R&S - RESEARCH STUDIES ANATOLIA JOURNAL

https://dergipark.org.tr/rs

Vol:9 Issue:3; pp: 274-289

TEKNOLOJİ ETKİLEŞİMİNE YAKINLIĞIN TEKNOSTRESE ETKİSİNDE DİJİTAL İYİ OLUŞUN ARACI ETKİSİ

The Mediating Role of Digital Well-Being in the Effect of Propensity for Technology Engagement on Technostress

Şule DARICAN[1]

[1]Dr. Öğretim Üyesi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Anadolu Bil Meslek Yüksekokulu, Pazarlama ve Reklamcılık Bölümü, Pazarlama Programı, İstanbul, suledarican@aydin.edu.tr, https://orcid.org/0000-0002-0688-6020

Araştırma Makalesi/Research Article

Makale Bilgisi
Geliş/Received: 24.07.2026
Kabul/Accepted: 28.09.2026

DOI:
https://doi.org/10.33723/rs.2002833

İZLİK:
https://izlik.org/JA69EC87NP

Anahtar Kelimeler
Teknoloji Etkileşimine Yakınlık, Teknostres, Dijital İyi Oluş

ÖZ

Dijital dönüşümün hız kazanmasıyla birlikte gıda sektöründe akıllı üretim sistemleri, otomasyon teknolojileri, kurumsal yazılımlar ve dijital iletişim araçlarının kullanımı yaygınlaşmıştır. Bu gelişmeler işletmelere verimlilik ve rekabet avantajı sağlarken çalışanların teknolojiyle etkileşim yoğunluğunu artırmakta; sürekli çevrim içi olma, bilgi yükü ve dijital sistemlere uyum gerekliliği gibi nedenlerle teknostresin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Bu çerçevede, çalışanların teknoloji etkileşimine yakınlıklarının teknostres üzerindeki etkisinin ve dijital iyi oluşun bu ilişkide üstlendiği aracı rolün ortaya konulması araştırmanın odak noktasını oluşturmaktadır. Araştırmanın evrenini İstanbul'da gıda sektöründe çalışan bireyler oluşturmaktadır. Örneklem büyüklüğü G*Power 3.1 programı kullanılarak gerçekleştirilen güç analizi ile belirlenmiş, %95 istatistiksel güç ve %5 anlamlılık düzeyinde en az 115 katılımcının yeterli olduğu hesaplanmıştır. Araştırmada 400 katılımcıdan veri toplanmıştır. Veriler açıklayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi, korelasyon analizi ve yapısal eşitlik modeli kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz sonuçları, teknoloji etkileşimine yakınlığın teknostresi negatif yönde ve anlamlı (β=-0.292, $p<0.01$), dijital iyi oluşu ise pozitif yönde ve anlamlı (β=0.681, $p<0.01$) etkilediğini göstermektedir. Ayrıca dijital iyi oluşun teknostres üzerinde negatif ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu (β=-0.230, $p<0.01$) belirlenmiştir. Sonuç olarak bulgular, dijital iyi oluşun teknoloji etkileşimine yakınlık ile teknostres arasındaki ilişkide anlamlı bir aracı role sahip olduğunu ve çalışanların teknostres düzeyinin azaltılmasında önemli bir mekanizma olarak işlev gördüğünü ortaya koymaktadır.

Keywords
Propensity to Interact with Technology, Technostress, Digital Well-Being

ABSTRACT

With the acceleration of digital transformation, the use of smart manufacturing systems, automation technologies, enterprise software, and digital communication tools has become widespread in the food sector. While these developments provide firms with efficiency gains and competitive advantages, they also increase employees' intensity of interaction with technology and create conditions conducive to technostress—due to factors such as constant online presence, information overload, and the need to adapt to digital systems. Within this framework, the present study focuses on examining the effect of employees' propensity to interact with technology on technostress and on elucidating the mediating role of digital well-being in this relationship. The study population comprised individuals employed in the food sector in Istanbul. The required sample size was determined via a power analysis conducted with G*Power 3.1; with 95% statistical power and a 5% significance level, a minimum of 115 participants was deemed sufficient. Data were collected from 400 participants. The data were analyzed using exploratory factor analysis, confirmatory factor analysis, correlation analysis, and structural equation modeling. Data were collected from 400 participants. The data were analyzed using exploratory factor analysis, confirmatory factor analysis, correlation analysis, and structural equation modeling. The results indicate that propensity to interact with technology has a significant negative effect on technostress ($\beta = -0.292$, $p < 0.01$) and a significant positive effect on digital well-being ($\beta = 0.681$, $p < 0.01$). Additionally, digital well-being was found to have a significant negative effect on technostress ($\beta = -0.230$, $p < 0.01$). In conclusion, the findings demonstrate that digital well-being serves as a significant mediator in the relationship between propensity to interact with technology and technostress, functioning as an important mechanism for reducing employees' technostress levels.

Atıf/Citation: Darıcan, Ş. (2026). Teknoloji etkileşimine yakınlığın teknostrese etkisinde dijital iyi oluşun aracı etkisi, R&S - Research Studies Anatolia Journal, 9(3). 274-289.

Sorumlu yazar/Corresponding author: Şule DARICAN, suledarican@aydin.edu.tr

1. Giriş

Dijital teknolojilerde yaşanan hızlı gelişmeler, işletmelerin üretim, yönetim ve karar alma süreçlerini yeniden şekillendirirken, çalışma yaşamının dinamiklerinin değişmesinde de rol oynamıştır. Yapay zekâ, büyük veri analitiği, nesnelerin interneti (IoT), bulut bilişim ve otomasyon sistemleri gibi dijital teknolojiler, işletmelere verimlilik, esneklik ve rekabet avantajı kazandırırken çalışanların iş süreçlerinde teknolojiyle daha yoğun etkileşim kurmasını zorunlu hale getirmiştir (Verhoef vd., 2021:890; Vial, 2021:1). Özellikle gıda sektöründe dijitalleşme; üretim planlama, kalite kontrol, izlenebilirlik, tedarik zinciri yönetimi ve müşteri ilişkileri süreçlerinde yaygın biçimde kullanılmakta, çalışanların dijital sistemlerle sürekli etkileşim içinde bulunmasını gerektirmektedir.

Teknolojiyle yoğun etkileşim, çalışanların görevlerini daha hızlı ve etkin biçimde yerine getirmesine katkı sağlamakla birlikte, bireylerin yeni teknolojilere uyum sağlayabilme kapasitelerini de dikkate alınması gereken bir unsur hâline getirmektedir. Bu doğrultuda teknoloji etkileşimine yakınlık, bireyin yeni teknolojileri kullanmaya istekli olması, teknolojik yeniliklere karşı olumlu tutum geliştirmesi ve teknolojiyi günlük iş süreçlerinde benimseyerek kullanmaya hazır olması şeklinde değerlendirilmektedir (Parasuraman, 2000:308-311). Teknolojiye yakın bireylerin dijital sistemlere daha kolay uyum sağladıkları, teknolojik yenilikleri daha hızlı benimsedikleri ve dijital dönüşüm süreçlerinde daha başarılı performans gösterdikleri belirtilmektedir (Blut ve Wang, 2020; Abdul Hamid, 2022).

Bununla birlikte, dijital teknolojilerin iş yaşamında yoğun biçimde kullanılması her zaman olumlu sonuçlar doğurmamaktadır. Sürekli değişen yazılımlar, artan bilgi yükü, kesintisiz çevrim içi olma beklentisi ve teknolojik sistemlerin karmaşıklığı; çalışanlarda iş yükü ve zaman baskısı, sürekli erişilebilir olma baskısı, teknolojik yetersizlik hissi ve belirsizlik gibi psikolojik zorlanmalara yol açabilmektedir. Bu durum literatürde teknostres olarak tanımlanmakta ve bireyin bilgi ve iletişim teknolojilerinin kullanımından kaynaklanan stres tepkisi olarak açıklanmaktadır. Özellikle tekno iş yükü, tekno karmaşıklık ve tekno belirsizlik gibi faktörlerin çalışanların performansını, iş doyumunu ve psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkileyebildiği vurgulanmaktadır (Tarafdar vd., 2019:7-12)

Teknoloji kullanımının çalışanlar üzerindeki etkileri, olumsuz sonuçların yanı sıra çeşitli olumlu çıktılar bağlamında da ele alınmaktadır. Bilgi ve iletişim teknolojilerinin iş amaçlı kullanımının çalışanların bilgiye ilişkin ve ilişkisel memnuniyetleriyle pozitif yönde ilişkili olduğu ve bu unsurlar aracılığıyla işe adanmışlığı desteklediği belirlenmiştir (Lee, 2023). Benzer biçimde, bilgi ve iletişim teknolojilerinin yoğun kullanımına dayanan yeni çalışma biçimlerinin çalışanların işle ilişkili iyi oluşları ve işe adanmışlıklarıyla pozitif, teknostres düzeyleriyle ise negatif yönde ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Andrulli ve Gerards, 2023). Dijital teknolojilerin bilinçli, dengeli ve güvenli biçimde kullanılmasını ifade eden dijital iyi oluş kavramı, bireylerin dijital yaşam ile fiziksel, sosyal ve psikolojik yaşamları arasında sağlıklı bir denge kurabilmelerini kapsamaktadır (Vanden Abeele, 2021:933). Dijital iyi oluş düzeyi yüksek çalışanların teknoloji kullanımını daha etkin yönetebildikleri, dijital kaynaklı stres faktörlerinden daha az etkilendikleri ve bu durumun iş performansı ile iş doyumunu olumlu yönde desteklediği belirtilmektedir (Valtavd., 2024:2341).

