

Teknolojiden Kaçınma ve Duygusal Direnç

Fatih Ferhat Çetinkaya¹

Mehmet Orkun Ünsever²

Özet

Bu bölümde, teknolojiden kaçınmaya sebep olabilecek durumlardan biri olan direnç kavramı duygusal bağlamda irdelenmiştir. Bireyin farklı durumlara gösterdiği tepkiler ve tutumlar karmaşık bir düzeyde kişiliğe bağlı olarak gerçekleşirken her bireyin durumuna göre hareket edilerek çözüm yollarının bulunabileceği düşünülerek duruma kesin bir açıklık getirilmekten çok, durumun sebepleri, bireylerin başka durumlara karşı gösterdiği direnç durumlarıyla olan benzerlikler vurgulanarak psikolojik açıdan bireyin teknoloji karşısındaki durumuna odaklanılmaya çalışılmıştır. Bireyin, örgütlerin daha geniş etki alanı düşünüldüğünde, toplumun teknoloji karşısındaki durumu, özelden genele veya genelden özele doğru birey ve toplumu bir şekilde etkilemektedir. Kötümser olan bakış açısının daha popüler görünmesi teknoloji tarihi açısından da bakıldığında benzerdir. Doğru olanın birey için diğer şeylerden elde edilecek yarar gibi teknolojiyi de yararına kullanmasının sağlanabilmesinin önemli olduğu açıktır.

1. Giriş

Özellikle günümüzde yapay zekânın da birçok alanda etkisinin hissedilmesiyle birlikte teknolojinin getirdikleri bireysel ve toplumsal düzeyde birçok tartışmayı da olumlu veya olumsuz anlamda ortaya çıkarmaktadır. En sık gözlemlenebilecek olan durum, iki bakış açısının orta yolu bulamaması olarak gösterilebilecektir. Diğer bir ifadeyle, ya aşırı olumlu bakış açılarının varlığı ile distopik kurguların varlığının daha çok dikkat çekici olduğu yönündedir. Özellikle kötümser bakış açılarının daha popüler hale geldikleri gözlemlenebilmektedir. Her durumda olduğu gibi teknolojinin gelişimi süreci de olumlu tarafları barındırdığı gibi

1 Doç. Dr., Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, İktisadi İdari Bilimler Fakültesi, İşletme Bölümü, Yönetim ve Organizasyon ABD, ORCID ID: 0000-0003-2263-0479. ffcetinkaya@ahievran.edu.tr

2 Doktora Programı Öğrencisi, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme ABD, ORCID ID: 0000-0003-3978-9056. orkununsever@yahoo.com

olumsuz durumları da kapsadığı bir gerçektir. Bireyin duygu ve düşüncelerini, hatta yorumlama yeteneğini dahi teknolojiye emanet etmeye çalışması, kötümser bir manzaranın ve gelecek için olumsuz bir resim çizmeyi kolaylaştırmakta iken, bu tablonun ve hissiyatın ancak teknolojiyi daha basit ve emek gücü yoğun işlerin basitleştirilmesi ve otomasyonunda kullanılması anlamında yararlanmak daha makul görülebilecektir. Teknolojiden kaçınma ve duygusal direncin bazı sebeplerinin de bu karmaşık tablodan kaynaklandığını söyleyebiliriz. Teknoloji doğru tanımlanmadığı ve doğru kullanılmadığı sürece duygusal direncin oluşması da kaçınılmazdır. Aslında birçok şeye karşı insan psikolojisinde olan kaçınma davranışı burada da ortaya çıkıyor gibi gözükmektedir. Bu yüzden direnci anlamak, yönetmek mümkün olabilecek bir durum olduğundan önemli bir konu haline gelmektedir. Özellikle belirsizlik durumlarında ortaya çıkan kaçınma davranışı, belirsizliğin özellikle iyi yönetilmesi, eğitimler ile azaltılması konusunda örgütlerde yöneticilere büyük bir görev olarak belirlemektedir. Günümüzde insan kaynaklarının örgütlerin en önemli kaynağı olduğu düşünüldüğünde ve günümüzün teknolojik değişim hızı oldukça yüksek nitelendirilebilecek ortamında bu süreçleri yönetmek zorunlu hale gelmiştir.

2. Teknolojiden Kaçınma

Bilgi ve iletişim teknolojileri, internet ve dijital araçların kullanımının yaygınlaşması ile ve bu araçların sağladıkları birçok kolaylık açısından bakıldığında gündelik hayatın bir parçası haline geldikleri görülmektedir (Balci ve Güler, 2023, s. 2). Yeni teknolojiler hakkındaki endişelerin iniş çıkışları, toplum üzerindeki etkilerini anlama ve açıklama isteğinden kaynaklanmaktadır ve toplumsal tartışmanın kadim bir bileşenidir. Özellikle genç nesillere odaklanan bu endişeler yüzyıllardır mevcuttur. Antik Yunan'da filozoflar yazının topluma verebileceği zararlar hakkında görüş bildirmiş ve gençlerin artan saygısızlığı hakkındaki görüşlerini kaydetmişlerdir. Bir başka örneğe bakıldığında ise, romanlar 18. Yüzyılda giderek daha popüler hale gelmiş ve kısa süre sonra okuma bağımlılığı ve okuma çılgınlığının aşırı risk alma ve ahlaksız davranışlarla ilişkilendirildiği endişeleri ortaya çıkmıştır. 1940'lardaki radyo bağımlılığıyla ilgili benzer korkuları da bu belirtilenlere ekleyebiliriz. Bu nedenle yeni teknolojiler hakkındaki endişeler çok yaygındır ve döngüsel bir niteliğe sahiptir (Orben, 2020, s. 1144).

