

Dijitalleşme ve Teknostres: Psikososyal Etkiler ve Yapay Zekâ Destekli Müdahale Olanakları

Digitalization and Technostress: Psychosocial Effects and Artificial Intelligence Supported Intervention Opportunities

 Filiz Er¹

¹Sinop Üniversitesi, Sinop

Öz

Hızla ilerleyen dijitalleşme, bireylerin yaşam tarzlarını ve çalışma biçimlerini köklü biçimde dönüştürürken, psikososyal iyilik hâlini olumsuz etkileyen teknostres olgusu giderek daha fazla öne çıkmaktadır. Teknolojinin sürekli yenilenmesi ve dijital araçların günlük yaşama derinlemesine entegrasyonu; kaygı, tükenmişlik, mesleki güvensizlik, bilişsel aşırı yüklenme ve dijital bağımlılık gibi önemli sorunlara yol açmaktadır. Özellikle pandemi döneminde yaygınlaşan uzaktan çalışma ve çevrimiçi eğitim uygulamaları, bu sorunları daha görünür kılmıştır. Dijital dönüşümün hızına yetişme zorunluluğu, teknostresin şiddetini artıran yeni faktörler ortaya çıkarmakta; aynı zamanda bu dönüşümün temel bileşenlerinden biri olan yapay zekâ, iş yaşamında hız, verimlilik ve kişiselleştirilmiş hizmet sunumu gibi avantajlar sağlarken, iş güvencesizliği, etik riskler ve dijital bağımlılık gibi psikososyal tehditleri de beraberinde getirmektedir. Teknostres; bireysel düzeyde duygusal tükenme ve karar verme güçlüğü, aile düzeyinde iletişim kopukluğu ve iş-aile çatışması, toplumsal düzeyde ise sosyal izolasyon, dijital uçurum ve eşitsizlikler gibi çok katmanlı olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Bu derleme çalışması; dijitalleşme ve teknostresin birey, aile ve toplum üzerindeki psikososyal etkilerini çok boyutlu bir bakışla incelemeyi ve yapay zekâ temelli çözüm önerileri sunmayı amaçlamaktadır.

Anahtar sözcükler: Dijitalleşme, teknostres, yapay zekâ

ABSTRACT

Rapid digitalization is profoundly transforming individuals' lifestyles and work patterns, bringing the phenomenon of technostress to the forefront as a critical factor impacting psychosocial well-being. The constant evolution of technology and the deep integration of digital tools into daily life give rise to anxiety, burnout, occupational insecurity, cognitive overload, and digital dependency. The widespread adoption of remote working and online education, particularly during the pandemic, has made these issues even more visible and intensified the pressure to keep pace with accelerating digital transformation. While artificial intelligence, a cornerstone of this digitalization process, offers significant benefits in the workplace – such as increased speed, efficiency, and personalized service delivery – it simultaneously introduces psychosocial risks including job insecurity, digital addiction, loss of work-life boundaries, and ethical concerns. Technostress manifests in multifaceted negative outcomes: at the individual level through emotional exhaustion and decision-making difficulties; at the family level through disrupted communication and work-family conflict; and at the societal level through social isolation, digital inequality, and the widening digital divide. This review aims to comprehensively analyze the psychosocial effects of digitalization and technostress on individuals, families, and society, while proposing artificial intelligence-assisted, human-centered, and ethically sensitive intervention strategies.

Keywords: Technostress, digitalization, artificial intelligence

Giriş

Günümüzde dijitalleşme, bireylerin yaşam biçimlerini ve çalışma dinamiklerini kökten değiştiren ve toplumsal yapıyı yeniden şekillendiren önemli bir dönüşüm süreci olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle pandemi döneminde hız kazanan dijital dönüşüm, teknolojik araçların hayatımıza entegrasyonunu artırmış; uzaktan çalışma, çevrimiçi eğitim ve dijital iletişim gibi uygulamaların yaygınlaşması ve dijital ortama sürekli erişim gereksinimini beraberinde getirmiştir. Teknolojideki ilerlemeler ile kuruluşların işleyiş; insanların öğrenme ve çalışma biçimine yönelik ilginç/çok çeşitli değişiklikler sunan dördüncü sanayi devrimine geçişten bahsedilmektedir (Molino ve ark. 2020). Bu durumun teknolojik yeniliklere uyum sağlama sürecinde bireylerin psikososyal stres, tükenmişlik ve kaygı düzeylerinde artışa yol açtığı ifade edilmektedir (Taraftar ve ark. 2007; Ragu-Nathan ve ark. 2008).

Araştırmalar, dijitalleşmenin iş süreçleri ve sosyal yaşam üzerindeki etkilerini incelerken, artan dijital etkileşimin ve sürekli çevrimiçi olmanın, bireylerin psikolojik iyilik hallerini olumsuz yönde etkileyebileceğini göstermektedir. Özellikle teknolojik araçlara bağımlılık, iş güvencesizliği endişesi ve sürekli güncel kalma baskısı, teknostresin temel belirleyicileri arasında yer almaktadır (Ayyagari ve ark. 2011). İrlanda, Dublin merkezli, Avrupa'da yaşam ve çalışma koşullarının iyileştirilmesine yönelik bir vakıf olan "Eurofound" tarafından 2020 yılında gerçekleştirilen "Yaşama, Çalışma ve COVID-19 (Living, Working and COVID-19)" isimli e-anket raporunda, pandemi döneminde uzaktan çalışmanın yoğunlaşması ile dijitalleşme sürecinin toplumsal yapıya etkilerinin daha belirgin hale geldiği belirtilmiştir (Bejaković 2021).

Son yıllarda, dijitalleşmenin yarattığı hızlı değişim ve dönüşüm süreci ile dijital stres olgusu olarak da bilinen "teknostres" kavramı, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde psikososyal iyilik halini doğrudan etkileyen ve akademik araştırmalarda giderek artan bir ilgi konusu haline gelmiştir. Teknostres kavramı, dijital teknolojilerin rutin mesleki bağlamlarda kullanımının yalnızca faydalı sonuçlar doğurmadığını, aynı zamanda stresin ortaya çıkmasına yol açan bir dizi olumsuz duygusal durumu da beraberinde getirdiğini göstermektedir (Bernburg ve ark. 2025). Bu durum, dijital teknolojilerin hayatımıza entegrasyonunun sağladığı avantajlarla birlikte getirdiği risklerin de dikkatle ele alınması gerektiğini vurgulamaktadır.

Bu derleme makale, iki temel amaca hizmet etmektedir. Birincisi, pandemi süreciyle ivme kazanan dijital dönüşümün ardından ortaya çıkan teknostres olgusunu, dijitalleşme bağlamında mikro, mezzo ve makro düzeylerdeki psikososyal etkileriyle incelemektir. İkincisi ise, olumsuz etkilerin yönetiminde dijitalleşmenin bir ürünü olan yapay zekâ teknolojilerinin sunduğu güncel ve potansiyel katkıları değerlendirmektir.

Bu doğrultuda çalışma, dijitalleşme süreciyle birlikte bireylerin ruhsal, sosyal ve mesleki yaşamlarında ortaya çıkan riskleri çok boyutlu olarak ele almakta ve özellikle yapay zekâ temelli destek modellerinin bu sorunlarla baş etmedeki işlevini analiz etmektedir. Alana özgün katkı sunmayı hedefleyen bu derleme, teknostresin birey, ilişki ağları ve kurumsal sistemler üzerindeki etkilerini disiplinler arası bir bakışla inceleyerek, dijital dönüşümün psikolojik ve toplumsal boyutlarına dair kapsamlı bir değerlendirme sunmaktadır.