Literatürde teknoloji etkileşimine yakınlık, teknostres ve dijital iyi oluş değişkenleri ayrı ayrı incelenmiş olmakla birlikte, bu üç kavramın özellikle gıda sektöründe çalışan bireyler açısından birlikte ele alındığı çalışmalar sınırlıdır. Oysa gıda sektörü, üretim süreçlerinin dijitalleşmesi, otomasyonun yaygınlaşması, kalite ve izlenebilirlik uygulamalarının dijitalleşmesi nedeniyle teknoloji kullanımının yoğun olduğu bir alandır. Bu bağlamda, çalışanların teknolojiye yakınlık düzeyinin teknostres üzerindeki etkisinin belirlenmesi ve bu ilişkide dijital iyi oluşun aracılık rolünün incelenmesi söz konusu değişkenler arasındaki ilişkilerin açıklanmasına ve uygulamaya yönelik çıkarımlar geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Bu çalışmanın amacı, gıda sektöründe çalışan bireylerde teknoloji etkileşimine yakınlığın teknostres üzerindeki etkisini araştırmak ve bu ilişkide dijital iyi oluşun aracılık rolünü test etmektir. Elde edilecek bulguların, dijital dönüşüm sürecinde çalışan deneyimlerinin daha iyi anlaşılmasına, işletmelerin çalışan odaklı dijital stratejiler geliştirmesine ve dijital teknolojilerin sürdürülebilir kullanımına yönelik uygulamalara ışık tutması beklenmektedir.

2. Teorik Çerçeve ve Literatür Taraması

2.1. Teknoloji Etkileşimine Yakınlık

Teknoloji Etkileşimine Yakınlık (Affinity for Technology Interaction-ATI), bireylerin dijital teknolojilerle etkileşime girme istekliliğini, yeni teknolojileri öğrenmeye yönelik ilgilerini ve teknoloji kullanım sürecinde hissettikleri rahatlığı ifade eden bireysel bir özelliktir. ATI kavramı, Franke, Attig ve Wessel (2019:456) tarafından geliştirilmiş olup, bireylerin teknolojik sistemleri keşfetme, öğrenme ve teknik problemleri çözme konusundaki istekliliklerini yansıtan kişisel bir kaynak (personal resource) olarak tanımlanmaktadır. Araştırmacılar, ATI'nin kuramsal temelini Need for Cognition (Biliş İhtiyacı) yaklaşımıyla ilişkilendirerek, bilişsel çaba gerektiren etkinliklerden hoşlanan bireylerin yeni teknolojileri öğrenmeye, keşfetmeye ve kullanmaya daha istekli olduklarını belirtmektedir (Franke vd., 2019:456). Bu bağlamda teknoloji etkileşimine yakınlık, bireylerin teknolojiyle etkileşim biçimini, yeni teknolojilere uyum sağlama eğilimlerini ve teknoloji kullanımına yönelik motivasyonlarını yansıtan bir kavram olarak değerlendirilmektedir.

Teknoloji etkileşimine yakınlığın açıklanmasına katkı sağlayan kuramsal yaklaşımlardan biri Teknoloji Kabul Modeli (Technology Acceptance Model-TAM)'dir. Davis (1989:320-321), algılanan fayda ve algılanan kullanım kolaylığının teknoloji kullanım niyeti ve teknolojiyi benimseme davranışının temel belirleyicileri olduğunu belirtmektedir. Bu doğrultuda teknoloji etkileşimine yakınlığı yüksek bireylerin dijital sistemleri daha faydalı ve kullanımı daha kolay algılamaları, dolayısıyla teknolojiyi benimsemeye daha istekli olmaları beklenmektedir. Bu görüş, algılanan fayda ve algılanan kullanım kolaylığının teknoloji kullanım niyeti ve benimsenmesi üzerinde anlamlı etkileri olduğunu ortaya koyan çok sayıda çalışma tarafından desteklenmektedir (Venkatesh & Davis, 2000; King & He, 2006; Choi & Chung, 2013; Yücel & Gülbahar, 2013; Al-Emran vd., 2018; Rafique vd., 2020). Bunun yanında Teknoloji Hazır Bulunuşluğu (Technology Readiness) yaklaşımı, bireylerin yeni teknolojilere yönelik iyimserlik ve yenilikçilik gibi olumlu eğilimlerinin teknoloji kullanımını kolaylaştırdığını, buna karşılık rahatsızlık ve güvensizlik gibi olumsuz eğilimlerin teknolojiyle etkileşimi zorlaştırdığını ileri sürmektedir (Parasuraman, 2000:308). Bu nedenle teknoloji etkileşimine yakınlığın, bireylerin teknolojiye yönelik bilişsel değerlendirmelerini, teknoloji kullanım motivasyonlarını ve yeni teknolojilere uyum süreçlerini açıklayan çok boyutlu bir yapı olduğu söylenebilir.

Türkiye'de ATI ölçeği, Demir, Çüm ve Kışla (2024) tarafından Teknoloji Etkileşimine Yakınlık Ölçeği (TEYÖ) adıyla Türkçeye uyarlanmış ve geçerlik ile güvenirliği doğrulanmıştır. Bununla birlikte, mevcut literatürde teknoloji etkileşimine yakınlık daha çok teknoloji kabulü, teknoloji kullanımı ve teknolojiye uyum bağlamında incelenmiş; teknostres ve dijital iyi oluş gibi bireysel sonuçlarla ilişkisini ele alan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu durum, teknoloji etkileşimine yakınlığın teknostres ve dijital iyi oluş ile ilişkisini inceleyen araştırmalara duyulan gereksinimi ortaya koymaktadır. Bu çerçevede, teknolojiyle etkileşime yönelik bireysel eğilimlerin çalışma yaşamındaki olası yansımalarının anlaşılmasında, teknoloji kullanımından kaynaklanan stres deneyimini ifade eden teknostres kavramı önem kazanmaktadır.

2.2. Teknostres

Bilgi ve iletişim teknolojilerinin iş süreçlerine yoğun biçimde entegre edilmesi, örgütlere verimlilik, hız ve esneklik kazandırırken çalışanlar açısından daha hızlı ve uzun süre çalışma baskısı, iş ve özel yaşam sınırlarının bulanıklaşması, karmaşık teknolojiler karşısında yetersizlik hissi, teknolojik değişimlerden kaynaklanan belirsizlik ve teknolojiye bağlı iş güvencesizliği gibi çeşitli psikolojik baskıları da beraberinde getirebilmektedir (Tarafdar vd., 2007). Özellikle teknoloji kaynaklı aşırı yük, işin özel yaşama nüfuz etmesi ve teknolojik karmaşıklık çalışanların teknostres deneyimleri açısından öne çıkan unsurlar arasında yer almaktadır (Molino vd., 2020). Dijitalleşme, uzaktan çalışma, yapay zekâ uygulamaları ve sürekli çevrimiçi olma beklentisinin yaygınlaşmasıyla birlikte çalışanların teknolojiyle ilişkisi daha karmaşık hâle gelmiş ve "teknostres" olarak adlandırılan olgunun önemi artmıştır.

Teknostres kavramı ilk kez Brod (1984) tarafından, bilgisayar teknolojilerine uyum sağlamada yaşanan güçlüklerden kaynaklanan modern bir uyum sorunu olarak tanımlanmıştır. Daha sonraki çalışmalar ise bu kavramı,

bireylerin bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanmaları ve bu teknolojilerin yarattığı taleplere uyum sağlamaları sonucunda ortaya çıkan bir stres türü olarak kavramsallaştırmıştır (Ayyagari vd., 2011:832; Tarafdar vd., 2019:7).

Araştırmada, Tarafdar vd., 2007 tarafından geliştirilen İşyerinde Teknoloji Stresi Ölçeği (Technostress Creators Scale)'in, Türen ve arkadaşları tarafından Türkçeye uyarlanan üç boyutlu formu kullanılmıştır. Ölçek; tekno iş yükü (techno-overload), tekno belirsizlik (techno-uncertainty) ve tekno karmaşıklık (technocomplexity) olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar aşağıda kısaca açıklanmaktadır.

Tekno İş Yükü (Techno-Overload): Tekno iş yükü, bilgi ve iletişim teknolojilerinin çalışanlardan daha kısa sürede daha fazla işi tamamlamalarını, daha hızlı çalışmalarını ve aynı anda birden fazla görevi yönetmelerini beklemesi sonucunda ortaya çıkan stres durumunu ifade etmektedir. Dijital sistemlerin sağladığı sürekli bilgi akışı, kesintisiz iletişim ve artan görev talepleri çalışanların bilişsel yükünü artırarak zaman baskısı hissetmelerine ve iş yükünü daha yoğun algılamalarına neden olabilmektedir. Bu nedenle teknoloji, iş süreçlerinde verimliliği artırma potansiyeline sahip olmakla birlikte, aşırı kullanım veya yüksek dijital talepler söz konusu olduğunda çalışanlar üzerinde belirgin bir stres kaynağına dönüşebilmektedir (Tarafdar vd., 2007:307-308; Ayyagari vd., 2011:841-845; Maier vd., 2015:1-2).

Tekno Belirsizlik (Techno-Uncertainty): Tekno belirsizlik, bilgi ve iletişim teknolojilerinin sürekli güncellenmesi, yenilenmesi ve değiştirilmesi nedeniyle çalışanların kendilerini sürekli yeni sistemlere uyum sağlamak ve yeni bilgi ile beceriler edinmek zorunda hissetmeleri sonucunda ortaya çıkan stres durumunu ifade etmektedir. Teknolojik değişimin sürekliliği, çalışanlarda geleceğe ilişkin öngörülemezlik algısını artırmakta ve sürekli öğrenme gereksinimi nedeniyle uyum baskısı oluşturmaktadır. Bu durum çalışanların teknolojiyi etkin kullanma konusunda kaygı yaşamalarına ve teknolojik değişimi dikkate değer bir stres kaynağı olarak algılamalarına neden olabilmektedir (Tarafdar vd., 2007:314-315; Park & Cho, 2016:67; Tarafdar, 2019:13-14).

