

## Teknostres ve Duygu

Ethem Merdan<sup>1</sup>

### Özet

Çalışanlar bilgi ve iletişim teknolojilerini kullandıklarında iş yoğunluğu, belirsizlik, uyumsuzluk, güvensizlik, karmaşa ve anlamakta güçlük yaşayabilirler. Çünkü her birey aynı anlama yeteneğine, kişiliğe, duygu ve düşünceye sahip değildir. Bu yüzden yeni teknolojik gelişmeleri anlamada, araç ve gereçleri kullanmada alışamayabilirler ve bu durum strese neden olabilir. Teknoloji kullanımına bağlı olarak bireylerde ortaya çıkan ve bireyin teknolojiyi kullanmakta zorlanması sonucu oluşan bu stres türüne teknostres denilmektedir ve teknostresin mücadele edilmediğinde bireyler ve örgütler açısından etkinlik ve verimlilik noktasında büyük sorunlara yol açacağı söylenebilir. Diğer taraftan, yaşanacak teknostres ile bireylerde duygusal açıdan olumsuz sonuçlar da ortaya çıkabilir. Bu yüzden örgüt yöneticilerinin ve bireylerin teknostresin nedenlerini tespit etmesi ve buna yönelik mücadele stratejileri geliştirmesi önemlidir. Bu noktada öncelikle teknostresin bireysel ve örgütsel nedenleri belirlenmeli, sonrasında olumsuz sonuçlar ortaya çıkmadan nedene uygun stratejiler geliştirilmelidir. Teknostresin sonuçlarına bakıldığında özellikle endişe, korku, heyecan, sinirlilik, tatminsizlik gibi duygusal sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir. Bu yüzden özellikle teknoloji kullanımının getirdiği olumsuz duyguları azaltmaya yönelik mücadele stratejileri geliştirmeye ağırlık verilmesi bireyler ve örgütler açısından faydalı olabilir. Bu bölümde, teknostres kavramı başlığı altında teknostres teorilerine ve boyutlarına, teknostresin belirtileri, nedenleri ve sonuçlarına, teknostresle mücadele stratejilerine, teknostres ile duygu ilişkisine ve buna yönelik yapılmış çalışmalara yer verilmiştir.

1 Doç. Dr., Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, ethem.merdan@ahievran.edu.tr, ORCID ID: 0000-0003-2528-2326

## Giriş

İnsanlar iş ve sosyal hayatlarında hem çevrelerinden etkilenmekte hem de çevrelerini duygusal olarak etkilemektedirler. Bu süreçte bazen mutlu, sevinçli, tatmin olmuş, bazen de endişeli, hüznü, stresli olabilmektedirler. Bu durumun üzerinde içinde buldukları teknolojik çevrenin de etkisi vardır. Özellikle yeni teknolojik gelişmeler gelişime açık olmayan, değişimi kabul etmeyen, öğrenme isteğinden yoksun bireyler tarafından alışamama, uyum sağlayamama, kaçınma gibi olumsuz davranışlara yol açabilir. Bu durum bireylerin zorlanmasına, endişelenmesine ve kendini baskı altında hissetmesine yol açabilir ve böylece bireyler, iş süreçlerinde stres yaşamaya başlarlar. Oluşan bu stres bireyin iş süreçlerini olumsuz yönde etkileyebilir.

Günümüzde dijitalleşmenin ve teknolojik gelişmelerin etkisiyle internet ve mobil araçların kullanımı yaygınlaşmakta ve buna bağlı olarak birey zaman ve mekândan bağımsız olarak bilgiye daha rahat ulaşılmakta ve bu durum bireylerin hayatını kolaylaştırmaktadır (Bulun vd., 2004: 165). Teknolojik gelişmeler bir yandan bireyler için kolay ve rahat bir hayat sunarken bir yandan da bazı sorunları beraberinde getirmektedir (Sayiner, 2022: 16). Bilgiye ulaşımında kolaylıklar sağlayan teknolojinin stres, endişe, bağımlılık gibi olumsuz etkileri olan karanlık bir yüzü de bulunmaktadır (Salanova vd., 2013: 423). Bireylerin teknoloji kullanımında yaşadıkları sorunlar nedeniyle bilinen teknostres de teknolojinin karanlık yüzü olarak ifade edilmektedir (Eyiler, 2025: 224).

Teknostres, bireyin teknolojide yaşanan değişime uyum sağlayamaması (Alam, 2016: 63), yaşanan belirsizlik, istila, karmaşıklık, güvensizlik ve değişimle başa çıkamaması (Ranjna, 2015: 533), bireye aşırı bilgi ve yapabileceğinden daha fazla teknolojik iş yüklenmesi, yetki ve sorumlulukların tam olarak belirlenmemesi gibi durumlar sonucunda oluşmaktadır (Taraftar vd., 2007: 304). Teknolojide yaşanan hızlı değişimlerden dolayı bireyler karmaşık sistemlere ve yüksek beklentilere maruz kalmakta ve buna bağlı olarak teknoloji konusundaki becerilerini geliştirmek zorunda kalmaktadırlar. Bu bağlamda teknostresin bir yönetim problemi olduğu söylenebilir. Örgütler bu yüzden teknostresi azaltmaya ve motivasyonunu artırmaya yönelik önlemler almalı ve stratejiler geliştirmelidir.

