

Dijital Tükenmişlikten (Digital Burnout) Dijital Gelişime (Digital Flourishing): Endüstri 5.0 Bağlamında Pozitif Teknoloji Yaklaşımı

Güray Yılmaz¹

Özet

Dijital teknolojilerin hızla gelişmesi, bireylerin günlük yaşamlarını, çalışma biçimlerini ve sosyal etkileşimlerini önemli ölçüde dönüştürmüştür. İnternet altyapısının yaygınlaşması, mobil cihazların sürekli erişilebilir hale gelmesi ve çevrimiçi platformların gündelik yaşamın merkezine yerleşmesi, bireylerin dijital ortamlarda geçirdiği süreyi belirgin biçimde artırmıştır. Bu dönüşüm bir yandan bilgiye erişimi kolaylaştırarak üretkenlik ve iletişim süreçlerinde önemli avantajlar sağlarken, diğer yandan sürekli bağlantıda kalma baskısı ve yoğun dijital etkileşim gibi faktörler bireylerde yeni stres kaynaklarının ortaya çıkmasına yol açmıştır. Bu bağlamda dijital tükenmişlik kavramı, dijital teknolojilere yoğun maruz kalma sonucunda ortaya çıkan zihinsel, duygusal ve davranışsal yıpranma sürecini açıklayan önemli bir kavram olarak öne çıkmaktadır. Bu çalışma, dijital tükenmişlik (digital burnout) olgusunu Endüstri 5.0'in insan merkezli yaklaşımı, dijital gelişim (digital flourishing) kavramı ve pozitif teknoloji perspektifi çerçevesinde ele almayı amaçlamaktadır. Araştırmada dijital teknolojilerin bireyler üzerinde oluşturabileceği tükenmişlik riskleri ile bu teknolojilerin bireysel gelişimi destekleyebilecek potansiyeli birlikte değerlendirilmiştir. Bu kapsamda çalışmada iki temel yaklaşım üzerinde durulmuştur: dijital tükenmişliği azaltmaya yönelik önleyici yaklaşım ve teknolojinin bireyin psikolojik iyi oluşunu, üretkenliğini ve sosyal bağlılığını desteklemesini amaçlayan destekleyici yaklaşım. Sonuç olarak dijital çağda teknolojinin birey üzerindeki etkilerinin yalnızca risk ve stres boyutlarıyla ele alınmasının yetersiz olduğu; teknolojinin insan merkezli tasarım ilkeleri doğrultusunda kullanılması halinde bireyin gelişimini ve iyi oluşunu destekleyen bir araç haline gelebileceği değerlendirilmiştir.

1 Dr., Bağımsız Araştırmacı, gurayyilmaz23@hotmail.de, <https://orcid.org/0000-0003-3760-4150>

1. Giriş

Son yıllarda dijital teknolojilerde yaşanan hızlı gelişmeler, bireylerin günlük yaşamlarını, çalışma biçimlerini ve sosyal ilişkilerini önemli ölçüde dönüştürmüştür. İnternet altyapısının yaygınlaşması, mobil cihazların sürekli erişilebilir hale gelmesi ve çevrimiçi platformların gündelik yaşamın ayrılmaz bir parçasına dönüşmesi, bireylerin dijital ortamlarda geçirdikleri zamanı belirgin biçimde artırmıştır. Günümüzde insanlar yalnızca bilgiye erişmek için değil; iletişim kurmak, çalışmak, öğrenmek ve sosyal ilişkilerini sürdürmek amacıyla da yoğun biçimde dijital teknolojilerden yararlanmaktadır. Bu dönüşüm, dijitalleşmenin yaşamın neredeyse tüm alanlarına nüfuz ettiğini göstermektedir. Dijital teknolojiler bir yandan bilgiye erişimi hızlandırmış, iletişim süreçlerini kolaylaştırmış ve üretim sistemlerinde verimlilik artışı sağlamıştır. Ancak diğer yandan bireylerin sürekli bağlantıda kalma zorunluluğu, kesintisiz bilgi akışı ve yoğun dijital etkileşim gibi yeni psikolojik baskı kaynaklarıyla karşılaşmasına da neden olmuştur. Dijital ortamlarda geçirilen sürenin artması, bireylerin zihinsel kaynaklarının sürekli uyarılmasına yol açmakta ve bu durum zamanla zihinsel yorgunluk, dikkat dağınıklığı ve motivasyon kaybı gibi sonuçlar doğurabilmektedir.

Bu bağlamda literatürde giderek daha fazla tartışılan kavramlardan biri dijital tükenmişliktir. Dijital tükenmişlik, bireylerin dijital teknolojilere yoğun biçimde maruz kalmaları sonucunda ortaya çıkan zihinsel ve duygusal yıpranma durumunu ifade etmektedir (Özdemir & Erten, 2025). Özellikle çevrimiçi toplantılar, sosyal medya etkileşimleri ve dijital iletişim araçlarının sürekli kullanımı bireylerin zihinsel yükünü artırabilmekte ve uzun vadede psikolojik tükenmişlik belirtilerinin ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Bu nedenle dijital teknolojilerin birey üzerindeki etkilerini yalnızca teknik ya da ekonomik boyutlarla sınırlı biçimde değerlendirmek yeterli değildir; teknolojinin bireyin psikolojik iyi oluşu ve yaşam kalitesi üzerindeki etkileri de dikkate alınmalıdır.

Teknolojinin birey üzerindeki etkilerini daha geniş bir perspektiften ele alan yaklaşımlardan biri Endüstri 5.0 paradigmasıdır. Endüstri 5.0, üretim sistemlerinde yalnızca otomasyon ve verimlilik artışını değil, aynı zamanda insan refahını merkeze alan bir dönüşüm anlayışını temsil etmektedir (European Commission, 2021). Bu yaklaşımda teknoloji, insanın yerini alan bir unsur olarak değil; insanın yaratıcılığını, becerilerini ve potansiyelini destekleyen bir araç olarak değerlendirilmektedir. Endüstri 5.0 perspektifi, teknolojinin yalnızca ekonomik performans üretmekle sınırlı kalmaması gerektiğini, aynı zamanda bireylerin yaşam kalitesini ve psikolojik iyi oluşunu destekleyen bir rol üstlenmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Endüstri 5.0'ın temel özelliklerinden biri insan odaklı teknoloji anlayışıdır. Bu yaklaşım, teknolojinin tasarım ve kullanım

süreçlerinde insan ihtiyaçlarının, psikolojik sınırlarının ve sosyal deneyimlerinin dikkate alınmasını öngörmektedir. Böyle bir perspektif, dijital sistemlerin bireylerde stres ve tükenmişlik yaratan unsurlar yerine bireyin üretkenliğini ve yaşam doyumunu destekleyen özelliklere sahip olacak biçimde tasarlanmasını gerektirmektedir. İnsan merkezli tasarım ilkeleri doğrultusunda geliştirilen teknolojiler, bireylerin dijital ortamlarda daha dengeli ve sürdürülebilir bir deneyim yaşamalarına katkı sağlayabilmektedir. Bu noktada literatürde giderek önem kazanan yaklaşımlardan biri pozitif teknoloji perspektifidir. Pozitif teknoloji yaklaşımı, teknolojinin yalnızca stres ve tükenmişlik üreten bir unsur olarak görülmemesi gerektiğini; uygun tasarım ilkeleri doğrultusunda bireyin psikolojik iyi oluşunu, kişisel gelişimini ve sosyal ilişkilerini destekleyebilecek bir araç haline gelebileceğini ileri sürmektedir (Riva vd., 2012). Bu yaklaşım, teknolojinin bireyin duygusal deneyimini iyileştirme, anlamlı faaliyetlere katılımını destekleme ve sosyal etkileşimlerini güçlendirme potansiyeline sahip olduğunu vurgulamaktadır.

Bununla birlikte mevcut literatür incelendiğinde dijital teknolojilerin birey üzerindeki etkilerinin çoğunlukla stres, teknostres veya dijital tükenmişlik gibi olumsuz sonuçlar üzerinden ele alındığı görülmektedir. Bu çalışmalar teknolojinin bireyler üzerinde oluşturabileceği riskleri ortaya koymak açısından önemli olmakla birlikte, teknolojinin bireyin gelişimini destekleyebilecek yönlerini ele alan çalışmaların daha sınırlı kaldığı dikkat çekmektedir. Özellikle Endüstri 5.0'ın insan merkezli yaklaşımı ile dijital tükenmişlik literatürünün birlikte değerlendirildiği araştırmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Oysa dijital çağda bireylerin teknolojiden tamamen uzaklaşması gerçekçi bir seçenek değildir. Bunun yerine teknolojinin bireylerin psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını dikkate alacak biçimde tasarlanması ve kullanılması daha sürdürülebilir bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle dijital tükenmişlik ve dijital gelişim kavramlarının birlikte ele alınması, teknolojinin birey üzerindeki etkilerini daha dengeli biçimde anlamaya yardımcı olabilir. Teknolojinin birey üzerindeki olumsuz etkilerini azaltırken aynı zamanda bireyin gelişimini destekleyen yönlerini ortaya koymak, dijital toplumlarda giderek daha önemli bir araştırma alanı haline gelmektedir.

Bu çalışmada dijital teknolojilerin bireylerde ortaya çıkarabileceği tükenmişlik riskleri Endüstri 5.0'ın insan merkezli yaklaşımı çerçevesinde ele alınmaktadır. Çalışmanın temel amacı, teknolojinin birey üzerinde oluşturabileceği stres ve tükenmişlik riskini azaltabilecek yaklaşımları tartışmak ve dijital teknolojilerin bireyin gelişimini destekleyen bir araca nasıl dönüştürülebileceğini kuramsal bir çerçevede değerlendirmektir.

