

## RAQAMLI TEXNOLOGIYALAR ASRIDA TEXNOSTRESS OMILLARI

Ilxomova Mohira Ilg'or qizi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17547883>

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada texnostress — zamonaviy ish muhitida raqamli texnologiyalarning inson psixologiyasiga ko'rsatadigan salbiy ta'siri sifatida tahlil qilinadi. Shuningdek, texnofobiya va ish-hayot muvozanatining buzilishi kabi holatlar ham ushbu tushunchaga daxldor ekanligi ko'rsatib o'tilgan.

**Kalit so'zlar:** Texnostress, texnostress subfaktorlari, texno-haddan tashqari yuk, texno-murakkablik, texno-ishonchsizlik, texno-noaniqlik, texno-buzilish.

**Аннотация.** В данной статье анализируется техностресс как негативное влияние цифровых технологий на психологию человека в современной рабочей среде. Также было показано, что к этому понятию относятся такие состояния, как технофобия и дисбаланс между работой и жизнью.

**Ключевое слов:** техностресс, технострессовые субфакторы, техно-сверхнагрузка, техно-сложность, техно-недоверие, техно-неопределенность, техно-нарушение.

**Abstract.** This article analyzes technostress - the negative impact of digital technologies on human psychology in the modern work environment. It is also shown that such conditions as technophobia and work-life balance disorders are also related to this concept.

**Keywords:** Techno-stress, Techno-stress subfactors, Techno-excessive load, Techno-complexity, Techno-uncertainty, Techno-uncertainty, Techno-destruction.

Texnostress murakkab psixologik hodisa bo'lib, uni bir nechta kichik omillarga bo'lish mumkin. Hozirgi vaqtda umume'tirof etilgan tasnif mavjud emas, ammo so'nggi ilmiy maqolalarda standart sifatida Tarafdor tomonidan taklif qilingan texnostress tasnifidan [4].

Ushbu model quyidagi subfaktorlarni o'z ichiga oladi: texno-haddan tashqari yuk, texno-murakkablik, texno-ishonchsizlik, texno-noaniqlik va texno-buzilish [10]. "Texno-haddan tashqari yuk" deganda, biz raqamli texnologiyalar bilan ishlash yuqori ish sur'ati, tez-tez uzilishlar, ko'p vazifalar, tartibsiz ish soatlari va raqamli aloqada javob vaqti bilan bog'liq bo'lgan kutishlar tufayli juda ko'p kuch talab qilishini nazarda tutamiz.

"Texno-bosqin" holatida, raqamli qurilmalar taqdim etadigan moslashuvchanlik tufayli ish va hayot chegaralari xiralashadi. "Texno-murakkablik" - bu biz duch keladigan hodisa, bu erda yangi raqamli texnologiyalar xodimlar tomonidan juda murakkab va shuning uchun o'zlashtirish qiyin deb qabul qilinadi. Texnofobiya-bu yangi raqamli texnologiyalar yoki ko'proq malakali ishchilar o'z vazifalarini o'z zimmlariga olishlari mumkin deb hisoblagan xodimlar tufayli ish yoki maqomni yo'qotishdan qo'rqish. Texnonetaniqlik-bu raqamli transformatsiyaning surunkali jarayonlari yoki bitta texnologiya doirasidagi doimiy o'zgarishlar natijasida yuzaga keladigan noaniqlik [8].

So'nggi o'n yilliklarda texnostressning zararli ta'siri bo'yicha ko'plab tadqiqotlar olib borildi. Dastlabki tadqiqotlardan biri kutubxonachilarda texnostressning paydo bo'lishiga bag'ishlangan edi. U elektron kutubxonalar paydo bo'lishining boshida kutubxonachilar yangi

raqamli texnologiyalarni joriy etishga yangi vositalar va o'rganishga qarshilik ko'rsatish kabi xatti-harakatlar bilan javob berganini ko'rsatdi. Kech qolishlar va kechikishlar soni ko'paydi [5]. Tadqiqotchilar ushbu hodisaga asos bo'lgan omillarni aniqlashga harakat qilishganda, ular texnologik innovatsiyalarni joriy etish sur'ati juda yuqori ekanligini, bu esa yuklamani oshirganligini va yangi vositalar hali yetarlicha ishonchli emasligini aniqladilar [7].

Texnostress birinchi marta tilga olinganidan beri o'tgan 40 yil ichida ushbu hodisa bo'yicha ko'plab tadqiqotlar o'tkazildi. Ular texnostressning demografik o'zgaruvchilar (yosh, jins, ta'lim darajasi) va tashkiliy psixologik o'zgaruvchilar bilan bog'liqligini ko'rsatdilar, masalan, tashkiliy majburiyatning pasayishi, rollarning noaniqligining oshishi, ish va shaxsiy hayot o'rtasidagi nomutanosiblik, bandlik beqarorligining kuchayishi, ishdan qoniqishning pasayishi va kasbiy charchoqning kuchayishi, shuningdek, individual samaradorlikning o'zgarishi [9].