## 1. Teknostres Kavramı

Teknolojiye karşı oluşan olumsuz duyguların teknostresi ortaya çıkardığını ifade eden ve ilk olarak dile getiren Brod (1984), çalışanların teknolojide yaşanan yeniliklere, değişimlere, yoğunluğa uyum sağlayamamaları sebebiyle yaşanan bir uyum yani adaptasyon sorunu olarak ifade etmiştir (Ayyagari vd.,

2011: 832; Ahmad vd., 2014: 53). Tacy (2015: 6) teknostresi, teknolojiye doğrudan ya da dolaylı olarak maruz kalmanın sonucunda bireyin duygu, düşünce, ruh halinde, tutum ve davranışlarında ortaya çıkan negatif durum olarak tanımlamıştır. Sriwidharmanely (2022: 2202) ise teknostresi, bilgi ve iletişim teknolojilerinin istekleriyle bunları kullananlar arasında uyum yeteneklerinin örtüşmediğinden dolayı oluşan, istenmeyen ve hoş olmayan bir durum olarak ifade etmiştir. Wang vd. (2008: 3004) ise teknostresi, bireyin bilgisayar teknolojisini öğrenme ve kullanma esnasında yaşadığı duygusal ve psikolojik tiksintiyle sonuçlanan, endişe, korku, gerginlik ve rahatsızlık durumu olarak tanımlamışlardır.

Teknostres teorik olarak, işlemsel teori ve kişi-çevre uyum teorisi ile açıklanabilir (Kim ve Park, 2018: 8302; Ragu-Nathan vd., 2008: 419). İşlemsel teori, ilk olarak Lazarus ve Folkman (1984) tarafından ileri sürülmüştür, teknostres faktörlerinin bireyleri nasıl etkilediğini açıklamaktadır (Chandra, 2015: 4). İşlemsel teori, teknoloji kullanımında bireyin yaşadığı adaptasyon sorunları nedeniyle yaşadığı stresin birey tarafından değerlendirilmesidir (Kumari, 2018: 674). Kişi-çevre uyum teorisi ise, stresin kişi ve çevre arasındaki uyumsuzluktan kaynaklandığını ifade etmektedir (Edwards, 1998: 29). Bu teori, kişi-çevre arasındaki uyumun veya uyumsuzluğun birey tarafından nasıl algılandığını açıklar (Ayyagari vd., 2011: 833).

Tarafdar vd. (2011: 115; 2007: 315) teknostresi, tekno aşırı yük, tekno karmaşıklık, tekno belirsizlik, tekno istila ve tekno güvensizlik şeklinde beş boyuta ayırmışlardır. *Tekno Aşırı Yük*, çalışanların teknolojiyi kullanmaları esnasında daha hızlı ve uzun süre çalışmaları, üzerlerinde baskı hissetmeleri sonucu yaşadıkları stresi ifade etmektedir (Longinus vd., 2013: 103; Park ve Cho, 2016: 67). *Tekno Karmaşıklık*, sürekli gelişen ve değişen teknolojiyi öğrenmede, anlamada ve kullanmada çalışanın kendini yetersiz hissetmesinden dolayı daha fazla çaba göstermesi ve zaman harcaması sonucu oluşan stres halidir (Ahmad vd., 2009: 106; Wang, 2005: 755). *Tekno Belirsizlik*, bilgi ve iletişim sistemlerindeki gelişmeler nedeniyle çalışanın uzmanlaşmamasından, gelişmemesinden ve tecrübe kazanmamasından dolayı kendisini kaygılı ve kararsız hissetmesi sonucu yaşadığı stres durumudur (Longinus vd., 2013: 103; Tarafdar vd., 2011: 117). *Tekno İstila*, bilgi ve iletişim teknolojilerinin bireylerin tatillerinde, iş saatlerinde, sosyal hayatlarında kişisel hayatlarının her alanını işgal etmesinden dolayı iş ve aile hayatı arasındaki dengenin bozulması sonucu oluşan stresi ifade etmektedir (Chen, 2015: 68; Wang, 2005: 755). *Tekno Güvensizlik*, bireylerin yeni teknolojik gelişmeler sebebiyle işlerini kendilerinden daha iyi bilen bireylere bırakmak durumunda kalmaları veya işlerini kaybetme korkusu yaşamaları sonucu oluşan strestir (Chen, 2015: 68-69; Park ve Cho, 2016: 67).