2. Kavramsal Çerçeve

2.1. Dijital Çağın Sorunu: Dijital Tükenmişlik (Digital Burnout)

Dijital teknolojilerdeki hızlı ilerleme ve internet erişiminin küresel düzeyde yayılması, bireylerin dijital odaklı yaşam biçimlerine daha fazla yönelmesine ve dijital araçların gündelik hayatın temel unsurlarından biri hâline gelmesine neden olmuştur (Chang, 2016; Erten & Özdemir, 2020). Dijitalleşmenin sağladığı bu dönüşüm, iletişim ve iş süreçlerinde kolaylık sağlarken aynı zamanda sürekli bağlantılı olma, kesintisiz bilgi akışı ve artan ekran süresi gibi faktörler nedeniyle bireylerde stres, yorgunluk ve psikolojik baskı oluşturabilmektedir (Kalip & Çöl, 2020). Bu süreçte klasik tükenmişlik kavramı dijital ortama taşınmış ve teknolojinin aşırı kullanımına bağlı yeni bir tükenmişlik türü olan dijital tükenmişlik kavramı ortaya çıkmıştır (Erten & Özdemir, 2020).

Tükenmişlik kavramı ilk olarak bireyin içsel kaynaklarının tükenmesi sonucu ortaya çıkan yorgunluk ve hayal kırıklığı durumu olarak tanımlanmış, daha sonra duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarıda azalma boyutlarından oluşan bir sendrom şeklinde ele alınmıştır (Maslach & Jackson, 1981). Bu yaklaşım doğrultusunda dijital tükenmişlik, bireyin dijital cihaz ve çevrimiçi ortamlara aşırı maruz kalması sonucunda ortaya çıkan zihinsel, duygusal ve fiziksel yıpranma hali olarak açıklanmaktadır (Reinecke vd., 2017). Dijital ortamlarda geçirilen sürenin artmasıyla birlikte bireylerin aynı anda çok sayıda bilgiye ve uyarana maruz kalması, bilişsel aşırı yük oluşturarak stres ve kaygı düzeylerinin yükselmesine neden olabilmektedir (Reitz vd., 2021).

Dijital araçların sürekli ve kontrolsüz biçimde kullanılması, bireylerin iş saatleri dışında da erişilebilir olmasına yol açmakta ve bu durum psikolojik ve fiziksel sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir (Erten & Özdemir, 2020). Bu koşullar altında bireylerde düşük verimlilik, dikkat dağınıklığı, sürekli yorgunluk ve duygularını kontrol etmekte zorlanma gibi belirtiler ortaya çıkabilmektedir (Chang, 2016). Sürekli çevrimiçi kalma hali ve yoğun bilgi akışı, bireyin dijital yaşamdan tamamen kopmamasına neden olmakta ve bu durum dijital tükenmişliğin derinleşmesine zemin hazırlamaktadır (Grant-Marshall, 2014). COVID-19 pandemisi dijital tükenmişliğin görünürlüğünü artıran önemli bir dönüm noktası olmuştur. Pandemi sürecinde uzaktan çalışma, çevrimiçi eğitim ve sanal toplantıların yaygınlaşması dijital araçlarla geçirilen süreyi ciddi biçimde artırmış ve bu durum dijital yorgunluk, stres ve psikolojik sorunların artmasıyla ilişkilendirilmiştir (Cao vd., 2020). Aynı süreçte sosyal medya, webinar ve sanal toplantıların yoğun kullanımı dijital ortamda aşırı yük oluşturmuş ve bu durum yeni bir bağımlılık ve tükenmişlik türü olarak dijital

tükenmişlik kavramının daha fazla tartışılmasına neden olmuştur (Sharma, 2022).

Dijital tükenmişlik, bireyin yalnızca öznel iyi oluşunu değil, aynı zamanda iş performansı ve motivasyon düzeyini de etkileyen kapsamlı bir olgu olarak değerlendirilmektedir. Dijital teknolojilerin yoğun biçimde kullanılması, bireyin görevlerine odaklanmasını zorlaştırabilmekte; eş zamanlı olarak birden fazla işle meşgul olma gerekliliği ise üretkenlikte gerilemeye yol açabilmektedir (Savaş vd., 2025; Riva vd., 2012). Buna ek olarak, sürekli erişilebilir olma ve çevrimiçi kalma yönündeki beklenti, bireylerde algılanan stres ve kaygıyı artırarak işe yönelik ilginin azalmasına ve duygusal yıpranmanın ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Quill, 2017). Dijital ortamlarda geçirilen sürenin artışıyla birlikte bağımlılık eğilimi, depresif belirtiler ve kaygı düzeyinde yükselme olasılığının da arttığı ifade edilmektedir (Ballarotto vd., 2021).

Literatürde dijital tükenmişliğin; üretkenlikte düşüş, günlük görevleri yerine getirmede zorlanma, dikkat dağınıklığı, sürekli yorgunluk hissi, uyku sorunları ve sosyal ilişkilerde zayıflama gibi hem psikolojik hem de fiziksel yansımalarla kendini gösterebildiği belirtilmektedir (Spalding, 2015). Ayrıca dijital ortamlara ayrılan zamanın artması, bireyin motivasyonunda azalmaya ve görevlerini olumsuz duygularla ilişkilendirmesine yol açabilmekte; bu durum dijital tükenmişliğin önemli göstergelerinden biri olarak kabul edilmektedir (Ruddy, 2017).

Dijital tükenmişliğin tek boyutlu bir yapıdan ziyade birden fazla bileşenin etkileşimiyle ortaya çıkan çok boyutlu bir sendrom olduğu vurgulanmaktadır. Bu doğrultuda ölçek geliştirme çalışmalarında kavramın sıklıkla dijital yıpranma, dijital yoksunluk ve duygusal tükenme olmak üzere üç temel boyut altında ele alındığı görülmektedir (Erten & Özdemir, 2020). Söz konusu sınıflandırma, dijital ortamların birey üzerindeki etkilerini hem psikolojik hem de davranışsal yönleriyle bütüncül biçimde değerlendirmeye olanak sağlamaktadır.

Dijital yıpranma, kişinin uzun süre boyunca dijital cihazlara maruz kalmasıyla beraber etki halinde bulunmasıyla oluşan fiziksel ve zihinsel yorgunluk durumunu ifade etmektedir. Kesintisiz bir biçimde çevrimiçi olma hali, çoklu görev yapma sorumluluğu ve sürekli bir şekilde bilgi akışı bireyin bilişsel anlamda olan kaynaklarını tüketerek üretkenliğinin azalmasına, odaklanma problemlerine ve dikkat dağınıklığına yol açabilmektedir (Reinecke vd., 2017). Benzer şekilde dijital cihazların yoğun kullanımı sonucunda ortaya çıkan bilgi aşırı yükü ve uyarıcı yoğunluğu, stres ve anksiyete düzeylerinin artmasına neden olmakta ve bu durum dijital yıpranmanın temel göstergeleri arasında yer almaktadır (Reitz vd., 2021).

Dijital yoksunluk boyutu ise bireyin yaşamış olduğu dijital ortamlardan uzak kaldığı zamanlarda huzursuzluk, bağlantı kopması veya eksiklik hissiyatlarını yaşaması olarak ifade edilmektedir. Sürekli biçimde erişilir olma beklentisi durumu ve dijital bağımlılık, bireylerin dijital ortamların uzağında kalarak gerginlik ve kaygı yaşamalarına yol açabilmekte; bu durum dijital hayatın bireyin günlük yaşayışına ne ölçüde kendini adapte ettiğini göstermektedir (Quill, 2017). Özellikle sürekli bildirim kontrol etme, mesaj kaçırma korkusu ve çevrimiçi varlığını sürdürme ihtiyacı gibi davranışlar, dijital yoksunluk boyutunun davranışsal yansımaları olarak değerlendirilmektedir (Choi & Kim, 2024).

Dijital ortamlarda yoğun biçimde sürdürülen etkileşimler, zamanla bireyin içsel motivasyonunu zayıflatabilmekte ve duygusal kaynaklarının tükenmesine yol açabilmektedir; bu durum *duygusal tükenme* boyutu kapsamında değerlendirilmektedir. Bireyin dijital ortamlarda uzun süreler boyunca vakit geçirmesi sonucunda, sürekli yorgun bir his içinde olması, sahip olduğu görev ve sorumluluklarına karşı ilgisiz olması ve duygularını kontrol altına alma konusunda zorlanması gibi sonuçlar doğurmaktadır (Chang, 2016). Dijital teknolojilerin yoğun biçimde kullanılması, bireylerin rutin sorumluluklarını sürdürmelerini güçleştirebilmekte; buna bağlı olarak üretkenlik düzeyinde gerileme ve sosyal etkileşimlerde zayıflama görülebilmektedir. Söz konusu sonuçlar, duygusal tükenmenin dijital tükenmişlik sürecinde belirleyici bir konumda bulunduğuna işaret etmektedir (Spalding, 2015).