Tekno Karmaşıklık (Techno-Complexity), bilgi ve iletişim teknolojilerinin giderek daha karmaşık hale gelmesi nedeniyle çalışanların bu teknolojileri etkin biçimde kullanabilmek için sürekli yeni bilgi ve beceriler edinme gereksinimi duymaları sonucu ortaya çıkan teknostres boyutudur. Teknolojik sistemlerin artan işlevselliği ve karmaşıklığı, bireylerin bilişsel yükünü artırarak teknoloji kullanımına ilişkin yetersizlik hissi, öğrenme baskısı ve stres yaşamalarına neden olabilmektedir. Bu durum, çalışanların yeni teknolojilere uyum sağlamak için daha fazla zaman ve çaba harcamalarını gerektirmekte, teknolojik değişimin hızlanmasıyla birlikte sürekli öğrenme zorunluluğunu da beraberinde getirmektedir. Dolayısıyla tekno karmaşıklık, teknolojinin karmaşık yapısından kaynaklanan öğrenme yükü ve yeterlilik kaygısı nedeniyle ortaya çıkan bir teknostres kaynağı olarak değerlendirilmektedir (Tarafdar vd., 2007:308; Ayyagari vd., 2011:836–838; Tarafdar vd., 2019:9).

Tekno iş yükü, tekno belirsizlik ve tekno karmaşıklık, bilgi ve iletişim teknolojilerinin çalışanlar üzerinde oluşturduğu en temel teknostres kaynakları arasında yer almaktadır. Bu boyutlar, çalışanların artan iş talepleriyle başa çıkma, sürekli değişen teknolojilere uyum sağlama ve karmaşık dijital sistemleri etkin biçimde kullanma süreçlerinde farklı ancak birbirini tamamlayan stres deneyimlerini yansıtmaktadır. Özellikle dijital teknolojilerin yoğun olarak kullanıldığı gıda sektöründe; sipariş, stok yönetimi, üretim planlama, lojistik, kalite kontrol ve kurumsal bilgi sistemleri gibi dijital uygulamaların yaygınlaşması, çalışanların bu teknostres kaynaklarıyla daha sık karşılaşmalarına neden olabilmektedir. Bu nedenle gıda sektörü çalışanlarının teknoloji kullanımından kaynaklanan stres düzeylerinin belirlenmesi ve bu stresi etkileyen bireysel ve örgütsel faktörlerin ortaya konulması, hem çalışanların dijital iyi oluşlarının desteklenmesi hem de işletmelerin sürdürülebilir verimlilik ve rekabet gücünün artırılması açısından önem taşımaktadır.

2.3. Dijital İyi Oluş

Dijital teknolojilerin günlük yaşam ve çalışma süreçlerine giderek daha fazla entegre olması, teknolojiyi işlevsel bir araç olmanın ötesinde, bireylerin yaşam kalitesini doğrudan etkileyen çok boyutlu bir olgu olarak değerlendirmeyi gerekli kılmıştır. Bu doğrultuda, başlangıçta teknoloji kabulü, kullanım niyeti ve dijital yeterlilik gibi konular etrafında şekillenen araştırmaların odağı, zamanla dijital teknolojilerin bireylerin fiziksel, psikolojik

ve sosyal iyi oluşu üzerindeki etkilerine yönelmiştir. Araştırma odağındaki bu dönüşüm, dijital iyi oluş kavramını hem teorik hem de uygulamalı açıdan dijitalleşme literatürünün temel kavramlarından biri hâline getirmiştir.

Literatürde dijital iyi oluşa ilişkin farklı ancak birbirini tamamlayan yaklaşımlar bulunmaktadır. Burr ve arkadaşları (2020), dijital iyi oluşu bireyin teknoloji kullanım alışkanlıklarıyla sınırlı biçimde açıklanamayacak; etik ilkeler, teknoloji tasarımı, yönetişim ve toplumsal refah boyutlarını da kapsayan çok katmanlı bir yapı olarak ele almaktadır. Benzer şekilde, Vanden Abeele (2021) dijital iyi oluşun ulaşılması gereken sabit bir durumdan ziyade, bireyin dijital yaşamı boyunca sürdürdüğü dinamik bir denge süreci olduğunu ileri sürmektedir. Bu yaklaşıma göre dijital iyi oluşun temel amacı ekran süresini mutlak biçimde azaltmak değil; dijital teknolojilerin bireyin amaçları, değerleri ve yaşam koşullarıyla uyumlu, bilinçli ve kontrollü biçimde kullanılmasını sağlamaktır. Daha güncel bir bakış açısıyla Gui, Fasoli ve Carradore (2023) ise dijital iyi oluşu bireyin dijital yaşamı üzerinde kontrol sahibi olması, dijital teknolojileri kendi amaçları doğrultusunda yönetebilmesi ve teknoloji kullanımını yaşam kalitesini destekleyecek biçimde sürdürebilmesi olarak tanımlamaktadır.

Öte yandan dijital iyi oluş bireysel öz düzenleme becerileriyle sınırlı olarak açıklanabilecek bir olgu değildir. Widdicks ve arkadaşları (2017), dijital sistemlerin ve kullanıcı arayüzlerinin bireylerin davranışlarını belirli ölçüde yönlendirdiğini vurgulayarak, dijital iyi oluşun teknoloji tasarımı, kullanıcı deneyimi ve dijital çevrenin yapısal özelliklerinden de etkilendiğini belirtmektedir. Bu yaklaşım, dijital iyi oluşun bireysel sorumlulukla sınırlı olmadığını; aynı zamanda teknolojiyi geliştiren kurumların, politika yapıcıların ve organizasyonların da dijital iyi oluşu destekleyen sistemler tasarlama sorumluluğuna sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu açıklamalar doğrultusunda dijital iyi oluş, bireyin dijital yaşamı üzerinde bilinçli ve sürdürülebilir bir kontrol sağlayarak teknolojiyi kişisel ve mesleki hedeflerine uygun, amaç odaklı, etik ve psikososyal açıdan zararsız biçimde kullanabilme yetisi ile bu yetiyi destekleyen toplumsal ve tasarımsal koşulların bütünü olarak tanımlanabilir.

Son yıllarda dijital iyi oluşun ölçülmesine yönelik çalışmalar da hız kazanmıştır. Bu kapsamda Arslankara ve arkadaşları (2022), geliştirdikleri Dijital İyi Oluş Ölçeği'nde kavramı dijital tatmin (digital satisfaction), güvenli ve sorumlu davranış (safe and responsible behavior) ve dijital refah (digital wellness) olmak üzere üç boyut altında ölçmüştür. Araştırmacılar, bu boyutların sırasıyla dijital teknolojilerin bireyde oluşturduğu memnuniyet ve olumlu duyguları, dijital ortamların güvenli ve sorumlu kullanımına ilişkin davranışları ile dijital teknolojilerin bireyin mutluluk ve psikolojik iyi oluşuna katkısını yansıttığını belirtmektedir. Böylece dijital iyi oluşun teknoloji kullanım düzeyinin ötesinde aynı zamanda bireyin dijital deneyimlerinin niteliğini ve bu deneyimlerin yaşam kalitesine olan etkisini de kapsayan çok boyutlu bir yapı olduğu ortaya konulmuştur.

3. Metodoloji

3.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın temel amacı, gıda sektöründe çalışan bireylerde teknoloji etkileşimine yakınlığın teknostres üzerindeki etkisini incelemek ve bu ilişkide dijital iyi oluşun aracı rolünü ortaya koymaktır. Gıda sektöründe üretim, kalite kontrol, lojistik, tedarik zinciri yönetimi ve kurumsal iletişim gibi farklı iş süreçlerinde dijital teknolojilerden yararlanılması, çalışanların teknolojiyle etkileşimlerinin çalışma yaşamındaki rolünün incelenmesine zemin oluşturmaktadır. Teknoloji kullanımının iş süreçlerine sağladığı verimlilik ve hız gibi avantajların yanında, sürekli dijital bağlantıda olma, bilgi yükü, çevrim içi iletişim yoğunluğu ve dijital sistemlere uyum sağlama zorunluluğu çalışanlarda teknostres oluşumuna neden olabilmektedir. Bu kapsamda araştırmada, teknoloji etkileşimine yakınlığın çalışanların teknostres düzeyini nasıl etkilediği ve dijital iyi oluşun bu etkiyi azaltıcı veya düzenleyici bir mekanizma olarak nasıl işlev gördüğü belirlenmeye çalışılmıştır.

Gıda sektöründe dijitalleşmenin yaygınlaşması, üretim ve örgütsel süreçlerde veri temelli karar alma, otomasyon ve kaynakların daha etkin kullanımı gibi dönüşümleri beraberinde getirmektedir. Bununla birlikte, iş süreçlerinin teknolojiyle daha yoğun biçimde yürütülmesi çalışanlar açısından yeni talepler ve psikolojik güçlükler ortaya çıkarabilmektedir. Nitekim gıda sektörü çalışanları üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada, dijitalleşmenin

teknostresi artırdığı belirlenmiştir (Irfan vd., 2024). Dijital iyi oluş ise bireyin teknolojik ortamlarda öznel iyi oluşunu sürdürebilmesini ifade etmekte ve teknoloji kullanımından kaynaklanan teknostres gibi sorunlarla ilişkili bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Arslankara vd., 2022). Bu çerçevede dijital iyi oluşun aracı rolünün incelenmesi, teknoloji etkileşimine yakınlık ile teknostres arasındaki ilişkinin nasıl açıklanabileceğinin ortaya konulmasına katkı sağlayabilir.

Araştırmanın sonuçları, gıda sektöründe faaliyet gösteren işletmelerin çalışanların dijital iyi oluşunu artırmaya yönelik insan kaynakları politikaları geliştirmelerine, teknoloji kullanım süreçlerini daha etkin yönetmelerine ve teknostresi azaltacak eğitim programları oluşturmalarına katkı sunmaktadır. Ayrıca çalışma, teknoloji etkileşimine yakınlık, dijital iyi oluş ve teknostres değişkenlerini aynı model içerisinde ele alarak literatürde sınırlı sayıda bulunan araştırmalara katkı sağlamakta ve dijital dönüşüm sürecinde çalışanların sürdürülebilir performansını destekleyecek bilimsel bulgular ortaya koymaktadır.