## 2. Teknostresin Belirtileri Nedenleri ve Sonuçları

Chiappetta'ya (2017: 359) göre bireylerde teknostresin var olduğunu gösteren işaretler vardır. Bunlar, toplantılarda akıllı telefonların sürekli kullanılması, telefonun kapatılmayıp sürekli açık tutulması, sosyal medyaya bağlanmak için sık sık geceleri uyanmak, sinema ve kütüphane gibi özel yerlerde arama içgüdüsünün uyarılması, hareket esnasında mesaj yazmaya çalışılması, televizyonu tablet ve cep telefonunda kullanmak şeklinde sıralanabilir. Ansay (2016: 4) ise teknostres belirtilerini, endişelenme, panik yapma, direnç gösterme, teknofobi, bedensel ve zihinsel olarak yorgun hissetme, fiziksel olarak rahatsızlık yaşama, hoşgörüsüz davranma, mükemmelliyetçi olma, kas, eklem ve baş ağrıları yaşama, uykusuzluk ve halsizlik olarak ifade etmiştir.

Bilgi ve iletişim teknolojilerinin kullanımı sonucu oluşan aşırı iş yükü, sistemlerin sık sık güncellenmesi, sürekli yeniden öğrenme, teknolojik karmaşıklık ve teknik problemlere çalışanın maruz kalması (Tarafdar vd., 2010: 304), yüksek endişeye, düşük özyeterliliğe ve şüphecilığe sahip olma (Salanova vd., 2013: 427), iş hayatında yaşanan hızlı değişim, değişen teknolojiye uyum sağlayamama, eğitim eksikliği, değişen iş rolleri, yönetimin baskısı, tecrübe ve örgütsel çevre teknostres oluşmasına neden olan faktörler olarak sıralanabilir (Şahin ve Çoklar, 2009: 1438; Türen vd., 2015: 4). Bunların yanı sıra bireysel farklılıklar (eğitim seviyesinin düşük olması, yeterli düzeyde bilgisayar kullanmayı bilmeme vb.); örgütsel unsurlar (örgütün teknolojiye olan bağımlılığı, merkezileşme derecesi, yenilik ve yaratıcılığa olan yaklaşımı, teknik sorunlara müdahale şekli vb.); teknolojinin nasıl algılandığı (teknoloji kullanımına bağlı gelişen çıkar çatışmaları, oluşan rol belirsizlikleri veya değişiklikleri, teknolojiye erişim kolaylığının sağlanamaması vb.) da teknostrese sebep olabilmektedir (Şen, 2022: 179).

Teknostres sonucunda bireyde stres, kaygı, yeni teknolojik gelişmelere karşı hoşnutsuzluk, zihinsel olarak kendini yorgun hissetme, fiziksel rahatsızlıklar, işini kaybetme korkusu, örgütsel bağlılık, iş verimliliği ve iş tatmininde azalma (Çetin ve Bülbül, 2017: 1243), iş ortamına zarar verme, kendisine duyduğu saygıda azalma ve çeşitli hastalıklar görülebilir (Longinus vd., 2013: 102). Ayrıca teknostres sonucunda, bireyler teknolojinin bilgi seviyesindeki artış nedeniyle mahremiyete uğramakta, diğer bireylere kurdukları iletişimi azaltmakta, sürekli öğrenmeye maruz kalmakta, yeterli düzeyde bilgiye sahip olamamakta, işinde terfi edememekte ve kaygılanmaktadır (Ken vd., 2016: 2). Diğer taraftan teknostres yaşayan bireyler sürekli bilgisayar karşısında olduklarından olaylara normal tepki göstermemekte, duygu olmadan ve hızlı şekilde tepki vermekte, telefondaki görüşmelerinde agresif davranmakta,

bilgisayara verdikleri komut geciktiği için sinirlenmektedirler (Kalay, 2009: 94-95).

### 3. Teknostres ile Mücadele Stratejileri

Teknostresin olumsuz sonuçları nedeniyle, etkili biçimde yönetilmesi bireysel ve örgütsel verimliliğin sürdürülmesinde artık zorunluluk haline gelmiştir. Dolayısıyla teknostresin yönetilmesi, bireyler ve örgütler üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmayı amaçlayan çok yönlü müdahaleleri içermektedir (Hanaylı ve Tozkoparan, 2025: 24) ve müdahale edilmediğinde geri dönülemez olumsuzlukları da beraberinde getirmektedir. Çünkü bir çalışanın teknostres düzeyi yüksek olması durumunda, müşterilere ve çalışma arkadaşlarına karşı olumsuz davranışlar sergileyebilmekte ve belirlenen standartların altında hizmet verebilmektedir. Bu durum örgütlerde teknostresin önemli bir risk faktörü olduğunu göstermektedir ve bu sebepten dolayı teknostrese neden olan faktörlerin araştırılması, ortaya çıkabilecek etkilerinin bilinmesi ve teknostresi önlemeye ya da azaltmaya ilişkin gerekenlerin yapılması örgütler ve çalışanlar için önem arz etmektedir (Kızılcan vd., 2023: 22).

