

Technostress

Tinne Vander Elst

Ergonomiecongres, 21 oktober 2025

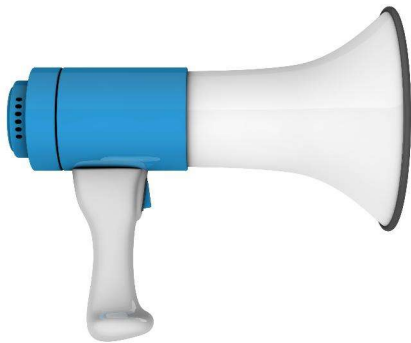


1



2

Enkele vragen om van start te gaan



1. Met welke (digitale) technologieën werk jij op jouw werkplek?
2. Wat zijn voor jou de voordelen van werken met technologie?
3. Wat vind je het meest stresserend aan het werken met technologie?



3

Technostress

Betekenis



TECHNOSTRESS

Het onvermogen om op een gezonde manier om te gaan met ICT's

TECHNOSTRESSOREN

Aspecten van de arbeidssituatie die stressklachten ten gevolge van het gebruik van ICT's kunnen veroorzaken

(Ragu-Nathan et al., 2008)



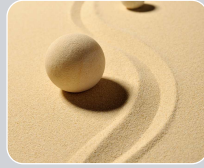
4

Vijf technostressoren



Techno-overlading

- Technologie dwingt gebruikers om meer, sneller en langer te werken.



Techno-invasie

- Door technologie zijn werknemers altijd bereikbaar en ervaren ze een nood om steeds verbonden te zijn.



Techno-complexiteit

- De complexiteit van technologieën maakt dat gebruikers zich onzeker voelen in hun digitale vaardigheden.



Techno-onveiligheid

- Technologie zorgt ervoor dat gebruikers zich bedreigd voelen om hun job te verliezen.



Techno-onzekerheid

- Voortdurende technologische veranderingen brengen gebruikers uit evenwicht en zorgen voor onzekerheid.

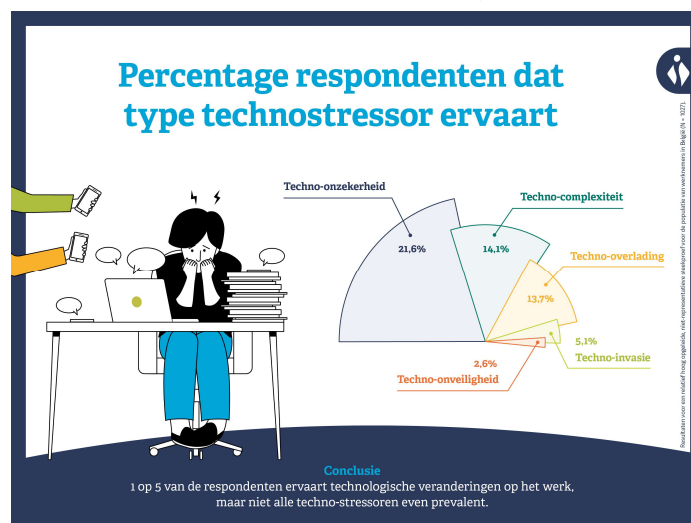
(Ragu-Nathan et al., 2008)



5

Technostress

Panelstudie 2023 door IDEWE & KU Leuven bij 1027 werkenden



6



7

0 antwoord verzonden

In welke mate ga je akkoord met de volgende uitspraken over technologieën in jouw werkomgeving?

☐ Niet akkoord
 ☐ Eerder niet akkoord
 ☐ Deels akkoord, deels niet akkoord
 ☐ Eerder akkoord
 ☐ Akkoord

Ik word door technologie gedwongen om meer werk te doen dan ik aankan.

Ik moet zelfs in mijn persoonlijke tijd in contact blijven met mijn werk vanwege technologie.

Ik weet niet genoeg over technologie om mijn werk naar behoren te vervullen.

Ik voel een constante bedreiging voor mijn jobzekerheid vanwege nieuwe technologieën.

Er zijn altijd nieuwe ontwikkelingen in de technologieën die we gebruiken in onze organisatie.