Dijitalleşme ve Teknostres Kavramı

İnternet, gelişmiş kablosuz teknolojiler ve mobil iletişim ağlarının yaygınlaşması, rutin çalışma biçimlerini ve günlük yaşam pratiklerini köklü biçimde dönüştürmüştür (Hoffman ve ark. 2004). Bu süreç, dijitalleşme kavramını gündeme getirmiştir. Dijitalleşme, bireylerin ve kurumların yaşam tarzlarını, iş yapış biçimlerini ve sosyal etkileşimlerini değiştirerek bilginin dijital formatta işlenmesi ve dağıtılması sürecini ifade etmektedir. Dijitalleşme ve teknolojik gelişmeler, yeni iletişim ve ağ kurma yolları oluştururken, artan veri yoğunluğu ve sürekli bağlantılı olma durumu bireylerde stres ve baskıya yol açarak sosyal yaşamı ve aile ilişkilerini olumsuz etkileyebilmektedir (Rosen ve Samuel 2015).

Bilginin dijital ortamda var olması, verilerin sayısallaştırılarak çeşitli platformlarda depolanmasını ve işlenmesini mümkün kılmaktadır. Bu süreç, analog verilerin bilgisayar ortamına aktarılmasıyla birlikte veri kaynakları ve iş süreçlerinin dijitalleşmesini içeren kapsamlı bir dönüşüm olarak ele alınmaktadır (Karakaş

ve ark. 2009, Baloğlu 2023). Dijital iletişim ve medya altyapıları, toplumsal yaşamın birçok alanında yeni yapılandırmalar doğurmuş (Brennen ve Kreiss 2016), sanayi devriminden itibaren süregelen teknolojik gelişmelerle ivme kazanmıştır. 1950'lerde ana bilgisayar sistemleri ve zaman paylaşımlı uygulamalar ile başlayan bu dönüşüm, 1970'lerde kişisel bilgisayarların yaygınlaşmasıyla yeni bir boyut kazanmış ve 1990'larda internetin küresel ölçekte yayılmasıyla hızlanmıştır (Brynjolfsson ve Hitt 2003). İnternetin keşfi, bilginin işlenmesinden ağ tabanlı sistemlere geçişi sağlayarak dijitalleşmeyi ileri bir aşamaya taşımıştır (Dilmen 2007, Acun 2020).

Günümüzde mobil teknolojiler, bulut bilişim, yapay zekâ, veri analitiği ve nesnelerin interneti (IoT) gibi yenilikler, dijitalleşmeyi daha da derinleştirerek bireylerin internete kesintisiz erişimini mümkün kılmaktadır. Bulut bilişim, verilerin merkezi olmayan ancak güvenli bir ortamda saklanmasını sağlarken, yapay zekâ ve veri analitiği, iş süreçlerini optimize etmek, stratejik karar alma mekanizmalarını desteklemek ve öngörü modelleri geliştirmek için kullanılmaktadır (Marston ve ark. 2011, Brynjolfsson ve McAfee 2014). Özellikle Endüstri 4.0 kavramı, üretim süreçlerini dijitalleşme temelinde yeniden tanımlayarak, makine bazlı üretimden dijital üretime geçişin metodolojik çerçevesini çizmiştir (Oztemel ve Gursev 2020).

Bu teknolojik dönüşüm yalnızca bireysel yaşamı değil aynı zamanda kurumsal yapı, iş süreçleri, toplumsal etkileşim biçimleri, ekonomik faaliyetler ve kültürel dinamikleri de kökten değiştirmektedir. Teknolojik dönüşümle birlikte dijitalleşmenin yaygınlaşması, bireyler için farklı düzlemlerde yeni fırsatlar sunmakta aynı zamanda teknostres gibi olumsuz etkileri de beraberinde getirmektedir.

Teknostres kavramı ilk olarak Craig Brod (1984) tarafından ortaya atılmış ve yeni bilgisayar teknolojileriyle sağlıklı bir şekilde başa çıkamamanın neden olduğu modern bir uyum hastalığı olarak tanımlanmıştır. Brod'un "Teknostres: Bilgisayar Devriminin İnsan Maliyeti" adlı kitabında, teknolojik değişimlere uyum sağlamada yaşanan zorlukların bireyler üzerinde psikolojik stres oluşturduğu vurgulanmıştır. Teknolojinin hızla gelişmesi ve dijitalleşmenin yaygınlaşması, bireylerin sürekli artan bilgi akışına, kesintisiz iletişime, sistem karmaşıklığı ve dijital kesintilere maruz kalmasına neden olmaktadır. Literatürde "teknostres" terimi, bireylerin yeni teknolojileri öğrenme ve kullanma sürecinde yaşadığı psikolojik baskı, kaygı ve gerginliği tanımlamak için kullanılmaktadır (Ragu-Nathan ve ark. 2008, Ayyagari ve ark. 2011, Salanova ve ark. 2013).

Teknostres, zaman içinde farklı boyutlarıyla ele alınmış ve teknofobi, siberfobi, bilgisayarfobi, bilgisayar kaygısı, bilgisayar stresi ve olumsuz bilgisayar tutumları gibi kavramlarla ilişkilendirilmiştir. Genel olarak teknostres, bireyin teknolojiyle etkileşiminde huzursuzluk, korku ve gerilim yaşamasına neden olarak, uzun vadede psikolojik tükenmişlik ve bilişsel yüklenmeye yol açabilmektedir. Bu durum, bireyin teknolojiyi öğrenme ve etkin bir şekilde kullanma kapasitesini sınırlandırıp hem profesyonel hem de kişisel yaşamında çeşitli zorluklara neden olmaktadır (Wang ve ark. 2008).

Özellikle iş hayatında teknostres, çalışanların verimliliği, ruh sağlığı ve iş-yaşam dengesi üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır (Tu ve ark. 2008). Örneğin, çalışanlar sıklıkla şu tür sorunlarla karşılaşmaktadır: "Kaydedilen bir belgenin son sürümünün kaybedilmesi", "Acil e-posta ve mesajlara yanıt verme gerekliliğinin getirdiği kaygı", "İş saatleri dışında kişilerin mail veya mesaj yolu ile erişilebilir hale gelmesi", "İşin eve taşınması, evin dinlenme alanı yerine işin devamının sürdürüldüğü alan haline dönüşmesi" gibi. Bu tür kesintilerin yoğunluğu, kurumsal bağlamda yönetilemeyen bir stres kaynağına dönüşerek, uzun vadede çalışanlar arasında psikolojik ve fiziksel sağlık sorunlarına yol açabilmektedir (Tu ve ark. 2005). Tarafdar ve arkadaşları (2007), teknostresi beş ana boyutta ele almıştır:

1. Tekno-İş Yükü: Dijital araçların yaygın kullanımıyla birlikte iş yükünün artması ve sürekli çevrimiçi olma zorunluluğunun bireyler üzerinde baskı oluşturması.
2. Tekno-İşgali: İş ve özel yaşam arasındaki sınırların belirsizleşmesi, bireylerin kişisel yaşamlarının iş gereklilikleri tarafından kesintiye uğraması.
3. Tekno-Kompleksite: Hızla değişen teknolojilere uyum sağlama gerekliliği ve bu süreçte karşılaşılan öğrenme zorlukları ile teknik karmaşıklık.

4. Tekno-Belirsizlik: Sürekli gelişen ve yenilenen dijital sistemlere adaptasyon zorluğu ve bu durumun yarattığı belirsizlik hissi.
5. Tekno-Güvensizlik: Teknolojik ilerlemelerin çalışanların mesleki yeterlilikleri üzerindeki etkisi ve bu durumun yol açtığı iş kaybı endişesi.