Duygular birçok durumda bilgi işleme süreçlerinde rol oynamaktadır ve bu süreçleri başlatabilmekte, sonlandırabilmekte ve engelleyebilmektedir. Teknolojiyle birey arasındaki bu etkileşimin bir sonucu olarak da duygular bireyin teknoloji deneyimiyle birlikte belirleyici etkiler yaratmaktadır. Seeger (2014) tarafından da belirtildiği şekliyle duygular; insan, anlam ve teknoloji gibi insan yapıtı olan yapay varlıklar arasındaki ilişkide merkezi bir role

bürünmektedir. Örneğin, karmaşık teknolojilerin yer aldığı işyeri veya okul gibi ortamlarda teknolojiyle kurulan ilişki ve yaşanan etkileşimin bir sonucu olarak meydana gelen kaotik durumlar, güçlü duyguların ortaya çıkmasına sebep olabilmekte, bu durumda duyguların ortaya çıkmasına neden olan kaosla başa çıkabilmek için duyguların anlaşılmasını, gözlemlenmesini ve yönetilmesini gerekli kılmaktadır (Atabek, 2021, s. 115-116). Bilgi ve iletişim teknolojileri avantajlarının yanında birçok problemi ve dezavantajı da beraberinde ortaya çıkarmış ve çalışma ortamlarında birtakım bilişsel ve fizyolojik sorunlara neden olmuştur. Teknolojik ekipmanı kullanabilme kaygısı ya da teknoloji ile aşırı şekilde özdeşleşmeyi ifade eden psikosomatik bir rahatsızlık olarak teknostres “kişinin bilgisayar teknolojisini doğrudan bir şekilde veya dolaylı olarak öğrenme aşamasında veya kullanırken, ilerideki süreçte psikolojik ya da duygusal tiksinti ile karşılaşılacak ve bireyi bu süre sonunda öğrenmekten ve teknoloji kullanımından alıkoyan huzursuzluk, kaygı, korku ve gerginlik” olarak tanımlanabilmektedir. Teknoloji karşısında birçok birey zaman zaman yenilgiye uğrasa da ve rahatsızlık hissetse de teknostres daha çok her zaman yüksek bilişsel taleplerin meydana geldiği işlerde bir diğer ifadeyle teknolojiyle sağlıklı ilişkilerle ilgili bir kavramdır (Kanık, 2023, s. 501). Akıllı telefon, çevrim içi oyun ve internet bağımlılığı gibi farklı türleri içinde barındıran dijital bağımlılıklar depresyon, uyku bozukluğu, akademik erteleme, sosyal ilişkilerin bozulması ve yaşantısal kaçınma gibi değişkenlerle ilişkileri mevcuttur. Yaşantısal kaçınma, stres barındıran ve zor koşullar içeren durumlarda başa çıkma stratejisi olarak bireye yardımcı olsalar da görmezden gelinmiş ve çözülemeyen problemler var olan sorunların daha da derinleşmesine sebep olmaktadır. Yaşantısal kaçınma davranışları kısa süreli bir rahatlama sağlasa da üzeri örtülen sorunlar ilerideki süreçlerde tekrar ortaya çıkmakta ve kişiye psikolojik anlamda sorunlarla geri dönmektedir (Balcı ve Güler, 2023, s. 5). İlk olarak 1982 yılında Polakoff tarafından yapılan bir çalışmada işyerlerinin otomasyonu ile ilişkilendirilen teknostres kavramı daha sonra bilgi iletişim teknolojisi kullanımından kaynaklı sorunlara evrilmiştir. Brod’a göre (1984) teknostres birbiriyle ilişkili iki farklı şekilde oluşabilmektedir. Bunlardan ilki bilgisayar teknolojisini kabul etmekte zorluk hissetmek, ikincisi ise bilgisayar teknolojisi ile fazlaca özdeşleşme durumudur. Clark ve Kalin (1996) teknostresi tanımladıklarında “değişime karşı direnç” olgusu ile ilişkiye dikkat çekmişler, teknolojinin masum olduğu, çünkü bilgisayarların sadece araç oldukları ve stresin doğal bir tepki olduğunu iddia etmişler ve bu yüzden de teknostresi yönetme konusunda yönetilmesi gerekli olan şeyin teknoloji değil “değişim” olduğunu belirtmişlerdir. Arnetz ve Wiholm (1997) teknostresi, işlerini teknoloji yoğun olarak sürdüren bireylerde ortaya çıktığını belirtmişler ve insanların teşvik edici buldukları ancak yeterli beceriye sahip olmadıklarını

hissettikleri zaman teknostresin ortaya çıktığını ve bu durumun da zihinsel ve fizyolojik uyarılma durumu olduğunu kaydetmişlerdir (Kanık, 2023, s. 502).