Teknoloji kullanımında etkinliği artıran stratejilerin geliştirilmesiyle, teknostresin olumsuz etkileri azalmakta ve bireylerin teknolojiye uyum süreçleri kısalmış kolaylaşabilmektedir (Çolak ve Metin, 2025: 590). Bu yüzden teknostresle mücadelede çalışanların teknolojiye uyum süreçleri takip edilmeli, bu süreçte ortaya çıkan güçlükler sistematik şekilde ele alınmalı, teknolojik araçların etkin, verimli ve güvenli kullanılabilmesi için ihtiyaca yönelik ve uygulamalı eğitimler hayata geçirilmelidir (Eyiler, 2025: 224). Ayrıca teknostresle mücadelede, teknolojik bilgiyi geliştirmek için bilgisayar kurslarına katılma, e-dergi ve e-kitap tarzında elektronik kaynakları takip etme, çalışma arkadaşlarıyla iyi yönde iletişim kurma, işleri planlama ve organize etme, bireysel ve grupsal hedefler tespit etme, teknostresin varlığını kabullenme ve azaltmak için adımlar atma (Hoda vd., 2019: 327-328), teknolojiye dayalı eğitimler alma, zamanı planlama ve yönetme, düzenli egzersizler yapma, molalar verme, çalışma arkadaşları ile paylaşımda bulunma, ergonomik şartları iyileştirme, kaliteli donanım ve yazılımlar edinme, yeni teknolojik araçlar hakkında bilgi sahibi olma, sağlıklı beslenme ve dinlenmede faydalı olabilir (Tagurum vd., 2017: 31)

Teknostresle mücadelede stratejiler, duyu ve problem odaklı stratejiler olarak ikiye ayrılmaktadır. *Duygu odaklı mücadele stratejisi*, bireyin stresli duruma ilişkin hissetme ve düşünme şeklini değiştirmeyi ifade etmektedir. Birey stresin duygusal etkisini azaltmak için yeniden değerlendirir, eylem ve düşünceleri etkileyerek stresi azaltır. Bir sorun var ise bunu düşünmekten

kaçınmak buna örnek verilebilir. *Problem odaklı mücadele stratejisi* ise, stresin kaynağına doğrudan inerek stresli durumu değiştirip yönetmeyi içermektedir ve stresi bu şekilde azaltabilir. Sorun oluşturan birey, araç, ortam ve çevreden uzaklaşmak örnek gösterilebilir (Wang vd., 2008: 3004; Tarafdar vd., 2019: 100).

#### 4. Teknostres ve Duygu İlişkisi

Duygu, bireyin yaşantısına yön veren dinamik bir enerji olarak yaşam kalitesi üzerinde belirleyici bir role sahiptir. Korku, endişe, keder, öfke ve üzüntü gibi olumsuz duygular ise bireyde mutsuzluk ve özgüven yetersizliği oluşturabilen; kişinin hem kendisini hem de çevresini olumsuz bir çerçevede değerlendirmesine yol açan hislerdir (Çeşitcioğlu, 2003: 135-136). Duyguların bireyler tarafından algılanma şekli sosyal hayatta bireyin hayata bakış açısını, motivasyonunu, kurduğu ilişkileri; iş hayatında ise üretkenliğini, etkinlik ve verimliliğini, performansını etkilemektedir (Cansız vd., 2023: 769).

Teknoloji iş hayatında strese yol açabilmekte, stres de bireyin işinde tatminsizlik, motivasyon kaybı ve tükenmişlik gibi sorunlar yaşamasına sebep olabilmektedir (Özyılmaz, 2021: 169). Çalışanların bilgi ve iletişim teknolojilerine yönelik hata yapmaktan korkmalarından, endişe ve tedirginlik gibi duygular yaşamalarından dolayı bilgisayarlara karşı rahatsız edici bir önyargı geliştirmesiyle teknostres oluşmaya başlamaktadır (Ragu-Nathan vd., 2008: 419; Altıntaş, 2020: 3). Ayrıca bu süreçte negatif duygulara sahip çalışanların teknostrese maruz kalmaları diğerlerine göre daha kolay olabilmektedir (Gökaslan, 2022: 358). Dolayısıyla teknostrese sebep olan duygusal faktörlerin belirlenip buna yönelik mücadele edilmesi önemlidir.

Çalışanların psikolojik ve fiziksel yapılarını olumsuz etkileyen teknostres, motivasyon kaybına, mutsuzluğa, tükenmişliğe (Çelik ve Gökbulut, 2023: 749), iş tatmininde, verimde ve örgütsel bağlılıkta düşüşe, kişisel yaşamda istilaya (Ayyagari vd., 2011: 832), değişime direnç ve değişim yorgunluğunun oluşmasına yol açabilmektedir (Çiftçi Kıraç ve Uyar, 2023: 474). Bunların yanı sıra teknostres ile çalışanlar anksiyete, korku, endişe, teknofobi, yeniliklere karşı direnme gibi duygular yaşayabilmektedir (Çetin ve Bülbül, 2017: 1243).