100% 0% 100%

De QR scannen of de koppeling gebruiken om deel te nemen

<https://forms.office.com/e/hkz7ZJabqM>

Koppeling kopiëren

1 van 1

8



9

Gevolgen van technostressoren

Leidt tot stressklachten, een negatievere werkhouding en minder gunstig werkgedrag

- Meer emotionele uitputting, angst en oogvermoeidheid
- Minder jobtevredenheid en betrokkenheid bij de organisatie
- Verminderde taakprestaties, productiviteit en intentie om ICT te gebruiken, en meer weerstand tegen gebruiken van technologie

(Nisafani et al., 2020)

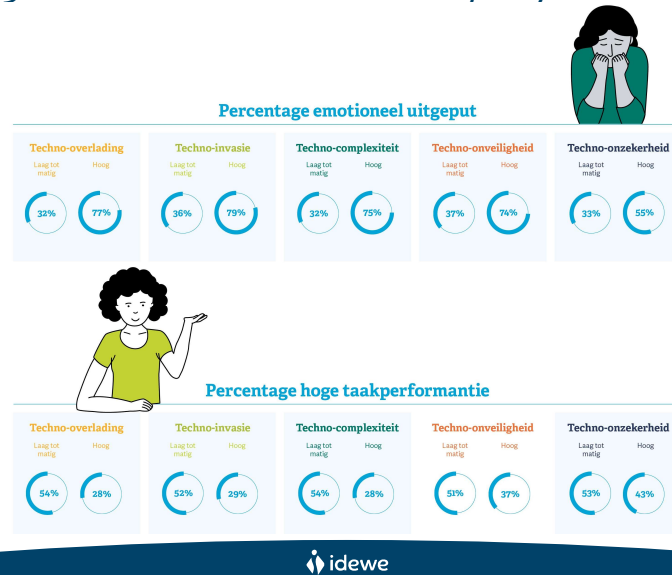


idewe

10

Technostress en welzijn, attitudes en performantie

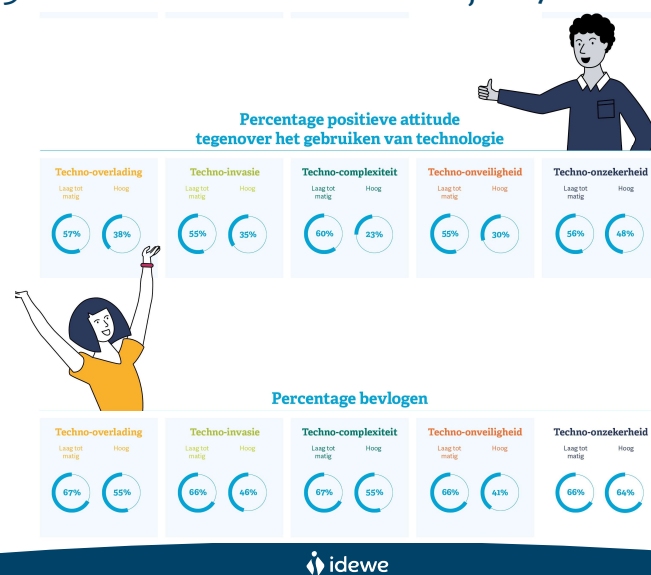
Panelstudie 2023 door IDEWE & KU Leuven bij 1027 werkenden



11

Technostress en welzijn, attitudes en performantie

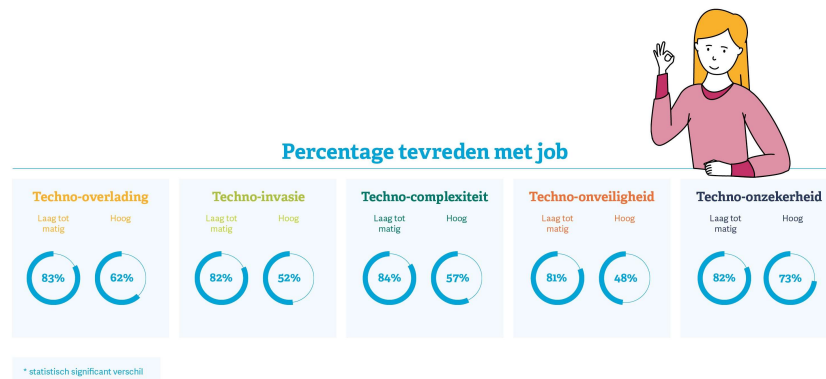
Panelstudie 2023 door IDEWE & KU Leuven bij 1027 werkenden