2.1. Teknolojiden Kaçınma Türleri

Dijital teknolojilerdeki baş döndürücü hız ve onun toplumsal etkileri, teknoloji/medya reddi gibi uzun süredir devam eden kavramları yeniden canlandırmıştır. Dijital teknolojilerle etkileşimde bulunmamak, teknolojinin maliyeti, karmaşıklığı, esnek olmaması veya teknolojik ürünlerin neden olduğu seçim yorgunluğundan kaynaklanan ve düzeltilmesi gereken bir sorun olarak algılanmıştır. Bu direniş, bir tür panik, teknofobi, korku, histeri veya sosyal marjinalleştirmeden kaynaklanan irrasyonel bir tepki olarak nitelendirilmektedir. Bir görüşe göre de teknolojiye karşı direnç insani bağların zayıflamasına bir tepki olarak değerlendirilmelidir. Bu varsayımdan hareketle, teknolojiye direnç gösteren kişiler; ahlakçılar (irrasyonel ahlaki panikle hareket edenler), Ludditler (teknoloji ve ilerlemeye karşı olanlar), geç benimseyenler veya kültürel kötümserler (popüler kültüre şüpheyle yaklaşanlar) olarak etiketlenmiş ve dijital teknolojilerle etkileşim eksikliği düzeltilmesi gereken bir sorun olarak değerlendirilmiştir. Swedian ve Ejercito'ya (2022) göre bu durum, teknoloji kullanmama davranışının olumlu bir şekilde tanımlanmasını zorlaştırmaktadır. Ancak bazı hümanist araştırmacılar, teknoloji belirleyici varsayımları reddetmiş ve teknoloji kullanmamayı tercih edenleri bilinçli bir tercihte bulunan kişiler olarak yeniden çerçevelendirmiştir. Bu araştırmacılar, kullanımdan vazgeçmeyi ilgisizlik, tembellik ya da bir patoloji belirtisi olarak görmek yerine bilinçli bir direniş eylemi olarak tanımlamaya başlamışlardır (Palabıyık ve Bayramoğlu, 2024: s. 283). Teknoloji panikleri, özellikle teknoloji kullanımı ve çocuklar incelendiğinde, toplumsal manzaranın tekrar eden bir özelliğidir, ancak bu paniklerin oluşmasına ilk etapta ne sebep olur? Toplumsal endişenin birikimi karmaşık bir süreç olsa da teknoloji paniklerini büyük ölçüde destekleyen belirli etkenler ve teknolojilere karşı tepkiler vardır. Yeni teknolojilere verilen ilk tepkilerde çok önemli bir rol oynayan teknolojik determinizm (teknolojik yeniliklere yönelik baskın yaklaşım) ve toplumsal paniklerin nasıl ortaya çıkıp gelişebileceğini belirleyen bir çerçeve olan ahlaki paniklere odaklanmak gerekmektedir. Bir toplum tarafından kullanılan teknolojilerin varoluşun tüm alanlarını etkileyen temel ve esaslı koşullar oluşturduğu ve bu tür teknolojiler yenilediğinde, bu gelişmelerin söz konusu toplumdaki değişimlerin en önemli itici gücü olduğu fikridir. Bu nedenle teknoloji değişimin temeli ve aracı olarak görülürken, toplumun kendisinin teknolojileri etkileme gücünün az olduğu varsayılır (Orben, 2020, s. 1145). Teknolojiyle ilgili kaygı, 1970'lerden beri (Powers vd., 1973) ele alınan bir konu olmuştur. Teknoloji kaygısı olarak kabul edilebilecek şeyi tam olarak anlamak için hem kaygı hem de teknoloji

için işlevsel bir tanım ve psikolojik yapının ilişkisel bir konumu gereklidir. Duygular hem bir kişinin tutumlarını etkiler hem de tutumlardan etkilenir. Teknoloji odaklı tutumlar geniş bir yelpazeye dayanır; tutum araştırmaları duygusal ve tutumsal durumları bir araya getirir. Tutumlar hem olumlu hem de olumsuz yüklü olabilir. İki farklı duygusal durum teknofobi ve teknofildir (olumlu bir duygu olarak teknolojinin benimsenmesine neden olur). Davis vd. (1989) algılanan faydayı, bir kullanıcının bir teknolojiyi kullanmanın bir fayda sağlayacağına dair öznel değerlendirmesi olarak tanımlamıştır. Değerlendirme süreci bilişsel de olsa, duygular sürecin doğasında büyük bir rol oynar (Wilson vd., 2022, s. 185). Yaşantısal kaçınma, olumsuz olarak görülen duygu, düşünce, anı ve davranışsal yatkınlıkları deneyimlemekten uzak durmak için gerçekleştirilmeye çabalanan eylemleri tanımlayan bir kavramdır. Duygusal kaçınma, düşünce baskılama, dikkat dağıtma, erteleme, bastırma ve inkâr etme yaşantısal kaçma yollarındandır. Bahsedilen bu yaşantısal kaçınma metotları, kısa vadeli düşünüldüğünde, bireye kötü olan yaşam deneyimlerini unuttursa da bu durum zamanla psikolojik sorunlara neden olabilecektir (Balcı ve Güler, 2023, s. 4). Değişime direnç kavramı genellikle değişime konu olan çalışmalarda, teknolojideki değişikliklerin üretim modelleri, yönetim uygulamaları, telafi yöntemlerinin yetersiz hale geldiği veya çöktüğü zamanlarda kullanılmaktadır. Değişim işletmeler için önemli bir yaşam şeklidir. Değişime direnç, işletmenin içinde gerçekleştirilmesi için çaba harcanan duruma, engelleme, güvensizlik, geciktirme için gayret sarf etme gibi çalışanların hal ve hareketlerini içermektedir (Çalışkan vd., 2021, s. 131).