Literatür incelendiğinde, Popoola ve Olalude (2013) çalışmalarında iş değerleri ve başarı motivasyonu ile teknostresin pozitif yönlü ilişkiye sahip olduğunu belirlemişlerdir. Kumar vd. (2013) çalışmalarında teknostresin iş tatmini ve örgütsel bağlılık üzerinde negatif bir etkiye sahip olduğu tespit etmişlerdir. Khan vd. (2013) çalışmalarında teknostresin alt boyutları olan tekno aşırı yük, tekno istila ve tekno belirsizlik ile iş tatmini arasında negatif yönlü ilişkiler saptamışlardır. Jena (2015) çalışmasında teknostresin iş

tatminini negatif yönde etkilediğini belirlemiştir. Yener (2018) çalışmasında teknostresin tükenmişliği pozitif yönde, performansı ise negatif yönde etkilediğini saptamıştır. Ayrıca çalışmasında teknostresin performans üzerine etkisinde tükenmişliğin aracılık etkisine sahip olduğunu tespit etmiştir. Efiltili ve Çoklar (2019) çalışmalarında teknostresin psikolojik sermayeyi negatif yönde etkilediğini belirlemiştir. Akgün (2019) ise araştırmasında teknoloji kullanımı nedeniyle kaygı, stres, endişe gibi olumsuz duygular yaşayabildiklerini ifade etmiştir. Akman ve Durgun (2022) çalışmalarında mesleki motivasyon ve teknostres düzeyleri arasında negatif yönde bir ilişki saptamışlardır. Kırmanoğlu ve Öztürk (2022) çalışmalarında teknostresin motivasyonu etkilemediğini; ancak verimliliği olumlu yönde etkilediğini belirlemiştir. Çelik ve Gökbulut (2023) çalışmalarında teknostresin içsel ve dışsal motivasyonu etkilemediğini, fakat mutluluğu negatif yönde etkilediğini tespit etmişlerdir. Öztezcan ve Çetinkaya (2025) çalışmalarında teknostresin sosyal medya yorgunluğu ile pozitif ilişkili olduğunu saptamışlardır. Özen ve Güney (2025) çalışmalarında teknostresin alt boyutları olan tekno-belirsizlik, tekno-iş yükü ve tekno-karmaşıklığın yaşamda anlamın aracılık rolü ile psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilediğini belirlemiştir. Öztürk ve Baran (2025) çalışmalarında teknostres ile ekip çalışması tutumlarının alt boyutları (ekip yapısı, liderlik, durum izlemi ve iletişim) arasındaki ilişkide öz yeterliliğin aracı etkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

## SONUÇ ve DEĞERLENDİRME

Dijitalleşmenin hız kazandığı günümüz çalışma yaşamında bilgi ve iletişim teknolojileri, bireylerin iş yapma biçimlerini köklü biçimde dönüştürmüştür. Bu dönüşüm bir yandan hız, verimlilik ve erişilebilirlik gibi önemli avantajlar sağlarken; diğer yandan bireylerin psikolojik ve duygusal dünyasında çeşitli baskılar oluşturmaktadır. Bu bağlamda teknostres, teknolojik değişim ve yoğunluk karşısında bireyin uyum sağlamakta zorlanması sonucu ortaya çıkan, bilişsel, davranışsal ve özellikle duygusal sonuçları olan çok boyutlu bir olgu olarak değerlendirilmektedir.

Bu bölümde ele alındığı üzere teknostres; tekno aşırı yük, tekno karmaşıklık, tekno belirsizlik, tekno istila ve tekno güvensizlik boyutlarıyla çalışanların hem iş yaşamını hem de özel yaşamını etkileyebilmektedir. Sürekli güncellenen sistemler, artan iş yükü, zaman ve mekân sınırlarının belirsizleşmesi ve iş güvencesine yönelik kaygılar, bireylerde stres, endişe, korku, öfke, tükenmişlik ve tatminsizlik gibi olumsuz duyguların ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Özellikle teknoloji kullanımına ilişkin düşük öz yeterlilik algısı ve değişime direnç, teknostresin daha yoğun yaşanmasına neden olabilmektedir.

Teknostres ile duygu arasındaki ilişki karşılıklıdır. Teknoloji kaynaklı stres, bireylerin duygusal iyi oluşunu olumsuz etkileyerek iş tatmini, motivasyon ve performans düzeylerinde düşüşe yol açabilmektedir. Bununla birlikte, bireyin mevcut duygusal yapısı da teknostres düzeyini belirleyebilmektedir. Negatif duygulara yatkın bireylerin teknostresi daha tehdit edici algıladığı; duygusal farkındalığı ve psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin ise bu süreci daha etkili yönetebildiği söylenebilir. Bu durum, teknostresin yalnızca teknolojik değil, aynı zamanda duygusal ve psikososyal bir mesele olduğunu ortaya koymaktadır.

Literatürde yer alan çalışmalar genel olarak teknostresin iş tatmini ve örgütsel bağlılık üzerinde olumsuz; tükenmişlik ve kaygı üzerinde ise artırıcı etkileri olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte bazı araştırmalar, uygun örgütsel destek ve bireysel başa çıkma stratejileri varlığında teknostresin tamamen yıkıcı sonuçlar doğurmadığını da ortaya koymaktadır. Dolayısıyla teknostres, doğru yönetildiğinde kontrol altına alınabilecek; hatta bireyin gelişim motivasyonunu destekleyebilecek bir süreç olarak da ele alınabilir.