3.2. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini İstanbul'da gıda sektöründe farklı görevlerde çalışanlar oluşturmaktadır. İstanbul, Türkiye'nin en büyük üretim, dağıtım ve tüketim merkezi olup gıda sanayi, zincir marketler, lojistik merkezleri, restoranlar ve yiyecek-içecek işletmelerinin en yoğun bulunduğu ildir.

TÜİK Ücretli Çalışan İstatistiklerine göre, yalnızca "Konaklama ve Yiyecek Hizmeti Faaliyetleri" sektöründe ücretli çalışan sayısı Mayıs 2026 itibarıyla ise 1.443.612 kişiye ulaşmıştır (Türkiye İstatistik Kurumu -TÜİK, 2026).

Örneklem sayısını belirlemek amaçlı Güç Analizi (Power Analysis) kullanılmıştır. Power analiz G*POWER 3.1 sürümü ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada, istatistiksel güç 1-β= 0.95 olarak yüksek tutulmuş, ilişki analizi hesaplanacağı belirtilerek sonuçlar elde edilmiştir. İstatistik anlamlılık α=0.05 alınmıştır. Örneklemin en az 115 kişi olması gerektiği belirlenmiştir. Araştırmada 400 katılımcıya ulaşılmış olup, elde edilen örneklem büyüklüğünün gerçekleştirilecek istatistiksel analizler için yeterli olduğu belirlenmiştir. Ankete katılan kişilere, sosyal medya araçları (Facebook, Instagram, WhatsApp grupları, YouTube, Twitter vb.) üzerinden ve meslek odaları, dernekler aracılığı ile ulaşılmıştır. Araştırmada "kolayda örnekleme yöntemi" kullanılmıştır. Bu araştırma, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Komisyonunun 29.04.2026 tarihli ve 2026/04 sayılı kararı doğrultusunda alınan etik kurul onayı kapsamında yürütülmüştür.

3.3. Araştırmanın Hipotezleri ve Model

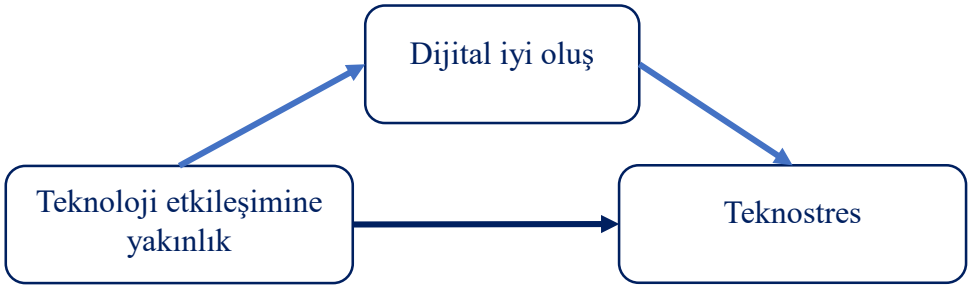
Araştırmanın ana hipotezi, teknoloji etkileşimine yakınlığın teknostrese etkisinde dijital iyi oluşun aracı rolünün olduğu yönüyledir.

H_1: Teknoloji etkileşimine yakınlık ile teknostres arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H_2: Teknoloji etkileşimine yakınlık ile dijital iyi oluş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H_3: Dijital iyi oluş ile teknostres arasında istatistik olarak anlamlı bir ilişki vardır.

H_4: Teknoloji etkileşimine yakınlığın teknostrese etkisinde dijital iyi oluşun aracı rolü vardır.



Şekil 1. Araştırmanın Modeli.

3.4. Veri Toplama Araçları

Çalışmada, demografik ve genel özelliklerden oluşan çoktan seçmeli sorular (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, gelir algısı, çalışılan pozisyon, iş deneyimi, toplam mesleki deneyim süresi) ve ele alınan üç ölçeğe yönelik ifadeler yer almaktadır.

Teknoloji Etkileşimine Yakınlık Ölçeği: Araştırmada katılımcıların teknoloji etkileşimine yakınlık düzeylerini belirlemek amacıyla Franke, Attig ve Wessel (2019) tarafından geliştirilen ve Demir, Çüm ve Kışla (2024) tarafından Türkçeye uyarlanan Teknoloji Etkileşimine Yakınlık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek tek boyutlu ve 9 maddeden oluşmaktadır. Orijinal ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayılarının 0,83 ile 0,92 arasında değiştiği bildirilmiştir (Franke vd., 2019). Türkçe uyarlama çalışmasında ise ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısı 0,94 olarak belirlenmiştir (Demir vd., 2024). Ölçekte bireylerin teknolojik sistemlerle etkileşim kurmaya yönelik ilgi ve eğilimlerini değerlendiren ifadeler yer almakta olup, örnek bir madde "Teknolojik sistemlerle detaylı bir şekilde uğraşmayı severim." şeklindedir. Katılımcılar maddeleri 6'lı Likert tipinde (1 = Kesinlikle Katılmıyorum, 2 = Katılmıyorum, 3 = Kısmen Katılmıyorum, 4 = Kısmen Katılıyorum, 5 = Katılıyorum, 6 = Kesinlikle Katılıyorum) değerlendirmiştir.

Teknostres Ölçeği: Araştırmada çalışanların iş yerinde yaşadıkları teknostres düzeylerini belirlemek amacıyla Tarafdar ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen ve Türkçeye Türen, Erdem ve Kalkın (2015) tarafından uyarlanan İş Yerinde Teknostres Ölçeği kullanılmıştır. Türkçe uyarlama çalışması bankacılık ve havacılık sektörlerinde çalışan bireyler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı bankacılık örnekleminde 0,845, havacılık örnekleminde ise 0,851 olarak belirlenmiştir (Türen vd., 2015). Araştırmada kullanılan ölçek toplam 14 maddeden oluşmakta; tekno-iş yükü (5 madde), tekno-karmaşıklık (5 madde) ve tekno-belirsizlik (4 madde) olmak üzere üç alt boyutta değerlendirilmektedir. Ölçekte yer alan ifadelere örnek olarak "Çalıştığım yerde kullanılan teknolojinin, beni çok daha hızlı iş yapmaya zorlaması beni strese sokuyor." maddesi verilebilir. Maddeler 5'li Likert tipinde (1 = Kesinlikle Katılmıyorum, 5 = Kesinlikle Katılıyorum) değerlendirilmektedir.

Dijital İyi Oluş Ölçeği: Araştırmada katılımcıların dijital iyi oluş düzeylerini belirlemek amacıyla Arslankara, Demir, Öztaş ve Usta (2022) tarafından geliştirilen Dijital İyi Oluş Ölçeği (DİO) kullanılmıştır. Ölçeğin geliştirme çalışmasında Cronbach alfa güvenirlik katsayısı 0,791 olarak belirlenmiştir (Arslankara vd., 2022). Ölçek toplam 12 maddeden oluşmakta; Dijital Tatmin (4 madde), Güvenli ve Sorumlu Davranış (4 madde) ve Dijital Refah (4 madde) olmak üzere üç alt boyutta değerlendirilmektedir. Ölçekte yer alan ifadelere örnek olarak "Dijital teknolojileri amaca yönelik anlamlı şekilde kullanırım." maddesi verilebilir. Katılımcılar maddeleri 5'li Likert tipinde (1 = Hiç Yansıtmıyor, 2 = Az Yansıtıyor, 3 = Orta Düzeyde Yansıtıyor, 4 = Çok Yansıtıyor, 5 = Tamamen Yansıtıyor) değerlendirmiştir.

4. Bulgular ve Değerlendirme

Araştırma verilerinin güvenilirlik analizi için Mutlak Kesin Paralel (strict), Paralel, İkiye Bölme (split), Cronbach Alpha analizinden yararlanılmıştır. Bu kriterlerin %70 değerini geçmesi sonuçların güvenilir olduğunu göstermektedir (Sart vd., 2018:120). Araştırmada güvenirlik analizi değerleri; Paralel = 0.930, Cronbach-Alpha = 0.932, Strict = 0.930 Split ve = 0.924-0.936 olarak belirlenmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklere Göre Dağılımı (n=400)

Sosyodemografik Özellikler		**n**	**(%)**
Cinsiyet	Kadın	150	37.5
	Erkek	250	62.5
Yaş	25 yaş ve altı	113	28.3
	26-35 yaş arası	166	41.5
	36-45 yaş arası	83	20.8
	46 yaş ve üzeri	38	9.5
Medeni Durum	Evli	144	36.0
	Bekar	256	64.0

Eğitim Durumu	Lise	63	15.8
	Ön Lisans	170	42.5
	Lisans	115	28.8
	Lisansüstü	52	13.0
Aylık Gelir Algısı	Gelir giderden daha az	86	21.5
	Gelir gidere denk	196	49.0
	Gelir giderden fazla	118	29.5
Kurumdaki Çalışma Süresi	1 yıldan az	78	19.5
	1-5 yıl	145	36.3
	6-10 yıl	109	27.3
	11 yıl ve üzeri	68	17.0
Toplam Mesleki Deneyim	1 yıldan az	26	6.5
	1-5 yıl	126	31.5
	6-10 yıl	126	31.5
	11 yıl ve üzeri	122	30.5
Çalışılan pozisyon	Çalışan	272	68.0
	Yönetici	128	32.0

Katılımcıların cinsiyet dağılımına bakıldığında, %37.5'i (n=150) kadın ve %62.5'i (n=250) erkek olduğu belirlenmiştir. Yaş dağılımına göre, %28.3'ü (n=113) 25 yaşından küçük, %41.5'i (n=166) 26-35 yaş aralığında, %20.8'i (n=83) 36-45 yaş aralığında ve %9.5'i (n=38) 46 yaş ve üzerinde yer almaktadır. Medeni durumuna göre, %36'sı (n=144) evli, %64'ü (n=256) bekardır.