3. Duygusal Direnç

Günlük yaşamımızın da dahil olduğu değişim olgusu ve özellikle de bilgi ve teknoloji alanlarındaki yenilikler kaçınılmaz olarak bireyin yaşamının bir parçası haline gelmektedir. Bu durumda ise öne çıkan kavram, kişinin bu değişimi nasıl algıladığı ve değişime karşı tepkisi; arzu duyması veya direnç göstermesi olarak psikolojik anlamdaki yönü belirginleşmektedir. Değişimin içerdiği stres durumu, kaygı ve belirsizlik doğal bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır ve bireyde meydana gelen kontrolünü kaybetme korkusu ile daha ileri seviyede düşünüldüğünde, bireyin kendi yaşamı üzerindeki kontrolü kaybetme korkusu olası değişimin kabullenilmesine engel olmaktadır (Sezen, 2015, s. 9-10). Değişim sürecinin gerçekleşebilmesinin önündeki en büyük engel olarak değişime karşı gösterilen direnç oluşturmaktadır. Pederitt'e (2000) göre değişime karşı direncin anlaşılabilmesi için çalışanların penceresinden duruma bakılması gerekmektedir. Bu nedenden dolayı değişime karşı direnç bilişsel, duygusal ve davranışsal yapıları göz önünde bulunduran çok katmanlı bir yapı olarak ele alınmalıdır. Bilişsel unsurda bir davranışın (tutum) inanç

ya da düşünceleri resmedilir. Değişime karşı direncin bilişsel boyutu hakkında bilgi edinebilmek için çalışanların değişim ile ilgili olan inançları üzerinde tartışılmalı ve sorgulanmalıdır. Duygusal unsur ise, bir tutumun hislerle ya da duygularla ilgili olan kısmıdır. Değişim çabaları genel olarak tahrip edici olabileceklerinden, değişimin içerisinde yer alan bireylerde bedensel ve zihinsel çöküntüye neden olabilir. Duygusal reaksiyon, çalışanların değişimin meydana getirdiği stres ve sancılı duruma olan duygularını içerir. Davranışsal boyut açısından bakıldığında, bu boyut bireyin geçmişteki tutumlarını ve gelecek niyetlerini kapsar. Yapılan çalışmalarda davranış boyutunun, örgütsel değişime karşı tutumlar ekseninde değerlendirildiği ve bu çabaların, değişimi engellemek, grevler düzenlemek, protesto etmek gibi biçimlerde gerçekleşmektedir (Çalışkan vd., 2021: s. 132). Freud unutulmuş olan anıların anımsanmasını ya da istenmeyen tasarımların bilinç düzeyine ulaşmasını engelleyen güce direnç ismini vermiştir. Freud'a göre dirençler çok tutucu ve inatçıdır. Freud'un bu tanımlaması zaman içinde sınırlarını genişletmiştir fakat geçerliliğini kaybetmemiştir, bugün terapöte kavramı, egonun olumlu taraflarına karşı çıkan, tedavinin yürümesini, ilerlemesini ve amaca ulaşmasına set çeken her türlü güce direnç adı verilmektedir (Odağ & Kerimoğlu, 1978: s. 26). Farklı terapi yaklaşımlarında tanımları farklılaşan bir terim olan direnç kavramı, kısaca psikoterapide değişime yönelik olarak bir karşı çıkma eylemi olarak tanımlanabilir. Teorik olarak farklılıklara rağmen, çoğumuz direnç kavramı ile ne anlatılmak istendiğini biliriz. Basitçe direnç, değişime karşı koymaktır. Direnci olumsuz olarak gören görüşlerin aksine, günümüz bakış açısında, aslında direnç olarak tabir edilen davranışların (işlevsiz gibi görünseler de) bireyler adına bazı işlevleri gerçekleştiriyor olabileceği düşünülebilir. Tarihsel olarak öyle çağrıştırıyor olsa da direnç olumsuz ve istenmeyen bir durum olmak zorunda değildir. Gerçekte direnç önemli bir bilgi kaynağıdır ve birey için uyumsal bir strateji olabilir (Tuna, 2016, s. 12).