Bu noktada hem bireylere hem de örgütlere önemli sorumluluklar düşmektedir. Örgütlerin teknolojiye geçiş süreçlerini planlı biçimde yürütmeleri, çalışanlara uygulamalı ve sürekli eğitimler sunmaları, iş-yaşam dengesini gözetmeleri ve açık iletişim ortamı oluşturmaları teknostresin azaltılmasında kritik öneme sahiptir ve fayda sağlayacaktır. Bireysel düzeyde ise zaman yönetimi, mola verme, sosyal destek arama, duyguları yeniden değerlendirme ve problem odaklı başa çıkma stratejilerinin kullanılması teknostresin olumsuz etkilerini hafifletebilir.

Sonuç olarak teknostres, dijital çağın kaçınılmaz bir çıktısı olmakla birlikte, ihmal edildiğinde bireylerin duygusal iyi oluşunu ve örgütsel verimliliği tehdit edebilecek önemli bir risk faktörüdür. Bu nedenle teknostresin yalnızca teknik bir uyum sorunu olarak değil, duygu boyutu güçlü olan bir insan ve yönetim meselesi olarak ele alınması gerekmektedir. Dijital dönüşümün sürdürülebilirliği, teknolojik yatırımlar kadar, bu teknolojileri kullanan bireylerin duygusal ve psikolojik ihtiyaçlarının dikkate alınmasına bağlıdır.

## Kaynakça

- Ahmad, U.N.U., Amin, S.M. & İsmail, W. K. W. (2009). The impact of technostress on organisational commitment among Malaysian academic librarians. *Singapore Journal of Library & Information Management*, 38, 103-123.
- Ahmad, U. N. U., Amin, S. M. & Ismail, W. K. W. (2014). Moderating effect of technostress inhibitors on the relationship between technostress creators and organisational commitment. *Jurnal Teknologi (Social Sciences)*, 67(1), 51-62.
- Akgün, F. (2019). Öğretim elemanlarının bilgi ve iletişim teknolojilerine yönelik kabulleri ve teknostres algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 40-66. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ebader/article/558622>
- Akman, E. & Durgun, B. (2022). Öğretmenlerin meslekî motivasyon ve teknostres düzeylerinin incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 32(2), 487-500. <https://doi.org/10.18069/firatsbed.1025152>
- Alam, M. A. (2016). Techno-stress and productivity: Survey evidence from the aviation industry. *Journal of Air Transport Management*, 50, 62-70. <https://doi.org/10.1016/j.jairtraman.2015.10.003>
- Altıntaş, M. (2020). The relationship between technostress and resistance to change: A research in the aviation sector. *ISPEC International Journal of Social Sciences & Humanities*, 4(2), 1-27. <https://doi.org/10.46291/ISPECIJSSHvol4iss2pp1-27>
- Ansah, S. O., Azasoo, J. Q. & Adu, I. N. (2016). Understanding the effects of techno-stress on the performance of banking staff. *International Journal of Business Continuity and Risk Management*, 6(3), 222-237. <https://doi.org/10.1504/IJBCRM.2016.079010>
- Ayyagari, R., Grover, V. & Purvis, R. (2011). Technostress: Technological antecedents and implications. *MIS Quarterly*, 35(4), 831-858. <https://doi.org/10.2307/41409963>
- Baş, M., Balaman, F. & Balcı, S. (2021). Üniversite öğrencilerinin teknoloji destekli öğrenme ortamında teknostres düzeyleri ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik - güvenirlik çalışması. *Ekev Akademi Dergisi*, 25(87), 451-470. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sosekev/article/1151400>
- Brod, C. (1984). *Technostress: The human cost of the computer revolution*. Reading, Mass.: Addison-Wesley.
- Bulun, M., Gülnar, B. & Güran, M. S. (2004). *Eğitimde mobil teknolojiler: The Turkish Online Journal of Educational Technology – TOJET*, 3(2), 165-169.
- Cansız, M., Karanfil, M. & Üstün, F. (2023). Yaratıcı sınıfın (AR-GE çalışanlarının) çalışma hayatlarına ilişkin duyguları: Stres, korku/kaygı. *Neşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 13(1), 768-796. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/nevsosbilen/article/1257150>