Bu üç boyut birlikte değerlendirildiğinde dijital tükenmişliğin yalnızca fiziksel yorgunlukla sınırlı olmadığı; bilişsel yüklenme, duygusal enerji kaybı ve dijital ortamlara bağımlı hale gelme gibi süreçlerin birleşimiyle ortaya çıkan bütüncül bir sendrom olduğu anlaşılmaktadır (Sharma, 2022). Ayrıca dijital ortamların yoğun kullanımıyla artan stres, bireyin motivasyonunu azaltarak yaşam kalitesini ve performansını olumsuz etkileyebilmekte; bu durum dijital tükenmişliğin bireysel ve örgütsel düzeyde önemli sonuçlar doğurabileceğini göstermektedir (Ballarotto vd., 2021).

Bu çerçevede dijital tükenmişlik, dijital çağın hız ve kesintisiz etkileşim üreten yapısı içinde bireyin duygusal sosyal ve bilişsel kaynakları üzerinde baskı oluşturan çok boyutlu bir risk alanı olarak ele alınmaktadır (Chang, 2016). Dijital teknolojilerin günlük yaşamın farklı alanlarına yayılması, bireylerin çevrim içi bağlantı ile bağlantısızlık arasında sağlıklı bir denge kurmalarını gerekli kılmıştır (Vanden Abeele, 2021).

2.2. Yeni Hedef: Dijital Gelişim (Digital Flourishing)

Dijital teknolojilerin bireylerin günlük yaşamına derinlemesine entegre olması, dijital ortamların yalnızca risk ve stres kaynağı olarak değil, aynı zamanda bireysel gelişimi destekleyen bir alan olarak da ele alınmasını gerekli kılmıştır. Böylece dijital gelişim (dijital gelişme), bireylerin dijital teknolojilerinin kullanımının yanı sıra bu teknolojiler aracılığıyla üretkenliğini, sosyal bağlarını ve psikolojik iyi oluşumunu ileri bir seviyeye taşımayı ifade eden bir kavram olarak öne çıkmaktadır (Meier ve Reinecke, 2021). Dijital gelişim yaklaşımı, dijital ortamların etkisinin kullanım biçimine bağlı olması; özellikle sosyal etkileşimi içeren, hedef odaklı ilerleyen ve aktiflik barındıran kullanımın bireysel olarak gelişmesini güçlendirebilir (Bayer vd., 2020).

Dijital gelişim psikolojisi, pozitif psikoloji perspektifiyle bağlantılıdır. Pozitif psikoloji, bireyin yalnızca sorunlardan arınmış olması değil, aynı zamanda psikolojik olarak güçlenmesi ve kazanımlarını hedeflerken; dijital gelişim bu yaklaşımı dijital ortam bağlamına taşımaktadır (Dienlin ve Johannes, 2020). Bu birlikteliğin dijital gelişimi, bireyin dijital ortamları kendini geliştirme, öğrenme, iletişim kurma ve sosyal destek sağlamak amacıyla ortaya çıkan olumlu deneyimler bütünü olarak sınıflandırılmıştır (Verduyn vd., 2017). Dijital ortamların bireysel gelişimi destekleyebilmesi, kullanımın niteliği ile doğrudan ilişkilidir. Araştırmalar, dijital iletişim araçlarının aktif kullanımının sosyal bağlılığı artırabildiğini ve bireyin kendini ifade etme olanaklarını genişleterek psikolojik iyi oluşu destekleyebildiğini göstermektedir (Meier & Reinecke, 2021). Buna karşılık pasif kullanım biçimlerinin, özellikle yalnızca içerik tüketimine dayalı izinlerin, bireyin iyi varlığı üzerinde sınırlı veya olumsuz etkiler oluşturabileceği ifade edilmektedir (Verduyn vd., 2017). Bu nedenle dijital gelişim, dijital ortamların niceliksel kullanımından çok, nitelikli ve bilinçli kullanımına dayalı bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Bayer vd., 2020). Dijital gelişimin ortaya çıkmasında bireyin dijital yeterlilikleri ve öz-düzenleme becerileri de belirleyici rol oynamaktadır. Dijital becerilerin yüksek olması, bireyin dijital araçları amaçlarına uygun biçimde kullanmasını kolaylaştırmakta ve bu durum dijital ortamların stres kaynağı olmaktan ziyade gelişim fırsatı haline gelmesine katkı sağlamaktadır (Dienlin & Johannes, 2020). Aynı şekilde bireyin dijital kullanımını kontrol edebilmesi, zaman yönetimi yapabilmesi ve çevrimiçi etkileşimlerini bilinçli biçimde yönlendirebilmesi, dijital gelişim sürecinin sürdürülebilirliğini artırmaktadır (Meier & Reinecke, 2021).

Dijital gelişim yalnızca bireysel düzeyde değil, sosyal düzeyde de yani yaşam deneyimleri açısından önemli sonuçlar içeren bir süreçtir. Dijital ortamlarla birlikte kurulan sosyal ilişkiler kapsamında, bireyin sosyal destek algısı desteklenebilmekte ve bölümlere ayrılmanın rahatlığı sağlanmaktadır

(Meier & Reinecke, 2021; Bayer vd., 2020). Psikolojik iyi oluş üzerinde dijital medya kullanımının etkilerini inceleyen çalışmalar, dijital teknolojilerin sosyal etkileşim kurma, bilgi edinme ve bireysel ifade için kullanılması durumunda öznel iyi oluşun artırabildiğini göstermektedir (Valkenburg vd., 2022). Buna paralel olarak dijitalleşme süreci, bireyin yalnızca kişisel bilgi ve becerilerini geliştirmesine olanak tanımakla kalmayıp, aynı zamanda sosyal sermayesini de olumlu yönde dönüştüren bir süreç olarak değerlendirilmektedir (Dienlin ve Johannes, 2020). Özellikle dijital medyanın psikolojik iyi oluşla ilişkisini inceleyen araştırmalar, dijital teknolojilerin kendini ifade etme, öğrenme ve sosyal iletişim amacıyla kullanıldığında bireylerin öznel iyi oluşunu artırabildiğini göstermektedir (Valkenburg vd., 2022). Benzer şekilde dijital ortamların bireylerin kimlik gelişimi, sosyal bağlılık duygusu ve yaşam doyumunu üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar, yoğun çevrimiçi etkileşimin sosyal bağların oluşmasını destekleyebildiğini ve bunun bireysel doyum üzerinde olumlu sonuçlar doğurabildiğini göstermektedir (Nesi, 2020). Dijital teknolojilerin öğrenme ve üretkenlik süreçleri üzerindeki etkisine odaklanan çalışmalar, dijital araçların doğru ve amaçlı kullanıldığında bireylerin üretkenliğini artırabildiğini ve problem çözme becerilerini geliştirebildiğini vurgulamaktadır (Hollis, Livingstone, & Sonck, 2020). Bu bağlamda dijital gelişim, dijital teknolojilerin yalnızca sosyal iletişim aracı değil, aynı zamanda bireysel öğrenme, üretme ve kendini gerçekleştirme süreçlerini destekleyen çok yönlü bir gelişim alanı olduğunu göstermektedir (Stoll, Michaelis ve Mirbabaie, 2020). Dijital gelişimin literatürde çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu şeklinde çıkarımlar yer almaktadır. Literatürde dijital gelişim, psikolojik, sosyal ve işlevsel olmak üzere üç temel boyut üzerinden ele alınmaktadır. *Psikolojik boyut* dijital deneyimlerin bireyin kendine ilişkin yeterli algısını, motivasyon düzeyini ve yaşam doyumunu olumlu yönde beslemesiyle tanımlanmaktadır (Meier ve Reinecke, 2021). *Sosyal gelişim* boyutu, bireyin içinde bulunduğu dijital ortamların, iletişim kanallarını ve sosyal destek kaynaklarını fazlalaştırması, sosyal ilişkilerini güçlendirmesiyle bağlantılıdır (Bayer vd., 2020). *İşlevsel gelişim* boyutu ise bireyin dijital teknolojileri öğrenme, bilgiye erişme, üretkenliğini artırma ve problemlerin üstesinden gelme gibi amaçlarla kullanılmasını içermektedir (Dienlin & Johannes, 2020).

Bu boyutlar birlikte değerlendirildiğinde dijital gelişimin, bireyin dijital ortamlarla kurduğu ilişkinin kalitesine bağlı olarak ortaya çıkan bütüncül bir iyi oluş süreci olduğu anlaşılmaktadır. Dijital teknolojilerin bilinçli ve amaç odaklı kullanımı, bireyin kendini geliştirmesine, sosyal bağlarını güçlendirmesine ve yaşam kalitesini artırmasına katkı sağlayabilmektedir (Verduyn vd., 2017). Bu nedenle dijital gelişim, dijital çağda yalnızca teknolojinin olumsuz etkilerine

odaklanmak yerine, teknolojinin bireyin gelişimini nasıl destekleyebileceğini açıklayan önemli bir kavramsal çerçeve sunmaktadır (Meier & Reinecke, 2021).

Sonuç olarak dijital gelişim kavramı, dijital teknolojik kullanımların dengeli, bilinçli ve belli amaçlar doğrultusunda kullanımı sayesinde birey, işlevsel kapasite, sosyal ve psikolojik olarak güçlendiği bir kavram olarak öne çıkmaktadır. Bireyin dijital ortamlardan etkilenme durumunun kullanım biçimine bağlı olmasıyla beraber, dijital anlamda sürekliliği sağlamak için bilinçli kullanım, öz düzenleme ve dijital okuryazarlık stratejilerinin önemi ortaya koyulmaktadır (Dienlin & Johannes, 2020). Böylece dijital gelişim, sadece dijital çağda yer alan risklerden koruyan bir yaklaşımın olmanın yanı sıra bireyin performansını artırmayı amaç edinen gelişim merkezli bir bakış açısı sunmaktadır (Bayer vd., 2020).