3.1. Duygusal Direncin Kapsamı

Farklı kuramsal perspektiflerden direnç kavramına bakılacak olursa; psikoanalitik yaklaşıma göre, bir psikanalistin penceresinden bakıldığında id ve ego savaşının psikanaliz esnasındaki yansıması olduğunu anlamak zor değildir. Bireylerin bilinç altında yer alan dürtü, duygu ve düşüncelerin bilinç düzeyine ulaşması durumunda egonun bundan ötürü duyacağı duygusal ve düşünsel acıyı engellemek adına ortaya konulan bir savunma biçimidir. Bireyin bir tür savunucu tutum içerisinde oluşu direnci işaret eder. Bilişsel-davranışçı yaklaşımda ise direnç kavramını olağan bir olgu olarak görseler de sebebini bilinç dışı güçlerden daha çok değişimin bireyler üzerindeki etkisine bağlayarak psikanalistlerden ayrılırlar. Nitekim Ellis (1985), çok az insanın

değişimi basit ve kolay bulduğunu vurgularken, çoğu direnç durumunda -meli, -malı şeklinde düşünceler, gerçekçi olmayan beklentiler ve akıl dışı inançların yattığını dile getirmiştir. Varoluşçu-birey merkezli yaklaşım direnci, bireyin kendisini savunmak ve koruma maksadıyla tehdit altında hissettiği durumlarda ortaya çıkan mekanizma olarak tanımlanır (Özer, 2017, s. 222). Psikoloji bilimi içinde birtakım kuramsal yaklaşımlar bireyin bir duruma karşı direnç ortaya koymasının alt etmenlerini açıklamaktadır. Analitik yaklaşımlarda direnç göstermenin ana nedeni olarak bireyin varlığını oluşturan parçaların bir arada kalması, yani bireyin parçalanma ve dağılma riskinden olduğu kabul edilir. Gestalt yaklaşımında ise direnç kavramının bir tür savunma olduğu görüşü vardır. Bireyin yüzleşmek istemediği durumlara karşı geliştirdiği bir savunma biçimi olduğu kabul edilmektedir. “Paradoks değişim” kuramını savunan Gestalt yaklaşımında, birey değişim için ne kadar zorlanırsa, değişime karşı birey tarafından ortaya konulacak direnç de o kadar fazla olacaktır. Hümanistik yaklaşım ile ortak paydaları olan varoluşçu psikoterapide direnç, bireyin var olmanın getirileriyle yüz yüze gelmekten kaçınmasını sağlayan bir tür savunma olarak kabul edilir. Varoluşçu yaklaşım en temel kaygılar olarak kabul edilen ölüm, yalnızlık, özgürlük ve anlamsızlık gerçekleriyle, bu gerçeklerle yüzleşmek istemeyen bireyin yaşadığı anksiyeteye tüm yaşamını bir savunma, direnç üstüne kurmuş olabileceğini ifade eder (Sezen, 2015, s. 13). Değişimle baş edebilmek için öncelikli şart bireyde psikolojik esnekliğin bulunmasıdır. Eğer ki birey değişimin kendisine sağlayacağı faydaların yeni koşullarla birlikte oluşabileceğinden emin ise veya içinde bulunduğu durumun kendisi için tehlike arz ettiğini düşünüyorsa, değişim olayını daha kolay kabullenebilecektir. Bireylerin içinde yer aldıkları kültürel yapının durumu da önemlilik arz etmektedir. Toplum eğer değişim ve gelişim anlayışını destekleyen yapıdaysa, bireysel değişim kolay gerçekleşebilecektir. Değişime karşı tepki durumu psikolojik doğası gereği kişinin direnç göstermesine sebep olabilecek ve kişiyi direnç göstermesini sağlayacak gerekçeleri zihnin yapıları tarafından üretilen ve otomatik bir tepki olarak bireyde ortaya çıkacaktır (Sezen, 2015, s. 11). Direncin tanımı ve analizi konusunda ilk kuramcının Sigmund Freud olarak belirtilmektedir, direnç kavramı ona göre “analiz sürecine ve uygulamalarına karşı gelen bütün güçler” olarak tanımlanmıştır, bir diğer ifadeyle psikoanalitik kurama göre direnç serbest çağrışımı gizleyen, bireyin veya hastanın hatırlama ve içgörü kazanabilme çabalarını olumsuz yönde etkileyen, değişim isteğinin ve akılcı egosuna karşı duran ve karşı yönde işleyen ve tüm bunların yer almasıyla birlikte analitik çalışma sürecini engelleyen her şeydir. Nevrotik yaşam tarzını sürdüren her türlü içsel durum ve etken dirençtir (Yaycı, 2017, s. 992).

4. Teknolojik Kaçınma ile Duygusal Direnç Arasındaki İlişki

Özellikle modern ve yeni teknolojiler insanlara konfor alanı sağlarken aynı zamanda sıkıntı oluşturmaları nedeniyle kişinin psikolojik ikirciklilik yaşamasına neden olmaktadır. Teknoloji kaynaklı olumsuz duyguların başında korku ve kaygı gelmektedir. Teknoloji korkusu “teknolojiye karşı gelişen, yersiz, mantıkla açıklanabilecek bir gerekçesi olmayabilen, kaygı duygusuyla birlikte gözlemlenen, algılanan risk etkenine göre ölçüsüz korku” olarak tanımlanabilir. Uzun süreli çalışmalar teknolojinin yer aldığı ortamlarda teknolojiye karşı oluşan korkunun öğrenme durumunu da olumsuz yönde etkilediğini ortaya çıkarmıştır. Örneğin, öğretmenlerin bilgisayar kullanımı konusundaki en büyük engel ve direnç teknoloji korkusudur. Teknoloji korkusu gibi belirli görüngülere yönelik korkular, bireylerin geçmişteki öğrenme konusundaki deneyimleriyle ilgili olabilmekte ve yine aynı şekilde başarılı öğrenme deneyimleriyle üstesinden gelinebilmektedir. Teknolojilerin, teknoloji korkusunun dikkate alınarak dizayn edilmesi de önemlidir (Atabek, 2021, s. 120).

