Teknostres ile Siber Aylaklık İlişkisinde Dijital Tükenmişliğin Aracı Rolü[1]

The Mediating Role of Digital Burnout in the Relationship Between Technostress and Cyberloafing

Cansu Galaş(*)
Esra Gökçen Kaygısız(**)

Özet

Bu çalışma, kaynakların korunması teorisi çerçevesinde, teknostres ile siber aylaklık arasındaki ilişkide dijital tükenmişliğin aracılık rolünü incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmanın örneklemini, Giresun il merkezindeki bakanlıkların taşra teşkilatlarına bağlı il müdürlüklerinde görev yapan 712 kişi oluşturmaktadır. Çalışmada korelasyon ve regresyon analizleri yapılmış, aracılık etkisi ise Process Macro (Model 4) kullanılarak test edilmiştir. Elde edilen bulgular, teknostres, dijital tükenmişlik ve siber aylaklık arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler bulunduğunu göstermektedir. Teknostresin siber aylaklık ile pozitif yönde ilişkili olduğu ve dijital tükenmişliğin bu ilişkide anlamlı bir dolaylı etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca teknostres ile dijital tükenmişlik, dijital tükenmişlik ile siber aylaklık arasında pozitif ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Genel olarak çalışma, yoğun teknoloji kullanımının teknostres ve dijital tükenmişlik düzeyini yükselttiğini, bunun da siber aylaklık davranışlarını artırdığını ortaya koyarak kaynakların korunması teorisini desteklemektedir.

Anahtar kelimeler: Teknostres, Dijital Tükenmişlik, Siber Aylaklık, Aracılık Rolü

Abstract

This study aims to examine the mediating role of digital burnout in the relationship between technostress and cyberloafing within the framework of the conservation of resources theory. The sample of the study consists of 712 individuals working in the provincial directorates affiliated with the provincial organizations of the ministries in Giresun city center. Correlation and regression analyses were conducted in the study, and the mediating effect was tested using Process Macro (Model 4). The findings indicate that there are significant and positive relationships between technostress, digital burnout, and cyberloafing. It was determined that technostress is positively associated with cyberloafing and that digital burnout has a significant indirect effect on this relationship. In addition, it was concluded that there are positive relationships between technostress and digital burnout, as well as between digital burnout and cyberloafing. Overall, the

1 Bu çalışma, Cansu Galaş tarafından Giresun Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalında Doç. Dr. Esra Gökçen Kaygısız danışmanlığında 2025 yılında tamamlanmış doktora tezinden üretilmiştir ve Giresun Üniversitesi Etik Kurulundan alınan 04.10.2023 tarih ve 09/13 sayılı Etik Kurul Onay Belgesi ile bilimsel araştırma ve yayın etiği kurallarına uygun olarak hazırlanmıştır.

(*) Sorumlu Yazar / Corresponding Author, Bağımsız Araştırmacı, Giresun, Türkiye, cansugalas@gmail.com, ORCID: 0000-0003-3948-0921.

(**) Giresun Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, İşletme Bölümü, Giresun, Türkiye, esra.kaygisiz@giresun.edu.tr, ORCID: 0000-0002-4950-9508.

Galaş, C. & Kaygısız, E. G. (2026). Teknostres ile Siber Aylaklık İlişkisinde Dijital Tükenmişliğin Aracı Rolü. Yönetim ve Organizasyon Araştırmaları Dergisi, 11(2), 164–202. DOI: 10.71350/yoad.11.2.002

Makale Türü : Araştırma Makalesi
Başvuru Tarihi : 27.01.2026
Kabul Tarihi : 25.09.2026

Article Type : Research Article
Received : 27.01.2026
Accepted : 25.09.2026

study supports the conservation of resources theory by demonstrating that intensive technology use increases levels of technostress and digital burnout, which in turn enhances cyberloafing behaviors.

Keywords: Technostress, Digital Burnout, Cyberloafing, Mediating Role

Giriş

Bilgi ve iletişim teknolojilerinin (BİT) iş ve günlük yaşamda giderek daha yoğun bir şekilde kullanılması, bireylerin çalışma biçimlerinde önemli dönüşümlere yol açmıştır. Bu dönüşümler, teknolojinin sunduğu mekân ve zaman esnekliğine dayalı çalışma biçimlerinin yaygınlaşması (Abendroth & Reimann, 2024; Cavicchioli, Demaria, Nannetti, Scapolan, & Fabbri, 2025), çalışma saatlerinin esnekleşmesi ve düzensizleşmesi (geleneksel mesai kavramının dönüşüme uğraması) (Kossek, 2016; Gerçek, 2025), iş ve özel yaşam arasındaki sınırların giderek belirsiz hale gelmesi (McCloskey, 2016; Leung & Zhang, 2017), iş süreçlerinin dijital platformlar aracılığıyla yürütülmesi ve çalışanlardan sürekli erişilebilir olmalarının beklenmesi (De, Pandey, & Pal, 2020; Eryiğit, 2026) gibi yapısal dönüşümler şeklinde ortaya çıkmaktadır. Yaşanan dönüşüm, bireylerin çeşitli sorunlarla karşılaşmasına neden olurken, bu sorunları tanımlama ve açıklama ihtiyacı ise literatürde yeni kavramların ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır. Bu bağlamda, teknolojideki sürekli güncellemeler, artan dijital talepler, dijital ortamların kesintisiz erişilebilirliği, anlık yanıt verme beklentisi ve uzun süre çevrim içi kalma durumları, teknostres, dijital tükenmişlik ve siber aylaklık gibi modern iş yaşamının önemli olgularını gündeme getirmiştir.

Teknostres, çalışanların sürekli gelişen BİT'lere uyum sağlama çabalarının yanı sıra aşırı ve zorunlu BİT kullanımı nedeniyle yaşadıkları stres durumunu ifade etmektedir (Ragu-Nathan vd., 2008). Bu olgu, BİT'e ilişkin talepler ile yoğun BİT kullanımının bir sonucu olarak ortaya çıktığı ileri sürülen zararlı bir durum şeklinde tanımlanmaktadır (Boyer-Davis, 2018; Saeed vd., 2025). Teknolojiyle kesintisiz etkileşim zamanla çalışanlarda bilişsel tükenmeye yol açmakta (Rahmi vd., 2025) ve bu süreç dijital tükenmişlik olarak adlandırılan durumu ortaya çıkarabilmektedir. Dijital tükenmişlik, dijital araçlarla aşırı zaman geçirmenin bir sonucu olup (Sidekli, Altıntaş, & Kabaran, 2022), teknostrese tekrar tekrar maruz kalmanın bir devamı olarak değerlendirilmektedir (Tiebel & Ernst, 2024). Nitekim

literatürde teknostresin tükenmişlik ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (Maier vd., 2019; Dragano & Lunau, 2020). Dijital tükenmişlik, çalışanların motivasyonunu azaltmakta (Bukhari, Kalsoom, & Mehmood, 2023; Gaur & Jindal, 2023) ve bu durum iş performansında (Prentice & Thaichon, 2019; Bhatti & Alnehabi, 2023) ve iş verimliliğinde düşüşe yol açabilmektedir (Ersöz & Özmen, 2020; Durmuş, Gülnar, & Özvere, 2022). Söz konusu düşüşler, çalışanların siber aylaklık olarak adlandırılan davranış biçimine yönelmesine zemin hazırlayabilmektedir. Siber aylaklık, iş yerindeki aylaklığın gizli dijital yolu olup (Sampat & Basu, 2017), modern teknolojiyi kullanarak çalışanların iş görevlerinden kaçınmalarını ifade etmektedir (Henle & Blanchard, 2008).

Teknostres, dijital tükenmişlik ve siber aylaklık arasındaki ilişkilerin açıklanmasında kaynakların korunması teorisi (Hobfoll, 1989) önemli bir kuramsal temel sunmaktadır. Teoriye göre, bireyler sahip oldukları kaynakları korumaya çalışmakta, kaynak kaybı yaşandığında ise stres düzeyleri artmakta, devam eden kaynak kaybı zamanla tükenmişliğe yol açmaktadır (Buchwald & Hobfoll, 2004). Bu doğrultuda, çalışanların teknolojik talepleri karşılamakta zorlanmaları sonucunda ortaya çıkan teknostres, çalışanların bilişsel ve duygusal kaynaklarını tüketerek dijital tükenmişliğe neden olabilmektedir. Bunun yanında, teknostres yaşayan çalışanlar maruz kaldıkları stresle başa çıkmak ve psikolojik olarak rahatlamak amacıyla işten geçici olarak uzaklaşma eğilimi gösterebilmekte, bu durum ise iş dışı çevrim içi faaliyetlere yönelmelerine ve siber aylaklık davranışları sergilemelerine yol açabilmektedir. Benzer şekilde, dijital tükenmişlik yaşayan çalışanlar da azalan enerji ve motivasyon düzeyleri nedeniyle iş görevlerinden psikolojik olarak uzaklaşabilmekte ve kalan sınırlı kaynaklarını korumak amacıyla siber aylaklık davranışlarına yönelebilmektedir. Dolayısıyla teknostres, dijital tükenmişlik ve siber aylaklık arasında anlamlı ilişkilerin bulunması teorik olarak beklenmektedir.

Mevcut literatürde, teknostres ile dijital tükenmişlik arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen çalışmalar oldukça sınırlıdır (Yiğit, Topçu, & Türkoğlu, 2022; Jakob & Franziska, 2024). Bu çalışmalar çoğunlukla teknostresin tükenmişlik üzerindeki etkilerine odaklanmaktadırlar (Bail, Harth, & Mache, 2023; Kaltenegger vd., 2024; Picone vd., 2024; Li, Seah, & Yuen, 2025). Benzer şekilde, teknostres ile siber aylaklık arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar da henüz sınırlı

sayıdadır (Güğerçin, 2020; Li & Liu, 2022; Hernandez, 2022; Ardelia, 2023; Putri & Yasmin, 2025). Literatürde, teknostres ile siber aylaklık arasındaki ilişkiye değinilse de teknostresin çalışanları siber aylaklık davranışlarına yönlendirme sürecinde hangi aracı değişkenlerin rol oynadığı yeterince araştırılmamıştır. Bu çerçevede, teknostresin siber aylaklığa etkisinde dijital tükenmişliğin olası aracı rolüne ilişkin ampirik bulguların yetersizliği, literatürde önemli bir boşluğa işaret etmektedir. Teknostresin, siber aylaklığı doğrudan mı etkilediği yoksa dijital tükenmişlik aracılığıyla mı etkilediğinin belirlenmesi, çalışanların teknostres karşısında hangi aşamada işleri dışındaki çevrim içi faaliyetlere yöneldiğini anlamak açısından önemlidir. Bu boşluğun ele alınması, teknostresin davranışsal sonuçlarını açıklayan süreçlerin de daha bütüncül bir biçimde anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

Öte yandan, dijital tükenmişliğin genel psikolojik sağlığın güçlü bir belirleyicisi olduğu (Ibrahim vd., 2025) ve çalışanların iyi oluş düzeyleri ile negatif ilişkili bulunduğu ortaya konmuş olsa da (Tufan vd., 2025), dijital tükenmişliğin davranışsal sonuçlarını inceleyen çalışmalar da oldukça sınırlıdır (Savaş, Turan, & Asan, 2025). Özellikle dijital tükenmişliğin siber aylaklık davranışına yönelik eğilimlerle ilişkisini ele alan araştırmalara rastlanmamıştır. Dolayısıyla dijital tükenmişlik ile siber aylaklık arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen ampirik çalışmaların yokluğu, literatürde dikkate değer bir araştırma eksikliği oluşturmaktadır.

Bilimsel açıdan önemli bir hedef, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisini ortaya koymak ve bu etkinin hangi aracılık süreçleri üzerinden gerçekleştiğini tanımlayıp nicel olarak ölçebilmektir (Hayes & Preacher, 2014). Bu bağlamda araştırmanın temel amacı, kaynak kaybı perspektifinden teknostresin siber aylaklık üzerindeki etkisini açıklamak ve bu etkide dijital tükenmişliğin aracılık rolünü ortaya koyarak literatürdeki önemli bir araştırma boşluğunu doldurmaktır.

Bu çalışma literatüre üç temel katkı sunmaktadır. Birincisi, teknostres ile siber aylaklık arasındaki ilişkide dijital tükenmişliğin aracı rolünü inceleyerek özgün bir katkı sağlamaktadır. İkincisi, teknostres ile dijital tükenmişlik ilişkisini ele alarak mevcut literatürü genişletmektedir. Üçüncüsü, dijital tükenmişlik ile siber aylaklık ilişkisini inceleyerek yeni bulgular sunmaktadır. Böylece çalışma, hem teorik açıdan örgütsel davranış literatürüne katkı sağlamakta hem de pratik açıdan kurumsal

dijital yönetim stratejilerinin ve çalışan refahının iyileştirilmesine yönelik öneriler sunmaktadır.

Teknostres

Teknostres, BİT kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan, çalışanlar tarafından çoğu zaman farkında olunmadan deneyimlenen ve zamanla iş yaşamının bir parçası haline gelerek normalleşen bir psikolojik durum olarak değerlendirilebilir. Kavram, literatürde ilk olarak Brod (1984) tarafından "yeni bilgisayar teknolojileriyle sağlıklı bir şekilde başa çıkamama sonucunda ortaya çıkan modern bir uyum hastalığı" olarak tanımlanmıştır. Bu tanım, kişisel bilgisayarların yaygın kullanımından önce ortaya konmakla birlikte, sonraki yıllarda iş yerlerinde dijitalleşmenin giderek artması (Rademaker, Klingenberg, & Süß, 2025) teknostresin günümüzde daha belirgin bir sorun haline geldiğini göstermektedir. Dolayısıyla teknostres, bilgi sistemleri araştırmalarında giderek daha önemli bir konu olarak öne çıkmaktadır (Fischer & Riedl, 2017).