Bu boyutlar, özellikle dijitalleşen çalışma ortamlarında bireylerin psikososyal iyi oluşlarını doğrudan etkileyerek, dijitalleşme ve teknostresin kapsamlı bir şekilde ele alınmasını gerektirmektedir.

Dijitalleşme ve Teknostresin Psikososyal Etkileri

Dijitalleşme süreci, bireylerin bilişsel, duygusal ve sosyal işlevselliklerini çok boyutlu biçimde etkilemekte; bu bağlamda teknostres, psikolojik iyi oluş üzerinde önemli riskler oluşturmaktadır. Sürekli değişen dijital teknolojilere maruz kalmak, bireylerde stres tepkilerini tetikleyerek kaygı, tükenmişlik ve uyum sorunlarına neden olabilmektedir. Bu etkiler bireysel yaşamdan aile ilişkilerine, toplumsal dinamiklerden iş yaşamına kadar geniş bir yelpazede gözlemlenmektedir. Dolayısıyla dijitalleşmenin yol açtığı psikososyal sonuçların çok düzeyli biçimde ele alınması gerekmektedir. Bu bölümde söz konusu etkiler birey, aile ve toplum bağlamında olmak üzere üç temel düzey olan mikro, mezzo ve makro düzeyde incelenecektir.

Mikro Düzey: Bireysel Yaşam ve Psikolojik Süreçlere Yansımaları

Dijitalleşme süreci, bireylerin yalnızca günlük yaşam rutinlerini değil, aynı zamanda bilişsel ve duygusal işlevişlerini de derinden etkilemektedir. Bilginin sürekli ve hızlı bir biçimde akışı, bireylerde bilişsel yük (cognitive overload) oluşturarak dikkat dağınıklığı, karar verme güçlüğü ve zihinsel yorgunluk gibi sorunlara yol açmaktadır. Sweller'in (1988) Bilişsel Yük Teorisi'ne göre, bireyin çalışma belleğine aşırı bilgi girişi, öğrenme ve karar verme süreçlerini olumsuz etkiler (Kiraz 2021); bu da teknostresin temel psikolojik bileşenlerinden biri olarak değerlendirilebilir.

Çevrimiçi etkileşimlerin artışı, bireylerin sosyal ilişkilerinde yüz yüze iletişim eksikliğine ve duygusal kopukluk hissine neden olabilmektedir. Özellikle dijital genç nesil ile dijital adaptasyonu daha sınırlı olan ileri yaş grupları arasındaki farklar, dijitalleşme sürecine uyum sağlamada önemli bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır. Dijitalleşme; büyük veri, yapay zekâ, açık veri, veri madenciliği, siber güvenlik, hacker kültürü, hiperlinkler ve nesnelerin interneti gibi çok sayıda yeni kavramı da gündelik yaşama dahil etmektedir (Olcay 2018). Özellikle dijital iletişimin sağladığı sürekli bağlantı imkânı, bireylerin fiziksel olarak yalnız kalmasına rağmen sanal ortamda kesintisiz iletişim kurabilmesini mümkün kılmaktadır. Ancak bu durum, bireylerin derin ve anlamlı ilişkiler kurmasına yeterince zaman ayıramamalarına yol açarak, özellikle genç nesillerde dijital bağımlılık ve duygusal tatminsizlik gibi sorunları tetikleyebilmektedir.

Bireylerin dijital ortamlarda sürekli bağlantıda kalma isteği, FOMO (fear of missing out/gelişmeleri kaçırma korkusu) olarak tanımlanan kaygı türünü beslemekte ve bu durum dijital bağımlılık davranışları ile birleşerek anksiyete düzeylerini artırmaktadır. Bu süreç, özellikle genç yetişkinlerde çevrimiçi olma zorunluluğunun getirdiği sosyal karşılaştırma, onay arayışı ve benlik değeri sorgulamalarına yol açmaktadır. Bu gelişmeler, bireyin psikolojik iyi oluş hâli üzerinde doğrudan etkili olan ve psikolojik destek süreçlerinde göz önünde bulundurulması gereken kritik etmenler arasında yer almaktadır. Fors (2010), dijitalleşme ile bireylerin, dünyaya, kendilerine ve insan olmanın anlamına yönelik tutumlarını yeniden tanımladığı vurgulanmaktadır.

Teknostresin karar verme süreçlerine etkisi, klasik iktisattaki rasyonel birey modeline doğrudan bir eleştiri getirmektedir. Ariely (2010), bireylerin çoğu zaman bilgi aşırı yükü, duygusal uyarılma ya da çevresel baskı nedeniyle irrasyonel kararlar verdiklerini ve bu kararların sürdürülebilir psikolojik refah üzerinde olumsuz etkileri olabileceğini ifade etmektedir.

Dijitalleşmenin getirisi olan teknostresin farklı bileşenlerini ele alan Doronina (1995), bireylerin teknoloji ile etkileşimlerinde çeşitli kaygılar yaşadığını belirtmiştir. Bunlar arasında teknolojik cihazları yanlış kullanma veya zarar verme korkusu, bilgi eksikliği nedeniyle yetersizlik hissi, yeni teknolojilere uyum sağlama konusunda yaşanan kaygılar ve teknolojiye karşı duyulan genel bir güvensizlik veya aşırı güven gibi durumlar yer almaktadır.

Tu ve arkadaşları (2005), teknostresin uzun vadede iş tatminsizliği, tükenmişlik sendromu ve hatta işten ayrılma niyeti gibi sonuçlar doğurabileceğini ortaya koymaktadır. Berg-Beckhoff ve arkadaşları (2017) ise dijital uyaranların ve karmaşık teknolojilere uyum baskısının, tükenmişliğin temel bileşenlerinden biri olan duygusal yorgunluğu tetiklediğini belirtmiştir. Bu durum, teknostresin yalnızca geçici bir stres yanıtı değil, aynı zamanda dijital tükenmişlik (digital burnout) olarak adlandırılan daha uzun süreli ve derin etkiler yaratan bir sürece dönüşebileceğini göstermektedir.

Tüm bunlara ek olarak, teknoloji kullanımının yaygınlaşması bireylerde dijital bağımlılık belirtilerinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Young (1998), internet bağımlılığını yeni bir klinik bozukluk olarak tanımlamış ve bu durumun bireysel psikoloji, sosyal ilişkiler ve yaşam kalitesi üzerindeki olumsuz etkilerine dikkat çekmiştir. Artan sosyal medya kullanımı ile bireylerde düşük vicdanlılık ve yüksek narsisizm eğilimleri görülebilmekte, bu da psikolojik iyi oluş üzerinde ek riskler yaratmaktadır (Kuss ve Griffiths 2011). İnternet ve akıllı telefonların aşırı kullanımı, tekno-bağımlılık olarak tanımlanan bir fenomenin ortaya çıkmasına neden olmakta; bu durum ise bireylerin teknostres seviyelerini artıran, psikolojik dayanıklılığı azaltan bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Young 2015).

Mezzo Düzey; Aile İçi İletişim ve Etkileşime Yansımaları

Dijital dönüşüm, yalnızca bireylerin sosyal yaşamlarını, çalışma düzenlerini ve iletişim biçimlerini dönüştürmekle kalmayıp, aynı zamanda aile ilişkileri ve bireyler arası etkileşim süreçlerini de köklü şekilde değiştirmektedir. Bu bağlamda dijital verilerin yaratılması, aktarılması, depolanması ve analiz edilmesi süreçleri, bireylerin yaşam pratiklerini biçimlendirme ve ilişkisel dinamikleri etkileme potansiyeline sahiptir (Brennen ve Kreiss 2016). Bilgi ve iletişim teknolojilerinin günlük yaşama entegrasyonu, bireylerin dış dünya ile etkileşim biçimlerini dönüştürmenin ötesinde, aile içi ilişkilerde de önemli değişimlere yol açmaktadır. Dijital bağımlılık ve sürekli çevrimiçi olma baskısı, aile bireyleri arasındaki yüz yüze iletişimi zayıflatmakta ve sosyo-duygusal bağların zedelenmesine neden olabilmektedir.