- Chandra, S., Srivastava, S. C. & Shirish, A. (2015). Do Technostress Creators Influence Employee Innovation?. PACIS 2015, Proceedings, 93, 1-9, <http://aisel.aisnet.org/pacis2015/93>
- Chen, L. (2015). Validating the technostress instrument using a sample of chinese knowledge workers, *Journal of International Technology and Information Management*, 24(1), 65-82. <https://doi.org/10.58729/1941-6679.1036>
- Chiappetta, M. (2017). The technostress: Definition, symptoms and risk prevention. *Senses and Sciences*, 4(1), 358-361. <https://doi.org/10.14616/sands-2017-1-358361>
- Çelik, B. N. & Gökbulut, B. (2023). The relationship between teachers' technostress perceptions and their teaching motivation and happiness levels. *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 24(2), 745-770. <https://doi.org/10.17679/inuefd.1223908>
- Çeşitcioglu, M. (2003). *Kaliteli insan*. Alfa Yayınları.
- Çetin, D. & Bülbül, T. (2017). Okul yöneticilerinin teknostres algıları ile bireysel yenilikçilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 1241-1264. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2017.17.31178-338821>
- Çiftçi Kırac, F. & Uyar, S. (2023). Teknostres, değişim yorgunluğu ve örgütsel bağlılık ilişkisinin incelenmesi. *Sağlık Bilimlerinde Değer*, 13(3), 473-480. <https://dx.doi.org/10.33631/sabd.1351735>
- Çolak Yakar, C. & Metin, Ö. (2025). Öğretmen adaylarının çevrimiçi bilgi arama stratejileri ile teknostres düzeyleri arasındaki ilişki. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(46), 585-606. <https://doi.org/10.35675/befdergi.1589570>
- Edwards, J. R., Caplan, R. D. & Harrison, V. R. (1998). Person-environment fit theory: Conceptual foundations, empirical evidence, and directions for future research. in ed. C. L. Cooper, *Theories of Organizational Stress*, Oxford: Oxford University Press, 28-67.
- Efiliti, E. & Çoklar, A. N. (2019). Teachers' technostress levels as an indicator of their psychological capital levels. *Universal Journal of Educational Research*, 7(2), 413-421. <https://doi.org/10.13189/ujer.2019.070214>
- Eyiler, E. (2025). Hemşirelik bakımında teknolojinin farmakon etkisi. *Türk Hemşireler Derneği Dergisi*, 6(3), 217-227. <https://doi.org/10.70479/thdd.1653902>
- Gökaslan, M. O. (2022). Akademisyenlerin teknostres kaynaklarının ve teknostres seviyelerinin belirlenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Dergisi*, 6(2), 354-383. <https://doi.org/10.31200/makuubd.1149198>
- Hanaylı, B. & Tozkoparan, G. (2025). Çağrı merkezi çalışanlarının teknostres düzeylerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Sosyoekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 19-52.

- Hoda, C. T., Bhateja, R. & Sareen, P. (2019). Techno stress and coping strategies-consistency and reliability analysis in relation to teaching and non teaching staff. *International Journal of Engineering, Applied and Management Sciences Paradigms (IJEAM)*, 54(1), 324-338. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2025.108619>
- Jena, R. K. (2015). Impact of technostress on job satisfaction: An empirical study among indian academicians. *The International Technology Management Review*, 5(3), 117-124. <https://doi.org/10.2991/itmr.2015.5.3.1>
- Kalay, F. (2009). *Bilişim teknolojilerinin iş stresi ve iş doyumunu üzerindeki etkileri: Kuram ve Türk bankacılık sektöründe bir uygulama*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Ken, S. T. T., Habaradas, R., Ting, I. W. K. & Kweh, Q. L. (2016). Technostress in a call center in Philippines. *International Journal of Business Management (IJBM)*, 1(2), 1-22.
- Khan, A., Rehman, H. & Rehman, S. (2013). An empirical analysis of correlation between technostress and job satisfaction: A case of KPK, Pakistan. *Pakistan Journal of Library and Information Science*, 14, 9-15. <https://pjiml.pu.edu.pk/fo/index.php/pjiml/article/view/120>
- Kırmanoğlu, F. & Öztürk, D. (2022). Teknostresin çalışanların motivasyonu ve verimliliği üzerindeki etkisi. *Ünye İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 6(2), 21-34. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/uiibfd/article/1577216>
- Kızılcan, S., Hoşgör, H. & Güngördü, H. (2023). Havalimanı yer hizmetleri çalışanlarında teknostres ve iş performansı ilişkisi. *Akşehir Meslek Yüksekokulu Sosyal Bilimler Dergisi*, 15, 21-30.
- Kim, K. & Park, H. (2018). The effects of technostress on information technology acceptance. *Journal of Theoretical and Applied Information Technology*, 96(24), 8300-8312.
- Kumar, R., Lal, R., Bansal, Y. & Sharma, S. K. (2013). Technostress in relation to job satisfaction and organisational commitment among it professionals. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 3(12), 1-3.
- Kumari, S. S., Raja, B. W. D. & Sundaravalli, S. R. (2018). *Understanding techno stress: Where now and where to be?*. International Journal of Recent Research Aspects, ISSN: 2349-7688, Special Issue: Conscientious Computing Technologies, April 2018, 673-676.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York, Springer Publishing.
- Longinus, O., Odigbo, B. & Onwumere, J. U. J. (2013). Effect of techno-stress on the performance of accountants and other managers in Nigerian banking and brewery industries. *European Journal of Business and Management*, 5(14), 100-108.