BİT'in iş yaşamında yoğun olarak kullanılmaya başlanmasının olumsuz bir sonucu olan teknostres (Bondanini vd., 2020), çalışanın yeni bilgisayar teknolojileriyle sağlıklı ve yapıcı bir şekilde etkileşim kuramamasından kaynaklanmaktadır (Yang vd., 2025). Bu bağlamda kavram, çalışanın BİT kullanımıyla ilişkili olarak yaşadığı olumsuz bir psikolojik durum olup (Berger vd., 2016), BİT kullanımının önündeki en büyük zorluklardan biri olarak değerlendirilmektedir (Olorunfemi & Adekoya, 2023).

Teknostres, çeşitli faktörlere bağlı olarak ortaya çıkan bir durumdur. Literatürde teknostresin ortaya çıkış nedenleri sınıflandırılarak teknostresin boyutları olarak ele alınmıştır. Örneğin Tarafdar vd. (2007), teknostresi, tekno-aşırı yükleme, tekno-istila, tekno-karmaşıklık, tekno-güvensizlik ve tekno-belirsizlik olmak üzere beş bireysel boyut üzerinden sınıflandırmıştır. Bu boyutlardan tekno-aşırı yükleme, BİT'in iş yükünü artırması ve çalışanların bu artan yükle başa çıkamaması durumu (Thurik vd., 2024); tekno-istila, BİT'in iş ve özel yaşam arasındaki sınırı belirsizleştirmesi (Urukovičová vd., 2023); tekno-karmaşıklık, çalışanların yenilenen teknolojiyi anlama ve öğrenme sürecinde yaşadığı zorluk (Tarafdar vd., 2011); tekno-güvensizlik, yenilenen teknoloji konusunda yeterli bilgi ve becerilere sahip olmayan çalışanların işlerini kaybetme ve yerlerine yeni

teknoloji konularında daha yetkin olan çalışanların geçme korkusu (Pflügner, Maier, & Weitzel, 2021); tekno-belirsizlik ise teknolojik değişimlerin sürekliliğinin çalışanlarda endişe ve baskı yaratmasıdır (Borle vd., 2021). Dolayısıyla teknostres, farklı kaynaklardan beslenen çok boyutlu bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Bu doğrultuda, teknostresin değerlendirilmesinde Tarafdar vd. (2007) tarafından ortaya konulan beş boyutlu yapı temel alınmıştır. Bu boyutlar ayrıca çalışanlar üzerinde çeşitli psikolojik ve davranışsal sonuçlar yaratmaktadır. Teknostres, çalışma motivasyonunu düşürmekte, çalışanların kurumdaki verimlilik ve üretkenliğini olumsuz etkilemekte, duygusal tükenme, işten ayrılma niyeti, iş tatminsizliği, iş tükenmişliği, mesleki tükenmişlik ve iş-aile çatışmasına yol açabilmektedir (Tu, Wang, & Shu, 2005; Tarafdar vd., 2007; Mahapatra & Pati, 2018; Yalçın & Beğenirbaş, 2021; Tiwari, 2021; Saleem vd., 2021; Akman & Durgun, 2022; Gökbulut & Dindaş, 2022; Saleem & Malik, 2023). Sonuç olarak, teknostres hem profesyonel hem de özel yaşamı etkilemektedir (La Torre vd., 2019).

Dijital Tükenmişlik

Dijital tükenmişlik, mesai saatleri dışında dijital araçlarla devam eden işlerin bireylerde oluşturduğu tükenmişlik durumudur. Kavram, dijital cihazlarda uzun süre vakit geçiren çalışanların yaşadığı kaygı, duygusal ve psikolojik yorgunluk ile stres durumlarını ifade etmektedir (Syah, Ardani, & Luthfi, 2025; Zhan & Ding, 2025; Savaş vd., 2025). Dijital tükenmişlik, yoğun dijital uyarıcılara maruz kalma, aşırı bilgi yüklemesi (Savić, 2023) ve sürekli çevrim içi olma hali (Göldağ, 2022) gibi faktörlerden kaynaklanmaktadır. Bu bağlamda kavram, çalışanın zihninde sürekli açık kalan bir ekran metaforuyla da açıklanabilir.

Erten & Özdemir (2020), dijital tükenmişliği dijital yıpranma, dijital yoksunluk ve duygusal tükenme olmak üzere üç boyut altında incelemiştir. Dijital yıpranma, dijital ortamda aşırı zaman geçirilmesine bağlı olarak gerçek ve sanal dünya arasında yaşanan dengesizlikle ilgilidir (Durmuş vd., 2022). Dijital yoksunluk, dijital platformlardan uzak kalındığında ortaya çıkan huzursuzluk durumunu ifade etmektedir (Silva, 2022). Duygusal tükenme ise çalışanın duygusal açıdan yıpranması ve tükenme durumunu kapsamaktadır (Valladares-Garrido vd., 2022). Dolayısıyla dijital tükenmişlik, yalnızca yoğun teknoloji kullanımına bağlı olarak

ortaya çıkmakla kalmayıp, çevrim dışı olunduğunda da etkilerini sürdürebilmektedir. Bu doğrultuda, dijital tükenmişlik olgusunun kapsayıcı biçimde değerlendirilebilmesi amacıyla dijital yıpranma, dijital yoksunluk ve duygusal tükenme olmak üzere üç boyutlu yapı temel alınmıştır.

Siber Aylaklık

Siber aylaklık, çalışanların mesai saatleri içerisinde, dijital araçlar aracılığıyla gerçekleştirdiği işle ilgili olmayan çevrim içi etkinlikleri ifade eden bir kavramdır. Kavram ilk olarak Lim (2002) tarafından, "çalışanların mesai saatleri içerisinde kurumun internet erişimini kişisel amaçları doğrultusunda kullanmaları" şeklinde tanımlanmıştır. Siber aylaklık, kurumların çalışanlara sağladığı bilişim teknolojilerinin uygunsuz veya kişisel amaçlarla kullanımı (Erdem, 2020) olarak ele alınmakta, aynı zamanda çalışanların kendi internet erişimine sahip cihazları üzerinden gerçekleştirdikleri benzer davranışları da kapsamaktadır (Kaplan & Öğüt, 2012). Bu çerçevede siber aylaklık, çalışanların mesai saatleri içinde ve profesyonel sorumlulukları dışında, dijital teknolojileri kişisel amaçlarla kullanma eğilimlerini yansıtan bir davranış biçimi olarak değerlendirilmektedir (Mercado, Giordano, & Dilchert, 2017). Söz konusu davranışlar arasında kişisel e-posta gönderme ve alma, sosyal medya kullanımı, çevrim içi alışveriş, mesajlaşma, haber sitelerini ziyaret etme, spor, yatırım ve eğlence içeriklerine erişim gibi etkinlikler yer almaktadır (Piotrowski, 2012; Lim, 2002). Siber aylaklığın kapsamına giren bu davranışlar, araştırmacılar tarafından farklı boyutlar altında sınıflandırılmıştır. Lim (2002) bu davranışı, gezinti aktiviteleri ve e-posta aktiviteleri olmak üzere iki boyutlu bir yapı olarak kavramsallaştırmıştır. Bu çalışmada da siber aylaklık gezinti aktiviteleri ve e-posta aktiviteleri olmak üzere iki boyut çerçevesinde değerlendirilmiştir. Siber aylaklık, çalışanların çalışma zamanını verimsiz kullanmalarına yol açarak üretkenliklerinin azalmasına ve iş kalitesinin düşmesine neden olabilmektedir (Phillips & Reddie, 2007). Bunun yanı sıra, siber aylaklığın akıllı telefon bağımlılığı üzerinde etkili olduğu (Gökçearslan, Mumcu, Haşlaman, & Çevik, 2016; Gökçearslan, Uluyol, & Şahin, 2018) ve alışveriş bağımlılığını artırabildiği (Çopuroğlu, 2023) belirtilmektedir. Bu olumsuz sonuçlar, çalışan performansının düşmesine zemin hazırlamanın yanı sıra (Bock & Ho, 2009; Hasçelik & Eşitti, 2023), çalışanlarda örgütsel yabancılaşmaya yol açarak örgütsel

bağlılığın azalmasına da neden olabilmektedir (Altınışık & Onağ, 2021; Aladwan, Muala, & Salleh, 2021).

Teknostres, Dijital Tükenmişlik ve Siber Aylaklık Arasındaki İlişki: Kaynakların Korunması Teorisi Perspektifi

Kaynakların Korunması Teorisi (Conservation of Resources Theory), bireylerin değer atfettikleri kaynakları elde etme, bu kaynakları sürdürülebilir biçimde koruma, geliştirme ve güvence altına alma yönünde çaba gösterdiklerini öne sürmektedir (Hobfoll, 2011; Hobfoll vd., 2018). Bu teoriye göre stres, çalışanın sahip oldukları kaynakların kayıpla tehdit edilmesi, bu kaynakların fiilen kaybedilmesi ya da yeni kaynaklar edinmeye yönelik önemli çabaların başarısızlıkla sonuçlanması durumlarında ortaya çıkmaktadır (Hobfoll vd., 2018). Bu çerçevede, yeni teknolojilerin öğrenilmesine ayrılan sürenin artması veya teknolojilerin yoğun biçimde kullanılması sonucunda ortaya çıkan teknostres, çalışanların fiziksel, bilişsel ve psikolojik kaynaklarını tehdit eden bir unsur olarak değerlendirilebilir. Teknostresin uzun süreli ve yoğun biçimde deneyimlenmesi, stresin kronikleşmesine (Yener, 2018) ve zamanla dijital tükenmişlik ile sonuçlanmasına yol açabilmektedir (Yiğit vd., 2022). Nitekim Jakob & Franziska (2024), dijital tükenmişliğin, çalışanın teknostres faktörlerine tekrar eden biçimde maruz kalmasının bir sonucu olduğunu belirtmişlerdir. Literatürdeki ampirik bulgular da bu ilişkiyi desteklemektedir. Yiğit vd. (2022), teknostresin dijital tükenmişlik üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. Benzer şekilde, Muhamad vd. (2025), yüksek düzeyde teknostres yaşayan çalışanların daha yüksek tükenmişlik düzeyine sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Wirth vd. (2024) ise tekno-aşırı yüklenme ve tekno-karmaşıklığın tükenmişlik ile anlamlı ilişkiler taşıdığını ortaya koymuşlardır.

Kaynakların korunması teorisi ve mevcut literatür bulguları doğrultusunda aşağıdaki hipotez geliştirilmiştir:

H1: Teknostres ile dijital tükenmişlik arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır.

Teoriye göre çalışanlar, kaynaklarını tehdit altında hissettiklerinde ya da kaybettiklerinde bu durumun yol açtığı gerginliği azaltmak amacıyla farklı davranışlara yönelebilmektedirler. Bu bağlamda, çalışanlar teknostres yaşadıklarında psikolojik kaynaklarını dengelemek veya rahatlama sağlamak

amacıyla siber aylaklık davranışlarına yönelmeleri olasıdır. Li & Liu (2022) da yüksek düzeyde teknostres yaşayan çalışanların siber aylaklık eğilimlerinin daha fazla olduğunu ortaya koymuşlardır. Benzer şekilde, Güğerçin (2020), teknostres ile siber aylaklık arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunduğunu, özellikle teknoistila boyutunun siber aylaklık davranışlarını artırdığını tespit etmiştir. Ayrıca Chen vd. (2021), çalışanların olumsuz duygusal durumlarla başa çıkabilmek için cep telefonu ve bilgisayar gibi dijital araçlara yönelme eğiliminde olduklarını belirtmişlerdir.

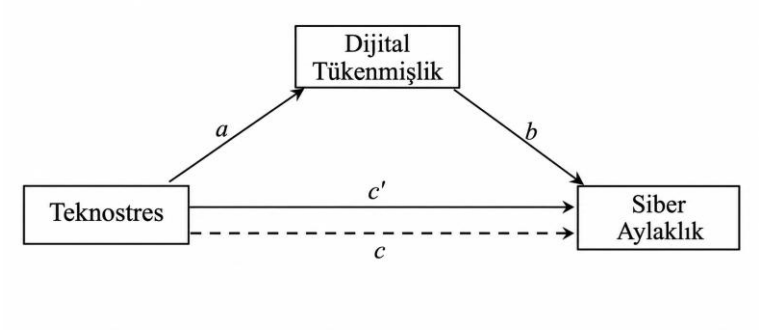
Teknostresin yanı sıra dijital teknolojilerin aşırı ve sürekli kullanımına bağlı olarak gelişen dijital tükenmişlik de benzer bir kaynak kaybı yaratarak çalışanları siber aylaklığa yöneltebilmektedir. Soelton vd. (2024), çalışanların hissettikleri tükenmişlik düzeyi arttıkça karşıt üretkenlik davranışlarının da yükseldiğini ve tükenmişliğin siber aylaklık üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi olduğunu ortaya koymuşlardır. Benzer şekilde, Şeker & Yıldırım (2019), tükenmişliğin siber aylaklık davranışları üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisi bulunduğunu saptamışlardır. Yui, Wu, & Kao (2021) ise iş tükenmişliği yaşayan çalışanların, psikososyal kaynaklarının daha fazla tükenmesini önlemek amacıyla siber aylaklık davranışıyla kendilerini motive etme olasılıklarının daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Mevcut çalışmalar ve teorik yaklaşım birlikte değerlendirildiğinde, dijital tükenmişliğin, teknostresin kaynak kaybı sürecinin bir sonucu olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, teknostresin siber aylaklık üzerindeki etkisinin yanı sıra, dijital tükenmişlik üzerinden gerçekleşen dolaylı bir etkinin de söz konusu olabileceği öngörülmektedir. Dolayısıyla dijital tükenmişliğin, teknostres ile siber aylaklık arasındaki ilişkide aracı bir rol üstlenebileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda, aşağıdaki hipotez geliştirilmiştir:

H2: Dijital tükenmişlik, teknostres ile siber aylaklık arasındaki ilişkide aracı rol oynamaktadır.