Yalçın ve Begenirbaş (2021), teknostresin iş-aile çatışması üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Dijitalleşmenin sunduğu esneklik bir yandan aile içi etkileşimi artırabilecek potansiyel taşısa da sürekli çevrimiçi olma zorunluluğu, bireylerin birlikte geçirdiği nitelikli zamanı azaltmaktadır. Ayyagari ve arkadaşları (2011), mobil teknolojilerin sürekli erişilebilirliğinin aile yaşamında müdahalelere ve kesintilere neden olabileceğini vurgulamaktadır. Chelsey (2005) tarafından yapılan uzunlamasına bir çalışmada, cep telefonlarının iş ve ev arasındaki sınırları bulanıklaştırdığı; hem erkekler hem de kadınlar için işin aile içine (eve) taşınması bunun ise olumsuz ruh hali ve düşük aile memnuniyeti ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Carlotta ve arkadaşları (2017), dijitalleşmenin iş-aile dengesi üzerinde olumsuz etkiler yarattığını; teknolojik stresin artmasına ve bireylerin mesleki bağlılıklarının zayıflamasına yol açtığını ortaya koymuştur.

Romantik ilişkiler özelinde bakıldığında, Tammisalo ve Rotkirch (2022), sadakatsizlik gibi ilişkiye özgü stres faktörlerinin etkisi nedeniyle romantik ilişkilerin dijitalleşmeden en çok zarar gören ilişki türü olduğunu belirtmiştir. Coyne ve arkadaşlarının (2011), bireylerin dijital etkileşimlerini inceledikleri çalışmalarında, katılımcıların %38'inin partnerleriyle bir konuşma sırasında mesaj ya da e-posta gönderdiğini bildirdiği ve bunun dikkat dağınıklığı ile artan çatışmalara yol açarak ilişkileri zayıflattığı ortaya çıkmıştır. Mazmanian ve arkadaşlarının (2005) araştırması da, mobil cihaz sahibi çalışanların iş e-postalarına hızlı yanıt vermesinin beklendiği ortamlarda, eşlerin, bu durumdan rahatsızlık duyduğunu ve bu durumu ilişkisel alana müdahale olarak gördüğünü ortaya koymuştur (McDaniel ve Bruess 2013).

Makro Düzey; Toplumsal Etkileşim, İş Yaşamı ve Örgütsel Yapılara Yansıması

Fiziksel mekânların ötesinde, sanal ortamlarda kurulan yeni iletişim ağları, sosyal etkileşim biçimlerini yeniden şekillendirmektedir. Castells'in (1996) "ağ toplumu" kavramında da belirtildiği gibi, dijital iletişim araçları bilgi akışını hızlandırmakta ve bireyler arası ilişkileri yeniden yapılandırmaktadır. Dijital dönüşüm, çalışma hayatında önemli değişimlere yol açmış; uzaktan ve esnek çalışma modelleri ile çevrimiçi iş birliği gibi uygulamaları gündeme getirmiştir. Ancak bu uygulamalar, yüz yüze iletişimin azalmasına, sosyal izolasyonun artmasına ve psikolojik yıpranmalara neden olabilmektedir. Brynjolfsson ve McAfee (2014),

dijital dönüşümün iş süreçlerine esneklik kazandırmasının yanı sıra iş güvencesizliği, dijital yorgunluk ve mesleki yeterlilik kaygısı gibi yeni psikolojik riskler yarattığını vurgulamaktadır

Dijital araçların sürekli kullanımı, çalışanlarda stres düzeylerini artırmakta; iş-özel yaşam sınırlarını bulanıklaştırarak, uzun vadede tükenmişlik riskini yükseltmektedir. Örneğin, bireylerin dijital medya kullanımıyla birlikte fiziksel mekân algıları değişmekte ve toplumsal katılım biçimleri dönüşmektedir. Drucker ve Gumpert (2012), insanların artık fiziksel dünyada gerçekleştirdikleri pek çok aktiviteyi dijital ortamda tamamladığını vurgulamaktadır. Yüz yüze iletişim gerektiren sosyal etkileşimler, yerini sosyal medya paylaşımlarına bırakmakta ve fiziksel katılım gerektiren etkinlikler çevrimiçi platformlara taşınmaktadır.

Teknostres, çalışanların üretkenliğini düşürmekte ve iş tatminsizliğine yol açmaktadır. Ragu-Nathan ve arkadaşları (2008) ile Tarafdar ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan çalışmalar, teknostresin bireylerde tükenmişlik hissinin artırarak iş tatminini düşürdüğünü ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, Ayyagari ve arkadaşları. (2011), teknolojik gelişmelerin çalışanlar üzerinde yarattığı bilişsel ve psikolojik baskıları inceleyerek, teknostresin iş performansı ve refah üzerindeki olumsuz etkilerini açıklamaktadır. Yener (2018) ise teknostresin tükenmişlik yoluyla iş performansını düşürdüğünü vurgulamaktadır.

Farklı alanlarda dijitalleşme ve teknostresin etkilerini görmek mümkündür. Örneğin eğitim sektöründe de dijitalleşme, özellikle COVID-19 pandemisi sırasında uygulanan uzaktan eğitim modelleriyle farklı bir boyut kazanmıştır. Eğitim sektörü de bu dönüşümden etkilenmiş, özellikle COVID-19 pandemisi sırasında uygulanan uzaktan eğitim modelleriyle birlikte yeni sorun alanları ortaya çıkmıştır. Hodges ve arkadaşları (2020), çevrimiçi eğitimin sosyal etkileşim eksikliği, dijital yorgunluk ve motivasyon kaybı gibi psikolojik zorluklar yarattığını vurgulamaktadır. Means ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan meta-analiz çalışmasında, çevrimiçi öğrenmenin verimliliği ve öğrenci memnuniyeti üzerindeki etkileri incelenmiş, öğrencilerin başarılı olabilmesi için dijital öğrenme ortamlarında uygun pedagojik yaklaşımların kullanılmasının gerekliliği ortaya konmuştur.

Dijital ekonomi, üretkenlik kazanımları (daha az kaynakla (zaman, emek, maliyet vb.) daha fazla çıktı veya sonuç elde edilmesi) ve küresel ekonomik büyümeye sağladığı katkılarla olumlu etkiler yaratırken aynı zamanda sosyal ve çevresel sürdürülebilirlik sorunlarını da gündeme getirmektedir (Linkov 2018). Pew Research Center (2018) tarafından yayınlanan veriler, sürekli çevrimiçi olma zorunluluğu ve dijital araçlara aşırı bağımlılığın bireylerin sosyal bağlarını zayıflattığını ve toplumda dijital eşitsizliklere yol açtığını göstermektedir. Bu bulgular, dijital dönüşümün iş yaşamı ve örgütsel yapılar üzerindeki etkilerinin dikkatle ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır. Sonuç olarak, dijital dönüşüm iş yaşamında esneklik ve yenilikler sağlarken, aynı zamanda iş güvencesizliği, teknostres ve sosyal izolasyon gibi riskleri de beraberinde getirmektedir. Özellikle dijital araçlara erişimde yaşanan eşitsizlikler, "dijital uçurum" kavramını daha görünür hale getirmiştir. Gelir düzeyi düşük, yaşlı ya da kırsal bölgelerde yaşayan bireyler teknolojik olanaklara erişimde dezavantajlı konumda kalmakta ve bu durum sosyal dışlanma riskini artırmaktadır (Cosmo 2020). Ayrıca, dijital okuryazarlık düzeyindeki farklar nedeniyle bireylerin bilgiye erişim, kamusal hizmetlerden yararlanma ve istihdam olanaklarına katılımında ciddi eşitsizlikler oluşmaktadır. Bu bağlamda dijital dönüşüm, toplumsal yapının yeniden şekillenmesine yol açarken, sosyal adalet ve fırsat eşitliği ilkeleri açısından da yeni tartışmaları beraberinde getirmektedir.