Eğitim durumuna göre, %15.8'i (n=63) lise, %42.5'i (n=170) ön lisans, %28.8'i (n=115) lisans ve %13'ü (n=52) lisansüstü mezunudur. Katılımcıların aylık gelir algısı incelendiğinde, %21.5'inin (n=86) gelirinin giderinden daha az, %49'unun (n=196) gelirinin giderine denk ve %29.5'inin (n=118) gelirinin giderinden fazla olduğu görülmüştür. Kurumda çalışma sürelerine bakıldığında, %19.5'inin (n=78) 1 yıldan az, %36.3'ünün (n=145) 1-5 yıl, %27.3'ünün (n=109) 6-10 yıl, %17'sinin (n=68) 11 yıl ve üzeri deneyime sahip olduğu belirlenmiştir. Toplam mesleki deneyimleri, %6.5'sinin (n=26) 1 yıldan az, %31.5'inin (n=126) 1-5 yıl, %31.5'inin (n=126) 6-10 yıl, %30.5'inin (n=122) 11 yıl ve üzeri olarak belirlenmiştir. Katılımcıların %68'i (n=272) çalışan ve %32'si (n=128) yönetici pozisyonunda çalışmaktadır.

Örneklem büyük ölçüde erkek ve genç-orta yaş grubundan oluşmakta; çoğunluk bekâr, eğitim düzeyi ağırlıklı olarak ön lisans/lisans seviyesindedir. Gelir algısı genel olarak giderle denk veya biraz üzerindedir; mesleki deneyim orta düzeyde olup katılımcıların çoğunluğu çalışan pozisyonundadır. Bu demografik yapı, bulguların özellikle genç-orta yaş, erkek ve orta eğitimli çalışanlar bağlamına ait olduğunu göstermektedir (Tablo 1).

Faktörlerin ortaya çıkarılmasına yönelik analizlerde Temel Bileşenler Analizi kullanılmış, faktörlerin yorumlanabilirliğini artırmak amacıyla ise Oblimin döndürme tekniğinden yararlanılmıştır.

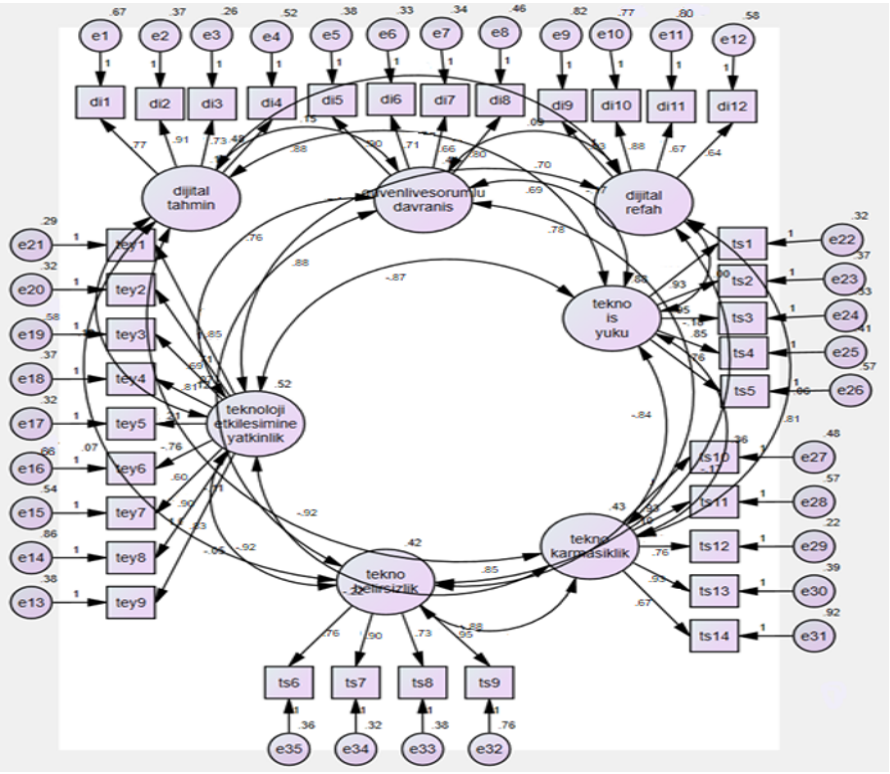
Tablo 2. Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Teknostres Ölçeği	**Varyansı Açıklama Yüzdesi**	**Cronbach-Alpha (CA)**	**Cevap Ortalaması**
Tekno-İş Yükü	%26.09	0.928	2.581
Tekno-Belirsizlik	%23.48	0.926	3.288
Tekno-Karmaşıklık	%19.86	0.922	2.596
KMO= 0.937; Bartlett $\chi2$=5174.39 ve p= 0.000; Varyans Açıklama Yüzde: %69.43			
Dijital iyi oluş Ölçeği	**Varyansı Açıklama Yüzdesi**	**Cronbach-Alpha (CA)**	**Cevap Ortalaması**
Dijital Tatmin	%28.02	0.925	3.716
Güvenli Ve Sorumlu Davranış	%25.34	0.921	4.121
Dijital Refah	%20.65	0.919	3.075
KMO= 0.940; Bartlett $\chi2$=6184.11 ve p= 0.000; Varyans Açıklama Yüzde: %74.01			
Teknoloji Etkileşimine Yakınlık Ölçeği	**Varyansı Açıklama Yüzdesi**	**Cronbach-Alpha (CA)**	**Cevap Ortalaması**
Teknoloji Etkileşimine Yakınlık	%68.32	0.927	3.433
KMO= 0.924; Bartlett $\chi2$=4985.72 ve p= 0.000; Varyans Açıklama Yüzde: %68.32			

Açıklayıcı faktör analizi sonuçları, teknostres ölçeğinin üç boyutlu, dijital iyi oluş ölçeğinin üç boyutlu ve teknoloji etkileşimine yakınlık ölçeğinin ise tek boyutlu bir yapıya sahip olduğunu göstermiştir. Her üç ölçekte de belirlenen faktörlerin özdeğerleri 1'in üzerinde gerçekleşmiştir.

Örneklem yeterliliğini değerlendirmek amacıyla hesaplanan Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayıları tüm ölçekler için 0.70 eşik değerinin üzerinde bulunmuş ve verilerin faktör analizine uygun olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Bartlett küresellik testi sonuçları tüm ölçeklerde istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0.01$). Anti-imaj korelasyon matrisi incelendiğinde, maddelere ilişkin korelasyon katsayılarının tamamının kabul edilen 0.50 sınır değerini aştığı görülmüştür. Ayrıca extraction (çıkarım) değerleri bakımından hiçbir maddenin 0.20'nin altında kalmaması nedeniyle analiz sürecinde herhangi bir madde çıkarılmasına ihtiyaç duyulmamıştır. Maddelerin faktör yükleri teknostres ölçeğinde 0.56-0.69, dijital iyi oluş ölçeğinde 0.62-0.80 ve teknoloji etkileşimine yakınlık ölçeğinde ise 0.64-0.83 arasında değişmektedir.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin ölçüm modelinin veriyle uyumu, doğrulayıcı faktör analizi (DFA) aracılığıyla değerlendirilmiştir.



Şekil 2. Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucu

Doğrulayıcı faktör analizi kapsamında elde edilen uyum iyiliği indeksleri, üç ölçeğin ölçüm modelini desteklemiştir. İlgili bulgular Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. DFA Uyum İyiliği Sonuçları

Ölçüm (Uyum İstatistiği)	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Araştırma Modeli Değeri	Uyum Durumu
Genel Model Uyumu				
X^2 /sd	≤ 3	$\leq 4\text{-}5$	2.17	İyi uyum
Karşılaştırmalı Uyum İstatistikleri				
NFI	≥ 0.95	0.94-0.90	0.988	İyi uyum
TLI (NNFI)	≥ 0.95	0.94-0.90	0.992	İyi uyum
IFI	≥ 0.95	0.94-0.90	0.975	İyi uyum
CFI	≥ 0.97	≥ 0.95	0.986	İyi uyum

RMSEA	$\leq_{0.05}$	0.06-0.08	0.034	İyi uyum
Mutlak Uyum İndeksleri				
GFI	$\geq_{0.90}$	0.89-0.85	0.939	İyi uyum
AGFI	$\geq_{0.90}$	0.89-0.85	0.940	İyi uyum
Artık Temelli Uyum İndeksi				
RMR	$\leq_{0.05}$	0.06-0.08	0.022	İyi uyum

Kaynak: Kline, 2011

Tablo 3'te yer alan doğrulayıcı faktör analizine ilişkin uyum iyiliği indeksleri, ölçüm modelinin verilerle yüksek düzeyde uyum sağladığını göstermektedir. χ^2/sd oranının 2.17 olarak hesaplanması, önerilen 3 sınırının altında kalarak model uyumunun yeterli olduğunu ortaya koymaktadır. Bunun yanı sıra NFI (0.988), TLI/NNFI (0.992), IFI (0.975) ve CFI (0.986) değerlerinin önerilen eşik değerlerin üzerinde bulunması, modelin karşılaştırmalı uyum açısından güçlü bir performans sergilediğini göstermektedir. Hata uyumunu değerlendiren RMSEA (0.034) ve RMR (0.022) değerlerinin 0.05'in altında yer alması, modeldeki hata düzeyinin düşük olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca GFI (0.939) ile AGFI (0.940) değerlerinin kabul edilen sınırları aşması, modelin mutlak uyum bakımından da yeterli olduğunu desteklemektedir. Uyum iyiliği indeksleri bir bütün olarak değerlendirildiğinde, araştırmada kullanılan teknostres, dijital iyi oluş ve teknoloji etkileşimine yakınlık ölçeklerinin faktör yapılarının doğrulandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmada ilişkilerinin belirlenmesi amaçlı korelasyon analizi uygulanmıştır.