Araştırma kapsamında oluşturulan H1 ve H2 hipotezleri doğrultusunda araştırma modeli Şekil 1'de sunulmuştur. Şekil 1, bu çalışmada öngörülen aracılık modelini göstermektedir. Model, Hayes (2013) tarafından geliştirilen Process Macroda yer alan Model 4'ün bir uyarlamasıdır. Modelde teknostresin (bağımsız değişkenin) dijital tükenmişlik (aracı değişken) üzerindeki etkisi a yolu, dijital

tükenmişliğin siber aylaklık (bağımlı değişken) üzerindeki etkisi b yolu ile gösterilmektedir. Teknostresin dijital tükenmişlik kontrol edilirken siber aylaklık üzerindeki etkisi c' yolu (doğrudan etki) olarak ifade edilmektedir. Toplam etki (c), teknostresin siber aylaklık üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerinin toplamını ifade etmektedir (c = c' + ab). Dolaylı etki ise teknostresin dijital tükenmişlik üzerinden siber aylaklığa olan etkisini ifade etmektedir.



Şekil 1. Araştırma Modeli

Araştırma Metodolojisi

Örneklem ve Veri Toplama

Bu çalışmada nicel bir yaklaşım benimsenmiştir. Araştırmanın evrenini, Türkiye Cumhuriyeti Bakanlıklarının taşra teşkilatları bünyesinde Giresun il merkezinde görev yapan il müdürlükleri çalışanları oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem yöntemi, zaman, maliyet ve erişim kısıtları ile evrenin geniş olması durumunda kullanılması uygun olan kolayda örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir (Etikan, Musa, & Alkassim, 2015). Araştırmanın Giresun ilindeki kamu çalışanlarıyla sınırlandırmasının temel nedeni, kamu kurumlarının işleyiş, kural ve prosedürlerinin kuruma özgü farklılıklar gösterebilmesidir. Ayrıca veri toplama sürecinde ilgili kurumların birim amirleriyle yüz yüze görüşülerek araştırmanın amacı ve kapsamı hakkında bilgi verilmesi ve gerekli izinlerin alınması gerekmektedir. Kurumların veri toplama sürecine ilişkin farklı taleplerinin ve uygulamalarının bulunması da araştırmanın belirli bir coğrafi alanla sınırlandırılmasını gerekli kılmıştır. Bunun yanı sıra, anketlerin katılımcılara yüz

yüze uygulanmasının planlanması, veri toplama sürecinin belirli bir bölgede yürütülmesini gerektirmiştir. Bu doğrultuda araştırma, veri toplama sürecinin etkin ve uygulanabilir bir şekilde gerçekleştirilebilmesi amacıyla Giresun ilindeki kamu çalışanları ile sınırlandırılmıştır. Bununla birlikte, araştırmanın belirli bir il ile sınırlandırılması, elde edilen bulguların Türkiye'deki kamu çalışanları evrenine genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Araştırma evreninin büyüklüğü yaklaşık 2250 kişidir. Araştırmanın veri seti, 8 Ocak 2024-14 Mart 2024 tarihleri arasında %90'ı yüz yüze %10'u çevrim içi olarak uygulanan anket sorularına gönüllülük esasına dayalı olarak verilen cevaplar ile oluşturulmuştur. Eksik ve hatalı doldurulan anket formları elendikten sonra 712 anket geçerli kabul edilmiştir. Örneklem büyüklüğünün tespiti açısından ideal örneklem büyüklüğü tablosuna göre, %95 güvenilirlik düzeyinde evrenin 2250 olması durumunda kabul edilebilir asgari örneklem büyüklüğü 328 olarak gösterilmektedir (Gürbüz & Şahin, 2018). Bu bağlamda, örneklem büyüklüğünün istatistiksel açıdan yeterli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma için Giresun Üniversitesi Etik Kurulundan 04.10.2023 tarihli 09/13 sayılı izin alınmıştır. Bununla birlikte kurumlara gerekli izin başvuruları yapılmış, ancak kurumlardan bazıları araştırma için resmi izin vermemiştir. Bu nedenle, araştırmanın örneklemi yalnızca resmi izin alınan kurumlarla sınırlandırılmıştır. Ayrıca bazı kurumların talebi doğrultusunda kurum isimleri çalışmada belirtilmemiştir.

Ölçümler

Araştırmanın veri seti, belirlenen amaçlar doğrultusunda hazırlanmış anket formu ile yüz yüze ve çevrim içi olarak oluşturulmuştur. Anket soruları yöneltilmeden önce katılımcılara araştırmanın amacı, çalışmaya katılımın gönüllülük esasına dayandığı, verilerin gizliliği ve sadece bilimsel amaçla kullanılacağına dair bilgilendirme yapılmıştır. Hazırlanan anket formu iki ana bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların demografik özellikleri (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim) ile ilgili sorular yer almaktadır. İkinci bölümde ise teknostres (TS), dijital tükenmişlik (DT) ve siber aylaklık (SA) düzeylerini ölçmeye yönelik ölçek ifadeleri bulunmaktadır. Araştırmada kullanılan ölçeklere dair bilgiler aşağıda sunulmuştur.

Teknostres Ölçeği: Tarafdar vd. (2007) tarafından geliştirilen bu ölçek, toplam 23 ifadeden oluşan beş boyutlu (1 = Hiçbir zaman, 2 = Nadiren, 3 = Bazen, 4 = Sıklıkla, 5 = Her zaman) bir Likert tipi ölçektir. İlk boyut "tekno-aşırı yükleme" beş ifade ile ölçülmekte, ikinci boyut "tekno-istila" dört ifade ile, üçüncü boyut "tekno-karmaşıklık" beş ifade ile, dördüncü boyut "tekno-güvensizlik" beş ifade ile son olarak, beşinci boyut "tekno-belirsizlik" dört ifade ile ele alınmaktadır. Ölçek, Ilgaz, Özgür, & Çuhadar (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Tekno-aşırı yükleme boyutu için Cronbach alfa güvenirlik katsayısı 0,70 iken tekno-istila ve tekno-güvensizlik için 0,81, tekno-karmaşıklık ve tekno-belirsizlik için ise 0,90 olarak bulunmuştur.

Dijital Tükenmişlik Ölçeği: Erten & Özdemir (2020) tarafından geliştirilmiştir. Dijital yıpranma, dijital yoksunluk ve duygusal tükenme boyutlarından oluşan ölçek, toplam 24 ifade ile Likert tipi ölçek olarak tasarlanmıştır. İlk boyut on iki; ikinci boyut altı ve üçüncü boyut altı ifade ile ele alınmaktadır. Dijital yıpranma boyutu için Cronbach alfa katsayısı 0,919, dijital yoksunluk için 0,885 ve duygusal tükenme için 0,865 olarak bulunmuştur.

Siber Aylaklık Ölçeği: Lim (2002) tarafından geliştirilen bu ölçek, toplam 11 ifadeden oluşan iki boyutlu bir Likert tipi ölçektir. "Gezinti aktiviteleri" olarak adlandırılan ilk boyut, sekiz ifade ile ölçülürken, ikinci boyut olan "e-posta aktiviteleri" üç ifade ile değerlendirilmektedir. Ölçek, Serttaş & Şimşek (2017) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Uyarlama çalışmasında ölçeğin genel Cronbach alfa katsayısı 0,828 olarak bulunmuştur.

Yöntem

Veri Analizi

Araştırmanın veri seti, toplam geçerli 712 katılımcının anket sorularına verdiği cevaplarla oluşmuştur. Tablo 1'de görüldüğü gibi, katılımcıların cinsiyet dağılımında %35,1' inin kadın, %64,9'unun ise erkek olduğu görülmektedir. Yaş kategorileri incelendiğinde, en büyük grubu %35,4 ile 36-45 yaş aralığındaki katılımcılar oluşturmakta, en küçük grubu ise %4,8 ile 18-25 yaş aralığındaki katılımcılar oluşturmaktadır. Medeni durum açısından, katılımcıların büyük bir kısmının evli olduğu (%76,4) tespit edilmiştir. Eğitim düzeyleri

değerlendirildiğinde, %64,3 ile lisans mezunları en fazla temsil edilen grup iken, %6,6 ile lise mezunları en az temsil edilen grubu oluşturmaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Değişken	Kategori	Sayı	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	250	35,1
	Erkek	462	64,9
	Toplam	**712**	**100,0**
Yaş	18-25 yaş	34	4,8
	26-35 yaş	218	30,6
	36-45 yaş	252	35,4
	46-55 yaş	163	22,9
	56 yaş ve üzeri	45	6,3
	Toplam	**712**	**100,0**
Medeni Durum	Bekâr	168	23,6
	Evli	544	76,4
	Toplam	**712**	**100,0**
Eğitim	Lise	47	6,6
	Ön lisans	126	17,7
	Lisans	458	64,3
	Lisansüstü	81	11,4
	Toplam	**712**	**100,0**

Çalışmada elde edilen verilerin analizinde SPSS 23.0 istatistik programından yararlanılmıştır. Analiz yöntemlerinin belirlenmesinden önce, parametrik testlerin uygulanabilirliğini değerlendirmek amacıyla verilerin normal dağılıma uygunluğu incelenmiştir. Literatürde TS, DT ve SA çok boyutlu yapılar olarak ele alınmakla birlikte, ölçeklerin kuramsal yapısı ve araştırmanın genel modeli doğrultusunda analizlerde bileşik puanlar kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek için SPSS programı ile çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri hesaplanmıştır. Tabachnick & Fidell (2013), basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1,5 ile +1,5 arasında olmasının, verilerin normal dağılıma uygunluğu için yeterli bir kriter olduğunu kabul etmektedir. Elde edilen değerler Tablo 2'de sunulmuş olup, verilerin normal dağılıma uygun olduğu görülmüştür.

Tablo 2. Normallik Testine İlişkin Bulgular

Ölçekler	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)
TS	,446	,283
DT	,761	,196
SA	,702	,235

Ölçeklerin kavramsal yapıyı tutarlı bir şekilde ölçüp ölçmediğini değerlendirmek için güvenirlik analizi (Cronbach alfa) ve ölçeklerin özgün

yapısının toplanan veri ile doğrulanıp doğrulanmadığını tespit etmek amacıyla da doğrulayıcı faktör analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir (Gürbüz & Şahin, 2018). Değişkenler arasındaki ilişkinin yönü ve gücünü belirlemek için korelasyon analizi, değişkenler arasındaki nedensel ilişkileri incelemek için ise regresyon analizi uygulanmıştır. Bunun yanı sıra, değişkenler arasındaki dolaylı etkiyi değerlendirmek amacıyla aracılık analizi, Hayes'in PROCESS Macro sürüm 4.2 (Model 4) kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Tüm bu analizler, çalışmanın hipotezlerinin test edilmesini ve değişkenler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesini sağlamaktadır.

Örneklem alan yeterlilik testi Kaiser Meyer Olkin (KMO) and Bartlett's Test of Sphericity (BTS) testiyle belirlenmiştir. TS, DT ve SA değişkenlerinin KMO değeri 0,60'dan büyüktür. Bu bulgulara göre örneklem alanın yeterli olduğu kabul edilmiştir (Tabachnick & Fidell, 2013). TS, DT ve SA ölçeklerinin Cronbach's Alpha (α) değerleri sırasıyla 0,885, 0,907 ve 0,856'dır. Elde edilen α değeri ölçeğin güvenilirliğini göstermekte ve genel kabul gören bu değerin 0,7 ve üzerinde olması gerekmektedir (Kılıç, 2016). Ölçeklerin α değerlerine göre ölçekler güvenilirdir.