Dijitalleşmenin ve teknostresin birey, aile ve toplum üzerinde yarattığı olumsuz etkiler, bu alandaki psikososyal müdahale gerekliliğini bir kez daha ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, ruh sağlığı uzmanlarının dijitalleşmenin getirdiği zorluklarla başa çıkma sürecinde etkin bir rol üstlenmesi önem kazanmaktadır.

Dijitalleşme ve Teknostresin Etkilerine Yönelik Yapay Zekâ Destekli Psikososyal Müdahaleler

Günümüz dijital dünyasında, gelişen teknolojiler ve yapay zekâ, yaşamın her alanında giderek daha büyük bir yer kaplamakta; bu durum, tüm meslek grupları için önemli fırsatlar ve zorluklar doğurmaktadır. Ruh sağlığı alanında çalışanlar da multidisipliner bir bakış açısı ile dijital dönüşümden nasibini alarak, yapay zekânın sunduğu olanaklardan yararlanmalı ve daha etkili, sürdürülebilir müdahale stratejileri

geliştirmelidir. Dijitalleşmenin getirdiği sosyal izolasyon, bilgi aşırı yükü ve dijital bağımlılık gibi sorunlar, bireylerin psikososyal sağlığını olumsuz etkileyerek teknostrese yol açmaktadır. Dijitalleşme ve teknostresin etkilerini yapay zekâ destekli çözümlerle gidermeye çalışmak, bir çelişki doğurmakla birlikte, yapay zekâ, bu sorunun hem parçası hem de potansiyel çözümü olabilir. Bu nedenle uzmanlar, danışmanlık, eğitim ve destek programları ile teknolojinin olumsuz etkilerini azaltmalı ve bireylerin dijital dönüşüme uyum sağlamalarına yardımcı olmalıdır. Kişiselleştirilmiş öneri sistemleri, ruhsal durum takibi yapan algoritmalar ve dijital danışmanlık platformları gibi çözümler hem önleyici hem de destekleyici psikolojik müdahaleler için etkili araçlar haline gelmiştir. Teknolojiyi dışlamadan, etik ve insan merkezli biçimde entegre eden bu yaklaşımlar, dijital çağda ruh sağlığının korunmasında önemli bir rol üstlenmektedir.

Yapay zekâ, fiziksel görevleri ve bilişsel işlevleri yerine getirebilen; açık insan talimatları olmadan kararlar alabilen bilgisayarlı sistemlerdir (Kaplan ve Haenlein 2019). Bugün, yapay zekâ yalnızca belirli görevlere odaklanan dar yapay zekâ uygulamaları olarak karşımıza çıkmaktadır; örneğin, Facebook'un yüz tanıma teknolojisi veya Siri'nin ses tanıma işlevleri gibi. Sağlık sektöründe klinik karar desteği sağlayarak tanı, tedavi ve risk tahmininde önemli rol oynayan uygulamaların yanı sıra, psikososyal uygulamalarda yenilikçi müdahale örnekleri geliştirilmektedir (Pan 2016, López-Robles ve ark. 2019, Romero-Brufau ve ark. 2020). Duygusal bilişim gibi alt alanlar, psikolojik destek ve danışmanlık süreçlerinde yapay zekânın kullanımını araştırmaktadır. Bu sayede uzmanların iş yükünü hafifletmek, yardımlaşma süreçlerini hızlandırmak ve riskli grupları belirlemek mümkün olmaktadır (Goldkind 2021, Reamer 2023).

Buna örnek olarak, terapötik sohbet botu Woebot; doğal dil işleme (NLP) ve öğrenilmiş yanıtları kullanarak terapötik sohbeti simüle etmekte, önceki seansları hatırlamakta ve kullanıcının ruh hali ile karşılaştığı zorluklara yönelik tavsiyeler sunmaktadır. Benzer şekilde, Wysa, bilişsel davranışçı terapi, meditasyon ve nefes egzersizleri gibi teknikleri kullanarak, kullanıcıların stresle başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır. Ayrıca, Pyx Health kronik yalnızlık yaşayan bireylerle iletişim kurmaya yönelik geliştirilmiş bir uygulamadır; PTSD Coach ise özellikle askerler ve gaziler için travma sonrası stres bozukluğu semptomlarını yönetmeye odaklanmaktadır (Reamer 2023). Dijital uygulamalar, bu teknolojik gelişmeler ışığında psikososyal hizmet/müdahale sunumuna yeni boyutlar kazandırmaktadır (Başcılar ve ark. 2022).

Gençlerin yeni teknolojilere olan ilgisi ve %97'sinin her gün internete bağlanması (Pew Research Center 2014), internet tabanlı müdahalelerin psikososyal zorluklar yaşayan bireyler için cazip ve etkili hale gelmesine zemin hazırlamaktadır (Burns ve Morey 2008). Bu tür müdahaleler, destekleyici ilişkilerin geliştirilmesi, izolasyonun azaltılması ve erken müdahale olanaklarının sağlanması açısından önem taşımaktadır. Örneğin, bazı sistematik incelemeler, psikososyal vaka yönetiminde yapay zekâ teknikleri (makine öğrenimi, doğal dil işleme) kullanılarak olumlu sonuçlar elde edildiğini ortaya koymuştur (Li ve ark. 2025).

Yapay zekâ uygulamaları, dijitalleşmenin neden olduğu stres faktörleriyle başa çıkmak için çeşitli psikososyal destek mekanizmaları sunmaktadır. Bu teknolojiler, bireylerin ruhsal ve fiziksel durumlarını analiz edebilme, kriz anlarında hızlı yanıt verebilme ve kişiselleştirilmiş müdahale stratejileri geliştirme gibi önemli avantajlara sahiptir (Gillingham 2019, Grządzielewska 2021, Jacobi ve Christensen 2023). Algoritmik modeller sayesinde bireylerin ihtiyaçlarına özgü çözümler sunulabilmekte; veri analitiği yoluyla risk değerlendirmeleri ve kaynak planlaması daha sistematik biçimde yapılabilmektedir (Kum ve ark. 2015, Coulthard ve ark. 2020, Bako ve ark. 2021).

Tüm bunlarla birlikte, yapay zekânın kullanımının bazı psikososyal riskler taşıdığı da unutulmamalıdır. Teknolojiye bağımlılığın artması, yüz yüze etkileşimin azalması, veri güvenliği ihlalleri ve bireylerde teknolojiye uyum sağlama konusunda gelişen kaygılar, teknostresi artıran faktörler arasında yer almaktadır. Dijitalleşmenin, bireylerin, psikolojik dayanıklılığı ve sosyal işlevselliği üzerindeki etkileri dikkate alındığında, yapay zekâ temelli uygulamaların dijital refahı destekleyici, etik ve duyarlı biçimde yapılandırılması önemli görünmektedir.