4.1. Teknoloji Bağlamında Duygusal Direnç

Korku ve kaygı aşırı düzeyleri insanların duygu ve davranışlarını etkileyerek yüksek düzeyde uydumculuğa yol açan duygulardır. Duygular, insanın kültür yaratma ve kültürü yaşama sığasının kökünde yer almaktadır. Korku ve kaygı gibi olumsuz duygu durumları, teknolojinin kullanımı ile anlaşılması güç ve karmaşık bir şekilde bağlantılıdır. Korku daha çok savaşıma ya da kaçış için gerekli özerk uyarılma, gecikmesiz ve dolaysız yakın tehlike düşünceleri ve kaçış davranışları ile bağlantılıyken kaygı, daha çok gelecekteki tehlike için hazırlığa yönelik kas gerginliği ve tetikte oluş durumu ile sakıncan ve kaçınan davranışlarla bağlantılıdır. Teknoloji korkusu doğrudan doğruya fobi türünden bir kaygı bozukluğu olmasa da teknoloji korkusunun söz edilen biçimi -teknofobiyi- tam olarak klinik anlamıyla bir bozukluk olarak değerlendiren araştırmalar rapor edilmiştir. “Teknolojinin tarihi, aynı zamanda korkunun tarihidir.” (Atabek, 2021, s. 116). Güçlü teorik ve ampirik kanıtlar, benimsene ve kaçınma davranışları arasında temel farklılıklar olduğunu göstermektedir. Bilgi teknolojisinin güvenliği önlemlerinin benimsenmesinin incelenmesi bazı yararlı bulgular sağlasa da bu yaklaşım bilgi teknolojisi tehditlerinden kaçınma olgusunun eksik bir resmini çizme eğilimindedir. Bu nedenle, olguyu tam olarak anlamak için kaçınmaya odaklanan daha geniş bir yaklaşım benimsenmelidir. Örneğin hedonizm, insanların motivasyonel temelini zevk aramak ve acıdan kaçınmak olduğunu öne sürer. Klasik koşullanma üzerine çıkıp açan çalışmasında Pavlov (1927), iki tür refleksif tepkiyi tanımlar: Uyarana doğru yönelimli bir tepki ve uyarandan uzaklaşan savunmacı bir tepki. Pekiştirme kuramcıları (Skinner 1953; Thorndike 1911) ödüllerin sonraki davranış

olasılığını artırdığını, cezaların ise sonraki davranış olasılığını azalttığını savunur. Evrimsel tarihlerinde canlılar yaklaşma veya uzaklaşma kararları alarak sürekli olarak ortamlara uyum sağlamak zorundadırlar (Liang & Xue, 2009, s. 72). Yeni teknoloji, beraberinde değişim olasılığını getirdiği için topluma kolayca bir tehdit olarak görünebilir. Değerleri, toplumun işleyiş biçimini, içindeki kişilerarası ve kültürel yapıları değiştirebilir ve işleri ve geçim kaynaklarını etkileyebilir. Teknoloji araştırmalarının (ve muhtemelen daha geniş anlamda psikolojik araştırmaların da) büyük bir kısmının, akademisyenlerin tek bir olumsuz davranışa, duyguya veya tutuma odaklanması nedeniyle “kavramın özensizce aşırı kullanımı” alanına girdiği savunulmaktadır. Psikoloji mevcut konumunu değerlendirmekte başarısız olursa, bir paradoks devam edecektir. Psikoloji bilimi, teknolojinin gruplara ve insanlara nasıl ve neden yardımcı olabileceğini veya zarar verebileceğini anlamak için oldukça donanımlıdır. Ancak, teknolojinin kendisinin etkisi söz konusu olduğunda, psikoloji bilimi şu anda yaygın ahlaki panikleri körüklemenin ötesinde nispeten az katkıda bulunmaktadır. Önyargılarla yönetilen araştırmalar, toplumu etkileyen diğer önemli sorunlardan dikkatleri dağıtmaktadır. Alan, her yeni kitlesel olarak benimsenen teknolojinin doğası gereği zararlı olduğuna başkalarını ikna etmeye çalışmadan önce kendisini nasıl yeniden konumlandırabileceğini düşünmelidir (Davidson vd., 2019, s. 3). Alanyazında daha önce de ifade edildiği gibi bu konuya olan ilgi artmasına rağmen, duygunun ne olduğu ya da ne olmadığı ne zaman başladığı ve bittiği veya nelere sebep olduğu, nelerle sonuçlandığına dair ortak bir görüş olmadığı dile getirilmektedir. Duyguya yönelik çeşitli tanımlar yapıldığı ve duygunun çeşitli kuramlar altında açıklanmaya çalışıldığı görülmektedir. Duyguya yönelik tanımlardan yola çıkarak ortak bir duygu tanımına ulaşılmaya çalışılabilecektir. a- Uyarılma/zevk/hošnutsuzluk hisleri gibi duygulanımsal deneyimlere yol açmak, b- Duygusal açıdan anlamlı algısal etkiler, değerlendirme, etiketleme süreçleri gibi bilişsel süreçler üretmek, c- Uyandırma koşullarında yaygın fizyolojik ayarlamaları aktive etmek ve d- Genellikle, ancak her zaman değil, ifade edici, hedef odaklı, ve uyarlanabilir davranışlara yol açmak gibi sinirsel hormonal sistemlerin aracılık ettiği öznel ve nesnel faktörler arasındaki karmaşık bir etkileşimler kümesi olarak ifade edilebilecektir. Buna ek olarak duyguların, öznel deneyim, davranış ve fizyolojik alanda değişiklikler içerdiği söylenebilecektir. Duyguların öğrenme süreci üzerindeki etkileri henüz tam olarak anlaşılmamış iken, teknolojinin de öğrenme sürecinde kullanımıyla birlikte duygu, öğrenme ve teknoloji etkileşiminin nasıl gerçekleştiği ve bu etkileşimin sonuçlarının merak konusu olduğu söylenebilir (Öztüre vd., 2021, s. 21).

