**

старший викладач кафедри управлінських технологій,

кафедри маркетингу та поведінкової економіки,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: [IrynaMB@krok.edu.ua](mailto:IrynaMB@krok.edu.ua),

ORCID: 0000-00030773-5336

**Актуальність дослідження.** З кожним роком соціальні мережі та цифрові технології дедалі більше інтегруються в наше повсякденне життя. Це породжує як нові можливості, так і виклики, особливо у сфері управління продуктивністю працівників. Сьогодні питання про те, як саме соціальні мережі впливають на ефективність роботи, є надзвичайно актуальним. Пошук способів покращення продуктивності праці, мінімізації негативного впливу технологічних відволікаючих факторів, а також оптимізація використання цифрових інструментів для підвищення продуктивності є важливими завданнями для багатьох компаній.

**Об'єктом дослідження** є використання соціальних мереж та цифрових технологій у робочому процесі.

**Предметом дослідження** є вплив цих технологій на продуктивність праці.

**Мета дослідження:** Розробити практичні рекомендації щодо зменшення впливу відволікаючих факторів соціальних мереж і технологій, а також щодо оптимізації їхнього використання для підвищення продуктивності. Для реалізації мети нами були виконані наступні завдання:

- аналіз наукових досліджень щодо впливу соціальних мереж на продуктивність праці, а також визначення основних напрямів оптимізації цього впливу;
- збір та систематизація інформації про вплив технологічних інструментів, таких як месенджери та платформи для управління завданнями, на робочий процес;
- розробка рекомендацій щодо підвищення продуктивності праці за допомогою цифрових технологій та мінімізації їхнього негативного впливу.

**Інформаційна база дослідження.** У сучасних дослідженнях (роботи Д. Бургер, М. Джонсона, К. Мейєрс) розглядаються питання впливу цифрових технологій на роботу працівників, зокрема досліджується проблема цифрового стресу та цифрової грамотності. Також важливими є дослідження впливу постійного доступу до інформації на концентрацію, серед яких особливе значення мають праці Р. Джаффера, Л. Мак-Люїна, а також українських дослідників А. Кравченка та Н. Самойленко.

**Методологія дослідження.** Використовуються методи економіко-

статистичного аналізу, опитувань, економічного прогнозування, узагальнення та порівняння.

**Етапи та результати дослідження.** На першому етапі дослідження проведено огляд літератури щодо впливу соціальних мереж на продуктивність праці. Виявлено, що активне використання цих платформ під час роботи викликає численні відволікання, що негативно позначається на концентрації і, відповідно, на ефективності працівників.

Соціальні мережі постійно надсилають сповіщення, які відволікають увагу. Часті перевірки повідомлень призводять до так званого "кульового ефекту" — постійного переключення між завданнями, що ускладнює глибоке фокусування. Дослідження свідчать, що ці переключення можуть віднімати до 40% продуктивності працівників, оскільки кожне переключення потребує часу для відновлення концентрації, який може тривати від кількох хвилин до півгодини.

Постійне відволікання веде до «психологічної втоми», виснаження від необхідності контролювати соціальні мережі і постійно перемикатися між завданнями. Це зменшує мотивацію і продуктивність, а також негативно впливає на емоційний стан працівників. Додатково, потреба бути завжди на зв'язку може знижувати задоволення від роботи і підвищувати рівень стресу [1].

На другому етапі дослідження основна увага була приділена аналізу використання цифрових інструментів для комунікації та управління завданнями. У процесі дослідження виявилось, що постійні сповіщення з різних додатків і багатозадачність негативно впливають на продуктивність працівників, сприяючи зниженню фокусу та ефективності роботи. Сповіщення від соціальних мереж, електронної пошти та інших комунікаційних платформ переривають робочий процес, змушуючи працівників постійно реагувати на нові повідомлення. Дослідження показують, що такі перерви не лише забирають час, але й призводять до так званого "перегріву мозку", коли кількість інформації, що обробляється, перевищує здатність людини концентруватися. Це може викликати відчуття втоми, зниження мотивації та підвищення ймовірності помилок у виконанні завдань. Багатозадачність, яка часто виникає внаслідок активного використання різних цифрових інструментів, є ще однією проблемою [2].

Дослідження свідчать, що намагання виконувати декілька завдань одночасно може знизити загальну продуктивність на 40% або більше, оскільки мозок потребує часу для переключення між різними задачами. Крім того, це нш якісних результатів роботи, оскільки фокус уваги розпорошується. З метою зменшення негативного впливу сповіщень і багатозадачності, були розроблені кілька рекомендацій. По-перше, блокування сповіщень на певні години може суттєво підвищити продуктивність. Це дозволяє працівникам зосередитися на виконанні важливих завдань без постійних відволікань. По-друге, використання спеціалізованих інструментів для управління завданнями, таких як Trello або Asana, може допомогти структурувати робочий процес і зменшити необхідність у постійному переключенні між додатками [3].

Розроблено рекомендації щодо регулювання частоти користування соціальними мережами під час роботи, а також запропоновано цифрові інструменти для управління часом і завданнями, які сприяють зосередженості працівників.

**Практична значущість результатів дослідження.** Запропоновані рекомендації мають практичне значення для організацій, оскільки вони дозволяють підвищити продуктивність працівників через ефективне використання технологічних інструментів і зменшення часу, витраченого на соціальні мережі. Вони включають оптимізацію робочих процесів за допомогою інструментів для управління завданнями, таких як Trello або Slack, що дозволяє знизити багатозадачність і підвищити концентрацію. Регулювання взаємодії з соціальними мережами, обмеження доступу до них під час роботи і блокування сповіщень допомагає зменшити відволікання. Впровадження методів тайм-менеджменту та організація «тихих годин» також знижують стрес і підвищують ефективність. Ці стратегії можуть бути використані для покращення робочого середовища і збереження високої продуктивності працівників.

**Ключові слова:** продуктивність, соціальні мережі, цифрові технології, відволікаючі фактори, управління часом, цифрова грамотність.

### **Список використаних джерел**

1. Національний інститут соціального та цифрового розвитку. *Цифрові технології та їх вплив на управління бізнесом.* — Київ: Інститут соціального розвитку, 2020.
2. Мінцифра України. "Рекомендації для підвищення продуктивності через управління цифровими інструментами". Державний портал цифрових трансформацій, 2021.
3. Вплив повідомлень на продуктивність <https://inproject.org/vplyv-soczialnuh-merezh-na-suspilstvo-i-biznes/>