Önleyici Psikososyal Müdahaleler

Geçmişte, ruh sağlığı alanında çalışan profesyonellerin teknolojiyle bu denli entegre çalışacağı, hizmetleri çevrim içi sunacağı, müracaatçı verilerini bulut tabanlı sistemlerde saklayacağı ya da yapay zekâ destekli

araçlarla bireysel ihtiyaçları analiz edeceği öngörülmemiştir. Ancak dijitalleşmenin hızlı gelişimi, psikososyal temelli uygulamaları derinden etkilemiş ve bu alanda dijital araçlardan yararlanmayı neredeyse zorunlu hale getirmiştir.

Yapay zekâ sistemleri, dijital ortamlarda ortaya çıkan stres, yalnızlık, bilişsel yüklenme ve teknostres gibi sorunları erken evrede tespit edebilmekte; böylece bireylerin psikolojik iyi oluşunu destekleyen önleyici ve kişiselleştirilmiş müdahalelerin geliştirilmesine katkı sunmaktadır.

Ragu-Nathan ve arkadaşları (2008), teknostres engelleyicilerini üç temel bileşen üzerinden kavramsallaştırmaktadır:

1. Teknik Destek Sağlanması: Yardım masası gibi kurumsallaşmış destek mekanizmaları, kullanıcılara teknik sorunlarında anında çözüm sunarak stresin önüne geçebilmektedir.
2. Okuryazarlığın Kolaylaştırılması: Bilişim Teknolojileri (BT) okuryazarlığını artıran eğitim programları, BT departmanı ile yakın ilişki kurulması ve iş arkadaşları arasında bilgi paylaşımının teşvik edilmesi, teknolojik baskının azaltılmasında kritik bir rol oynamaktadır.
3. Katılımın Kolaylaştırılması: Çalışanların yeni teknolojiye adaptasyonunu güçlendiren, kullanıma ve süreç değişikliklerine dayalı teşvik sistemleri, teknolojik dönüşüm sürecine aktif katılımı desteklemektedir.

Bu önleyici tedbirler, uzmanların eğitim ve danışmanlık rolleriyle birlikte farklı müdahale biçimlerini de içerebilir. Ayrıca, bazı çalışmalar, teknostrese maruz kalmanın önlenebileceğini ve teknolojilerin pozitif yönlerine odaklanmanın, bu durumun üstesinden gelmede etkili olduğunu belirtmektedir (Yener 2018). Scaramuzzino ve Martinell Barfoed (2023) ise yapay zekâ destekli uzaktan danışmanlık platformlarının, dijital iletişim ve bilgi yönetimi süreçlerini optimize ederek iş-yaşam dengesini iyileştirdiğini ortaya koymuştur.

Özellikle yapay zekâ destekli sistemler, bireylerin duygu durumunu analiz ederek onlara özel terapi veya destek önerileri sunabilmekte; bu sayede kişiselleştirilmiş müdahale stratejileri geliştirmek mümkün olmaktadır. Ek olarak, veri analitiği sayesinde psikososyal müdahalelerde vaka ve kaynak yönetimi süreçleri optimize edilmekte, böylece sınırlı kaynaklar daha verimli kullanılabilir ve risk değerlendirmeleri daha doğru yapılabilir (Taraftar ve ark. 2010). Yapay zekâ destekli eğitim programları da bireylerin teknolojiye adaptasyonunu kolaylaştırmak ve dijital okuryazarlıklarını artırmak amacıyla geliştirilmelidir. Grup veya topluluk düzeyinde psikososyal destek mekanizmalarının oluşturulması, esnek çalışma modelleri ve kurum içi eğitimler, teknostresin etkilerini azaltmada önemli rol oynayabilir.

Tedavi Edici Psikososyal Müdahaleler

Yapay zekâ tabanlı destek sistemleri, dijitalleşme ve teknostres yönetimi ile psikolojik iyileşme süreçlerinde de etkili çözümler sunmaktadır. Literatürde, stresle başa çıkma stratejileri genellikle iki ana kategoriye ayrılmıştır: duygu odaklı stratejiler ve sorun odaklı stratejiler. Monat ve Lazarus'a (1991) göre, sorun odaklı başa çıkma, stres yaratan çalışan/çevre ilişkisini iyileştirmeye yönelik çabaları ifade etmektedir. Örneğin, teknostres yaşayan bireyler bilgi arayarak, dürtüsel eylemlerden kaçınarak ve sorunlarının sorumluları ile yapıcı şekilde yüzleşerek bu durumu hafifletebilmektedir. Duygu odaklı başa çıkma stratejileri ise, stresin duygusal etkilerini hafifletmek amacıyla düşünce ve davranışları değiştirmeye yönelik olup, tehdit edici koşulları doğrudan değiştirmeye de kişiye geçici rahatlama sağlamaktadır. Bu stratejiler arasında, nefes tekniklerinin ve meditasyon uygulamalarının yapay zekâ destekli mobil uygulamalar aracılığıyla takip edilmesi ve sürdürülmesi yer alabilir.

Chiappetta (2017), çalışanların bu tür stres durumlarını tanınması ve eğitim süreçlerinin desteklenmesinin, teknostresin zararlı etkilerinin azaltılmasında kritik rol oynadığını vurgulamaktadır. Ayrıca literatür, teknostresin nedenleri ve bileşenlerinin çoğunlukla bireysel düzeyde ele alındığını, ancak örgütsel faktörlerin de önemli olduğunu göstermektedir (Sosik ve Godshalk 2000). Teknolojik değişimlerin hızına ayak uyduramayan bireyler, bilgileri aceleyle ve etkisiz işleyerek görevlerini yerine getirmekte zorlanmakta,

bu durum ise yaratıcı veya yenilikçi müdahale stratejilerinin uygulanmasını engellemektedir (Carlotto ve ark. 2017).

Tedavi edici müdahaleler, yapay zekâ destekli sistemler aracılığıyla, duygusal durumun sürekli izlenmesi, kişiye özel destek planlarının oluşturulması ve hem bireysel hem de kurumsal düzeyde yenilikçi çözümlerin geliştirilmesiyle uygulanabilir hale gelmektedir. Böylece, psikososyal müdahalelerin teknostresin yarattığı psikolojik ve davranışsal sorunları yönetmede daha etkili şekilde kullanılabileceği görülmektedir.

Müdahale Önerileri

Günümüzde yaşanan gelişmeler bağlamında, dijital dönüşümle birlikte ortaya çıkan psikososyal sorunların yönetilmesi yalnızca bireysel çabalarla değil; politika yapıcılarının, uygulayıcıların, araştırmacıların ve teknoloji geliştiricilerin ortak sorumluluğu ile mümkün olduğu anlaşılmaktadır. Teknolojiyi dışlamadan, insan merkezli, etik duyarlılığı yüksek ve sürdürülebilir müdahale stratejileri geliştirilmelidir. Buna göre şu şekilde öneriler verilebilir;

1. Yapay zekâ destekli uygulamalarda etik ilkelere dayalı çerçeveler oluşturulmalı; şeffaflık, hesap verebilirlik ve veri güvenliği ön planda tutulmalıdır.
2. Bireylerde teknostresin etkilerini azaltmak için dijital okuryazarlık, dijital farkındalık ve psikolojik dayanıklılığı güçlendiren eğitim programları yaygınlaştırılmalıdır.
3. Özellikle gençler, yaşlılar, göçmenler ve kırsal bölgelerde yaşayan bireyler gibi kırılgan gruplara yönelik kişiselleştirilmiş dijital destek modelleri geliştirilmelidir.
4. Dijital araçlarla yürütülen psikososyal destek süreçlerinde, yüz yüze temasın yerini tamamen almadan, hibrit ve esnek modeller tercih edilmelidir.
5. Uzun vadeli araştırmalarla dijitalleşmenin ruh sağlığı üzerindeki etkileri izlenmeli ve disiplinler arası yaklaşımlarla sosyal politikalar güncellenmelidir.
6. Dijital eşitsizliklerle mücadele amacıyla teknolojiye erişim politikaları geliştirilmeli ve dijital refah kavramı sosyal adalet perspektifiyle ele alınmalıdır.