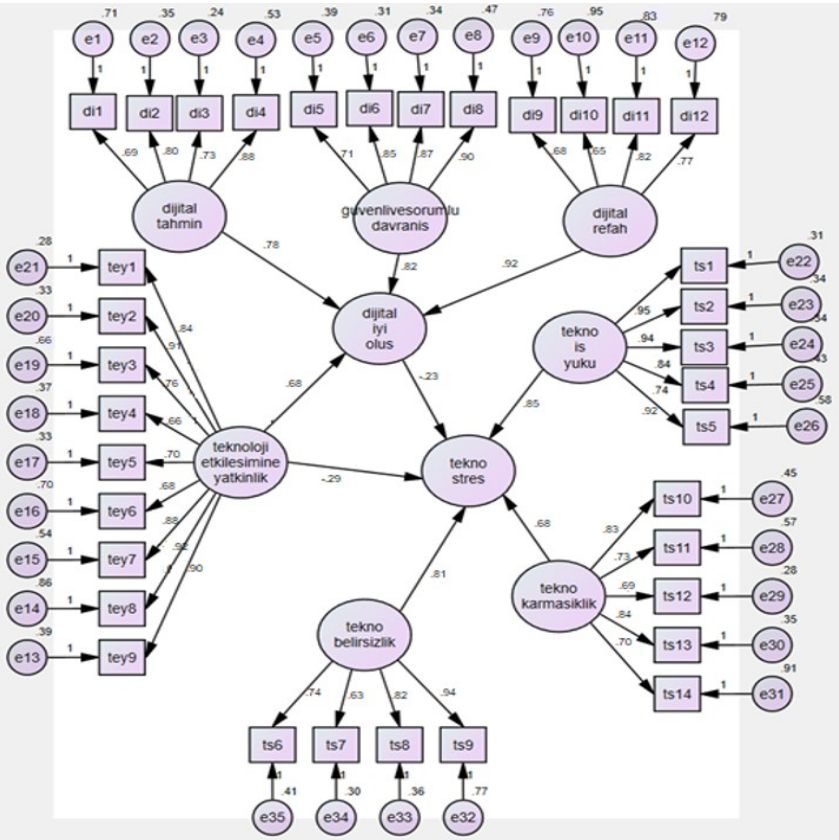
Tablo 4. Teknoloji Etkileşimine Yakınlık, Teknostres ve Dijital İyi Oluş İlişki Analizi

		Teknoloji Etkileşimine Yakınlık	Teknostres	Dijital İyi Oluş
Teknoloji Etkileşimine Yakınlık	***r***	1		
	P	0.000		
Teknostres	***R***	-0.257*	1	
	P	0.000		
Dijital İyi Oluş	***R***	0.612*	-0.219*	1
	P	0.000	0.000	

*p<0,05 için anlamlı ilişki

Teknoloji etkileşimine yakınlık ile teknostres arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki (r=-0.257, p<.001) bulunmaktadır. Teknoloji etkileşimine yakınlık ile dijital iyi oluş arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişkşi (r=0.612, p<.001) tespit edilmiştir. Teknostres dijital iyi oluş arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki (r=-0.219, p<.001) ilişki olduğu görülmüştür.

Ölçüm modeline ilişkin doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarının yeterli uyum göstermesi üzerine, araştırma modelinde öngörülen ilişkilerin sınanması amacıyla yapısal eşitlik modeline geçilmiştir.



Şekil 3. Yapısal Eşitlik Modeli Tahmini

Tablo 5. YEM Tahminleri Uyum İyiliği Sonuçları

Ölçüm (Uyum İstatistiği)	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Araştırma Modeli Değeri	Uyum Durumu
Genel Model Uyumu				
X^2 /sd	≤ 3	$\leq 4\text{-}5$	2.16	İyi uyum
Karşılaştırmalı Uyum İstatistikleri				
NFI	≥ 0.95	0.94-0.90	0.967	İyi uyum
TLI (NNFI)	≥ 0.95	0.94-0.90	0.970	İyi uyum
IFI	≥ 0.95	0.94-0.90	0.962	İyi uyum
CFI	≥ 0.97	≥ 0.95	0.981	İyi uyum
RMSEA	≤ 0.05	0.06-0.08	0.014	İyi uyum
Mutlak Uyum İndeksleri				
GFI	≥ 0.90	0.89-0.85	0.964	İyi uyum
AGFI	≥ 0.90	0.89-0.85	0.952	İyi uyum
Artık Temelli Uyum İndeksi				
RMR	≤ 0.05	0.06-0.08	0.018	İyi uyum

Kaynak: Kline, 2011

Tablo 5'te sunulan yapısal eşitlik modeli uyum indeksleri incelendiğinde, modelin veri ile yüksek düzeyde uyum gösterdiği görülmektedir. Öncelikle χ^2/sd oranının 2.16 olarak hesaplanması, önerilen 3'ün altındaki sınırı karşılayarak kabul edilebilir düzeyin üzerinde bir model uyumuna işaret etmektedir. Bunun yanında NFI (0.967), TLI/NNFI (0.970), IFI (0.962) ve CFI (0.981) değerlerinin önerilen eşik değerlerin üzerinde yer alması modelin karşılaştırmalı uyum açısından başarılı olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, RMSEA (0.014) ve RMR (0.018) değerlerinin 0.05'in altında bulunması hata düzeyinin oldukça düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca GFI (0.964) ile AGFI (0.952) değerlerinin kabul edilen sınırların üzerinde gerçekleşmesi, modelin mutlak uyum bakımından da yeterli olduğunu desteklemektedir. Elde edilen tüm uyum iyiliği göstergeleri birlikte

değerlendirildiğinde, önerilen yapısal eşitlik modelinin veriyi başarılı biçimde temsil ettiği ve tahmin edilen yol katsayılarının güvenilir şekilde yorumlanabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 6. YEM Tahmin Sonuçları

Yapısal ilişki	Yön	Tahmin edilen katsayı	St. Hata	t istatistiği	p	Sonuç
TEY→TS	-	-0.292	0.058	-5.034	0.000*	Anlamlı ilişki
TEY→Dİ	+	0.681	0.076	8.961	0.000*	Anlamlı ilişki
Dİ→TS	-	-0.230	0.044	-5.227	0.000*	Anlamlı ilişki

p<0.05 için anlamlı ilişki

Araştırma modeli, yapısal eşitlik modellemesi (YEM) ile test edilmiştir. Analiz sonuçları, teknoloji etkileşimine yakınlığın (TEY) teknostresi (TS) anlamlı düzeyde azalttığını göstermektedir ($\beta = -0.292$, $p < 0.01$). Bunun yanında, teknoloji etkileşimine yakınlığının dijital iyi oluşu (Dİ) anlamlı ve pozitif yönde etkilediği belirlenmiştir ($\beta = 0.681$, $p < 0.01$). Elde edilen bulgular ayrıca dijital iyi oluşun teknostres üzerinde anlamlı ve negatif yönlü bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır ($\beta = -0.230$, $p < 0.01$). Doğrudan etkilere ilişkin bu sonuçlar, aracılık analizinin gerçekleştirilebilmesi için gerekli ön koşulların karşılandığını göstermektedir. Bu kapsamda araştırmada ileri sürülen H1, H2 ve H3 hipotezleri desteklenmiştir.

Aracılık etkisinin değerlendirilmesinde AMOS 25.0 programında bootstrap yöntemi kullanılmıştır. Analizde standardize edilmiş dolaylı etki katsayıları esas alınmış ve bu katsayıların anlamlılığı %95 güven aralığı ile değerlendirilmiştir. Tablo 7'de doğrudan ve dolaylı etkilere ilişkin katsayılar ile güven aralıkları sunulmuştur.

Tablo 7. Modele Yönelik Standardize Bootstrap Analizi

Model Yolu	Katsayı	%95 Güven Aralığı Alt	%95 Güven Aralığı Üst
Doğrudan etki			
TEY→TS	-0.292	-0.299	-0.287
TEY→Dİ	0.681	0.678	0.691
Dİ→TS	-0.230	-0.238	-0.226
Dolaylı etki			
TEY→Dİ→TS	-0.157	-0.194	-0.092

Elde edilen bootstrap sonuçları, standardize edilmiş dolaylı etkinin anlamlı olduğunu (bootstrap katsayısı = -0.157; %95 GA (alt-üst) = -0.194, –0.092) ve güven aralığının sıfırı içermediğini göstermektedir. Bootstrap yöntemiyle elde edilen %95 güven aralığının sıfır değerini içermemesi, dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu belirtmektedir (Preacher ve Hayes, 2008).

Buna göre, teknoloji etkileşimine yakınlığın teknostres üzerindeki etkisinde dijital iyi oluşun anlamlı bir aracılık rolü bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Böylece H4 hipotezi de desteklenmiştir.

Bu bulgu, teknoloji etkileşimine yakınlığın teknostres üzerindeki etkisinin doğrudan gerçekleşmediğini, bu etkinin belirli bir kısmının dijital iyi oluş aracılığıyla ortaya çıktığını göstermektedir. Başka bir ifadeyle, teknolojiyle etkileşime daha yakın olan çalışanların dijital teknolojileri daha bilinçli, dengeli ve sağlıklı kullanma eğilimleri artmakta; bu durum ise onların dijital iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkilemektedir. Dijital iyi oluş düzeyinin yükselmesi ise teknoloji kullanımından kaynaklanan baskı, tükenmişlik ve stres algısını azaltarak teknostresin düşmesine katkı sağlamaktadır. Dolayısıyla dijital iyi oluş, teknoloji etkileşimine yakınlık ile teknostres arasındaki ilişkide açıklayıcı bir mekanizma görevi üstlenmektedir.

5. Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmada, teknoloji etkileşimine yakınlığın teknostres üzerindeki etkisinde dijital iyi oluşun rolü, İstanbul'da gıda sektöründe çalışan bireylerden elde edilen veriler kullanılarak yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmiştir. Araştırma bulguları, teknoloji etkileşimine yakınlığının teknostresi doğrudan ve anlamlı düzeyde azalttığını, dijital iyi oluşu ise anlamlı ve pozitif yönde artırdığını göstermektedir. Ayrıca dijital iyi oluşun teknostres üzerinde anlamlı ve negatif yönlü etkisi belirlenmiştir. Buna göre, dijital teknolojilerle sağlıklı ve dengeli bir ilişki kuran çalışanların teknoloji kaynaklı stres düzeylerinin daha düşük olduğu söylenebilir. Bu bulgular, araştırmada ileri sürülen hipotezleri desteklemekte ve teknolojiye yönelik bireysel eğilimlerin çalışanların dijital deneyimleri ve teknoloji kaynaklı stres algılarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın ilk bulgusu, teknoloji etkileşimine yakınlığın teknostresi anlamlı ve negatif yönde etkilediğini göstermektedir. Bu bulgu, teknolojiyle etkileşime açık ve teknolojiyi etkin kullanabilen çalışanların teknoloji kaynaklı stres düzeylerinin daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Teknolojiye yönelik olumlu bireysel eğilimlerin, çalışanların dijital dönüşüm süreçlerine uyum sağlamalarını kolaylaştırdığı ve teknolojik talepleri daha yönetilebilir olarak algılamalarına katkı sağladığı söylenebilir. Bu sonuç, dijital çalışma ortamlarında teknostresin teknolojik altyapının yanı sıra, çalışanların teknolojiyle kurdukları etkileşimden de etkilendiğini ortaya koyan güncel araştırmalarla paralellik göstermektedir. Özellikle Gimpel ve arkadaşları (2025), dijital iş ortamlarında çalışanların maruz kaldıkları stresin bilgi yükü, sürekli bağlantıda olma beklentisi ve hızla değişen dijital iş süreçlerinden kaynaklandığını; ancak çalışanların dijital sistemlere uyum sağlayabilme kapasitesinin bu stresin düzeyi üzerinde etkili olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde Kotek ve Vranjes'in (2025) meta-analiz çalışması, teknolojiye ilişkin bireysel yeterliliklerin ve teknolojiye uyum becerisinin teknostresin azalmasıyla ilişkili faktörler arasında yer aldığını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda araştırmadan elde edilen bulgu, teknoloji etkileşimine yakın çalışanların dijital teknolojileri tehdit unsuru yerine iş süreçlerini kolaylaştıran araçlar olarak değerlendirdiklerini ve bu nedenle daha düşük teknostres yaşadıklarını göstermektedir.

Araştırmanın ikinci bulgusu, teknoloji etkileşimine yakınlığın dijital iyi oluşu anlamlı ve pozitif yönde etkilediğini göstermektedir. Bu bulgu, teknolojiyle etkileşime açık, yeni dijital sistemleri öğrenmeye istekli ve teknolojiyi etkin kullanabilen çalışanların dijital yaşamlarını daha bilinçli yönetebildiklerini ve dijital deneyimlerinden daha fazla yarar sağlayabildiklerini ortaya koymaktadır. Başka bir ifadeyle, çalışanların teknolojiyle olumlu etkileşim kurma eğilimleri arttıkça dijital teknolojileri kontrol etme, dijital iş taleplerini yönetme ve teknolojiyi yaşam kalitesini destekleyecek biçimde kullanma becerileri de güçlenmektedir. Bu durum, Marsh ve arkadaşlarının (2024) dijital iş ortamlarında çalışanların iyi oluşunun kullanılan teknolojilerin yoğunluğunun yanı sıra çalışanların dijital iş taleplerini yönetebilme becerileriyle de ilişkili olduğunu ortaya koyan araştırmasıyla paralellik göstermektedir. Araştırmacılar, sürekli dijitale erişebilir olma, bilgi yükü ve sürekli çevrim içi olma baskısının çalışanların iyi oluşunu olumsuz etkileyebildiğini; buna karşın çalışanların dijital teknolojileri etkin yönetebilmelerinin bu olumsuz etkileri sınırlandırabildiğini belirtmektedir.

Bu doğrultuda Truța ve arkadaşları (2023), teknoloji öz yeterliliğinin çalışanların iyi oluşunu doğrudan desteklediğini ve teknostresin bu ilişkide etkili bir mekanizma olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmacılar, dijital teknolojileri kullanma konusunda kendine güvenen çalışanların dijital çalışma ortamına daha kolay uyum sağladıklarını ve daha yüksek iyi oluş düzeyine ulaştıklarını ifade etmektedir. Ulusal literatür incelendiğinde ise Demir ve arkadaşlarının (2024) teknoloji etkileşimine yakınlık ölçeğinin Türk kültürüne uyarlanmasına ilişkin çalışması, teknolojiyle etkileşime açık bireylerin yeni dijital sistemleri öğrenmeye daha istekli olduklarını ve teknolojiyi günlük yaşamlarında daha etkin kullandıklarını göstermektedir. Bu değerlendirme, araştırmada teknoloji etkileşimine yakınlığın dijital iyi oluşu artırdığı yönündeki bulguyu desteklemektedir.

Araştırmanın üçüncü bulgusu, dijital iyi oluşun teknostresi anlamlı ve negatif yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Bu sonuç, dijital teknolojileri bilinçli, kontrollü ve amaçlarına uygun biçimde kullanan çalışanların teknoloji kaynaklı stresi daha düşük düzeyde yaşadıklarını göstermektedir. Çalışanların dijital teknolojiler üzerindeki kontrol düzeylerinin ve dijital çalışma süreçlerini etkin biçimde yönetebilme becerilerinin artması, teknostresin azaltılmasına katkı sağlamaktadır.

Bu sonuç, Alkhayyal ve Bajaba'nın (2024) araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Araştırmacılar, teknostresin çalışanların iyi oluşunu olumsuz etkilediğini; buna karşılık iş temelli öğrenme uygulamaları ile dijital liderliğin çalışanların dijital çalışma ortamına uyumunu kolaylaştırarak bu olumsuz etkileri azaltabildiğini belirtmektedir. Bu doğrultuda, dijital iyi oluşun çalışanların dijital teknolojilerle daha sağlıklı ve kontrollü bir ilişki kurmalarını destekleyerek teknostresin azaltılmasında bireysel kaynak olduğu değerlendirilebilir. Nitekim Bottara ve arkadaşları (2024) gerçekleştirdiği çok düzeyli meta-analizde, teknostresin çalışanların iş-yaşam uyumu ve psikolojik iyi oluşu üzerinde olumsuz etkiler oluşturduğunu ortaya koymuştur. Bu nedenle, dijital iyi oluş ile teknostres arasında ters yönlü bir ilişkinin bulunduğunu gösteren araştırma sonucuyla uyumludur. Ulusal literatür incelendiğinde ise Akman (2023), Türkiye'de teknostres konusunda gerçekleştirilen çalışmaların büyük

bölümünde dijital yeterlilik, teknolojiye uyum ve örgütsel desteğin teknostresin azaltılmasında belirleyici unsurlar olarak öne çıktığını ifade etmektedir. Bu değerlendirme, dijital iyi oluş düzeyi yüksek çalışanların dijital teknolojileri daha bilinçli ve etkili yönetmeleri sayesinde daha düşük teknostres yaşamaları yönündeki araştırma bulgusuyla örtüşmektedir.

Araştırma bulguları birlikte değerlendirildiğinde, teknoloji etkileşimine yakınlığın teknostresi azaltmasında dijital iyi oluşun açıklayıcı bir psikolojik mekanizma olduğu söylenebilir. Teknolojiye karşı olumlu yaklaşım geliştiren çalışanlar, dijital teknolojileri daha bilinçli ve kontrollü kullanmakta, bu durum dijital iyi oluş düzeylerini artırırken teknoloji kaynaklı stresin azalmasına katkı sağlamaktadır. Özellikle dijitalleşmenin hız kazandığı gıda sektöründe çalışanların teknik becerilerinin geliştirilmesi kadar, dijital iyi oluşlarını destekleyen insan kaynakları uygulamalarının hayata geçirilmesi de önem taşımaktadır. Üretim, lojistik, kalite kontrol ve tedarik zinciri süreçlerinde kullanılan ERP sistemleri, otomasyon teknolojileri, yapay zekâ destekli uygulamalar ve mobil takip sistemleri çalışanların teknolojiyle sürekli etkileşim içinde olmalarını gerektirmektedir. Bu sonuç, işletmeler açısından da önemli çıkarımlar sunmaktadır. Çalışanların teknoloji kullanım becerilerini geliştirmeye odaklanmak, teknostresi azaltmak için tek başına yeterli olmayabilir. Bunun yanında, çalışanların dijital yaşam dengelerini koruyabilecek, dijital araçları bilinçli ve kontrollü kullanmalarını destekleyecek uygulamaların hayata geçirilmesi gerekmektedir. Örneğin, dijital iyi oluş eğitimleri, dijital detoks uygulamaları, çevrim içi çalışma sürelerinin dengelenmesi ve sağlıklı teknoloji kullanımına yönelik kurum politikaları geliştirilmesi, çalışanların dijital iyi oluşlarını artırarak teknostresi azaltabilir. Bu nedenle, araştırma bulgusu, dijital iyi oluşun teknoloji kullanımının olumsuz etkilerini azaltan stratejik bir unsur olduğunu ve organizasyonların dijital dönüşüm süreçlerinde bu değişkeni göz önünde bulundurmaları gerektiğini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Araştırmanın İstanbul'da faaliyet gösteren gıda sektörü çalışanları üzerinde yürütülmüş olması, bulguların farklı sektörlere ve farklı kültürel örneklemlere genellenmesini sınırlandırmaktadır. Gelecek araştırmalarda farklı sektörlerde ve farklı bölgelerde gerçekleştirilecek karşılaştırmalı çalışmaların yapılması ve dijital liderlik, dijital yetkinlik, teknoloji öz yeterliliği, psikolojik sermaye veya örgütsel destek gibi değişkenlerin modele aracılık ya da düzenleyici değişken olarak dâhil edilmesi, teknoloji etkileşimine yakınlık ile teknostres arasındaki ilişkinin daha kapsamlı biçimde açıklanmasına katkı sağlayacaktır.