2.3. Teorik Zemin: Pozitif Teknoloji Yaklaşımı

Dijital teknolojilerin günlük yaşamın merkezine yerleşmesi, teknolojinin yalnızca işlevsel araçlar olarak değil, bireyin psikolojik iyi oluşunu destekleyen sistemler olarak ele alınmasını gerekli kılmıştır. Bu bağlamda Pozitif Teknoloji yaklaşımı, teknolojinin insan deneyiminin kalitesini artırmak amacıyla tasarlanmasını savunan bir paradigma olarak ortaya çıkmıştır (Riva vd., 2012). Pozitif psikoloji perspektifiyle uyumlu olan bu yaklaşım, teknolojinin bireyin gelişimini ve yaşam kalitesini destekleyen bir araç olarak kullanılabileceğini ileri sürmektedir (Seligman, 2002; Grossi vd., 2020).

Pozitif Teknoloji yaklaşımı, insan teknoloji etkileşimini yalnızca verimlilik ve performans üzerinden değil, kullanıcı deneyiminin psikolojik niteliği üzerinden değerlendirmektedir. Bu perspektife göre teknolojik sistemlerin başarısı, kullanıcıya sağladığı deneyimin kalitesi ve bireyin iyi oluşuna katkısıyla ölçülmelidir (Riva vd., 2012). Benzer biçimde deneyim tasarımı literatürü de teknolojik ürünlerin kullanıcı merkezli tasarlanmasının bilişsel yükü azaltarak olumlu deneyimler oluşturabileceğini göstermektedir (Hassenzahl, 2010; Norman, 2013).

Riva ve arkadaşları tarafından pozitif teknoloji yaklaşımını, insan deneyimini geliştiren üç temel düzey üzerinden açıklamaktadır: hedonik, eudaimonik ve sosyal/kişilerarası seviyeler (Riva vd., 2012). Bu sınıflandırma, teknolojinin bireyin duygusal deneyimi, kişisel gelişimi ve sosyal bağları üzerindeki etkilerini bütüncül biçimde analiz etmeye olanak tanımaktadır (Riva, Mantovani, & Wiederhold, 2020).

- Pozitif teknolojinin *hedonik seviyesi*, teknolojinin bireyde olumlu duygular üretme ve hoş deneyimler oluşturma kapasitesiyle ilişkilidir. Bu düzeyde tasarlanan teknolojilerin amacı, kullanıcıda mutluluk, rahatlama ve

psikolojik konfor gibi olumlu duygusal durumları desteklemektir (Riva vd., 2012). Pozitif duyguların bireyin bilişsel esnekliğini ve psikolojik dayanıklılığını artırabileceği yönündeki bulgular, bu tasarım yaklaşımının önemini desteklemektedir (Fredrickson, 2001; Brivio vd., 2018). Özellikle sanal gerçeklik uygulamaları, dijital sağlık platformları ve deneyim odaklı arayüzler kullanıcıların stres düzeyini azaltarak olumlu duygusal durumları güçlendirebilmektedir (Riva vd., 2020). Bu nedenle hedonik düzey, teknolojinin bireyin anlık duygusal deneyimini iyileştiren temel boyutu olarak değerlendirilmektedir.

- Pozitif Teknolojinin ikinci boyutu olan *eudaimonik* seviye, bireyin kişisel gelişimini, anlam arayışını ve kendini gerçekleştirme süreçlerini destekleyen teknolojileri kapsamaktadır. Bu yaklaşımda teknoloji yalnızca keyif üretmek için değil, bireyin potansiyelini geliştirmesine yardımcı olacak biçimde tasarlanmalıdır (Riva vd., 2012). Pozitif psikoloji literatüründe bireyin optimal işlevselliğini açıklayan “flourishing” kavramı, bireyin güçlü yönlerini kullanarak gelişmesini ifade etmektedir (Seligman, 2002). Aynı zamanda akış kuramı, bireyin becerileri ile karşılaştığı zorluklar arasındaki dengenin yüksek motivasyon ve öğrenme performansı yarattığını ortaya koymaktadır (Csikszentmihalyi, 1990). Teknolojik sistemler bu dengeyi destekleyecek biçimde tasarlandığında bireyin gelişim süreçlerine katkı sağlayabilmektedir (Riva vd., 2020). Bu nedenle eudaimonik seviye, teknolojinin bireyin yalnızca duygusal durumunu değil, uzun vadeli gelişim, üretkenlik ve yaşam doyumu süreçlerini destekleyen yönünü temsil etmektedir.
- Pozitif teknolojinin üçüncü boyutu *sosyal ya da kişilerarası seviyedir*. Bu düzey, teknolojinin bireyler arasındaki bağları güçlendirme ve sosyal etkileşimi artırma kapasitesine odaklanmaktadır (Riva vd., 2012). Sosyal teknolojiler ve çevrimiçi platformlar, bireylerin iletişim kurmasını kolaylaştırarak sosyal destek algısını güçlendirebilmektedir (Grossi vd., 2020). Araştırmalar, teknolojinin doğru tasarlanması durumunda ortak deneyimler aracılığıyla topluluk bilincinin güçlenebileceğini ve bireylerin sosyal entegrasyonunun artabileceğini göstermektedir (Riva vd., 2020). Ayrıca öz-belirleme kuramı, sosyal bağlılık ve ilişkilene ihtiyacının psikolojik iyi oluş için temel olduğunu ortaya koymakta; dijital teknolojilerin bu ihtiyacı destekleyebileceği belirtilmektedir (Ryan & Deci, 2000). Bu yönüyle sosyal seviye, pozitif teknoloji yaklaşımının toplumsal boyutunu temsil etmekte ve teknolojinin kişilerarası ilişkiler üzerindeki dönüştürücü etkisini ortaya koymaktadır.

Pozitif Teknoloji yaklaşımı, teknolojinin insan deneyimini yalnızca işlevsel açıdan değil, psikolojik, bilişsel ve sosyal boyutlarda geliştirme potansiyeline odaklanmaktadır (Riva vd., 2012). Bu yaklaşım, teknolojinin bireyin duygusal durumunu desteklemesi, kişisel gelişimini güçlendirmesi ve sosyal etkileşimlerini artırması halinde insan yaşam kalitesini yükseltebileceğini savunmaktadır (Grossi vd., 2020). Bu doğrultuda Pozitif teknoloji açısından, teknolojinin hedonik, eudaimonik ve sosyal düzeylerde insan deneyimini dönüştürme kapasitesine sahip olduğunu ileri sürmektedir (Riva vd., 2020).

Hedonik düzeyde teknoloji, kullanıcıda olumlu duygular oluşturmayı ve psikolojik rahatlama sağlamayı hedeflemektedir (Riva vd., 2012). Kullanıcı dostu ve deneyim odaklı sistemlerin stres düzeyini azaltarak bireyin psikolojik dayanıklılığını artırabileceği belirtilmektedir (Brivio vd., 2018). Bu tür teknolojiler, dijital ortamlarda geçirilen sürenin olumsuz etkilerini azaltarak bireyin teknolojiyle kurduğu ilişkinin daha sağlıklı ve sürdürülebilir olmasına katkı sağlayabilmektedir (Riva vd., 2020).

Eudaimonik düzeyde ise teknoloji, bireyin potansiyelini geliştirmesine ve anlamlı hedeflere yönelmesine yardımcı olan bir araç olarak değerlendirilmektedir (Riva vd., 2012). Dijital sistemlerin öğrenme süreçlerini desteklemesi, üretkenliği artırması ve bireyin aktif katılımını teşvik etmesi, teknolojinin yalnızca eğlence değil gelişim aracı olarak kullanılabilirliğini göstermektedir (Grossi vd., 2020). Bu bağlamda teknoloji, bireyin yetkinliklerini geliştiren ve uzun vadeli yaşam doyumuna katkı sağlayan bir unsur haline gelebilmektedir (Riva vd., 2020).

Sosyal düzeyde ise teknoloji, bireyler arasındaki iletişimi kolaylaştırarak sosyal bağları güçlendirme potansiyeline sahiptir (Riva vd., 2012). Dijital platformların sosyal destek algısını artırabildiği ve ortak deneyimler yoluyla topluluk duygusunu güçlendirebildiği ifade edilmektedir (Grossi vd., 2020). Aynı zamanda teknolojinin doğru tasarlanmadığı durumlarda sosyal izolasyon veya dijital stres gibi olumsuz sonuçlar doğurabileceği; bu nedenle insan odaklı tasarımın kritik öneme sahip olduğu belirtilmektedir (Brivio vd., 2018).