Dijital çağda ruh sağlığını ve psikososyal refahı koruyabilmek için teknolojik gelişmelerin insan onurunu, eşitliği ve toplumsal adaleti önceleyen bir anlayışla bütünleştirilmesi kritik önem taşımaktadır. Ek olarak ruh sağlığı uzmanları, dijital çağın getirdiği fırsatlar ve tehditler arasında dengeli bir pozisyon almalı; teknolojiyi insan onurunu, adaleti ve refahı temel alan bir anlayışla entegre etmelidir.

Sonuç

Bu derleme çalışması, dijitalleşme sürecinin ve yapay zekâ destekli teknolojilerin birey, aile ve kurumsal düzeydeki etkilerini psikososyal bir perspektiften incelemiştir. Buna göre, dijital dönüşümün bilgiye erişim, hizmet süreçlerinin hızlanması ve kişiselleştirilmiş müdahale olanakları gibi önemli avantajlar sunduğunu ortaya koyarken; aynı zamanda teknostres, dijital bağımlılık, sosyal izolasyon, veri güvenliği kaygısı, etik ikilemler ve mesleki güvencesizlik gibi çok boyutlu risk alanlarının da oluştuğuna işaret etmektedir. Dijitalleşme, bireylerin bilişsel, duygusal ve sosyal işlevselliğini doğrudan etkileyen bir dönüşüm süreci olarak yalnızca teknolojiye adaptasyon meselesi değildir. Bu süreç, aynı zamanda psikolojik dayanıklılığın, dijital farkındalığın ve etik duyarlılığın yeniden inşasını gerektiren bir değişimi temsil etmektedir. Teknolojiyle iç içe geçmiş bir yaşamın ruhsal sağlık üzerindeki etkileri giderek belirginleşmekte; bireylerin yaşam kalitesini sürdürebilmesi için yeni türden destek mekanizmalarına olan ihtiyaç artmaktadır.

Yapay zekâ uygulamaları, bu ihtiyaçlara cevap verebilecek potansiyele sahiptir. Gelişmiş algoritmalar aracılığıyla bireylerin ruhsal ve davranışsal durumları daha yakından takip edilebilmekte; psikososyal müdahaleler daha hızlı, doğru ve kişiselleştirilmiş şekilde yürütülebilmektedir. Bununla birlikte, yapay zekânın insan ilişkilerini zayıflatması, yüz yüze etkileşimi azaltması, bireysel mahremiyetin ihlali gibi etik ve sosyal sorunları da beraberinde getirdiği unutulmamalıdır. Bu çerçevede, teknolojik araçların ruh sağlığı

alanında kullanımı yalnızca işlevsellik açısından değil, aynı zamanda değer temelli bir bakış açısıyla ele alınmalıdır.

Dijitalleşmenin toplum üzerindeki etkileri farklı yaş gruplarında, sosyoekonomik düzeylerde ve kültürel yapılarda değişkenlik gösterebilmektedir. Bu nedenle, yapılacak bilimsel araştırmaların bireysel farklılıkları dikkate alan çok boyutlu analizler içermesi gerekmektedir. Dijital teknolojilere erişim eşitsizliği, kırılgan grupların dışlanması ve teknolojik okuryazarlık düzeylerindeki farklılıklar, dijitalleşmenin eşitlikçi ve adil bir biçimde yaşanmasını zorlaştırmaktadır. Bu bağlamda, dijital refah kavramı giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Dijital refah, sadece teknolojiye erişim değil, aynı zamanda bireylerin bu teknolojilerle güvenli, etik ve ruhsal açıdan sağlıklı biçimde etkileşim kurabilmelerini de kapsayan bir yaklaşım olarak düşünülmelidir.

Kaynaklar

- Acun F (2020) Dijital tarih ve dijital tarihçiliğin tarih yazımına etkisi üzerine. *Tarihyazımı*, 2:66-90.
- Ariely D (2010) *Akıldışı Ama Öngörülebilir* (Çev. A Hekimoğlu Gül, F Şar). İstanbul, Optimist.
- Ayyagari R, Grover V, Purvis R (2011) Technostress: technological antecedents and implications. *MIS Q*, 35:831-858.
- Bako AT, Taylor HL, Wiley K Jr, Zheng J, Walter-McCabe H, Kasthurirathne SN et al. (2021) Using natural language processing to classify social work interventions. *Am J Manag Care*, 27:e24.
- Baloğlu ÖÖ (2023) Teknolojik bir dönüşüm olarak dijitalleşme kavramı ve etkileri. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 13:1189-1210.
- Başçılar M, Karataş M, Güre MDP (2022) Dijital çağda sosyal algoritmalar: yapay zekâ ve sosyal hizmet. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 22:539-565.
- Bejaković P (2021) Living, working and COVID-19. *Ekon Vjesn*, 34:245-246.
- Berg-Beckhoff G, Nielsen G, Ladekjær Larsen E (2017) Use of information communication technology and stress, burnout, and mental health in older, middle-aged, and younger workers – results from a systematic review. *Int J Occup Environ Health*, 23:160-171.
- Bernburg M, Gebhardt JS, Groneberg DA, Mache S (2025) Impact of digitalization in dentistry on technostress, mental health, and job satisfaction: a quantitative study. *Healthcare (Basel)*, 13:72.
- Brennen JS, Kreiss D (2016) Digitalization. In *The Wiley Blackwell-ICA International Encyclopedias of Communication: The International Encyclopedia of Communication Theory and Philosophy* (Eds KB Jensen, RT Craig, J Pooley, EW Rothenbuhler):1-11. Hoboken, NJ, Wiley.
- Brod C (1984) *Technostress: The Human Cost of the Computer Revolution*. London, Addison Wesley.
- Brynjolfsson E, Hitt LM (2003) Computing productivity: firm-level evidence. *Rev Econ Stat*, 85:793-808.
- Brynjolfsson E, McAfee A. (2014) *The Second Machine Age: Work, Progress, and Prosperity in a Time of Brilliant Technologies*. New York, WW Norton.
- Burns J, Morey C (2008) Technology and young people's mental health and wellbeing. In *Challenges in adolescent health: an Australian perspective* (Eds DL Bennet, SJ Towns, EJ Elliot, J Merrick):61-71. Melbourne, International Academic Press.
- Carlotto MS, Welter Wendt G, Jones AP (2017) Technostress, career commitment, satisfaction with life, and work-family interaction among workers in information and communication technologies. *Actual Psicol*, 31:91-102.
- Castells M (1996) *The Rise of the Network Society: The Information Age: Economy, Society and Culture* (Vol. 1). Oxford, UK, Blackwell Publishers.
- Chelsey N (2005) Blurring boundaries: linking technology use, spillover, individual distress, and family satisfaction. *J Marriage Fam*, 67:1237-1248.
- Chiappetta M (2017) The technostress: definition, symptoms and risk prevention. *Senses Sci*, 4:358-361.
- Coulthard B, Mallett J, Taylor B (2020) Better decisions for children with big data: can algorithms promote fairness, transparency and parental engagement? *Societies*, 10:97.
- Cosma ML (2020) The digital divide, Jan van Dijk. *Sociol Rom*, 18:244-248.
- Coyne SM, Stockdale L, Busby D, Iverson B, Grant DM (2011) I luv u: a descriptive study of the media use of individuals in romantic relationships. *Fam Relat*, 60:150-162.
- Dilmen NE (2007) Yeni medya kavramı çerçevesinde internet günlükleri-bloglar ve gazeteciliğe yansımaları. *Marmara İletişim Dergisi*, 12:113-122.
- Doronina OV (1995) Fear of computers. *Russian Education & Society*, 37(2):10-28.
- Drucker SJ, Gumpert G (2012) The impact of digitalization on social interaction and public space. *Open House International*, 37:92-99.