Ölçeklerin faktör yapısını değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilen keşfedici faktör analizi sonucunda, kuramsal olarak ait oldukları faktörler yerine farklı faktörler altında daha yüksek faktör yükü veren DT ölçeğine ait dört madde [Sanal ve dijital dünyalar nedeniyle kendimi tükenmiş hissediyorum (duygusal tükenme); Gerçek dünya ile sanal dünya arasında denge kuramıyorum (dijital yıpranma); dijital cihazlarla sanal dünyada uzun süreler geçiriyorum (dijital yıpranma); daha az konuşuyor ve etrafıma daha az bakıyorum (dijital yıpranma)] ile faktörlerin hiçbirinde yeterli düzeyde yük değeri göstermeyen SA ölçeğine ait bir madde [İş yerinde yetişkinlere yönelik (müstehcen) web sitelerini ziyaret ederim (gezinti aktiviteleri)] veri setinden çıkarılmıştır. Ardından, elde edilen faktör yapısının önceki çalışmalarda ortaya konan faktör yapılarıyla uyumu DFA ile test edilmiştir. Analizler AMOS programı ile maksimum olabilirlik yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma modeli yapıların bütünsel düzeyinde kurulduğundan, üç ölçeğin de boyutlarının ilgili üst yapılar tarafından yordandığı ikinci düzey bir ölçüm modeli oluşturulmuş ve üst yapılar arasında kovaryanslar tanımlanmıştır. İlk çözümde standartlaştırılmış faktör yükü 0,50'nin altında kalan üç madde [Sürekli mesaj yazıp kontrol etmek sonucu ya elim ya da vücudum

ağrıyor (dijital yıpranma); Etrafımdaki olaylar ve durumlar hakkında neredeyse hiçbir şey hissetmiyorum (duygusal tükenme); İş yerinde sporla ilgili web sitelerini ziyaret ederim (gezinti aktiviteleri)] modelden çıkarılmıştır. Nihai model 50 maddeden oluşmaktadır ve herhangi bir hata kovaryansı tanımlanmamıştır.

Tablo 3'e göre, ikinci düzey ölçüm modelinin veriyle kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiği belirlenmiştir (CMIN/df = 2,39; CFI = 0,90; IFI = 0,90; GFI = 0,86; AGFI = 0,84; RMSEA = 0,04; SRMR = 0,06). GFI ve AGFI değerlerinin 0,90 düzeyinin altında olduğu görülmüştür. Fakat bu iki indeks örneklem büyüklüğü, faktör başına düşen gösterge sayısı ve faktör sayısı gibi model özelliklerinden etkilenebilmektedir (Anderson & Gerbing, 1984). Nitekim bazı çalışmalarda AGFI için 0,80-0,89 aralığında yer almasının kabul edilebilir düzeyde uyum gösterdiği belirtilmektedir (Doll, Xia, & Torkzadeh, 1994; Doll, Raghunathan, & Gupta, 1995). Boyutların üst yapılar üzerindeki standartlaştırılmış yükleri 0,39 ile 0,81 arasında değişmekte ve tümü $p < 0,001$ düzeyinde anlamlıdır. Bu bulgu, analizlerde bileşik puan kullanımının ampirik dayanağını oluşturmaktadır.

Tablo 3. Ölçüm Modeli Uyum Değerleri

Uyum indeksi	Değer	Kabul ölçütü (iyi / kabul edilebilir)	Sonuç
χ^2 (sd)	2 774,04 (1 162)	—	p < 0,001
CMIN/df	2,387	< 3 / < 5	İyi uyum
CFI	0,903	≥ 0,95 / ≥ 0,90	Kabul edilebilir
GFI	0,857	≥ 0,95 / ≥ 0,90	Sınırda
AGFI	0,843	≥ 0,90 / ≥ 0,85	Sınırda
IFI	0,904	≥ 0,95 / ≥ 0,90	Kabul edilebilir
RMSEA	0,044 [0,042; 0,046]	≤ 0,05 / ≤ 0,08	İyi uyum
TLI	0,898	≥ 0,95 / ≥ 0,90	Sınırda
SRMR	0,057	≤ 0,05 / ≤ 0,08	Kabul edilebilir

Ölçeklerin DFA ile doğrulanmasının ardından, yakınsak ve ayrışma geçerliliklerinin değerlendirilmesi amacıyla ortalama açıklanan varyans (AVE), maksimum paylaşılan varyans (MSV) ve birleşik güvenirlik (CR) değerleri hesaplanmıştır. İlgili sonuçlar, Tablo 4'te verilmektedir. Tablo 4'teki değerler, üç yapının birlikte yer aldığı ikinci düzey ölçüm modeli üzerinden hesaplanmıştır. CR

ve AVE ikinci düzey yüklerken, MSV ise üst yapılar arası en yüksek korelasyonun karesinden elde edilmiştir. Literatürde önerilen ölçütlere göre, CR > 0,70; AVE > 0,50; MSV < AVE olması beklenmektedir (Fornell & Larcker, 1981; Hair, Black, Babin, & Anderson, 2019). Yakınsak geçerlik açısından, her üç yapıda da birleşik güvenirlik (CR) değerlerinin 0,70'in üzerinde olduğu görülmektedir (CR = 0,74-0,81). TS'nin AVE değeri 0,47 ile 0,50 eşik değerinin hemen altında kalmakla birlikte, CR değerinin 0,70'in üzerinde olması nedeniyle yakınsak geçerliğin kabul edilebilir düzeyde olduğu değerlendirilmiştir (Fornell & Larcker, 1981). Ayrışma geçerliği MSV ve HTMT ölçütleri kullanılarak incelenmiştir. TS için MSV < AVE koşulunun sağlanmadığı görülmektedir. Ancak, tüm yapı çiftlerine ilişkin HTMT değerleri incelenmiş (Tablo 5) ve değerlerin 0,85 ölçütünün altında olduğu görülmüştür (0,31-0,64). Buna göre, HTMT ölçütü açısından yapılar arasında ayrışma geçerliğinin desteklendiği sonucuna ulaşılmıştır (Henseler, Ringle, & Sarstedt, 2015).

Tablo 4. Ölçeklere İlişkin Güvenirlik ve Geçerlilik Değerleri

Yapı	Boyut	CR	AVE	MSV	√AVE
TS	5	0,808	0,469	0,563	0,685
DT	3	0,810	0,589	0,563	0,767
SA	2	0,737	0,583	0,198	0,764

Tablo 5. HTMT Sonuçları

Yapı Çifti	HTMT	Değerlendirme (ölçüt < 0,85)
TS – DT	0,635	Ayrışma sağlanıyor
TS – SA	0,308	Ayrışma sağlanıyor
DT – SA	0,381	Ayrışma sağlanıyor

Verilerin tüm katılımcılardan eş zamanlı olarak toplanmış olması, ortak yöntem varyansının değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır. Bu kapsamda, olası ortak yöntem varyansını değerlendirmek amacıyla Harman'ın tek faktörlü testi uygulanmıştır. Söz konusu yöntem, ortak yöntem varyansı sorununu ele almak için literatürde yaygın olarak kullanılan analiz tekniklerinden biridir (Çizel, Selçuk, & Atabay, 2020; Podsakoff, MacKenzie, Lee, & Podsakoff, 2003). Analiz kapsamında, araştırmada kullanılan tüm ölçeklere ait ölçüm maddeleri birlikte

analize dâhil edilmiş, faktör sayısı bir olarak belirlenmiş ve döndürme işlemi uygulanmamıştır. Bu doğrultuda, tüm ölçüm maddelerinin tek bir faktöre zorlandığı döndürmesiz temel bileşenler analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda, tek faktörün toplam varyansın %22,7'sini açıkladığı belirlenmiştir. Bu değerin, ortak yöntem varyansının değerlendirilmesinde kabul edilen %50'lik eşik değerin altında olması (Howard, Boudreaux, & Oglesby, 2024; Polas, 2025), araştırma verilerinde ortak yöntem varyansının önemli bir tehdit oluşturmadığını göstermektedir.

Bulgular

Ölçeklerin yapı geçerliliğinin doğrulanmasının ardından, araştırma değişkenleri arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla korelasyon analizi uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 6'da sunulmuştur. Ayrıca Tablo 6'da araştırma değişkenlerine ilişkin ortalama ve standart sapma değerlerine yer verilmiştir. Elde edilen bulgular, TS ile DT arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir (r (710) = ,56, p < ,01). Benzer şekilde, DT ile SA arasında (r (710) = ,32, p < ,01) ve TS ile SA arasında (r (710) = ,26, p < ,01) anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Bu sonuçlar, TS düzeyi arttıkça DT ve SA'nın arttığını; DT arttıkça da SA davranışının artış gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Tablo 6. Korelasyon Analizi Bulguları

Değişkenler	Ortalama	Standart Sapma	1	2	3
1. TS	2,13	,60	-		
2. DT	1,87	,59	,56**	-	
3. SA	1,87	,63	,26**	,32**	-

Korelasyon analizinde değişkenler arasındaki anlamlı ilişkilerin belirlenmesinin ardından, bu ilişkilerin yordayıcı etkilerini ortaya koymak amacıyla regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir (Tablo 7).

H1 hipotezi, TS ile DT arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu öne sürmektedir. Hipotezi test etmek amacıyla basit regresyon analizi yapılmış ve analiz bulguları Tablo 7'de sunulmuştur. Sonuçlar TS'nin DT üzerinde anlamlı ve pozitif etkisinin olduğunu göstermektedir [F (1,710) = 333,31, P < ,001]. Böylece H1 hipotezi desteklenmektedir. Değişkenler arasındaki basit doğrusal ilişkiye ilişkin

regresyon denklemi DT = 0,696 + 0,554 (TS) şeklindedir. Analiz sonuçlarına göre düzeltilmiş R^2 değeri 0,31'dir. Bu değere göre, DT'deki %31'lik varyansın TS'ye bağlı olduğu görülmektedir.

Tablo 7'de yer alan Model 2'de, TS ve DT'nin SA üzerindeki yordayıcı etkileri incelenmiştir. Modelin anlamlı olduğu ve TS ile DT'nin birlikte SA'daki varyansın %11,3'ünü açıkladığı görülmüştür (R^2 = 0,113; düzeltilmiş R^2 = 0,110). TS'nin SA üzerindeki etkisi pozitif ve anlamlı bulunmuştur (B = 0,130; t = 2,894; p = 0,004). Benzer şekilde DT'nin SA üzerindeki etkisinin de pozitif ve anlamlı olduğu görülmüştür (B = 0,267; t = 5,825; p < 0,001). Buna göre TS ve DT arttıkça SA'nın arttığı söylenebilir.

Tablo 7. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Regresyon Analizi Bulguları

Model	Bağımlı değişken	Değişkenler	B	Standart Hata	t	p	R	R^2	Düzeltilmiş R^2
Model 1	DT	Sabit	0,696	0,067	10,349	p<0,001	0,565	0,319	0,319
		TS	0,554	0,030	18,257	p<0,001			
Model 2	SA	Sabit	1,095	0,088	12,407	p<0,001		0,113	0,110
		TS	0,130	0,045	2,894	0,004	0,336		
		DT	0,267	0,046	5,825	p<0,001			

TS'nin SA üzerindeki etkisinde DT'nin aracılık rolünü incelemek amacıyla SPSS Process Macro kullanılmıştır. Andrew Hayes tarafından SPSS ve SAS yazılımları için geliştirilen Process Macro, bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişkide bir veya birden fazla aracı ya da düzenleyici değişkenin etkisini istatistiksel olarak analiz etmeye olanak tanımaktadır (Abu-Bader & Jones, 2021). Analiz, Hayes'in Model 4 aracılık modeli çerçevesinde, %95 güven aralığı ve 5000 bootstrap örneği kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Aracılık analizine ilişkin temel istatistiksel bulgular ve bootstrap güven aralıkları Tablo 8'de sunulmaktadır.

Tablo 8 incelendiğinde, TS'nin DT üzerindeki etkisi pozitif ve anlamlı bulunmuştur (B = 0,554, SE = 0,030, t = 18,257, p < 0,001). DT'nin SA üzerindeki etkisi de anlamlıdır (B = 0,267, SE = 0,046, t = 5,825, p < 0,001). TS'nin SA üzerindeki toplam etkisi 0,278 (SE = 0,038, p < 0,001), doğrudan etkisi 0,130 (SE = 0,045, p = 0,004) ve dolaylı etkisi 0,148 (%95 CI [0,092, 0,204]) olarak hesaplanmıştır. Dolaylı etkinin güven aralığındaki (CI) alt ve üst sınır değerlerinin

sıfırı içermemesi, bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir (Hayes & Preacher, 2014). Bir diğer ifadeyle, güven aralığının sıfır değerini içermesi durumunda, dolaylı etki için yeterli istatistiksel kanıt bulunmamaktadır. Elde edilen bulgulara göre %95 güven aralığı ([0,092, 0,204]) sıfır değerini içermemektedir. Bu doğrultuda, TS ile SA arasındaki ilişkide DT aracılığıyla oluşan dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Böylece H2 hipotezi desteklenmektedir.

Tablo 8. Teknostres ile Siber Aylaklık İlişkisinde Dijital Tükenmişliğin Aracı Rolüne İlişkin Analiz Sonuçları (N = 712)

Modeller	Bootstrap Tahminleri		%95 Güven Aralığı					
	B	SE	LLCI	ULCI	R^2	t	F	p
TS - DT	0,554	0,030	0,494	0,614	0,319	18,257	333,310	0,000
TS – SA	0,130	0,045	0,042	0,218	0,113	2,894	45,091	0,000
DT - SA	0,267	0,046	0,177	0,357		5,825		
TS - SA	0,278	0,038	0,204	0,353	0,070	7,332	53,754	0,000

Aracı Etki	Etki	Boot SE	t	p	Boot LLCI	Boot ULCI
Toplam Etki	0,278	0,038	7,332	0,000	0,204	0,353
Doğrudan Etki	0,130	0,045	2,894	0,004	0,042	0,218
Dolaylı Etki	0,148	0,029	-	-	**0,092**	**0,204**

B = Regresyon katsayısı, SE = Standart hata, LLCI/ULCI = %95 Güven aralığı alt ve üst sınırlar

Tartışma

Bu çalışmada, TS ile SA arasındaki ilişki ve bu ilişkide DT'nin aracılık rolü incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında öncelikle değişkenler arasındaki doğrudan ilişkiler değerlendirilmiş, ardından TS'nin SA üzerindeki etkisinde DT'nin üstlendiği aracı rol analiz edilmiştir. Literatürde TS, DT ve SA arasındaki ilişkileri doğrudan inceleyen çalışmaların sınırlı olması nedeniyle, stresin bir türü olarak gösterilen TS (Aytürk & Özcan, 2025) yerine stres, tükenmişliğin yeni bir türü olarak ifade edilen DT (Duan & Zhao, 2024) yerine ise tükenmişlik

literatüründen yararlanılmıştır. Bu yaklaşım, bulguların daha sağlam bir teorik çerçeveye dayandırılarak yorumlanmasına ve değişkenler arasındaki ilişkilerin kuramsal çerçevede daha kapsamlı biçimde tartışılmasına olanak sağlamaktadır. Aşağıda, hipotezlere ilişkin elde edilen bulgular kaynakların korunması teorisi ve alan yazındaki çalışmalarla karşılaştırılarak değerlendirilmektedir.