Pozitif Teknoloji yaklaşımının ortaya koyduğu bu üç düzeyli model, günümüzde giderek önem kazanan insan merkezli dijital dönüşüm anlayışıyla doğrudan ilişkilidir. Özellikle yeni nesil üretim ve teknoloji paradigması olarak öne çıkan Endüstri 5.0, teknolojinin yalnızca otomasyon ve verimlilik aracı olarak değil, insan refahını destekleyen sistemler olarak geliştirilmesini öngörmektedir. Bu bağlamda Pozitif Teknoloji'nin hedonik düzeyi, çalışanların iş ortamındaki psikolojik deneyimini iyileştiren dijital çözümlerle ilişkilendirilebilir (Riva vd., 2020). Benzer şekilde eudaimonik düzey, bireyin yetkinlik gelişimini ve anlamlı üretim süreçlerine katılımını destekleyen insan odaklı teknoloji tasarımlarıyla

uyum göstermektedir (Grossi vd., 2020). Sosyal düzey ise işbirliği, kolektif öğrenme ve insan–teknoloji etkileşimini güçlendiren dijital sistemlerin önemini vurgulayarak Endüstri 5.0'ın insan merkezli üretim anlayışına teorik bir temel sunmaktadır (Riva vd., 2012). Bu açıdan bakıldığında Pozitif teknoloji yaklaşımı, bireysel düzeyde insan deneyimini geliştirmeye odaklanan mikro bir çerçeve sunarken, Endüstri 5.0 bu anlayışı üretim sistemleri ve toplumsal yapı düzeyine taşıyan büyük bir dönüşümü temsil etmektedir. Teknolojinin insanın psikolojisini destekleyecek biçimde tasarlanması, yalnızca bireysel yaşam kalitesini iyileştirmek değil; aynı zamanda sürdürülebilir, dayanıklı ve insan merkezli dijital sistemlerin geliştirilmesine de katkı sağlamaktadır (Brivio vd., 2018).

Sonuç olarak Pozitif Teknoloji yaklaşımı, dijital çağda teknolojinin insan deneyimini iyileştirme potansiyelini açıklayan önemli bir teorik çerçeve sunmaktadır. Bu yaklaşım, Endüstri 5.0'ın insan refahını merkeze alan dönüşüm vizyonuyla birlikte değerlendirildiğinde, teknolojinin yalnızca teknik bir araç değil, bireyin gelişim durumunu, mutluluk seviyesini ve sosyal anlamda bütünleşmesini destekleyen stratejik bir unsur olarak ele alınması gerektiğini ortaya koymaktadır (Riva vd., 2012; Riva vd., 2020).

3. Dönüşüm Süreci

3.1. Önleyici Yaklaşım: Dijital Tükenmişlik ve Pozitif Teknoloji İlişkisi

Dijital cihazların ve çevrimiçi platformların hayatın merkezine yerleşmesi, işleri hızlandırırsa da kişiden daima açık bir dikkat ve tepki hali tetiklediği için, uzun vadede zihinsel enerjiyi sessizce aşındıran bir yıpranma çizgisini daha görünür kılmıştır (Tayiz vd., 2025). Dijital tükenmişlik bu çizgide, dijital ortamlarla kurulan temasın uzamasıyla akıştan kopamama ve her an erişilebilir olma baskısının gerilim üretmesi; gerilimin de zaman içinde bedensel ve zihinsel belirtilere dönüşmesi şeklinde açıklanmaktadır (Özdemir & Erten, 2025). Bu olgunun ölçülebilir biçimde ele alınması için geliştirilen Dijital Tükenmişlik Ölçeği, dijital tükenmişliğin tek bir semptom değil; farklı bileşenlerin birlikte çalıştığı bir süreç olduğunu göstererek tartışmayı daha somut bir zemine taşımaktadır (Erten & Özdemir, 2020). Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bulguların dijital tükenmişliği yaşam doyumu ve yorgunlukla birlikte ele alması ve akademik erteleme ile ilişkilendirmesi, konunun yalnızca daha çok ekran değil, iyi oluşun ritmini bozan bir yapı olduğunu düşündürmektedir (Savaş vd., 2025).

Önleyici yaklaşım açısından asıl mesele, dijital tükenmişlik derinleşip normalleşmiş yorgunluğa dönüştükten sonra müdahale etmek yerine, kişiyi

yıpratan dijital kullanım düzenini daha en baştan yönetilebilir bir yapıya kavuşturacaktır (Meriç vd., 2025). Çünkü dijital tükenmişlik çoğu zaman yüksek sesle gelmez; düşük verimlilik, rutini sürdürmemeye, duyarsızlaşma, ilginin azalması, dinlenmiş uyanamama ve duygu düzenlemede zorlanma gibi gündelik ama ısrarcı işaretlerle kendini belli eder (Özdemir & Erten, 2025). Ölçek temelli bulguların dijital tükenmişliği dijital yıpranma, dijital yoksunluk ve duygusal tükenme bileşenleriyle ele alması, önlemenin neyi hedeflediği sorusunu netleştirerek müdahale stratejisini kolaylaştırır (Erten & Özdemir, 2020). Aynı ilişkisel modellemelerde yaşam doyumu ve yorgunluğun ara mekanizmalar olarak öne çıkması, önleyici hattın yalnızca kullanım süresine değil, kişinin iyi oluş kaynaklarını güçlendirmeye de odaklanması gerektiğini düşündürür (Savaş vd., 2025).

Dijital yıpranmanın nasıl biriktiğine dair iyi bir örnek, çevrimiçi toplantıların yoğunlaştığı dönemlerde ortaya çıkan “Zoom yorgunluğu” literatürüdür; çünkü bu çalışmalar, zihinsel iş yükü arttıkça yaşam kalitesinin düşebildiğini ve tükenmişlik göstergelerinin güçlenebildiğini raporlamaktadır (Meriç vd., 2025). Dijital iyi oluş yaklaşımı ise bu tür birikimli yorgunluklara karşı dengeli ve bilinçli kullanım ilkesini, soyut bir temenni olarak değil, aşırı kullanımın olumsuz sonuçlarını baştan sınırlayan koruyucu bir çizgi olarak ele almaktadır (Tayız vd., 2025). Burada koruyucu olan, dijital yaşamı tümünden kısmak değil; bağlantı biçimini yeniden düzenlemek, yani kişinin dijital temasını seçilebilir, kesilebilir ve ritmi yönetilebilir bir hale getirmektir (Özdemir & Erten, 2025). Bu bakış, önleyici yaklaşımın davranışsal ayağını kurarken, tasarım ayağını da gözden kaçırmamak gerekir; çünkü dijital yorgunluğun bir bölümü, platformların çalışma mantığı ve etkileşim modeli üzerinden de yakından ilişkilidir (Brivio vd., 2018).

Pozitif teknoloji yaklaşımı, önleyici hattı tam bu noktadan güçlendirir; çünkü teknolojiyi yalnızca araç değil, insan deneyimini biçimlendiren bir çevre olarak ele alır ve tasarımı deneyim kalitesi üzerinden tartışır (Riva vd., 2012). Pozitif teknolojinin deneyimi duygusal nitelik, katılım/gerçekleştirim ve bağlılık eksenlerinde geliştirme hedefi, dijital tükenmişliği besleyen yıpranma döngülerini azaltmak için somut tasarım hedefleri üretebilecek bir dil sağlar (Botella vd., 2012). Bu noktada önleyici yaklaşım, teknolojiyi stresi azaltan pasif bir kalkan gibi görmekten ziyade, kişiyi destekleyen kaynakları tasarıma gömen bir düzen kurmayı gerektirir (Brivio vd., 2018). Diefenbach’ın tartışması da bu sorumluluğu daha gerçekçi bir çerçeveye taşır; çünkü iyi oluşu artırmayı hedefleyen dijital müdahalelerin, değişimin yalnızca “tatlı” yanını değil, çaba, öz değer tehdidi ve mevcut durumla yüzleşme gibi “acı” bileşenlerini de hesaba katması gerektiğini vurgular (Diefenbach, 2018).

Önleyici düzlemde dijital tükenmişliğin stres yükü boyutunu anlamak için teknostres literatürünün sunduğu kavramlar sınırlı ama işlevsel bir arka plan sağlar; çünkü bu literatür, teknoloji kullanımının kaygı, yorgunluk, şüphecilik ve yetersizlik gibi deneyimler üzerinden gerilim üretebileceğini göstermektedir (Salanova vd., 2013). Ancak dijital tükenmişlik odağında kalmak için mesele, bu gerilimin uzun süreli maruziyetle nasıl kalıcı yorgunluk ve duygusal tükenme yönüne evrildiğini görmek ve önleme stratejilerini buna göre kurmaktır (Özdemir & Erten, 2025). Bu evrimi açıklamada METUX modeli (Motivation, Engagement and Thriving in User Experience) ayrıca işe yarar; çünkü model, teknoloji deneyimi boyunca temel psikolojik ihtiyaçların (özerklik, yeterlik, ilişkisellik) desteklenmesinin motivasyon, katılım ve iyi oluş üzerinde belirleyici olduğunu savunur (Peters vd., 2018). Bu çerçevede dijital tükenmişliğe uyarlandığında, kopamama ve sürekli erişilebilirlik gibi örutülerin özerklik ve kontrol duygusunu aşındırarak yorgunluğu büyütebileceği ve duyguyu düzenleme yükünü artırabileceği daha anlaşılır hale gelir (Erten & Özdemir, 2020).

Önleyici yaklaşımın sahadaki karşılığı, kişiyi yalnızca az kullan diye uyararak değil; dijital temasın gündelik yapısını daha uygulanabilir bir düzene sokacak pratik çerçeveler kurmaktır (Tayız vd., 2025). Özdemir ve Erten'in önerdiği dijital detoks, kontrollü dijital tüketim ve fiziksel/gerçek yaşam deneyimlerine yönelme gibi adımlar, dijital tükenmişliği besleyen birikimli yorgunluk döngüsünü kırmaya dönük bir başlangıç seti olarak görülebilir (Özdemir & Erten, 2025). Bu başlangıç setinin güçlü yanı, dijital tükenmişliği yalnızca zaman yönetimi değil, aynı zamanda yaşamın enerji dengesi ve duyguyu düzenleme kapasitesi üzerinden ele almasıdır (Savaş vd., 2025). Benzer şekilde, çevrimiçi toplantıların yoğunlaştığı çalışma bağlamlarında video konferans kullanımının artması zihinsel iş yükünün yükselmesine ve çalışanların yaşam kalitesinin azalmasına yol açabilmektedir. (Meriç vd., 2025).