Texnostress asosan AKTning o'ziga xos xususiyatlariga (masalan, push-bildirishnomalar) tegishli bo'lgan va shaxsga bo'lgan talabni ifodalovchi texnologik muhit sharoitlaridan boshlab jarayon sifatida tavsiflanadi. Shundan so'ng, inson texnostressorni ko'rsatib, talabning tahdid yoki chaqiriq ekanligini baholaydi. Bu esa texnostressga reaksiya (ya'ni fiziologik, psixologik va koping reaksiya) rivojlanishiga olib keladi. Uzoq muddatli istiqbolida texnik stressga boshdan kechirilgan reaksiya jiddiy salbiy oqibatlariga, jumladan, kuyish, tushkunlik yoki charchoq kabi jiddiy sog'liq buzilishlariga olib kelishi mumkin. Texnologik muhit sharoitlari texnostressning noqulay rivojlanishiga olib kelishi shart emas. Butun jarayon davomida texno stressning salbiy oqibatlarini yumshatishi mumkin bo'lgan bir qator chora-tadbirlar mavjud. Shuning uchun, texno stressning salbiy oqibatlari allaqachon paydo bo'lganidan keyin javob berish juda muhimdir. Texnostress ingibitorlariga bag'ishlangan ko'plab tadqiqotlar mavjud [2]. Texnostress inhibitors are "organizational mechanisms capable of reducing the effects of technostress" [2]. Texnostress ingibitorlariga texnik yordam ko'rsatish yoki savodxonlikni oshirish misol bo'la oladi [2]. Biz texnostress ingibitorlari bo'yicha adabiyotlarga tayanamiz, ularni stressni profilaktik boshqarish bilan birlashtiramiz va texnostressni profilaktik boshqarish konsepsiyasini ishlab chiqamiz. Stressni oldini olish nazariyasi texnostressning butun jarayoni davomida texnostress ta'sirini qanday kamaytirish mumkinligini tushunishga yordam beradi [1]. Nazariya stressning oldini olish uchun turli vaqt oraliqlari uchun vaqt istiqbolini o'z ichiga oladi. Nazariya butun jarayon davomida aralashuvni tavsiya qiladi va mumkin bo'lgan choralarni uch toifaga bo'ladi: birlamchi, ikkilamchi va uchlamchi profilaktika choralari [3].

Stressni oldini olish nazariyasini texnostress dunyosiga ko'chirib, texnostressni oldini olish texnostresslarga qaratilgan birlamchi profilaktikani o'z ichiga oladi va shu bilan texnostressning sababiga e'tibor qaratadi [1] va texnostressga javob berishga qaratilgan ikkilamchi profilaktika, shu jumladan individual reaksiyani yaxshilashga qaratilgan harakatlar (masalan, o'zini boshqarish ko'nikmalarini yaxshilash).

Uchlamchi profilaktika texnostressning salbiy oqibatlarini bartaraf etishga qaratilgan bo'lib, jarayonning eng so'nggi bosqichiga qaratilgan. Xong va hammualliflarning [6] tavsiyalariga amal qilgan holda, stressni oldini olish nazariyasini texnik stressning torroq kontekstiga qo'llash orqali biz ilgari olingan bilimlarni profilaktika nazariyasidan texnik stress sohasiga yangi, qo'shimcha nuqtai nazar sifatida o'tkazamiz.

Xulosa qilib aytganda, texnostress zamonaviy ish muhitida raqamli texnologiyalarning tezkor rivojlanishi bilan chambarchas bog'liq bo'lgan murakkab psixologik hodisa bo'lib, Tarafdor modeli asosida aniqlangan texnostress subfaktorlari — texno-haddan tashqari yuk,

texno-murakkablik, texno-ishonchsizlik, texno-noaniqlik va texno-buzilish — bu hodisaning ko‘lamini kengroq tushunishga yordam beradi. Ilmiy tadqiqotlar texnostress ish unumdorligining pasayishi, ruhiy salomatlikka salbiy ta’sir ko‘rsatishi va kasbiy faoliyatda qiyinchiliklar yuzaga kelishiga olib kelishini ko‘rsatmoqda. Shu sababli, texnologiyalarning joriy etilishi jarayonida inson salomatligini e’tiborga olgan holda yondashuv zarur. Texnostressni kamaytirish uchun xodimlarga moslashuv davrini ta’minlash, doimiy o‘qitish, va ish-hayot muvozanatini saqlashga yordam beradigan siyosatlarni ishlab chiqish muhim ahamiyatga ega.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLA

1. Hargrove MB, Quick JC, Nelson DL, Quick JD The theory of preventive stress management: a 33-year review and evaluation. (2011)
2. Ragu-Nathan TS, Tarafdar M, Ragu-Nathan BS, Tu Q The consequences of technostress for end users in organizations: conceptual development and empirical validation. (2008)
3. Quick JC, Quick JD, Nelson DL, Hurrell JJ Preventive stress management in organizations. American Psychological Association, Washington, DC (1997)
4. Берг-Бекхофф Г., Нильсен Г., Ладекьер Ларсен Э. Использование информационно-коммуникационных технологий и стресс, эмоциональное выгорание и психическое здоровье у работников старшего, среднего и молодого возраста — результаты систематического обзора. (2017).
5. Бихтелер Дж. Техностресс в библиотеках: причины, последствия и решения. Electron. Library 5, 282–287. (1987).
6. Драгано Н., Лунау Т. Техностресс на работе и психическое здоровье: концепции и результаты исследований. (2020).
7. Эннис Л. А. Эволюция техностресса. Комп. Библиотекосведение. (2005).
8. Рагу-Натан Т. С., Тарафдар М., Рагу-Натан Б. С., Ту К. Последствия техностресса для конечных пользователей в организациях: концептуальное развитие и эмпирическая проверка. (2008).
9. Салазар-Конча К., Фикапаль-Куси П., Боада-Грау Х., Камачо Л. Х. Анализ эволюции техностресса: подход на основе научного картирования. (2021).
10. Тарафдар М., Ту К., Рагу-Натан Б. С., Рагу-Натан Т. С. Влияние техностресса на ролевой стресс и продуктивность. J. (2007).