Teknostres ile Dijital Tükenmişlik İlişkisi

H1 hipotezine ilişkin elde edilen bulgu, TS ile DT arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Analiz sonuçları, TS düzeyindeki artışın DT'yi anlamlı biçimde yükselttiğini ortaya koymaktadır. Bu durum, dijital araçların yoğun ve kontrolsüz kullanımı, teknolojik sistemlerde yaşanan kesintiler, teknolojik yenilikleri hızlı öğrenme ve uyum beklentileri gibi faktörlerin çalışan üzerinde ek bir bilişsel yük oluşturarak stres yarattığını ve bu stresin zamanla bilişsel ve duygusal yıpranmaya yol açabileceğini göstermektedir. Elde edilen bulgu, kaynakların korunması teorisiyle uyumludur. Teoriye göre çalışanlar, sahip oldukları kaynakları koruma ve artırma eğiliminde olup bu kaynaklarda bir kayıp ya da kayıp tehdidi yaşanması stres yaratmakta (Hobfoll vd., 2018), bu stresin sürekli ve yoğun bir şekilde deneyimlenmesi ise stresi kronikleştirerek tükenmişlik algısına yol açmaktadır (Yener, 2018). Dolayısıyla elde edilen sonuç, TS'nin DT üzerinde önemli bir kaynak kaybı unsuru olduğunu destekleyerek kaynakların korunması teorisini ampirik olarak desteklemektedir.

Literatür incelendiğinde, bu bulguyu destekleyen çalışmalar mevcuttur (Yener, 2018; Munandar, Musnadi, & Utami, 2020; Yener, Arslan, & Kilinç, 2020; Ya'acob & Aziz, 2021; Sulla vd., 2022; Buenadicha-Mateos, Sánchez-Hernández, & González-López, 2022; Sharma & Tiwari, 2023; Shaban vd., 2025; Li, Seah, & Yuen, 2025). Li vd. (2025), TS'nin bilişsel iyi oluş ile doğrudan ilişkili olduğunu, aynı zamanda TS'nin tükenmişliğe yol açtığını ve bu tükenmişliğin de bilişsel iyi oluşu dolaylı olarak olumsuz etkilediğini ortaya koymuşlardır. Benzer şekilde, Shaban vd. (2025) yüksek düzeyde TS'nin daha yoğun tükenmişlik ile ilişkili olduğunu rapor etmişlerdir. Bununla birlikte, bazı çalışmalar alan yazındaki genel eğilimin aksine farklı sonuçlar ortaya koymaktadır. Örneğin, Würtenberger, Groneberg, & Mache (2025), TS ile tükenmişlik arasında hafif pozitif bir korelasyon tespit etmişlerdir. Buna karşılık, Kaltenegger vd. (2024) altı aylık üç

ölçüm ile yürüttükleri uzunlamasına çalışmada, TS ile tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır. Bu durum, TS'nin tükenmişlik üzerindeki etkisinin kısa vadeli, dolaylı ya da başka faktörlere bağlı olabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, çalışanların TS'yi tolere edebilme veya etkili başa çıkma stratejileri geliştirmiş olabileceği ya da TS'nin tükenmişlik üzerindeki etkisinin bazı koşullarda maskelenmiş veya zayıflamış olabileceği de söylenebilir. Bu çerçevede, TS'nin DT'ye etkisinde sosyal destek, bireysel kaynaklar vb. faktörlerin etkisi önemli görülmektedir. Örneğin, Weinert vd. (2020) sosyal desteğin teknoloji kaynaklı tükenmişliği anlamlı şekilde etkilediğini rapor etmişlerdir. Lanzl (2023) de sosyal destek (yönetici desteği, iş arkadaşı desteği, iş yerinde topluluk hissi, aile desteği) unsurlarının, TS yaratıcı faktörlerin etkisini azaltabileceğini göstermişlerdir. Benzer şekilde, Shu, Tu, & Wang (2011) bilgisayar öz-yeterliliği yüksek olan çalışanların bilgisayara bağlı TS'yi daha düşük düzeyde yaşadığını ortaya koyarak bireysel kaynakların belirleyici rolünü vurgulamışlardır. Genel olarak TS, DT üzerinde pozitif bir etkiye sahip olmakla birlikte, bu ilişkinin farklı faktörler tarafından etkilenebileceği görülmektedir.

Teknostres ile Siber Aylaklık Arasındaki İlişkide Dijital Tükenmişliğin Aracı Rolü

Aracılık analizinden önce gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçları, TS ve DT'nin SA ile pozitif yönlü ve anlamlı ilişkileri olduğunu göstermektedir. TS ile SA ilişkisi incelendiğinde, TS düzeyi arttıkça çalışanların iş saatleri içinde işle doğrudan ilgisi olmayan çevrim içi etkinliklere yönelme davranışları da artmaktadır. Bu durum, çalışanların teknolojik baskılar, sürekli bağlantıda olma zorunluluğu, aşırı dijital yük veya teknik sorunlar gibi nedenlerden kaynaklanan stresi yönetmek amacıyla çevrim içi kaçış davranışlarına başvurduğunu göstermektedir. Bulgular, TS'nin çalışanları işten uzaklaştırabileceğine dair önceki araştırmalarla uyumludur (Ragu-Nathan vd., 2008; Shamout vd., 2022). Öte yandan, SA yalnızca stresin bir sonucu değil, çalışanların sınırlı psikolojik ve bilişsel kaynaklarını yönetme biçimi olarak da değerlendirilebilir. Çalışanlar, teknolojik baskının yoğun olduğu durumlarda kısa süreli bir çevrim içi kaçış yoluyla psikolojik kaynaklarını korumaya çalışmaktadır. Bu bağlamda, SA davranışları her zaman olumsuz sonuçlar doğurmayıp belirli koşullar altında stresi azaltarak rahatlama

stratejisi olarak anlaşılabilir (Lim & Chen, 2012; RuningSawitri, 2012; Özkalp & Yıldız, 2018).

Literatürde de TS'nin çalışanları SA'ya yönlendiren önemli bir unsur olduğu vurgulanmaktadır (Chen vd., 2021; Li & Liu, 2022; Ardelia, 2023; Kamila & Muafi, 2023). Brooks (2015), artan sosyal medya kullanımının yükselen TS düzeyi ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde Chen vd. (2021), bireylerin olumsuz duygularla başa çıkmak amacıyla cep telefonu ve bilgisayar gibi teknolojilere yöneldiğini belirtmişlerdir. Li & Liu (2022), yüksek düzeyde TS yaşayan bireylerin SA'ya yönelme olasılıklarının daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Güğerçin (2020) ise TS ile SA arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki saptayarak, TS'nin alt boyutlarından biri olan tekno-istilanın bu davranışları artırdığını ortaya koymuştur. Ayrıca Jyoti & Ahmad (2025), tekno-karmaşıklığın SA'nın en güçlü tetikleyicilerinden biri olduğunu belirlemiş ve böylece TS'nin bir alt boyutunun SA üzerindeki etkisini desteklemişlerdir. Dolayısıyla TS'nin çalışanların teknoloji kullanım alışkanlıklarını şekillendiren önemli bir faktör olduğu anlaşılmaktadır. Bu çerçevede elde edilen bulgu, literatürdeki çalışmalarla birlikte değerlendirildiğinde, teknoloji kaynaklı stres yaşayan çalışanların bir başa çıkma stratejisi olarak yeniden teknolojiye yöneldiklerini göstermektedir.

Diğer taraftan, DT ile SA ilişkisi incelendiğinde, değişkenler arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu durum, SA'nın DT'ye karşı bir tepki olarak ortaya çıkabileceğini düşündürmektedir. Bulgu, kaynakları koruma teorisi bağlamında değerlendirilebilir. Söz konusu teori, çalışanların sahip oldukları kaynakları (örneğin enerji, motivasyon) korumaya ve tükenmelerini önlemeye eğilimli olduğunu öne sürmektedir. Günümüz dijital çalışma ortamlarında ise sürekli çevrim içi olma zorunluluğu, anlık bildirimlere cevap verme baskısı ve uzun ekran süreleri DT düzeyini artırabilmektedir. Kaynak tüketimi yüksek durumlarla karşılaşan çalışanlar, kalan sınırlı kaynaklarını korumak amacıyla iş dışı faaliyetlere yönelebilmektedir. Bu çerçevede, SA psikolojik bir kaçış veya kaynak koruma davranışı olarak değerlendirilebilir.

Her ne kadar literatürde DT ile SA arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan çalışmalar sınırlı olsa da tükenmişlik ile SA arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Bununla birlikte, DT'nin genel tükenmişlikten ayrılan yönü, tükenmişliğin kendisinden ziyade onu ortaya çıkaran talep ve stresörlerin

niteliğidir. Bir diğer ifadeyle, DT dijital teknolojilerin yoğun ve sürekli kullanımından kaynaklanan özgül taleplerin yol açtığı bir tükenme biçimidir. Ekran maruziyeti, bildirimler, dijital iletişim yoğunluğu, sürekli erişilebilir olma beklentisi, iş-iş dışı ayrımının teknoloji aracılığıyla ortadan kalkması bu talepler arasında değerlendirilebilir. Bu yönüyle DT, genel tükenmişlikle ortak olarak enerji ve kaynakların tükenmesi üzerinden açıklanabilmekle birlikte, dijital çalışma koşullarından kaynaklanması bakımından özgül bir nitelik taşımaktadır. Bu doğrultuda, literatürde DT'nin SA davranışlarına yol açabileceğini destekleyen bulgular bulunmaktadır (Hardiani, Rahardja, & Yuniawan, 2017; Şeker & Yıldırım, 2019; Seçkin, Özdemir, & Tuncer, 2021; Soelton vd., 2024; Juniar & Arijanto, 2024; Ali, Mulyati, & Sukmawati, 2024; Zakharia & Widoatmodjo, 2024). Juniar & Arijanto (2024), çalışanların tükenmişlik düzeyindeki artışın SA yapma olasılığını yükselttiğini belirtmişlerdir. Benzer şekilde, Hardiani vd. (2017) tükenmişliği yüksek olan çalışanların SA düzeylerinin de yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Soelton vd. (2024) ise günlük rutinlerden sıkılmanın ve motivasyon düşüklüğünün SA davranışlarını tetiklediğini vurgulamaktadırlar.

Öte yandan bazı araştırmalar, DT ile SA arasında tersine bir etkileşim olabileceğini ortaya koymaktadır. Aghaz & Sheikh (2016), SA'yı hem faaliyetler (oyun oynama, sosyal medyaya girme vb.) hem de davranışlar (niyet, alışkanlık) olarak incelemiş ve her iki yönün de tükenmişlik üzerinde önemli bir etkisi olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, SA davranışlarının SA faaliyetlerinden daha güçlü bir tükenmişlik belirleyicisi olduğu saptanmıştır. Bu sonuç, SA sürecinde yapılan eylemlerden bağımsız olarak, bu davranışın bilinçli bir işten kaçış yöntemi ve alışkanlık haline gelmesinin daha fazla tükenmişliğe yol açabileceğini göstermektedir. Benzer şekilde, Durak & Saritepeci (2019) de SA'nın tükenmişliğin bir belirleyicisi olduğunu ortaya koymuşlardır. Dolayısıyla bu iki değişkenin karşılıklı olarak birbirini etkileyebileceği söylenebilir.

H2 hipotezine ilişkin elde edilen bulgu, DT'nin TS ile SA arasındaki ilişkide anlamlı bir dolaylı etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Analiz sonuçlarına göre, TS ile SA arasında anlamlı bir doğrudan ilişki bulunmakla birlikte, bu ilişkinin tamamının doğrudan gerçekleşmediği, belirli bir kısmının DT üzerinden dolaylı olarak ortaya çıktığı anlaşılmaktadır. Başka bir deyişle, TS yaşandığında, çalışanlar doğrudan SA davranışı sergileyebileceği gibi bu stres önce DT'yi tetiklemekte ve

tükenmişlik düzeyi arttıkça SA davranışı da artmaktadır. Buradaki dolaylı etki, DT'nin bu süreci açıklamada önemli bir rol oynadığını, ancak tüm etkiyi tek başına açıklayamadığını göstermektedir. Nitekim literatür bulguları da SA davranışının yalnızca tükenmişlikle değil, çeşitli bireysel ve örgütsel faktörlerle ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Örneğin, Lonteng, Kindangen, & Tumewu (2019), rol çatışması ve rol belirsizliği yaşayan çalışanların iş stresine bağlı olarak stresle başa çıkma veya stres kaynaklarından uzaklaşma amacıyla SA'ya yöneldiklerini belirtmektedirler. Benzer şekilde, çalışanların algıladığı adaletsizliğin SA'nın önemli bir belirleyicisi olduğu Jandaghi vd. (2015) tarafından ortaya konmuştur. Sampat & Basu (2017) ise örgütsel adalet eksikliği, işe gönülden katılımın düşük olması, işe yönelik tutumlar ve iş monotonluğu ile stres, sıkılma ve erteleme eğilimi gibi bireysel faktörlerin SA'yı etkilediğini ifade etmektedirler. Dolayısıyla TS'nin SA üzerindeki etkisinin yalnızca DT aracılığıyla açıklanamaması ve DT üzerinden anlamlı bir dolaylı etkinin bulunması, literatürde SA'nın çoklu faktörlerden etkilendiğine dair bulgularla uyumludur.