12

Technostress en welzijn, attitudes en performantie

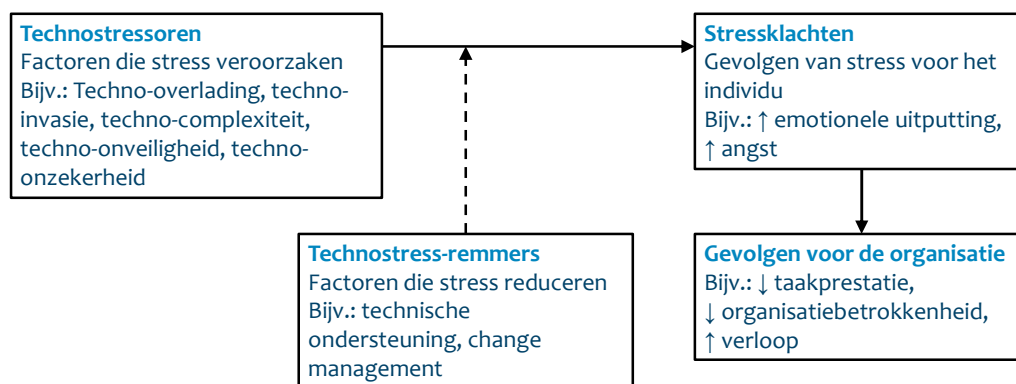
Panelstudie 2023 door IDEWE & KU Leuven bij 1027 werkenden



idewe

13

Wetenschappelijk model



Model gebaseerd op 'the Transactional Theory of Stress and Coping'
(Lazarus & Folkman, 1984; Nisafani et al., 2020; Ragu-Nathan et al., 2008)

idewe

14



15

Wat kunnen we eraan doen? Technostress-remmers



Technologie-gerelateerd

- 'User experience': efficiënt en gebruiksvriendelijk
- Technologische ondersteuning



Niet-technologie-gerelateerd

- Digitale geletterdheid
- Change management & inspraak
- Segmentatiecultuur

(Nisafani et al., 2020)

16

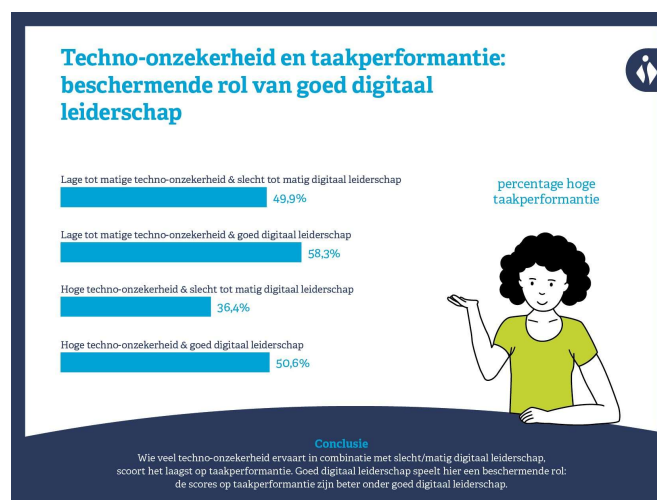
Beschermende rol van digitale geletterdheid