Kaynaklar

Abdul Hamid, R. (2022). The role of employees' technology readiness, job meaningfulness and proactive personality in adaptive performance. *Sustainability,* 14(23), 15696.

Akman, A. Z. (2023). Türkiye'de "teknostres" konusunda gerçekleştirilen çalışmalara yönelik bir inceleme. *International Journal of Entrepreneurship and Management Inquiries*, 2, 71-86.

Alkhayyal, S., & Bajaba, S. (2024). Countering technostress in virtual work environments: The role of work-based learning and digital leadership in enhancing employee well-being. *Acta Psychologica,* 248, 104377. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104377

Al-Emran, M., Mezhuyev, V., & Kamaludin, A. (2018). Technology Acceptance Model in M-learning context: A systematic review. *Computers & Education,* 125, 389–412. https://doi.org/10.1016/j.compedu.2018.06.008

Andrulli, R., & Gerards, R. (2023). How new ways of working during COVID-19 affect employee well-being via technostress, need for recovery, and work engagement. *Computers in Human Behavior*, 139, 107560. https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107560.

Arslankara, V. B., Demir, A., Öztaş, Ö., & Usta, E. (2022). Digital well-being scale validity and reliability study. *Journal of Teacher Education and Lifelong Learning*, 4(2), 263–274. https://doi.org/10.51535/tell.1206193.

Ayyagari, R., Grover, V., & Purvis, R. (2011). Technostress: Technological antecedents and implications. MIS Quarterly, 35(4), 831–858. https://doi.org/10.2307/41409963

Bottaro, R., De Giovanni, K., & Faraci, P. (2024). The extent to which technostress is related to employees' work-life fit: A multilevel meta-analysis. *Workplace Health & Safety,* 72(10), 421-430.

Brod, C. (1984). *Technostress: The human cost of the computer revolution*. Addison-Wesley.

Blut, M., & Wang, C. (2020). Technology readiness: a meta-analysis of conceptualizations of the construct and its impact on technology usage. *Journal Of The Academy Of Marketing Science,* 48(4), 649-669.

Burr, C., Taddeo, M., & Floridi, L. (2020). The ethics of digital well-being: a thematic *Review. Science and Engineering Ethics*, 26(4), 2313–2343.

Choi, G., & Chung, H. (2013). Applying the technology acceptance model to social networking sites (SNS): Impact of subjective norm and social capital on the acceptance of SNS. *International Journal of Human-Computer Interaction*, *29*(10), 619-628.

Davis, F. D. (1989). Perceived usefulness, perceived ease of use, and user acceptance of information technology. *MIS Quarterly*, 13(3), 319–340. https://doi.org/10.2307/249008

Demir, E. K., Çüm, S., & Kışla, T. (2024). Adaptation of affinity for technology ınteraction scale to turkish culture and evaluation of measurement ınvariance: ATI-T. *International Journal of Human–Computer Interaction,* 40(15), 3885–3895. https://doi.org/10.1080/10447318.2023.2202551.

Gimpel, H., Lanzl, J., Regal, C., Urbach, N., Becker, J., & Tegtmeier, P. (2025). Stress from digital work: Toward a unified view of digital hindrance stressors. Information *Systems Research*, 36(2), 896–915. https://doi.org/10.1287/isre.2022.0691

Gui, M., Fasoli, M., & Carradore, R. (2017). Digital well-being. Developing a new theoretical tool for media literacy research. Italian Journal of Sociology of Education, 9(1), 155-173. https://doi.org/10.14658/pupj-ijse-2017-1-8

Irfan, M., Sulehri, N. A., & Manickiam, N. (2024). Digital threads in turbulent times: Unraveling technostress and cleaner production in the food industry. *Frontiers in Robotics and AI*, 10, 1293904. https://doi.org/10.3389/frobt.2023.1293904.

Franke, T., Attig, C., & Wessel, D. (2019). A personal resource for technology interaction: development and validation of the affinity for technology interaction (ATI) scale. *International Journal of Human–Computer Interaction,* 35(6), 456-467

Kotek, M., & Vranjes, I. (2025). When do employees perceive technology as stressful? A meta-analysis of work-related technostress antecedents. *Information & Management*, 62(8), 104203. https://doi.org/10.1016/j.im.2025.104203

King, W. R., & He, J. (2006). A meta-analysis of the Technology Acceptance Model. *Information & Management*, 43(6), 740–755. https://doi.org/10.1016/j.im.2006.05.003

Kline, R.B. (2011) *Principles and Practice of Structural Equation Modelling*. Guilford Press.

Maier, C., Laumer, S., Weinert, C., & Weitzel, T. (2015). The effects of technostress and switching stress on discontinued use of social networking services: A study of Facebook use. *Information Systems Journal*, 25(3), 275–308. https://doi.org/10.1111/isj.12068

Marsh, E., Perez Vallejos, E., & Spence, A. (2024). Digital workplace technology intensity: qualitative insights on employee wellbeing impacts of digital workplace job demands. *Frontiers in Organizational Psychology,* 2, 1392997.

Molino, M., Ingusci, E., Signore, F., Manuti, A., Giancaspro, M. L., Russo, V., Zito, M., & Cortese, C. G. (2020). Wellbeing costs of technology use during Covid-19 remote working: An investigation using the Italian translation of the technostress creators scale. *Sustainability,* 12(15), 5911. https://doi.org/10.3390/su12155911.

Lee, Y. (2023). ICT use, internal communication satisfaction, and engagement of working-from-home employees: The moderating role of affiliative tendency. *Computers in Human Behavior,* 138, 107472. https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107472.

Parasuraman, A. (2000). Technology Readiness Index (TRI) a multiple-item scale to measure readiness to embrace new technologies. *Journal Of Service Research*, 2(4), 307-320).

Park, H. J., & Cho, J. S. (2016). The influence of information security technostress on the job satisfaction of employees. *Journal of Business and Retail Management Research,* 11(1),66-75.

Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. Behavior Research Methods, 40(3), 879–891.

Rafique, H., Almagrabi, A. O., Shamim, A., Anwar, F., & Bashir, A. K. (2020). Investigating the acceptance of mobile library applications with an extended Technology Acceptance Model (TAM). *Computers & Education,* 145, 103732.

Sart G., Sezgin, F. H. & Demir, N. (2018). Mobbingin mesleki tükenmişlik algısı üzerine etkileri: Kadın akademisyenler örneği. *Beykoz Akademi Dergisi, 6*(1), 118-135. https://doi.org/10.14514/byk.m

Tarafdar, M., Tu, Q., Ragu-Nathan, T. S., & Ragu-Nathan, B. 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., Cooper, C. L., & Stich, J. F. (2019). The technostress trifecta-techno eustress, techno distress and design: Theoretical directions and an agenda for research. *Information Systems Journal,* 29(1), 6-42.

Truța, C., Maican, C. I., Cazan, A.-M., Lixăndroiu, R. C., Dovleac, L., & Maican, M. A. (2023). Always connected @ work: Technostress and well-being with academics. *Computers in Human Behavior,* 143, 107675. https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107675

Türkiye İstatistik Kurumu. (2026). Yıllık sanayi ürün (PRODCOM) istatistikleri, 2025 (Sayı: 58065).

Türkiye İstatistik Kurumu (TUİK) (2026). Ücretli çalışan istatistikleri, https://veriportali.tuik.gov.tr/tr/press/57951 (E.T.12.06.2026).

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.

Valta, M., Hildebrandt, Y., & Maier, C. (2024). Fostering the digital mindset to mitigate technostress: an empirical study of empowering individuals for using digital technologies. *Internet Research*, 34(6), 2341-2369.

Vanden Abeele, M. M. (2021). Digital wellbeing as a dynamic construct. Communication Theory, 31(4), 932-955.

Verhoef, P. C., Broekhuizen, T., Bart, Y., Bhattacharya, A., Dong, J. Q., Fabian, N., & Haenlein, M. (2021). Digital transformation: A multidisciplinary reflection and research agenda. *Journal of Business Research*, 122, 889–901.

Venkatesh, V., & Davis, F. D. (2000). A theoretical extension of the Technology Acceptance Model: Four longitudinal field studies. *Management Science,* 46(2), 186–204. https://doi.org/10.1287/mnsc.46.2.186.11926

Vial, G. (2021). Understanding digital transformation: A review and a research agenda. *The Journal of Strategic Information Systems,* 30(2), 101–124.

Widdicks, K., Bates, O., Hazas, M., Friday, A., & Beresford, A. R. (2017, May). Demand around the clock: time use and data demand of mobile devices in everyday life. In Proceedings of the 2017 chi conference on human factors in computing systems (pp. 5361-5372)

Yücel, Ü. A., & Gülbahar, Y. (2013). Technology Acceptance Model: A review of the prior predictors. *Anadolu Journal of Educational Sciences International,* 3(1), 89–109.

Etik, Beyan ve Açıklamalar

1. Etik Kurul izni ile ilgili;

☐ Bu çalışmanın yazar/yazarları, Etik Kurul İznine gerek olmadığını beyan etmektedir.

X Bu çalışmanın yazar/yazarları, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Komisyonu Etik Kurulu'nun tarih 29.04.2026 tarihli. sayı 2026/04 ve karar ile etik kurul izin belgesi almış olduklarını beyan etmektedir.

2. Bu çalışmanın yazar/yazarları, araştırma ve yayın etiği ilkelerine uyduklarını kabul etmektedir.

3. Bu çalışmanın yazar/yazarları kullanmış oldukları resim, şekil, fotoğraf ve benzeri belgelerin kullanımında tüm sorumlulukları kabul etmektedir.

4. Bu çalışmanın benzerlik raporu bulunmaktadır.