Buradan bakınca dijital tükenmişliğe yönelik önleme, tek bir müdahale hamlesi değil; dijital iyi oluşun bilinçli kullanım ilkeleri ile pozitif teknolojinin deneyim kalitesi odaklı tasarım ilkelerinin birlikte işletilmesidir (Brivio vd., 2018). Pozitif teknoloji, stres üreten yanları azaltırken kişiyi destekleyen kaynakları (olumlu duygu, anlamlı katılım, sosyal bağlılık) güçlendirmeyi amaçlayarak dijital yorgunluk döngüsünü zayıflatmayı hedefler (Riva vd., 2012). METUX modeli, bu iki hattın neden etkili olabileceğini psikolojik ihtiyaç doyumu üzerinden açıklayarak, tasarımın ihtiyaçları desteklediği ölçüde katılımın sürdürülebilir ve iyi oluşla uyumlu olacağını savunur (Peters vd., 2018). Bu nedenle önleyici yaklaşım, dijital tükenmişliği azaltma söyleminden çıkarıp, dijital deneyimi daha seçilebilir, daha yönetilebilir ve daha insana

uyumlu hale getiren bir düzenleme çabası olarak düşünmelidir (Özdemir & Erten, 2025).

3.2. Destekleyici Yaklaşım: Dijital Gelişim ve Pozitif Teknoloji İlişkisi

Dijital dönüşümün “destekleyici” hattı, teknolojiyi yalnızca riskleri azaltan bir araç olarak değil, bireyin gelişimini, üretkenliğini ve iyi oluşunu büyüten bir imkân alanı olarak ele alır (Riva vd., 2012). Bu hattın kavramsal karşılığı, pozitif psikolojide optimal işlevsellik ve gelişme temalarını bir araya getiren gelişim (flourishing) yaklaşımıdır (Seligman, 2002).

Riva vd. (2012), pozitif işlevselliğin kişisel deneyimde üç özellik üzerinden güçlendiğini ve teknolojinin bu üç özelliği hedefleyen tasarımlarla iyi oluşu destekleyebileceğini savunur (Riva vd., 2012). Dijital iyi oluş yaklaşımı da, dijital araçların “etkili kullanımının” fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlığı iyileştirme hedefiyle birlikte düşünülmesi gerektiğini vurgular (Tayiz vd., 2025). Pozitif Teknoloji, destekleyici yaklaşım açısından üç düzeyde çalışır: hedonik düzeyde olumlu duygulanım, eudaimonik düzeyde katılım/özgerçekleştirim, sosyal düzeyde bağlılık ve sosyal bütünleşme (Riva vd., 2012). Bu üçlü yapı, Seligman’ın PERMA iyi oluş modeli (Positive Emotions, Engagement, Relationships, Meaning Accomplishment) ile tutarlı biçimde, teknolojinin olumlu duygu (P), katılım/akış (E), ilişkiler/bağlılık (R) ve anlam (M) boyutlarını destekleyebileceğine işaret eder (Seligman, 2002). Dolayısıyla destekleyici yaklaşım, teknolojiyi iyi oluşu doğuran deneyim bileşenlerini” üretmek üzere yapılandırmayı hedefler (Riva vd., 2012). Pandemi bağlamında m-health, akıllı telefon uygulamaları, sanal gerçeklik ve sosyal teknolojilerin; duygulanımsal nitelik, katılım/özgerçekleştirim ve bağlılık gibi özellikleri güçlendirerek psikolojik iyi oluş stratejilerini destekleyebileceği tartışılmıştır (Riva, Mantovani, & Wiederhold, 2020).

Akış, kişinin yaşamındaki en iyi anlara eşlik eden, çabasız eylem hissiyle birlikte yoğun odaklanma yaşadığı bir deneyim olarak tanımlanmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990). Akış deneyiminde kişinin işine yoğun biçimde odaklandığı ve bu durumun motivasyonu artırdığı belirtilmektedir (Csikszentmihalyi, 1990). Akışın bileşenleri olarak absorpsiyon, haz (enjoyment) ve içsel motivasyon boyutları vurgulanmakta; bu bileşenlerin örgütsel bağlamda beceri gelişimi ve iş yaşam kalitesiyle ilişkilendirildiği gösterilmektedir (Bakker, 2008). İçsel motivasyonun iş doyumunu, bağlılık, üretkenlik ve performansla ilişkili olduğu, ayrıca çalışanın işle sürekli ilgisini besleyebildiği belirtilmektedir (Ryan & Deci, 2000).

Pozitif teknolojinin eudaimonik düzeyi, tam da bu akış mantığını “engagement/actualization” başlığı altında teknolojik tasarıma taşır (Riva vd., 2012). Riva vd. (2020), sanal gerçekliğin hem akış hem de “awe” gibi dönüşüm üretme potansiyeline sahip deneyimleri destekleyebildiğini ve bunun düşünce ve eylem repertuarını genişleterek öz saygı ve öz yeterliği güçlendirebileceğini tartışmaktadır (Riva vd., 2020). Bu tarz deneyimlerin, özellikle belirsizlik ve stresin arttığı dönemlerde, kişinin katılım ve kendini düzenleme kapasitesini yeniden kurmasına yardımcı olabileceği ileri sürülmektedir (Riva vd., 2020). Buna paralel olarak Motivation, Engagement and Thriving in User Experience (METUX) modeli, motivasyon ve iyi oluşun temel psikolojik ihtiyaç doyumuna bağlı olduğunu ve tasarımın bu ihtiyaçları desteklediği ölçüde sürdürülebilir katılım üretebileceğini savunmaktadır (Peters, Calvo, & Ryan, 2018).

Pozitif teknoloji literatüründe “meaningful life” vurgusu, yalnızca olumlu duygu üretmekten daha ileri bir hedef olarak ele alınmakta ve anlamın kişinin daha büyük bir amaçla ilişki kurması üzerinden düşünülmesi önerilmektedir (Seligman, 2002). Bu noktada eudaimonik tasarım, kişinin değerleriyle uyumlu hedefler belirlemesini ve teknoloji aracılığıyla bu hedeflerle temasını sürdürebilmesini kolaylaştırabilir (Riva vd., 2012). Riva vd. (2020), örneğin COVID Feel Good gibi VR tabanlı protokollerde, günlük hedefler aracılığıyla benlik anlatısını, hedefleri ve topluluk duygusunu güçlendirmeyi amaçlayan alıştırmaların planlandığını raporlamaktadır (Riva vd., 2020). Bu örnek, teknolojinin “anlam” boyutunu yalnızca bilişsel bir çerçeve olarak değil, gündelik pratiklerle beslenen bir deneyim alanı olarak kurgulayabileceğini göstermesi bakımından önemlidir (Riva vd., 2020).

Pozitif teknolojinin sosyal/kişilerarası düzeyi, teknolojinin bireyler, gruplar ve örgütler arasında bağlılığı ve sosyal bütünleşmeyi güçlendirmesine odaklanır (Riva vd., 2012). Brivio vd. (2018), bu düzeyde tasarımın sosyal varlık (social presence) ve ortak anlam üretimi (intersubjectivity) gibi mekanizmaları desteklemesi gerektiğini, bunun da iletişim kurallarının belirlenmesiyle güvenlik kültürüne bağlanabileceğini belirtir. Bu yaklaşım, bağlılığı yalnızca daha çok iletişim olarak değil; iletişimin zamanını, içeriğini ve yükünü yöneterek psikolojik sürdürülebilirlik üretmek olarak görür (Brivio vd., 2018). Pandemi sürecinde çevrimiçi etkileşimin yoğunlaşmasıyla birlikte ortaya çıkan zoom yorgunluğunun sosyal yorgunluk üzerinden yalnızlaşma eğilimini artırabileceği ve bunun uzun vadede kaygı ve duygusal çöküş zemin hazırlayabileceği bulgusu, bağlılık boyutunun korunması gereken bir kaynak olduğunu düşündürmektedir (DeFreese & Mihalik, 2016).

Sonuç olarak destekleyici yaklaşım, teknolojiyi hem akış/katılım üreten, hem anlam taşıyan, hem de bağlılık kuran deneyimler üretecek biçimde

tasarlamayı gerektirir (Riva vd., 2012). Bu hedef, dijital iyi oluşun dengeli ve bilinçli kullanım vurgusuyla birleştiğinde, teknolojinin gelişim üretme kapasitesinin ancak kullanım biçimi ve tasarım ilkeleri birlikte ele alındığında ortaya çıkacağını gösterir (Tayiz vd., 2025). Aynı zamanda METUX, ihtiyaç doyumunu merkeze alarak, motivasyon, katılım ve iyi oluş hattını tasarımın somut bir analiz çerçevesi haline getirir (Peters vd., 2018). Dolayısıyla Pozitif Teknoloji, yalnızca olumsuzluğu azaltan değil; aynı anda olumluyu inşa eden bir tasarım ve müdahale mantığıyla dijital gelişim hedefini destekleyen bir çerçeve sunar (Brivio vd., 2018).