Elde edilen bulgu kaynakların korunması teorisi ile de tutarlıdır. TS'nin çalışanların psikolojik ve bilişsel kaynaklarını tükettiği, DT'nin ise bu kaynak kaybının birikimli ve yıpratıcı etkisinin sonucu olarak ortaya çıktığı ileri sürülebilir. Bu bağlamda çalışanlar, kaynaklarını yeniden kazanmak veya mevcut kaynaklarını korumak amacıyla SA gibi kaynak sağlayıcı davranışlara yönelebilmektedir. Dolayısıyla SA, kaynak kaybını telafi etmeye yönelik işlevsel bir başa çıkma stratejisi olarak kavramsallaştırılabilir.

Teorik Çıkarımlar

Bu çalışma, TS, DT ve SA arasındaki ilişkileri bütüncül bir modelde ele alarak mevcut literatüre önemli teorik katkılar sunmaktadır. İlk olarak araştırma, TS ile SA arasındaki ilişkinin DT aracılığıyla ortaya çıktığını açıklamaktadır. Mevcut literatürde TS ile SA arasındaki ilişkiye yönelik bulgular sınırlı iken, bu çalışma DT'nin söz konusu ilişkiyi açıklayan temel bir psikolojik süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Böylece TS'nin davranışsal sonuçlarının anlaşılmasına yönelik teorik açıklamalar genişletilmektedir.

İkinci olarak çalışma, kaynakların korunması teorisinin dijital çalışma ortamlarındaki açıklayıcılığına ilişkin ampirik katkı sunmaktadır. Bulgular,

çalışanların maruz kaldıkları teknolojik taleplerin psikolojik kaynaklarda azalmaya neden olduğunu ve bu kaynak kaybının belirli davranışsal tepkileri tetiklediğini göstermektedir. Bu sonuçlar, teorinin geleneksel iş stresörlerinin (örneğin, rol çatışması gibi) ötesinde, dijitalleşmenin ortaya çıkardığı stres kaynaklarını (örneğin, sürekli çevrim içi ve ulaşılabilir olma beklentisi gibi) açıklamada da geçerli olduğunu ortaya koymaktadır.

Son olarak araştırma, SA davranışına ilişkin teorik bakış açısına katkı sağlamaktadır. SA, çoğu zaman örgütsel verimliliği azaltan olumsuz bir iş davranışı olarak ele alınsa da bu çalışmanın bulguları, söz konusu davranışın çalışanların tükenen bilişsel ve duygusal kaynaklarını koruma ya da yeniden kazanma amacıyla geliştirdikleri bir başa çıkma tepkisi olarak da değerlendirilebileceğini göstermektedir.

Pratik Çıkarımlar

Bu çalışmanın bulguları hem çalışanlar hem de kurumlar için önemli çıkarımlar sunmaktadır. Çalışanlar, teknoloji kullanım alışkanlıklarını gözden geçirerek ve özdenetimlerini artırarak dijital araçların kontrolsüz kullanımını sınırlandırabilir. Böylece TS ve DT'nin ortaya çıkma olasılığını azaltabilirler. İş ve özel yaşam arasındaki teknolojik sınırların netleştirilmesi ve mesai dışı dijital erişilebilirliğin sınırlandırılması, sürekli çevrim içi olma baskısını azaltarak çalışanların psikolojik olarak toparlanmalarına katkı sağlayabilir. Benzer şekilde bildirimlerin kontrol altına alınması, planlı dijital molalar verilmesi ve çalışma saatlerinde dikkat dağıtıcı uygulamalardan kaçınılması dikkat dağınıklığını ve bilişsel yükü azaltarak iş performansını destekleyebilir. Ayrıca dijital görevlerin önceliklendirilmesi, çalışanların teknoloji kaynaklı iş yükünü daha etkin yönetmelerine yardımcı olabilir.

Kurumlar açısından ise çalışanların dijital yetkinliklerini geliştirmeye yönelik eğitim programları düzenlenmesi, yeni teknolojilerin kullanımına ilişkin belirsizlikleri azaltarak TS'nin önlenmesine katkı sağlayabilir. Mesai saatleri dışında işle ilgili iletişimin sınırlandırılması, çalışanların işten psikolojik olarak uzaklaşmalarını kolaylaştırarak DT riskini azaltabilir. Kurumsal iletişim uygulamalarının gözden geçirilmesi ve dijital toplantıların daha verimli yönetilmesi, bilgi ve iletişim yükünü azaltarak çalışanların dikkatlerini temel iş

görevlerine yönlendirmelerine yardımcı olabilir. Yeni teknolojilere geçiş süreçlerinde rehberlik ve teknik destek sağlanması, çalışanların uyum süreçlerini kolaylaştırırken teknoloji kaynaklı kaygıları azaltabilir. Bunun yanında tekrarlayan bürokratik süreçlerin sadeleştirilmesi, çalışanların maruz kaldığı gereksiz dijital iş yükünü azaltabilir. Kişisel cihaz kullanımına ilişkin net, açık ve adil kuralların oluşturulması, çalışanların teknolojiyi daha etkin ve kontrollü kullanmalarını teşvik edebilir. Bu uygulamaların benimsenmesi, TS ve DT'nin önlenmesine katkı sağlayarak SA davranışlarının azalmasına yardımcı olabilir.

Sınırlılıklar ve Gelecek Araştırmalar için Öneriler

Bu çalışma, TS ile SA arasındaki ilişkide DT'nin aracı rolünü incelemesi açısından önemli bulgular sunmakla birlikte, bazı sınırlılıklar da içermektedir. Çalışmanın veri toplama süreci, 8 Ocak 2024-14 Mart 2024 tarihleri arasında yürütülmüştür ve bu durum çalışma evreninin tamamına ulaşılmasını engellemiştir. Ayrıca zaman ve mali kısıtlar nedeniyle sürecin yalnızca Giresun il merkezindeki kamu personeliyle yürütülmesi çalışmanın sınırlılıkları arasındadır. Veriler, katılımcıların anket formuna verdikleri yanıtlarla sınırlı olduğundan, bireylerin gerçek düşünceleri ile yanıtları arasında uyumsuzluk oluşma olasılığı bulunmaktadır. Ayrıca katılımcıların kişisel görüş ve önyargılarının yanıtlarını etkileme ihtimalinin, elde edilen sonuçların güvenirlik ve geçerliliğini sınırlandırma riski birçok çalışmada olduğu gibi bu çalışmada da vardır.

Araştırmanın örnekleminin yalnızca kamu çalışanlarından oluşması bulguların farklı sektörlere genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Ayrıca çalışmanın kesitsel tasarıma sahip olması, değişkenler arasındaki nedensel ilişkilerin zaman içindeki değişimini değerlendirmeye olanak tanımamaktadır. Son olarak, çalışmada yalnızca DT aracı değişken olarak incelendiğinden, TS ile SA arasındaki ilişkide rol oynayabilecek diğer önemli faktörler göz ardı edilmiş olabilir. Bu durum, elde edilen sonuçların daha dar bir çerçevede kalmasına neden olmakta ve bulguların açıklayıcılık düzeyini sınırlamaktadır.

Bu sınırlılıklar dikkate alındığında, gelecekte yapılacak araştırmalar için bazı öneriler sunulabilir. Modele ek değişkenlerin (örneğin, kişilik özellikleri, örgütsel ve çevresel faktörler) dâhil edilmesi, TS ve SA ilişkisini daha kapsamlı biçimde incelemeye imkân sağlayacaktır. Demografik değişkenlerin araştırma değişkenleri

üzerindeki etkilerinin araştırılması da önemlidir. Örneklemin yalnızca kamu çalışanlarından oluşması, bulguların genellenebilirliğini sınırladığından, gelecekte özel sektör çalışanları ve farklı unvanlardaki çalışanlar üzerinde çalışmalar yapılması önerilmektedir. Ayrıca teknolojinin yoğun kullanıldığı sektörlerde (yazılım, telekomünikasyon, havayolu gibi) daha büyük örneklemlerle araştırmalar gerçekleştirilmesi faydalı olacaktır. Araştırmada zaman kısıtı nedeniyle kesitsel tasarım uygulanmış ve yalnızca nicel veri toplanmıştır. İleride boylamsal ve nitel araştırma yöntemlerinin kullanılması, değişkenlerin zaman içindeki dinamiklerini ve etkilerini ortaya koyabilmesine olanak tanıyacaktır.

Sonuç

Bu araştırmada, TS ile SA arasındaki ilişkide DT'nin aracı rolü incelenmiştir. Bulgular, TS, DT ve SA arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermektedir. Ayrıca DT'nin SA üzerindeki göreli etkisinin TS'nin SA üzerindeki göreli etkisine kıyasla daha yüksek olması, çalışanların SA davranışlarının açıklanmasında DT'nin önemli bir değişken olduğunu düşündürmektedir.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu, DT'nin TS ile SA arasındaki ilişkide anlamlı bir dolaylı etkiye sahip olmasıdır. Bu sonuç, TS ile SA arasındaki ilişkinin yalnızca doğrudan bir ilişkiden ibaret olmayabileceğine ve DT'nin bu ilişkide açıklayıcı bir rol üstlenebileceğine işaret etmektedir. Dolayısıyla çalışanların SA davranışlarının anlaşılmasında, TS deneyimlerinin yanı sıra bu süreçle ilişkili olabilebilen DT düzeylerinin de dikkate alınmasının önemli olabileceği söylenebilir. Ayrıca TS düzeyinin azaltılması, DT'nin azalmasına ve SA davranışlarının kontrol altına alınmasına katkı sağlayabilir. Ancak, SA'nın kısa süreli ve ölçülü olması durumunda çalışanların psikolojik olarak toparlanmalarına ve kaynaklarını korumalarına katkı sağlayabileceği, aşırı, uzun süreli ve göreve müdahale düzeyi arttığında ise iş performansını olumsuz etkileyebileceği dikkate alınmalıdır.

Bu kapsamda araştırmanın genel katkısı, TS, DT ve SA arasındaki ilişkileri birlikte ele alması ve DT'nin TS ile SA arasındaki ilişkideki rolüne ilişkin ampirik kanıt sunmasıdır. Bulgular, dijitalleşen çalışma ortamlarında çalışanların SA davranışlarının anlaşılmasında TS ve DT'nin dikkate alınması gereken önemli değişkenler olduğunu ortaya koymaktadır.

Kaynakça / References

Abendroth, A. K. & Reimann, M. 2024. Organisational inhibition and promotion of flexible working in digitalised work environments. ***New Technology, Work and Employment,*** 39: 39-62.

Abu-Bader, S. & Jones, T. V. 2021. Statistical mediation analysis using the sobel test and hayes SPSS process macro. ***International Journal of Quantitative and Qualitative Research Methods***, 9(1): 42-61.

Aghaz, A. & Sheikh, A. 2016. Cyberloafing and job burnout: An investigation in the knowledge-intensive sector. ***Computers in Human Behavior***, 62: 51-60.

Akman, E. & Durgun, B. 2022. Öğretmenlerin meslekî motivasyon ve teknostres düzeylerinin incelenmesi. ***Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi***, 32(2): 487-500.

Aladwan, M. A., Muala, I. A., & Salleh, H. S. 2021. Cyberloafing as a mediating variable in the relationship between workload and organizational commitment. ***Management Science Letters,*** 11: 1013-1022.

Ali, M. Y., Mulyati, H., & Sukmawati, A. 2024. Cyberloafing and job burnout among educators: How does organizational commitment play a role as a moderating variable? ***Jurnal Kependidikan: Jurnal Hasil Penelitian dan Kajian Kepustakaan di Bidang Pendidikan, Pengajaran dan Pembelajaran***, 10(2): 428-438.

Altınışık, F. U. & Onağ, Z. 2021. İş tatmini ve sanal kaytarma davranışının örgütsel yabancılaşma üzerindeki etkisinin incelenmesi. ***Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*****,** 6(1): 197-207.

Anderson, J. C. & Gerbing, D. W. 1984. The effect of sampling error on convergence, improper solutions, and goodness-of-fit indices for maximum likelihood confirmatory factor analysis. ***Psychometrika*****,** 49(2): 155-173.

Ardelia, V. 2023. The influence of technostress on cyberslacking among emerging adults university students: An Indonesian context. ***Epistema***, 4(2): 166-174.

Aytürk, S. & Özcan, K. 2025. Teknostres ve iş tatmini ilişkisinde algılanan örgütsel desteğin rolü. ***Üçüncü Sektör Sosyal Ekonomi Dergisi,*** 60(1): 167-188.