Bireylerin yenilikleri nasıl ve neden benimsediklerini birçok araştırma motive etmektedir. Bireylerin bilişim teknolojisi süreçlerini üç farklı benimseme

teorisi perspektifinden değerlendirmek mümkündür: Rogers'ın yenilik yayılımı teorisi, kaygı temelli benimseme teorisi modeli, teknoloji kabul modeli ve birleşik teknoloji kabul ve kullanım teorisi. Teknoloji benimsemenin karmaşık, doğası gereği sosyal, gelişimsel bir süreç olduğunu öne sürmektedir. Bireyler benimseme kararlarını etkileyen benzersiz ancak esnek teknoloji algıları oluşturmaktadırlar. Teknolojiyi benimsemeyi başarıyla kolaylaştırmak için, bilişsel, duygusal ve bağlamsal kaygılar ele alınmalıdır. Bazı modellerde, benimseme sadece bir yeniliği kabul etme seçimi değil, aynı zamanda bu yeniliğin uygun bağlama ne ölçüde entegre edildiğidir. Dolayısıyla benimseme teorisi, değişime mikro bir bakış açısıyla yaklaşır ve bütüne değil, bütünü oluşturan parçalara odaklanır. Buna karşılık, yayılım teorisi bir yeniliğin bir popülasyon içinde nasıl yayıldığını açıklar. Bir popülasyonun belirli bir yeniliği nasıl benimsediğini, uyum sağladığını veya reddettiğini açıklamak için zaman ve sosyal baskılar gibi faktörleri dikkate alabilir. Yayılım teorisi, bir yeniliğin zaman içindeki yayılımına makro bir bakış açısıyla yaklaşır. Zaman içindeki yayılımın, benimseme kararları veren bireylerden nasıl oluştuğunu göstermektedir (Rogers, 1995, s. 5).

Rogers'ın (1995) teorisinin gücü, bir bireyin bir yenilik hakkında yaptığı seçimleri etkileyen faktörleri anlamak için sağladığı geniş temelde yatmaktadır. Bu teori, benimsemenin anlaşılmasının temelini oluşturmaktadır. Bu teorinin büyüklüğü nedeniyle, bu bölüm çeşitli bileşenlere ancak kısmen değinebilir, ancak yenilik yayılımı teorisi (IDT) hakkında temel bir anlayış sunmaktadır. IDT'de benimseme süreci, yayılma sürecinden ayrılamaz. Yayılma bireysel benimsemelerden oluşur. Yayılma, benimseme sürecini zaman içinde bir popülasyon genelinde tanımlar. Bu nedenle, bu makalede benimseme, yayılma teorisi içindeki rolü açısından ele alınmaktadır. Benimseme karar süreci, bireylerin bir yeniliği değerlendirirken geçirdikleri beş aşamayı tanımlar. Birinci aşama, bireyin bir yeniliğin farkına varmasıdır. Bir yeniliğin farkındalığı, kişisel özelliklerden (bireylerde değişim arayışını teşvik eden bir kişilik özelliği olduğu varsayılmaktadır), sosyoekonomik faktörlerden ve kitle iletişim araçları gibi değişim araçlarına erişimden etkilenir. İkinci aşama olan ikna, bireyin yeniliğin belirgin özellikleri hakkında yeterli bilgi edinmesidir ve kişisel bir yargıda bulunmasıdır; bunun sonucu, yeniliğe ilişkin olumlu veya olumsuz bir görüştür. Üçüncü aşama olan karar aşamasında, bireyin bir yeniliği benimseme veya reddetme kararı vermesi söz konusudur. Dördüncü aşama olan uygulama aşamasında ise birey kararını uygulamaya koyar. Son olarak, beşinci aşama olan onaylama aşamasında birey kararını ve uygulama sürecini gözden geçirir ve yeniliğin benimsenmesine devam edip etmeyeceğine yeniden karar verir (Straub, 2009, s. 626).