4. Sonuç

Dijital teknolojilerin gündelik yaşamın ve çalışma hayatının merkezine yerleşmesi, bireylerin bilgiye erişme, iletişim kurma ve üretim süreçlerine katılma biçimlerini köklü biçimde değiştirmiştir. Bu dönüşüm bir yandan iş süreçlerini hızlandırmış, esnek çalışma modellerini mümkün kılmış ve bilgi paylaşımını kolaylaştırmıştır. Ancak diğer yandan bireylerin sürekli bağlantıda kalma baskısı, kesintisiz bilgi akışı ve yoğun dijital etkileşim gibi yeni stres kaynaklarıyla karşı karşıya kalmasına neden olmuştur. Bu bağlamda dijital çağın önemli psikolojik sorunlarından biri olarak dijital tükenmişlik kavramı öne çıkmaktadır. Dijital tükenmişlik, bireyin dijital araçlara ve çevrimiçi ortamlara uzun süre maruz kalması sonucunda ortaya çıkan zihinsel, duygusal ve davranışsal yıpranma sürecini ifade etmektedir (Erten & Özdemir, 2020).

Bu çalışmada dijital teknolojilerin birey üzerinde oluşturabileceği tükenmişlik riskleri, pozitif teknoloji yaklaşımı ve dijital gelişim perspektifi ile birlikte ele alınmıştır. Bu bütüncül bakış açısı, teknolojinin yalnızca birey üzerinde stres yaratan bir unsur olmadığını; aynı zamanda uygun kullanım ve tasarım ilkeleri doğrultusunda bireyin gelişimini destekleyen bir araç haline gelebileceğini ortaya koymaktadır. Nitekim pozitif teknoloji literatürü, teknolojik sistemlerin insan deneyimini iyileştirecek biçimde tasarlanması halinde bireyin duygusal, bilişsel ve sosyal iyi oluşunu destekleyebileceğini vurgulamaktadır (Riva vd., 2012).

Çalışmanın kuramsal çerçevesi, dijital çağda bireyin teknolojiyle kurduğu ilişkinin tek boyutlu olmadığını göstermektedir. Dijital tükenmişlik, bireyin dijital ortamlara aşırı maruz kalmasıyla ortaya çıkan yıpranma sürecini ifade ederken; dijital gelişim ise teknolojinin bireyin öğrenme, üretme ve sosyal bağlarını güçlendirme potansiyeline odaklanmaktadır (Meier & Reinecke, 2021). Bu iki kavram birlikte değerlendirildiğinde teknolojinin birey üzerindeki etkilerinin kullanım biçimine ve tasarım özelliklerine bağlı olarak değiştiği anlaşılmaktadır. Dolayısıyla dijital çağın temel sorunu teknolojinin varlığı

değil, teknolojinin bireyle nasıl etkileşime girdiği ve nasıl tasarlandığıdır. Bu noktada pozitif teknoloji yaklaşımı, dijital tükenmişlik sorununu yalnızca bireysel davranış değişikliği ile değil, aynı zamanda teknolojik sistemlerin tasarımını yeniden düşünerek ele almayı önermektedir. Riva ve arkadaşları (2012), teknolojinin insan deneyimini üç temel düzeyde geliştirebileceğini ileri sürmektedir: hedonik düzey (olumlu duygular), eudaimonik düzey (kişisel gelişim ve anlam) ve sosyal düzey (bağlılık ve sosyal etkileşim). Bu üç düzey, teknolojinin birey üzerindeki etkilerinin yalnızca performans veya verimlilik üzerinden değil, aynı zamanda psikolojik iyi oluş üzerinden değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Bu yaklaşım aynı zamanda Endüstri 5.0 ve Örgütsel Davranış 5.0 perspektifiyle de yakından ilişkilidir. Endüstri 5.0 paradigması, teknolojinin yalnızca otomasyon ve üretkenlik artışı için değil, insan refahını ve sürdürülebilirliği destekleyen sistemler olarak tasarlanmasını öngörmektedir (European Commission, 2021). Bu perspektifte teknoloji insanın yerini alan bir unsur olarak değil, insanın yaratıcılığını ve potansiyelini destekleyen bir araç olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle dijital tükenmişlik sorunu yalnızca bireysel bir problem olarak değil, aynı zamanda teknolojinin tasarım ve kullanım biçimleriyle ilişkili örgütsel bir mesele olarak ele alınmalıdır.

Bu çalışma doğrultusunda elde edilen kuramsal değerlendirmeler, dijital tükenmişliğin azaltılmasında iki temel yaklaşımın önemli olduğunu göstermektedir. İlk olarak önleyici yaklaşım, dijital tükenmişliğin ortaya çıkmasına neden olan aşırı kullanım, sürekli bağlantı baskısı ve bilgi aşırı yükü gibi faktörlerin kontrol altına alınmasını gerektirmektedir. İkinci olarak destekleyici yaklaşım ise teknolojinin bireyin gelişimini, öğrenmesini ve sosyal etkileşimini destekleyen bir araç olarak yeniden tasarlanmasını ifade etmektedir. Bu iki yaklaşım birlikte ele alındığında dijital teknolojilerin birey üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak ve aynı zamanda teknolojinin gelişim potansiyelini artırmak mümkün hale gelmektedir.

Dijital dönüşümün çalışma hayatında yarattığı değişimler, yöneticilerin çalışanların dijital deneyimini daha bilinçli biçimde yönetmelerini gerekli kılmaktadır. Bu bağlamda Örgütsel Davranış 5.0 perspektifi, teknolojinin çalışan refahını destekleyen biçimde kullanılmasını temel bir ilke olarak görmektedir. Öncelikle örgütlerin dijital iletişim ve çalışma süreçlerinde sürekli erişilebilirlik kültürünü sınırlayan politikalar geliştirmesi önemlidir. Çalışanların iş saatleri dışında sürekli çevrimiçi olmasının beklenmesi, uzun vadede dijital tükenmişliğin önemli nedenlerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Bu nedenle kurumların dijital iletişim sınırlarını belirleyen kurallar geliştirmesi ve çalışanların dinlenme zamanlarını koruyan uygulamaları desteklemesi gerekmektedir. İkinci olarak örgütlerin dijital iyi oluş ve dijital farkındalık eğitimleri düzenlemesi önemli bir strateji olarak değerlendirilebilir. Çalışanların

dijital araçları bilinçli biçimde kullanmaları, zaman yönetimi becerilerini geliştirmeleri ve dijital kullanım alışkanlıklarını dengeleyebilmeleri, dijital tükenmişliğin önlenmesinde etkili olabilir. Üçüncü olarak örgütlerin kullandıkları dijital platformların insan merkezli tasarım ilkelerine uygun olması büyük önem taşımaktadır. Kullanıcı dostu arayüzler, bildirim yönetimi seçenekleri ve esnek çalışma araçları çalışanların dijital ortamlardaki bilişsel yükünü azaltabilir. Bu tür tasarım yaklaşımları pozitif teknoloji literatüründe vurgulanan deneyim kalitesini artırarak çalışanların psikolojik iyi oluşunu destekleyebilmektedir (Brivio vd., 2018). Buna ek olarak yöneticilerin çalışanların sosyal etkileşim ve destek mekanizmalarını güçlendiren örgütsel kültürler oluşturması da dijital tükenmişliğin azaltılmasında önemli bir rol oynayabilir. Çevrimiçi çalışma ortamlarında sosyal bağlılığın zayıflaması çalışanların yalnızlık ve yabancılaşma hislerini artırabilmektedir. Bu nedenle örgütlerin ekip içi iletişimi güçlendiren uygulamalar geliştirmesi, çalışanların psikolojik dayanıklılığını destekleyebilir. Son olarak örgütlerin dijital dönüşüm süreçlerinde teknoloji kullanımını yalnızca verimlilik artışıyla ilişkilendirmemesi, aynı zamanda çalışan refahını destekleyen bir strateji olarak değerlendirmesi gerekmektedir. Bu yaklaşım, Endüstri 5.0'in insan merkezli üretim anlayışıyla da uyum göstermektedir.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle çalışma kavramsal bir değerlendirme niteliği taşımaktadır ve ampirik veri içermemektedir. Bu nedenle elde edilen bulgular literatür incelemesine dayalı teorik çıkarımlarla sınırlıdır. Gelecek araştırmalarda dijital tükenmişlik ve dijital gelişim kavramlarının ampirik verilerle test edilmesi, bu alandaki kuramsal çerçevenin güçlendirilmesine katkı sağlayabilir. İkinci olarak çalışma dijital tükenmişlik ve pozitif teknoloji literatürüne odaklanmakta olup farklı kültürel ve sektörel bağlamlardaki uygulamaları ayrıntılı biçimde incelememektedir. Dijital teknolojilerin birey üzerindeki etkilerinin örgüt kültürü, sektör özellikleri ve bireysel farklılıklar gibi faktörlere bağlı olarak değişebileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Üçüncü olarak çalışmada dijital gelişim kavramı pozitif psikoloji ve pozitif teknoloji perspektifiyle ele alınmış olup, farklı teorik yaklaşımlar kapsam dışında bırakılmıştır. Bu durum çalışmanın kuramsal kapsamını belirli bir perspektifle sınırlamaktadır.