Bail, C., Harth, V., & Mache, S. 2023. Digitalization in urology—a multimethod study of the relationships between physicians' technostress, burnout, work engagement and job satisfaction. ***Healthcare***, 11(16): 2255.

Berger, R., Romeo, M., Gidion, G., & Poyato, L. 2016. Media use and technostress. ***10th International Technology, Education and Development Conference:*** 390-400. Valencia, Spain.

Bhatti, M. A. & Alnehabi, M. 2023. Association between quality of sleep and self-reported health with burnout in employees: Does increasing burnout lead to reduced work performance among employees. ***American Journal of Health Behavior***, 47(2): 206-216.

Bock, G. W. & Ho, J. 2009. Non-work related computing (NWRC). ***Communications of the ACM,*** 52(4): 124-128.

Bondanini, G., Giorgi, G., Ariza-Montes, A., Vega-Muñoz, A., & Andreucci-Annunziata, P. 2020. Technostress: Dark side of technology in the workplace: A scientometric analysis. ***International Journal of Environmental Research and Public Health,*** 17(21): 8013.

Borle, P., Reichel, K., Niebuhr, F., & Voelter-Mahlknecht, S. 2021. How are techno stressors associated with mental health and work outcomes? A systematic review of occupational exposure to information and communication technologies within the technostress model. ***International Journal of Environmental Research and Public Health***, 18(16): 8673.

Boyer-Davis, S. 2018. The relationship between technology stress and leadership style: An empirical investigation. ***Journal of Business and Educational Leadership***, 8(1): 48-65.

Brod, C. 1984. ***Technostress: The human cost of the computer revolution***. Addison-Wesley Publishing Company: Reading.

Brooks, S. 2015. Does personal social media usage affect efficiency and well-being? ***Computers in Human Behavior***, 46: 26-37.

Buchwald, P. & Hobfoll, S. E. 2004. Burnout aus ressourcen theoretischer Perspektive [Burnout in the conservation of resources theory]. **Psychologie in Erziehung und Unterricht**, 51(4): 247–257.

Buenadicha-Mateos, M., Sánchez-Hernández, M. I., & González-López, Ó. R. 2022. Analysis of the emotional exhaustion derived from techno-stress in the next generation of qualified employees. ***Frontiers in Psychology***, 13: 792606.

Bukhari, S., Kalsoom, S., & Mehmood, L. T. 2023. Work motivation and burnout among corporate sector employees: Emotional regulation as mediator. ***Human Nature Journal of Social Sciences***, 4(2): 581-592.

Cavicchioli, M., Demaria, F., Nannetti, F., Scapolan, A. C., & Fabbri, T. 2025. Employees' attitudes and work-related stress in the digital workplace: An empirical investigation. ***Frontiers in Psychology***, 16: 1546832.

Chen, Y., Chen, H., Andrasik, F., & Gu, C. 2021. Perceived stress and cyberloafing among college students: The mediating roles of fatigue and negative coping styles. ***Sustainability***, 13(8): 4468.

Çizel, B., Selçuk, O., & Atabay, E. 2020. Ortak yöntem yanlılığı üzerine sistematik bir yazın taraması. ***Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*****,** 31(1): 7-18.

Çopuroğlu, F. 2023. Tüketicilerin sanal kaytarma davranışının kompulsif satın alma (alışveriş bağımlılığı) davranışı üzerindeki etkisi. ***Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,*** 25(1): 157-168.

De, R., Pandey, N., & Pal, A. 2020. Impact of digital surge during Covid-19 pandemic: A viewpoint on research and practice. ***International Journal of Information Management,*** 55: 102171.

Doll, W. J., Raghunathan, T. S., Lim, J. S., & Gupta, Y. P. 1995. A confirmatory factor analysis of the user information satisfaction instrument. ***Information Systems Research,*** 6(2): 177-188.

Doll, W. J., Xia, W., & Torkzadeh, G. 1994. A confirmatory factor analysis of the end-user computing satisfaction instrument. ***MIS Quarterly*****,** 18(4): 453-461.

Dragano, N. & Lunau, T. 2020. Technostress at work and mental health: concepts and research results. ***Current Opinion in Psychiatry***, 33(4): 407-413.

Duan, H. & Zhao, W. 2024. The effects of educational artificial intelligence-powered applications on teachers' perceived autonomy, professional development for online teaching, and digital burnout. ***International Review of Research in Open and Distributed Learning,*** 25(3): 57–76.

Durak, H. Y. & Saritepeci, M. 2019. Occupational burnout and cyberloafing among teachers: Analysis of personality traits, individual and occupational status variables as predictors. ***The Social Science Journal***, 56(1): 69-87.

Durmuş, S. Ç., Gülnar, E., & Özveren, H. 2022. Determining digital burnout in nursing students: A descriptive research study. ***Nurse Education Today***, 111: 105300.

Erdem, A. T. 2020. Sanal kaytarma davranışının iş performansına etkisinde işe bağlılığın aracı rolüne yönelik bilişim sektöründe bir araştırma. ***İşletme Araştırmaları Dergisi***, 12(4): 3843-3858.

Ersöz, B. & Özmen, M. 2020. Dijitalleşme ve bilişim teknolojilerinin çalışanlar üzerindeki etkileri. ***AJIT-e: Bilişim Teknolojileri Online Dergisi,*** 11(42): 170-179.

Erten, P. & Özdemir, O. 2020. Dijital tükenmişlik ölçeği geliştirme çalışması. ***İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,*** 21(2): 668-683.

Eryiğit, V. 2026. Türkiye bağlamında dijitalleşmenin örgütsel davranış üzerindeki etkileri: Kavramsal bir değerlendirme. ***New Era International Journal of Interdisciplinary Social Researches*****,** 11(33): 75-89.

Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. 2015. Comparison of convenience sampling and purposive sampling. ***American Journal of Theoretical and Applied Statistics,*** 5(1): 1–4.

Fischer, T. & Riedl, R. 2017. Technostress research: A nurturing ground for measurement pluralism? ***Communications of the Association for Information systems***, 40: 375– 401.

Fornell, C. & Larcker, D. F. 1981. Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. ***Journal of Marketing Research*****,** 18(1): 39-50.

Gaur, A. & Jindal, M. 2023. Job burnout among employees: A systematic literature review. ***Journal of Emerging Technologies and Innovative Research (JETIR),*** 10(2): 627-640.

Gerçek, M. 2025. Mesai saatleri dışı işle ilgili iletişimin belirleyicileri ve sonuçları: Bir sistematik derleme. ***Kırklareli Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi,*** 14(1): 40-71.

Gökbulut, B. & Dindaş, S. 2022. Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik ve teknostres düzeylerinin incelenmesi. ***International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS)***, 13(47): 42-59.

Gökçearslan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlaman, T., & Çevik, Y. D. 2016. Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. ***Computers in Human Behavior,*** 63: 639–649.

Gökçearslan, Ş., Uluyol, Ç., & Şahin, S. 2018. Smartphone addiction, cyberloafing, stress and social support among university students: A path analysis. ***Children and Youth Services Review,*** 91: 47-54.

Göldağ, B. 2022. An investigation of the relationship between university students' digital burnout levels and perceived stress levels. ***Journal of Learning and Teaching in Digital Age***, 7(1): 90-98.

Güğerçin, U. 2020. Does techno-stress justify cyberslacking? An empirical study based on the neutralisation theory. ***Behaviour & Information Technology,*** 39(7): 824-836.

Gürbüz, S. & Şahin, F. 2018. ***Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri felsefe-yöntem-analiz.*** Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. 2019. ***Multivariate data analysis***. Cengage Learning.

Hardiani, W. A. A., Rahardja, E., & Yuniawan, A. 2017. Effect of role conflict and role overload to burnout and its impact on cyberloafing. ***Jurnal Bisnis Strategi,*** 26(2): 89–99.

Hasçelik, G. & Eşitti, Ş. 2023. Dijital dönüşüm çağında siber aylaklık ve iş performansına etkisi: E-ticaret sektörü çalışanları üzerine bir inceleme. ***Anadolu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi,*** 24(4): 419-442.

Hayes, A. F. & Preacher, K. J. 2014. Statistical mediation analysis with a multicategorical independent variable. ***British Journal of Mathematical and Statistical Psychology***, 67(3): 451-470.

Hayes, A. F. 2013. ***Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach***. New York: Guilford publications.

Henle, C. A. & Blanchard, A. L. 2008. The interaction of work stressors and organizational sanctions on cyberloafing. ***Journal of Managerial Issues***, 20(3): 383-400.

Henseler, J., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. 2015. A new criterion for assessing discriminant validity in variance-based structural equation modeling. ***Journal of the Academy of Marketing Science,*** 43: 115-135.

Hernandez, R. A. 2022. ***Cyberloafing and technostress: Working from home during a pandemic.*** Unpublished doctoral dissertation, Walden University, Minneapolis.

Hobfoll, S. E. 1989. Conservation of resources a new attempt at conceptualizing stress, ***American Psychologist,*** 44(3): 513-524.

Hobfoll, S. E. 2011. Conservation of resource caravans and engaged settings. ***Journal of Occupational and Organizational Psychology,*** 84(1): 116–122.

Hobfoll, S. E., Halbesleben, J., Neveu, J. P., & Westman, M. 2018. Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences. ***Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior***, 5: 103-128.

Howard, M. C., Boudreaux, M., & Oglesby, M. 2024. Can Harman's single-factor test reliably distinguish between research designs? Not in published management studies. ***European Journal of Work and Organizational Psychology,*** 20: 1-15.

Ibrahim, R. K., Khaled, M., Almansoori, M., Almazrouei, M., Ashraf, A., Alahmedi, S. H., & Hendy, A. 2025. Screen time and stress: understanding how digital burnout influences health among nursing students. ***BMC Nursing***, 24: 990.

Ilgaz, G., Özgür, H., & Çuhadar, C. 2016. ***The adaptation of technostress scale into Turkish.*** Abstracts of the 11th International Balkan Education and Science Congress, Poreč, Croatia.

Jakob, T. & Franziska, E. 2024. ***Technostress and digital burnout in the context of occupational therapy: Definition, scientific scope, and relevance***, <https://www.preprints.org/frontend/manuscript/b0013881169f8760b3aaab5eb2835f73/download_pub>. Erişim: 24 Haziran 2025.

Jandaghi, G., Alvani, S. M., Matin, H. Z., & Kozekanan, S. F. 2015. Cyberloafing management in organizations. ***Iranian Journal of Management Studies***, 8(3): 335-349.

Juniar, R. & Arijanto, A. 2024. The influence of workload and work stress mediated by burnout on cyberloafing behavior in the pharmaceutical industry's R&D department. ***Jurnal Akuntansi, Manajemen, dan Perencanaan Kebijakan***, 2(1): 1-19.

Jyoti, J. & Ahmad, M. 2025. Stressed and scrolling: Exploring techno-stress as a driver of cyberloafing in the workplace. ***LBS Journal of Management & Research***, 23(2): 236-252.

Kaltenegger, H. C., Marques, M. D., Becker, L., Rohleder, N., Nowak, D., Wright, B. J., & Weigl, M. 2024. Prospective associations of technostress at work, burnout symptoms, hair cortisol, and chronic low-grade inflammation. ***Brain, Behavior, and Immunity***, 117: 320-329.

Kamila, M. N. & Muafi, M. 2023. The influence of job stress and job boredom on employee performance mediated by cyberloafing behavior: Evidence in Indonesia. ***International Journal of Research in Business and Social Science (2147-4478)***, 12(1): 99-109.

Kaplan, M. & Öğüt, A. 2012. Algılanan örgütsel adalet ile sanal kaytarma arasındaki ilişkinin analizi: Hastane çalışanları örneği. ***İşletme Fakültesi Dergisi***, 13(1): 1-13.

Kılıç, S. 2016. Cronbach'ın alfa güvenirlik katsayısı. ***Journal of Mood Disorders,*** 6(1): 47-48.

Kossek, E. E. 2016. Managing work-life boundaries in the digital age. ***Organizational Dynamics***, 45(3): 258-270.

La Torre, G., Esposito, A., Sciarra, I., & Chiappetta, M. 2019. Definition, symptoms and risk of techno-stress: A systematic review. ***International Archives of Occupational and Environmental Health***, 92(1): 13-35.

Lanzl, J. 2023. Social support as technostress inhibitor: Even more important during the COVID-19 pandemic? ***Business & Information Systems Engineering***, 65: 329-343.

Leung, L. & Zhang, R. 2017. Mapping ICT use at home and telecommuting practices: A perspective from work/family border theory. ***Telematics and Informatics,*** 34(1): 385-396.

Li, X. & Liu, D. 2022. The influence of technostress on cyberslacking of college students in technology-enhanced learning: Mediating effects of deficient self-control and burnout. ***International Journal of Environmental Research and Public Health,*** 19(18): 11800.

Li, X., Seah, R. Y. T., & Yuen, K. F. 2025. Mental wellbeing in digital workplaces: The role of digital resources, technostress, and burnout. ***Technology in Society***, 81: 102844.

Lim, V. K. G. & Chen, D. J. Q. 2012. Cyberloafing at the workplace: Gain or drain on work? ***Behaviour & Information Technology***, 31(4): 343-353.

Lim, V. K. G. 2002. The it way of loafing on the job: Cyberloafing, neutralizing and organizational justice. ***Journal of Organizational Behavior,*** 23(5): 675-694.