Sonuç ve Değerlendirme

Bireylerin teknoloji konusunda yardım, eğitim almalarının kolaylaştırılması teknolojiye karşı olan direncin azalmasını sağlayabilir. Teknoloji kullanımı konusunda ekipmanların dizaynı ve kullanımı açısından kolay tanımlamaların oluşturulması öğrenmeyi kolaylaştırarak kaygı seviyesinin normal düzeylere çekilmesini sağlayabilir. Diğer kaygı durumlarında olduğu gibi bu durum da normal karşılanabilir, çünkü belirsizlik durumlarında her zaman bir kaygı durumuyla karşılaşılabilir. Diğer kaygı durumlarının çok aşırı olması durumları da dahil, tedavisi veya normale indirilmesi konusunda uygulanan yöntemler hem bireylerin kendileri tarafından hem de yöneticiler tarafından sağlanacak eğitim ve yönlendirmelerle aşılabılır. Teknolojinin gelişimiyle verilen tepkilerin genellikle olumsuz tarafı daha çok dikkat çektiği ve bu tarih boyunca genellikle teknolojiye karşı duyulan kaygı ve korkunun bir tekrürü şeklinde gerçekleştiği göz önünde bulundurulduğunda normal karşılanması da gerektiği vurgulanabilir.

Kaynakça

- Atabek, O. (2021). Teknoloji korkusu. *Eğitim Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar VII*. 115-138.
- Balcı, Ş. & Güler, E. K. (2023). Yaşantısal kaçınma ile dijital bağımlılık ilişkisinde dijital araç kullanımının aracılık rolü. *Türkiye İletişim Araştırmaları Dergisi*, 44, 1-22. doi: 10.17829/turcom.1194744.
- Çalışkan, A., Arslan, Z. & Arıkan, Ö. U. (2021). Duygusal emeğin bireylerin değişime direnç olguları üzerine etkisi: Mersin ili örneği. *Antalya Bilim Ü. Sosyal Bilimler Dergisi*, 2 (2), 127-142. doi: 10.54969/abuijss.1033051.
- Davidson, B. I., Ellis, D. A., Bowman, N. D., Liveley, G., Shaw, H., Przybylski, A. K. & Levine, M. (2019). The manifestation and impacts of technophobia in psychological science. *PsyArXiv*, 1-20.
- Kanık, L. (2023). Kütüphanelerde teknostresin nedenleri, etkileri ve çözüm önerileri. *Külliye (Türkiye Cumhuriyeti'nin 100. Yılı Özel Sayısı)*, 499-526. <https://doi.org/10.48139/aybukulliye.1351388>.
- Liang, H. & Xue, Y. (2009). Avoidance of information technology threats: A theoretical perspective. *MIS Quarterly*, 33 (1), 71-90.
- Odağ, C., & Kerimoğlu, E. (1978). Psikoterapide dirençlerin işlenmesi. *Psikoloji Dergisi*, 1 (4), 26-29.
- Orben, A. (2020). The Sisyphean cycle of technology panics. *Perspectives on Psychological Science*. 15 (5), 1143-1157. doi: 10.1177/1745691620919372.
- Özer, İ. Ö. (2017). A bump in therapeutic journey: Resistance. *Inonu University Journal of the Faculty of Education*. 18 (3), 217-228. doi: 1017679/inuefd.295994.
- Öztüre, G., Fidan, A., Bakır, E., Uslu, N. A. & Usluel, Y. K. (2021). Eğitsel bağlamda teknoloji ve duygu çalışmaları üzerine bir sistematik haritalama çalışması: Tanımlar, kuramlar ve gelecekteki yönelimler. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 11 (1), 20-44.
- Palabıyık, N., Uysal, E. & Bayramoğlu, G. (2024). Teknoloji devlerinin tetiklediği kaygı, endişe ve tepki: Bir kimlik mücadelesi olarak Teknoket (Teclash) hareketi. *Journal of Emerging Economies and Policy*, 9 (SI), 282-307.
- Rogers, E. (1995). *Diffusion of innovations* (4th ed.). New York: Free Press.
- Sezen, A. (2015). Değişime direnç psikolojisi bağlamında belirsizlik duygusu ve dinsel yönelimlerin etkisi. *Toplum Bilimleri Dergisi*. 9 (17), 9-23.
- Straub, E. T. (2009). Understanding technology adaption: Theory and future directions for informal learning. *Review of Educational Research*, 79 (2), 625-649. doi: 10.3102/0034654308325896.
- Tuna, E. (2016). Psikoterapide direnci anlamak ve dirençle çalışmak. *ATNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 3 (3), 10-25.

- Wilson, M. L., Manley, A. C. H., Ritzhaupt, A. D. & Ruggles, K. (2022). Development of abbreviated technology anxiety scale (ATAS). *Behavior Research Methods*, 55, 185-199. <https://doi.org/10.3758/s13428-022-01820-9>.
- Yaycı, L. (2017). Grupla psikolojik danışmada direnç: Önleme ve müdahale yolları. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. 7 (13), 991-1016. doi: 1026466/opus.332817.