Gelecekte yapılacak araştırmaların dijital tükenmişlik ve dijital gelişim arasındaki ilişkiyi nicel ve nitel yöntemler kullanarak incelemesi literatüre önemli katkılar sağlayabilir. Özellikle çalışanlar, öğrenciler ve farklı yaş grupları üzerinde gerçekleştirilecek ampirik çalışmalar dijital teknolojilerin birey üzerindeki etkilerini daha kapsamlı biçimde ortaya koyabilir. Bunun yanı sıra örgütsel bağlamda dijital iyi oluş programlarının çalışan performansı, iş doyumunu ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerinin incelenmesi de önemli bir araştırma alanı olarak değerlendirilebilir. Bu tür çalışmalar örgütlerin

dijital dönüşüm süreçlerini daha insan merkezli biçimde yönetmelerine katkı sağlayabilir. Ayrıca gelecekte yapılacak araştırmaların yapay zekâ, artırılmış gerçeklik ve sanal gerçeklik gibi yeni teknolojilerin bireyin psikolojik deneyimi üzerindeki etkilerini incelemesi de önemli bir katkı sağlayacaktır. Bu teknolojilerin uygun tasarım ilkeleri doğrultusunda kullanılması, dijital gelişim süreçlerini destekleyen yeni fırsatlar yaratabilir.

Sonuç olarak dijital çağda teknolojinin birey üzerindeki etkilerini yalnızca risk ve tükenmişlik perspektifinden değerlendirmek yeterli değildir. Teknolojinin bireyin gelişimini destekleyen yönlerini ortaya koymak, dijital toplumların sürdürülebilirliği açısından büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda pozitif teknoloji yaklaşımı ve Endüstri 5.0 perspektifi, teknolojinin insan refahını destekleyen biçimde yeniden düşünülmesi için önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Dolayısıyla dijital tükenmişlik sorununa yönelik çözüm arayışları, teknolojiyi tamamen sınırlamak yerine teknolojinin insan merkezli tasarım ilkeleri doğrultusunda geliştirilmesi ve bilinçli biçimde kullanılması üzerine odaklanmalıdır. Bu yaklaşım, teknolojinin yalnızca üretkenlik artıran bir araç değil; aynı zamanda bireyin gelişimini, iyi oluşunu ve sosyal bağlılığını destekleyen bir unsur haline gelebileceğini göstermektedir.

Kaynakça

- Ballarotto, G., Marzilli, E., Cerniglia, L., Cimino, S., & Tambelli, R. (2021). How does psychological distress due to the COVID-19 pandemic impact on internet addiction and Instagram addiction in emerging adults?. *International journal of environmental research and public health*, 18(21), 11382.
- Bayer, J. B., Ellison, N. B., Schoenebeck, S. Y., & Falk, E. B. (2020). Sharing the small moments: Ephemeral social interaction on Snapchat. *Information, Communication & Society*, 23(4), 513–530.
- Botella, C., Riva, G., Gaggioli, A., Wiederhold, B. K., & Baños, R. M. (2012). The present and future of positive technologies. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 78–84.
- Brivio, E., Gaudio, F., Vergine, I., Mirizzi, C. R., Reina, C., Stellari, A., & Galimberti, C. (2018). Preventing technostress through positive technology. *Frontiers in Psychology*, 9, 2569. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02569>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry research*, 287, 112934.
- Chang, D. (2016). *Digital burnout: The new, invisible threat to businesses*. Flux Trends. Retrieved February 23, 2026, from <https://www.fluxtrends.com/digital-burnout-the-new-invisible-threat-to-businesses/>
- Choi, S. Y., & Kim, J. H. (2024). Validity and reliability of the Korean version of the Digital Burnout Scale. *Frontiers in Public Health*, 12, 1386394.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. HarperCollins.
- DeFreese, J. D., & Mihalik, J. P. (2016). Work-based social interactions, perceived stress, and workload incongruence as antecedents of athletic trainer burnout. *Journal of athletic training*, 51(1), 28-34.
- Diefenbach, S. (2018). The potential and challenges of digital well-being interventions: Positive technology research and design in light of the bitter-sweet ambivalence of change. *Frontiers in Psychology*, 9, 331. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00331>
- Dienlin, T., & Johannes, N. (2020). The impact of digital technology use on adolescent well-being. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 22(2), 135–142.
- European Commission. (2021). Industry 5.0: Towards a sustainable, human-centric and resilient European industry.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218.

- Grant-Marshall, S. (2014). *Surviving digital burnout*. Business Day Live. Retrieved February 23, 2026, from <http://www.bdlive.co.za/life/gadgets/2014/10/06/surviving-digital-burnout>
- Grossi, G., Lanzarotti, R., & Napoletano, P. (2020). Positive technology for elderly well-being: A review of computer vision and machine learning methods. *Pattern Recognition Letters*, 137, 61–70. <https://doi.org/10.1016/j.patrec.2019.03.016>
- Hassenzahl, M. (2010). *Experience design: Technology for all the right reasons* (Vol. 8). Morgan & Claypool Publishers.
- Hollis, C., Livingstone, S., & Sonck, N. (2020). The role of digital technology in children and young people's mental health. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(2), 121–128.
- Kalıp, K., & Çöl, M. (2020). Teknolojiyle bağlantılı yeni davranışsal bozukluklar / Recent behavioral disorders due to technology. *Eskişehir Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Merkezi Halk Sağlığı Dergisi*, 5(2), 318–333.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, 2(2), 99–113.
- Meier, A., & Reinecke, L. (2021). Computer-mediated communication, social media, and well-being: Toward a theoretical framework of digital flourishing. *Journal of Communication*, 71(3), 1–24.
- Meriç, M., Varol, B., & Belen, H. M. (2025). Zoom fatigue and its impact on academicians: The case of universities in Ankara. *Akademik Hassasiyetler (The Academic Elegance)*, 12(27), 135–147.
- Nesi, J. (2020). The impact of social media on youth mental health: Challenges and opportunities. *North Carolina Medical Journal*, 81(2), 116–121.
- Norman, D. (2013). *The design of everyday things: Revised and expanded edition*. Basic books.
- Ö, P., & Özdemir, O. (2020). The digital burnout scale development study. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 668–683. <https://doi.org/10.17679/inuefd.597890>
- Özdemir, O., & Erten, P. (2025). Ergenler, gençler ve genç yetişkinlerde dijital tükenmişlik durumunun incelenmesi. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16(2), 2915–2941. <https://doi.org/10.51460/baebd.1613501>
- Peters, D., Calvo, R. A., & Ryan, R. M. (2018). Designing for motivation, engagement and wellbeing in digital experience: The METUX model. *Frontiers in Psychology*, 9, 797. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00797>
- Quill, M. (2017). *The harmful effects of digital burnout on organisational effectiveness*. TMS Consulting. Retrieved February 23, 2026, from <http://www.tmsconsulting.com.au/harmful-effects-digital-burnout-organisational-effectiveness/>

- Reinecke, L., Aufenanger, S., Beutel, M. E., Dreier, M., Quiring, O., Stark, B., ... & Müller, K. W. (2017). Digital stress over the life span: The effects of communication load and internet multitasking on perceived stress and psychological health impairments in a German probability sample. *Media psychology, 20*(1), 90-115.
- Reitz, K. M., Terhorst, L., Smith, C. N., Campwala, I. K., Owoc, M. S., Downs-Canner, S. M., ... & Myers, S. P. (2021). Healthcare providers' perceived support from their organization is associated with lower burnout and anxiety amid the COVID-19 pandemic. *PLoS one, 16*(11), e0259858.
- Riva, G., Baños, R. M., Botella, C., Wiederhold, B. K., & Gaggioli, A. (2012). Positive technology: using interactive technologies to promote positive functioning. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 15*(2), 69-77.
- Riva, G., Mantovani, F., & Wiederhold, B. K. (2020). Positive technology and COVID-19. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 23*(9), 581-587.
- Ruddy, N. (2017). *The impact of work engagement and work addiction on digital burnout among highly educated employees within the research industry* (Magister Artium thesis, University of Pretoria, Department of Psychology). Retrieved February 23, 2026, from <http://hdl.handle.net/2263/65601>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist, 55*(1), 68.
- Salanova, M., Llorens, S., & Cifre, E. (2013). The dark side of technologies: Technostress among users of information and communication technologies. *International Journal of Psychology, 48*(3), 422-436. <https://doi.org/10.1080/00207594.2012.680460>
- Savaş, B. Ç., Turan, M., & Asan, S. (2025). The relationship between digital burnout and academic procrastination and the mediating roles of life satisfaction and fatigue in this relationship. *BMC Psychology, 13*, 1223. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03510-5>
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.
- Sharma, M. K., Anand, N., Roopesh, B. N., & Sunil, S. (2022). Digital resilience mediates healthy use of technology. *Medico-Legal Journal, 90*(4), 195-199.
- Spalding, C. (2015). *Are you suffering from digital burnout?* Tuesday Consulting Articles. Retrieved February 23, 2026, from <http://tuesday.co.za/tackling-digital-burnout-in-the-workplace/>
- Stoll, A., Michaelis, T. L., & Mirbabaie, M. (2020). Digital well-being and social media use: A conceptual perspective. *Business & Information Systems Engineering, 62*(6), 1-8.
- Tayiz, V., Vangölü, M. S., Özok, H. İ., & Tanhan, F. (2025). Concept of digital well-being / Dijital iyi oluş kavramı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Cur-*

rent Approaches in Psychiatry, 17(4), 673–686. <https://doi.org/10.18863/pgy.1544897>

- Valkenburg, P. M., Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I., & Keijsers, L. (2022). Social media use and adolescents' well-being: Toward a differential susceptibility model. *Current Directions in Psychological Science*, 31(5), 438–445.
- Vanden Abeele, M. M. (2021). Digital wellbeing as a dynamic construct. *Communication Theory*, 31(4), 932–955.
- Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274–302.