Lonteng, E., Kindangen, P., & Tumewu, F. J. 2019. Analysis of role conflict and role ambiguity towards cyberloafing at Pt. bank Sulutgo Manado. ***Jurnal EMBA***, 7(4): 5973-5982.

Mahapatra, M. & Pati, S. P. 2018. Technostress creators and burnout: A job demands-resources perspective. ***In Proceedings of the 2018 ACM SIGMIS conference on computers and people research:*** 70-77. Buffalo-Niagara Falls, USA.

Maier, C., Laumer, S., Wirth, J., & Weitzel, T. 2019. Technostress and the hierarchical levels of personality: A two-wave study with multiple data samples. ***European Journal of Information Systems***, 10: 496-522.

McCloskey, D. W. 2016. Finding work-life balance in a digital age: An exploratory study of boundary flexibility and permeability. ***Information Resources Management Journal (IRMJ),*** 29(3): 53-70.

Mercado, B. K., Giordano, C., & Dilchert, S. 2017. A meta-analytic investigation of cyberloafing. ***Career Development International***, 22(5): 546-564.

Muhamad, N. A., Ma'amor, N. H., Jamalluddin, N. H., Rosli, I. A., Leman, F. N., Tengku Baharudin Shah, T. P. N, et al. 2025. Technostress and its associated factors: Burnout and fatigue among Malaysian healthcare workers (HCWs) in state hospitals. ***PLoS One*** 20(3): e0319506.

Munandar, T., Musnadi, S., & Utami, S. 2020. Determinant of job satisfaction with burnout as a mediation and teamwork as a moderation: Study in bank Indonesia. ***International Journal of Business Management and Economic Review***, 3(1): 198-218.

Olorunfemi, M. & Adekoya, C. O. 2023. Technostress and information and communication technology usage among librarians in Nigerian universities. ***Global Knowledge, Memory and Communication***, 74(3/4): 883-897.

Özkalp, E. & Yıldız, H. 2018. Olumlu ve olumsuz sanal kaytarma davranışlarının işteki stres üzerindeki etkisi 1. ***İş, Güç: Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi***, 20(1): 57-74.

Pflügner, K., Maier, C., & Weitzel, T. 2021. The direct and indirect influence of mindfulness on techno-stressors and job burnout: A quantitative study of white-collar workers. ***Computers in Human Behavior***, 115: 106566.

Phillips, J. G., & Reddie, L. 2007. Decisional style and self-reported email use in the workplace. ***Computers in Human Behavior,*** 23(5): 2414-2428.

Picone, V., Patruno, C., Greco, V., Spignese, A., Coronella, L., & Napolitano, M. 2024. Technostress: The impact of technology on Italian dermatologists' burnout. ***Australasian Journal of Dermatology***, 65(7): 585-587.

Piotrowski, C. 2012. Cyberloafing: A content analysis of the emerging literature. ***Journal of Instructional Psychology,*** 39(4): 259-261.

Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J. Y., & Podsakoff, N. P. 2003. Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. ***Journal of Applied Psychology***, 88(5): 879-903.

Polas, M. R. H. 2025. Common method bias in social and behavioral research: Strategic solutions for quantitative research in the doctoral research. ***Journal of Comprehensive Business Administration Research,*** 00(00): 1-12.

Prentice, C. & Thaichon, P. 2019. Revisiting the job performance–burnout relationship. ***Journal of Hospitality Marketing & Management,*** 28(7): 807-832.

Putri, R. J. & Yasmin, M. 2025. Hubungan technostress dan cyberslacking pada mahasiswa dı sumatera barat. ***Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial,*** 12(5): 2021-2027.

Rademaker, T., Klingenberg, I., & Süß, S. 2025. Leadership and technostress: A systematic literature review. ***Management Review Quarterly***, 75: 429-494.

Ragu-Nathan, T. S., Tarafdar, M., Ragu-Nathan, B. S., & Tu, Q. 2008. The consequences of technostress for end users in organizations: Conceptual development and empirical validation. ***Information Systems Research***, 19(4): 417-433.

Rahmi, K. H., Fahrudin, A., Supriyadi, T., Herlina, E., Rosilawati, R., & Ningrum, S. R. 2025. Technostress and cognitive fatigue: Reducing digital strain for improved employee well-being: A literatüre review. ***Multidisciplinary Reviews***, 8: e2025380.

RuningSawitri, H. S. 2012. Role of internet experience in moderating influence of work stressor on cyberloafing. ***Procedia-Social and Behavioral Sciences***, 57: 320-324.

Saeed, I., Xigen, W., Ahmad, A., Dukhaykh, S., & Khan, I. 2025. Technostress and academicians performance: From the perspective of technology acceptance. ***Technology Analysis & Strategic Management***, 1-16.

Saleem, F. & Malik, M. I. 2023. Technostress, quality of work life, and job performance: A moderated mediation model. ***Behavioral Sciences***, 13(12): 1014.

Saleem, F., Malik, M. I., Qureshi, S. S., Farid, M. F., & Qamar, S. 2021. Technostress and employee performance nexus during COVID-19: Training and creative self-efficacy as moderators. ***Frontiers in Psychology***,12: 595119.

Sampat, B. & Basu, P. A. 2017. Cyberloafing: The di (sguised) gital way of loafing on the job. ***IUP Journal of Organizational Behavior***, 16(1): 19.

Savaş, B. Ç., Turan, M., & Asan, S. 2025. The relationship between digital burnout and academic procrastination and the mediating roles of life satisfaction and the fatigue in this relationship. ***BMC Psychology***, 13(1223): 1-15.

Savić, D. 2023. Information fatigue syndrome and digital burnout. ***Grey Journal (TGJ)***, 19(2): 95-101.

Seçkin, Z., Özdemir, Ş., & Tuncer, M. 2021. Analyzing the cyberloafing of the university employees with high burnout level. ***İşletme,*** 2(1): 1-17.

Serttaş, O. & Şimşek, G. 2017. Konaklama işletmelerinde siber aylaklık: Çalışanların demografik özellikleri ile siber aylaklıkları üzerine bir araştırma. ***Uluslararası İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*****,** Özel Sayı 1: 20-34.

Shaban, M., Abdelgawad, M. E., Elsayed, S. M., & Mohamed Abdallah, H. M. M. 2025. The mediating role of emotional intelligence in the relationship between technostress and burnout prevention among critical care nurses a structural equation modelling approach. ***BMC Nursing***, 24(1): 255.

Shamout, M. D., Elayan, M. B. H., Hamouche, S., Rawashdeh, A. M., & Elrehail, H. 2022. Impact of technostress on withdrawal behavior and workplace flourishing: Do contextual variables matter? ***Information Resources Management Journal (IRMJ)***, 35(1): 1-17.

Sharma, I. & Tiwari, V. 2023. Modeling the impact of techno-stress and burnout on employees' work-life balance and turnover intention: A job demands-resources theory perspective. ***Global Business and Organizational Excellence***, 43(1): 121-134.

Shu, Q., Tu, Q., & Wang, K. 2011. The impact of computer self-efficacy and technology dependence on computer-related technostress: A social cognitive theory

perspective. ***International Journal of Human-Computer Interaction***, 27(10): 923-939.

Sidekli, S., Altıntaş, S., & Kabaran, G. G. 2022. The examination of teachers' digital burnout level. ***International Technology and Education Journal***, 6(2): 82-93.

Silva, N. C. 2022. Factors that lead to increased burnout in digital entrepreneurs: A systematic review. ***Brazilian Journal of Operations and Production Management,*** 19(4): 1-11.

Soelton, M., Yuliantini, T., Karyatun, S., Arijanto, A., Anah, S., Aulia, I. N., Ummairoh, A., & Ali, A. J. 2024. How Cyberloafing Emerges: Burnout Identification Model Approaches. ***International Journal of Economics and Management Systems***, 9: 17-30.

Sulla, F., Ragni, B., D'Angelo, M., & Rollo, D. 2022. ***Teachers' emotions, technostress, and burnout in distance learning during the COVID-19 pandemic***. Proceedings of the Third Workshop on Technology Enhanced Learning Environments for Blended Education, Foggia, Italy.

Syah, M. F. J., Ardani, A. P., & Luthfi, B. R. 2025. Re-examination of the digital burnout scale using second-order confirmatory factor analysis (CFA) and the digital burnout feature among pre-service teachers. ***Journal of Research, Policy & Practice of Teachers & Teacher Education***, 15(1): 30-42.

Şeker, T. & Yıldırım, Y. T. 2019. Çalışanlarda tükenmişlik ve sanal kaytarma davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Enerji sektöründe bir araştırma. ***Journal of Empirical Economics and Social Sciences***, 1(2): 1-18.

Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. 2013. ***Using multivariate statistics***. Pearson, Boston.

Tarafdar, M., Tu, Q., Ragu-Nathan, B. S., & Ragu-Nathan, T. S. 2007. The impact of technostress on role stress and productivity. ***Journal of Management Information Systems,*** 24(1): 301-328.

Tarafdar, M., Tu, Q., Ragu-Nathan, T. S., & Ragu-Nathan, B. S. 2011. Crossing to the dark side: Examining creators, outcomes, and inhibitors of technostress. ***Communications of the ACM,*** 54(9): 113-120.

Thurik, R., Benzari, A., Fisch, C., Mukerjee, J., & Torrès, O. 2024. Techno-overload and well-being of French small business owners: Identifying the flipside of digital technologies. ***Entrepreneurship & Regional Development,*** 36(1-2): 136-161.

Tiebel, J. & Ernst, F. 2024. Technostress and digital burnout in the context of occupational therapy: Definition, scientific scope, and relevance. ***Preprints.org.*** https://doi:10.20944/preprints202412.1447.v1

Tiwari, V. 2021. Countering effects of technostress on productivity: Moderating role of proactive personality. ***Benchmarking: An International Journal***, 28(2): 636-651.

Tu, Q., Wang, K., & Shu, Q. 2005. Computer-related technostress in China. ***Communications of the ACM,*** 48(4): 77–81.

Tufan, C., Köksal, K., Griffiths, M. D., & Terzioglu, Z. A. 2025. Fear of missing out and psychological well-being: Examining the dual pathways of problematic social media use and digital burnout. ***Psychology, Health & Medicine***, 31(6): 1341-1360.

Urukovičová, N., Rošková, E., Schraggeová, M., & Smoroň, J. 2023. Psychometric properties of the technostress creators inventory among employed slovak respondents. ***Computers in Human Behavior Reports***, 12: 100324.

Valladares-Garrido, M. J., Zapata-Castro, L. E., Picón-Reategui, C. K., Mesta-Pintado, A. P., Picón-Reategui, R. A., Huaman-Garcia, M., Pereira-Victorio, C. J., Valladares-Garrido, D., & Failoc-Rojas, V. E. 2022. Association between working time and burnout syndrome in peruvian military during the second epidemic wave of COVID-19. ***International Journal of Environmental Research and Public Health***, 19(20): 13614.

Weinert, C., Maier, C., Laumer, S., & Weitzel, T. 2020. Technostress mitigation: An experimental study of social support during a computer freeze. ***Journal of Business Economics***, 90(8): 1199-1249.

Wirth, T., Kräft, J., Marquardt, B., Harth, V., & Mache, S. 2024. Indicators of technostress, their association with burnout and the moderating role of support offers among nurses in German hospitals: a cross-sectional study. ***BMJ Open***, 14(7): 1-12.

Würtenberger, A., Groneberg, D. A., & Mache, S. 2025. Digital stress perception and associations with work-and health-related outcomes among general practitioners in Germany: a quantitative study. ***BMC Health Services Research***, 25(535): 1-14.

Ya'acob, N. S. & Aziz, N. N. A. 2021. The technostress creator on educators' job burnout in the virtual learning environment: A pilot study. ***Global Business and Management Research: An International Journal,*** 13(4): 306-317.

Yalçın, R. C. & Beğenirbaş, M. 2021. COVID-19 pandemi sürecinde teknostres ve iş-aile çatışması. ***Çankırı Karatekin Üniversitesi İİBF Dergisi,*** 11(2): 700-730.

Yang, D., Liu, J., Wang, H., Chen, P., Wang, C., & Metwally, A. H. S. 2025. Technostress among teachers: A systematic literature review and future research agenda. ***Computers in Human Behavior***, 168: 108619.

Yener, S. 2018. Teknostresin iş performansı üzerindeki etkisi: Tükenmişliğin aracı rolü. ***Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi,*** 20(2): 85-101.

Yener, S., Arslan, A., & Kilinç, S. 2020. The moderating roles of technological self-efficacy and time management in the technostress and employee performance relationship through burnout. ***Information Technology & People***, 34(7): 1890-1919.

Yiğit, A. G., Topçu, T. B., & Türkoğlu, H. T. B. 2022. Teknostresin dijital tükenmişliğe etkisinde bilişsel ön yargıların rolü. ***Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi***, 9(3): 1857-1883.

Yui, T. C., Wu, C. Y., & Kao, C. C. 2021. Exploring the determinants of cyberloafing in the workplace: A conservation of resources (COR) perspective. ***Ritsumeikan Journal of Asia Pacific Studies***, 39: 28-57.

Zakharia, Y. & Widoatmodjo, S. 2024. The effect of academic stress, burnout, and class engagement, on cyberloafing behavior in UNTAR students. ***Asian Journal of Social and Humanities***, 2(4): 974-980.

Zhan, Y. & Ding, X. 2025. Network analysis of depression emotion suppression digital burnout and protective psychological factors. ***Scientific Reports***, 15: 16406.