- Özen, Ş. & Güney, S. (2025). Çalışanların tekno-stres ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide yaşamda anlamın aracılık rolü. *İş ve İnsan Dergisi*, 12(2), 145-164. <https://doi.org/10.18394/iid.1630048>
- Öztezcan, B. & Çetinkaya, A. (2025). Teknostres ile sosyal medya yorgunluğu ve süreksiz kullanım niyeti arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 11(1), 114-139.
- Öztürk, E. & Baran, H. (2025). Teknostresin ekip çalışması tutumları üzerindeki etkisinde çalışan öz yeterliliğinin rolü. *KOCATEPEİİBFD*, 27(2), 310-327. <https://doi.org/10.33707/akuiibfd.1640382>
- Özyılmaz, A. F. (2021). Bilgi çağında madalyonun diğer yüzü: Dijital stres. *ME-YAD Akademi*, 2(2), 163-171.
- Park, H. & Cho, J. (2016). The influence of information security technostress on the job satisfaction of employees. *Journal of Business and Retail Management Research (JBRMR)*, 11(1), 66-75.
- Popoola, S. O. & Olalude, F. O. (2013). Work values, achievement motivation and technostress as determinants of job burnout among library personnel in Automated Federal University Libraries in Nigeria. *Library Philosophy and Practice (e-journal)*, Winter 3-15-2013, 1-31.
- Ragu-Nathan, T. S., Tarafdar, M., Ragu-Nathan, B. S. & Qiang, T. (2008). The consequences of technostress for end users in organizations: Conceptual development and empirical validation. *Information Systems Research*, 19(4), 417-433. <https://doi.org/10.1287/isre.1070.0165>
- Ranjna (2015). Techno-stress among library professionals at the workplace in ICT era: An overview. *International Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 2(4), 532-536.
- Salanova, M., Llorens, S. & Cifre, E. (2013). The dark side of technologies: Technostress among users of information and communication technologies. *International journal of psychology*, 48(3), 422-436. <https://doi.org/10.1080/00207594.2012.680460>
- Sayiner, B. (2022). Problemlı akıllı telefon kullanımı ve tekno-stres. *SDÜ Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 56, 10-25.
- Sriwidharmanely, S., Sumiyana, S., Mustakini, J. H. & Nahartyo, E. (2021). Encouraging positive emotions to cope with technostress's adverse effects: Insights into the broaden and build theory. *Behaviour & Information Technology*, 41(10), 2201-2214. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1955008>
- Şahin, Y. & Çoklar, A.N. (2009). Social networking users' views on technology and the determination of technostress levels. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 1, 1437-1442. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2009.01.253>
- Şen, C. (2022) *Dijitalleşmenin karanlık yüzü: Teknostres (dark side of digitalization: technostress)*. Editörler: Ceyhan S. ve Ada S. (Ed.) *Dijital Çağda Yönetim*

- Üzerine Güncel Konular ve Araştırmalar içinde (ss.175-194) Ankara: Nobel Yayınları.
- Tacy, J. W. (2015). *Technostress effects on technology acceptance by nurse faculty*. Doctorate Dissertation, The University of Texas at Tyler.
- Tagurum, Y. O., Okonoda, K. M., Miner, C. A., Bello, D. A. & Tagurum, D. J. (2017). Effect of technostress on job performance and coping strategies among academic staff of a tertiary institution in North-Central Nigeria. *International Journal of Biomedical Research*, 8(6), 312-319.
- Tarafdar, M., Tu, Q., Ragu-Nathan, B. S. & Ragu-Nathan, T. S. (2007). The impact of technostress on role stress and productivity. *Journal of Management Information Systems*, 24(1), 301-328. <https://doi.org/10.2753/MIS0742-1222240109>
- Tarafdar, M., Tu, Q. & Nathan, T.R. (2010). Impact of technostress on end-user satisfaction and performance. *Journal of Management Information Systems*, 27(3), 303-334. <https://doi.org/10.2753/MIS0742-1222270311>
- Tarafdar, M., Tu, Q., Ragu-Nathan, T. S. & Ragu-Nathan, B. S. (2011). Crossing to the dark side: examining creators, outcomes, and inhibitors of technostress. *Communications of the ACM*, 54(9), 113-120. <https://doi.org/10.1145/1995376.1995403>
- Tarafdar, M., Maier, C., Laumer, S. & Weitzel, T. (2019). Explaining the link between technostress and technology addiction for social networking sites: A study of distraction as a coping behavior. *Info Systems J.*, 30(1), 96-124. <https://doi.org/10.1111/isj.12253>
- Türen, U., Erdem, H. & Kalkın, G. (2015). İş yerinde tekno-stres ölçeği: Havacılık ve bankacılık sektöründe bir araştırma. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 6(1), 1-19.
- Wang, K., Shu, Q. & Tu, Q. (2005). Empirical study of coping strategies for computer-related technostress of Chinese employees. *Tsinghua Science and Technology*, 10(1), 753-760.
- Wang, K., Shu, Q. & Tu, Q. (2008). Technostress under different organizational environments: An empirical investigation. *Computers in Human Behavior*, 24(6), 3002-3013. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.05.007>
- Yener, S. (2018). Teknostresin iş performansı üzerindeki etkisi; tükenmişliğin aracı rolü. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(2), 85-101. <https://doi.org/10.32709/akusosbil.403114>