- Fors AC (2010) The beauty of the beast: the matter of meaning in digitalization. *AI Soc*, 25:27-33.
- Gillingham P (2019) Can predictive algorithms assist decision-making in social work with children and families? *Child Abuse Rev*, 28:114-126.
- Goldkind L (2021) Social work and artificial intelligence: into the matrix. *Soc Work*, 66:372-374.
- Grządzielewska M (2021) Using machine learning in burnout prediction: a survey. *Child Adolesc Soc Work J*, 38:175-180.
- Hodges C, Moore S, Lockee B, Trust T, Bond A (2020) The difference between emergency remote teaching and online learning. *EDUCAUSE Review*, 27:1-9.
- Hoffman DL, Novak TP, Venkatesh A (2004) Has the internet become indispensable? *Commun ACM*, 47:37-42.
- Jacobi C, Christensen M (2023) Functions, utilities, and limitations: a scoping study of decision support algorithms in social work. *J Evid Based Soc Work*, 20:323-341.
- Kaplan A, Haenlein M (2019) Siri, siri, in my hand: who's the fairest in the land? on the interpretations, illustrations, and implications of artificial intelligence. *Bus Horiz*, 62:15-25.
- Karakas S, Rukancı F, Anameriç H (2009) *Belge Yönetimi ve Arşiv Terimleri Sözlüğü*. Ankara, Devlet Arşivleri Genel Müdürlüğü.
- Kiraz E (2021) Yeni medya ve aşırı bilişsel yüklenme. *Abant Kültürel Araştırmalar Dergisi*, 6:159-173.
- Kum HC, Stewart CJ, Rose RA, Duncan DF (2015) Using big data for evidence based governance in child welfare. *Child Youth Serv Rev*, 58:127-136.
- Kuss DJ, Griffiths MD (2011) Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *Int J Environ Res Public Health*, 8:3528-3552.
- Li L, Wang M, Jian M (2025) Artificial intelligence-assisted case management in social work services: a systematic review. *Res Soc Work Pract*, doi: 10.1177/1049731525132953.
- Linkov I, Trump BD, Poinsett-Jones K, Florin MV (2018) Governance strategies for a sustainable digital world. *Sustainability*, 10:440.
- López-Robles JR, Otegi-Olaso JR, Gómez IP, Cobo MJ (2019) 30 years of intelligence models in management and business: a bibliometric review. *Int J Inf Manage*, 48:22-38.
- Marston S, Li Z, Bandyopadhyay S, Zhang J, Ghalsasi A (2011) Cloud computing—the business perspective. *Decis Support Syst*, 51:176-189.
- Mazmanian MA, Orlikowski WJ, Yates J (2005) CrackBerries: The social implications of ubiquitous wireless e-mail devices. In *Designing Ubiquitous Information Environments: Socio-Technical Issues and Challenges*. IFIP — The International Federation for Information Processing, vol 185 (Eds C Sørensen, Y Yoo, K Lyytinen, JI DeGross):337-343. Boston, MA, Springer.
- McDaniel BT, Buess CJ (2013) Technoference: everyday intrusions and interruptions of technology in couple and family relationships. In: *Family Communication in the Age of Digital and Social Media* (Ed CJ Buess):228-243. New York, Peter Lang.
- Means B, Toyama Y, Murphy R, Bakia M, Jones K (2010) *Evaluation of Evidence-Based Practices in Online Learning: A Meta-Analysis and Review of Online Learning Studies*. Washington DC, US Department of Education.
- Molino M, Cortese CG, Ghislieri C (2020) The promotion of technology acceptance and work engagement in industry 4.0: from personal resources to information and training. *Int J Environ Res Public Health*, 17:2438.
- Monat A, Lazarus RS (1991) *Stress and Coping: an Anthology*. New York, Columbia University Press.
- Olçay S (2018) Sosyalleşmenin dijitalleşmesi olarak sosyal medya ve resimler arasında kaybolma bozukluğu: photolurking. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 2:90-104.
- Oztemel E, Gursev S (2020) Literature review of industry 4.0 and related technologies. *J Intell Manuf*, 31:127-182.
- Pan Y (2016) Heading toward artificial intelligence 2.0. *Engineering*, 2:409-413.
- Pew Research Center (2014) *Pew Internet and American Life Project*. Washington, DC, Pew Research Center.
- Pew Research Center (2018) *Internet/broadband fact sheet*. <https://www.pewresearch.org> (Accessed 12.05.2025).
- Ragu-Nathan TS, Tarafdar M, Ragu-Nathan BS, Tu Q (2008) The consequences of technostress for end users in organizations: conceptual development and empirical validation. *Inf Syst Res*, 19:417-433.
- Reamer FG (2023) Artificial intelligence in social work: emerging ethical issues. *International Journal of Social Work Values and Ethics*, 20(2):52-71.
- Romero-Brufau S, Wyatt KD, Boyum P, Mickelson M, Moore M, Cognetta-Rieke C (2020) A lesson in implementation: a pre-post study of providers' experience with artificial intelligence-based clinical decision support. *Int J Med Inform*, 137:104072.
- Rosen L, Samuel A (2015) Conquering digital distraction. *Harv Bus Rev*, 93:110-113.
- Salanova M, Llorens S, Cifre E (2013) The dark side of technologies: technostress among users of information and communication technologies. *Int J Psychol*, 48:422-436.
- Scaramuzzino G, Martinell Barfoed E (2023) Swedish social workers' experiences of technostress. *Nord Soc Work Res*, 13:231-244.

- Sosik JJ, Godshalk VM (2000) Leadership styles, mentoring functions received, and job-related stress: a conceptual model and preliminary study. *J Organ Behav*, 21:365-390.
- Sweller J (1988) Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cogn Sci*, 12:257-285.
- Tammisalo K, Rotkirch A (2022) Effects of information and communication technology on the quality of family relationships: a systematic review. *J Soc Pers Relat*, 39:2724-2765.
- Tarafdar M, Tu Q, Ragu-Nathan BS, Ragu-Nathan TS (2007) The impact of technostress on role stress and productivity. *J Manag Inf Syst*, 24:301-328.
- Tarafdar M, Tu Q, Ragu-Nathan TS (2010) Impact of technostress on end-user satisfaction and performance. *J Manag Inf Syst*, 27:303-334.
- Tu Q, Tarafdar M, Ragu-Nathan TS, Ragu-Nathan BS (2008) Improving end-user satisfaction through techno-stress prevention: some empirical evidences. *AMCIS 2008 Proceedings*, 236..
- Tu Q, Wang K, Shu Q (2005) Computer-related technostress in China. *Commun ACM*, 48:77-81.
- Wang K, Shu Q, Tu Q (2008) Technostress under different organizational environments: an empirical investigation. *Comput Human Behav*, 24:3002-3013.
- Yalçın RC, Begenirbaş M (2021) Covid-19 pandemi sürecinde teknostres ve iş-aile çatışması. *Çankırı Karatekin Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11:701-730.
- Young K (2015) The evolution of internet addiction disorder. In: *Internet Addiction: Neuroscientific Approaches and Therapeutical Interventions* (Ed C Montag, M Reuter):3-17. Berlin, Springer:
- Young KS (1998) Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav*, 1:237-244.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olunduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Etik Onay: Bu çalışma bir derleme yazısı olduğu için etik onaya gerek yoktur.

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Ethical Approval: This review study does not require ethical clearance.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: No financial support was declared for this study..