Panelstudie 2023 door IDEWE & KU Leuven bij 1027 werknenden



Beschermende rol van goed digitaal leiderschap

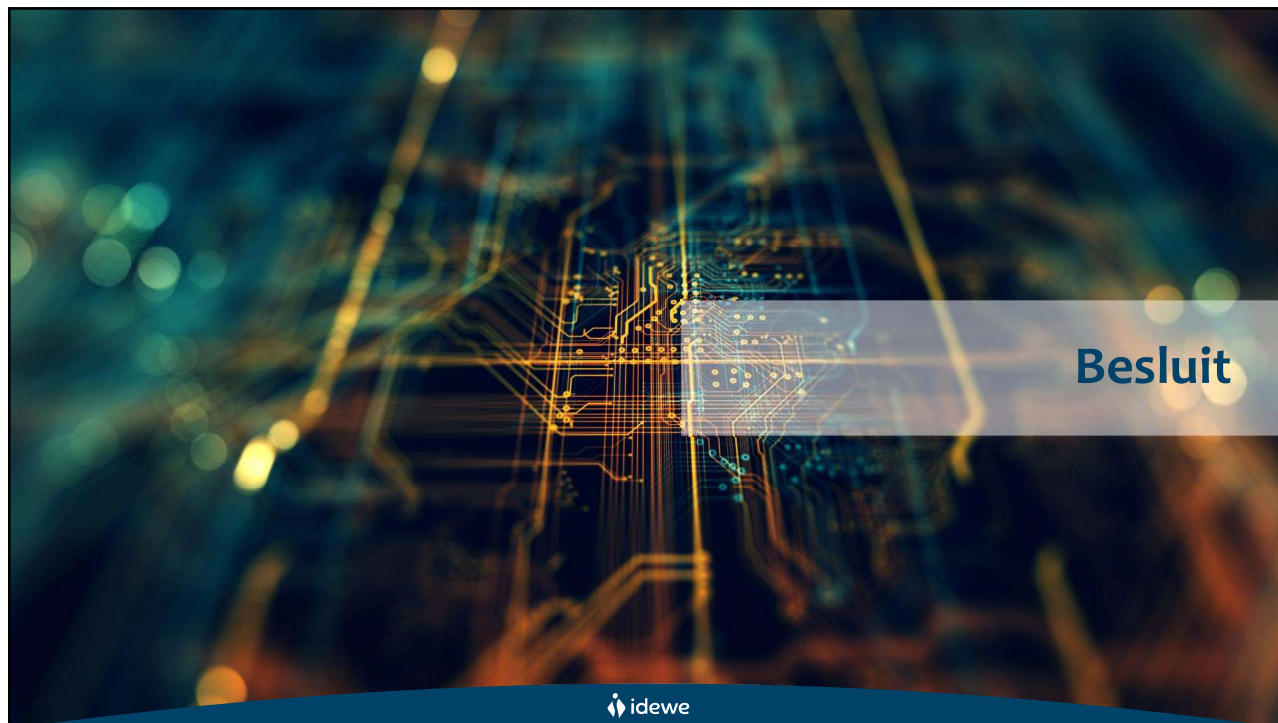
Panelstudie 2023 door IDEWE & KU Leuven bij 1027 werknenden



Enkele vragen om af te sluiten



1. Ervaren jullie technostressremmers in het werkveld?
2. Wat neem je mee voor jezelf?
3. Wat neem je mee vanuit je rol als preventieadviseur / beleidsmaker in de organisatie?



Besluit



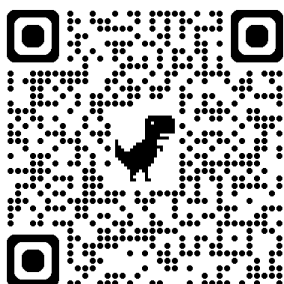
1. 1 op 5 van de respondenten ervaart techno-onzekerheid, maar niet alle techno-stressoren even prevalent.
2. Technostressoren hangen samen met een lager welzijn en minder gunstige attitudes en performantie van werkers.
3. Beschermende rol van technostress-remmers: ruimere focus dan technologie



21

Dossier en Whitepaper

[https://www.idewe.be/
dossier-mensgericht-
digitaliseren](https://www.idewe.be/dossier-mensgericht-digitaliseren)



Onderzoek IDEWE: technostress



Whitepaper op basis van onderzoek door
Dr. Tinne Vander Elst, Dr. Sofie Vandenbroeck
en Prof. Lode Godderis

december 2023



16386-2.0-202312-21145

22

Contact

**KU LEUVEN**

Tinne Vander Elst

Onderzoeker IDEWE & KU Leuven,
Professor Tilburg University

Tinne.VanderElst@idewe.be



Sofie Vandenbroeck

Verantwoordelijke Knowledge,
Information & Research IDEWE, &
Onderzoeker KU Leuven

Sofie.Vandenbroeck@idewe.be



Lode Godderis

CEO IDEWE & Professor KU Leuven

Lode.Godderis@idewe.be

