İş ve İnsan Dergisi | The Journal of Human and Work
Yıl | Year: Ekim | October 2025
Cilt-Sayı | Volume-Issue: 12(2)
ss | pp: 145-164
doi: 10.18394/iid.1630048
e-ISSN 2148-967X
http://dergipark.org.tr/iid/

Araştırma Makalesi

Çalışanların Tekno-Stres Ve Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkide Yaşamda Anlamın Aracılık Rolü

The Mediating Role of Meaning in Life in the Relationship Between Techno-Stress and Psychological Well-Being of Employees

Şener Özen[a], Selami Güney[b]

MAKALE BİLGİSİ

Anahtar Kelimeler:
Tekno-stres, Psikolojik İyi Oluş, Yaşamda Anlam
.

Tarihler :
Geliş 30 Ocak 2025
Düzeltme Geliş
02 Mayıs 2025
Kabul 21 Ekim 2025

ÖZ

Bu çalışma, tekno-stres ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide yaşamda anlamın aracı rolünü incelemiştir. Erzurum ve Erzincan illerinde çalışan muhasebeci ve mali müşavirlerden toplanan veriler, Yaşamın Anlamı, Psikolojik İyi Oluş ve Teknostres Ölçeği ile elde edilmiş ve Hayes'in Paralel Aracılık Modeli (Model 4) ile analiz edilmiştir. Bulgular, tekno-belirsizliğin psikolojik iyi oluş üzerinde toplamda -0,308'lik ($p < 0,001$) olumsuz bir etkisi olduğunu ve bu etkinin büyük ölçüde mevcut anlam aracılığıyla gerçekleştiğini (dolaylı etki: -0,203, $p < 0,001$) ortaya koymuştur. Tekno-iş yükü ve tekno-karmaşıklık da benzer şekilde mevcut anlam ve anlam arayışını azaltarak psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilemiştir. Mevcut anlam güçlü bir aracı rol oynarken, anlam arayışının etkisi daha sınırlı bulunmuştur. Sonuçlar, bireylerin yaşamda anlam bulma kapasitelerinin artırılmasının, tekno-stresin olumsuz etkilerini hafifletebileceğini göstermektedir.

ARTICLE INFO

Keywords:
Technostress, Psychological Well-Being, Meaning in Life
.

Article history:
Received 30 January 2025
Received in Revised Form
02 May 2025
Accepted
21 October 2025

ABSTRACT

This study examined the mediating role of meaning in life in the relationship between technostress and psychological well-being. Data collected from accountants and financial advisors working in the provinces of Erzurum and Erzincan were obtained using the Meaning of Life, Psychological Well-Being, and Technostress Scales and analyzed using Hayes' Parallel Mediation Model (Model 4). Results showed that techno-determinism had an overall negative effect of -0.308 ($p < 0.001$) on psychological well-being, and this effect was largely mediated by present meaning (indirect effect: -0.203, $p < 0.001$). Similarly, techno-workload and techno-complexity had a negative effect on psychological well-being by decreasing present meaning and meaning-seeking. While present meaning played a strong mediating role, the effect of meaning-seeking proved to be rather limited. The results suggest that increasing an individual's ability to find meaning in life can mitigate the negative effects of techno-stress.

[a] *Sorumlu Yazar, Öğretim Görevlisi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Erzincan, sener.ozen@erzincan.edu.tr, ORCID: 0000-0001-6937-4164*

[b] *Prof.Dr.,, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi, İşletme Bölümü, Erzincan, sguney@erzincan.edu.tr, ORCID: 0000-0001-6361-1907*

Atıf/Cite as: *Özen, Ş & Güney, S) (2025). Çalışanların Tekno-Stres Ve Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkide Yaşamda Anlamın Aracılık Rolü, İş ve İnsan Dergisi, 12(2), 145-164. https://doi.org/10.18394/iid.1630048*

1. GİRİŞ

Günümüz dünyasında sosyal, ekonomik, politik ve kültürel alanlarda yaşanan hızlı değişimler, çalışanların hem iş hem de aile yaşamında önemli dönüşümlere yol açmaktadır. Bu değişimlerin merkezinde yer alan bilgi teknolojileri (BT), bir yandan iş süreçlerini kolaylaştırıp yenilikler sunarken, diğer yandan bireyler üzerinde fiziksel ve psikolojik zorluklar yaratmaktadır. Literatürde "iki ucu keskin kılıç" olarak tanımlanan BT'nin bu etkileri (Liang & Xue, 2009), hareketsiz yaşam tarzı, bağımlılık yapıcı davranışlar ve stres gibi olumsuz sonuçları beraberinde getirmiştir (Brown & Duguid 2001; Shaw & Black, 2008).

BT'nin iş hayatında yoğun kullanımının bir sonucu olarak ortaya çıkan tekno-stres kavramı, çalışanların bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanma deneyimlerini olumsuz değerlendirdiklerinde ortaya çıkan bir stres türü olarak tanımlanmıştır (Tarafdar vd., 2015; Moore, 2000). Tekno-stres, yalnızca iş performansını değil, bireylerin genel psikolojik iyi oluşlarını da olumsuz yönde etkileyerek iş doyumsuzluğu, tükenmişlik ve düşük yaşam kalitesi gibi sonuçlara yol açmaktadır (Yener, 2018). Özellikle muhasebeci, mali müşavir ve denetçi gibi teknoloji yoğun meslek gruplarında bu etkiler daha belirgin hale gelmektedir (Boyer, 2019).

Psikolojik iyi oluş, bireylerin yaşam doyumu, stresle başa çıkma becerisi ve olumlu ilişkiler geliştirme kapasitesi gibi unsurları içeren kritik bir kavramdır (Ryff, 1989). Psikolojik iyi oluşun düşük olduğu bireylerde iş performansının azalması ve iş arkadaşlarıyla ilişkilerde gerilim yaşanması sık görülen sonuçlar arasındadır (Cropanzano & Wright, 2001). Ancak bireylerin yaşamda anlam bulma kapasiteleri, bu olumsuz etkileri hafifletmede önemli bir tampon görevi görebilir. Frankl (1985), yaşamda anlam arayışını insan gelişiminin temel bir bileşeni olarak tanımlamış ve bu kavramın bireylerin stresle daha etkin bir şekilde başa çıkmasına olanak sağladığını belirtmiştir (Frankl, 1985).

Teknolojinin çalışma yaşamındaki artan rolü, çalışanların stres seviyelerini yükseltirken, psikolojik iyi oluşlarını da olumsuz etkilemektedir. Bu çerçevede, çalışanların tekno-stres düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin daha kapsamlı bir şekilde incelenmesi gerekmektedir. Ancak, bu ilişkinin altında yatan mekanizmalar henüz yeterince açıklığa kavuşturulmamıştır. Yaşamda anlamın, bireylerin stresle başa çıkma süreçlerinde kritik bir faktör olduğu göz önüne alındığında, tekno-stresin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerinde aracı bir rol oynayabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle, çalışmada tekno-stres ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide yaşamda anlamın nasıl bir rol oynadığı araştırılacaktır.

Bu çalışmada aşağıdaki temel araştırma sorusuna yanıt aranacaktır:

Çalışanların tekno-stres düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide yaşamda anlam nasıl bir aracı rol oynamaktadır?

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Tekno-Stres ve Psikolojik İyi Oluş

Tekno-stres, bireylerin bilgi ve iletişim teknolojileri (BİT) ile etkileşimleri sırasında karşılaştıkları stres faktörlerinden kaynaklanan bir durumdur. Bu kavram, Brod (1984) tarafından tanımlanmış ve bireylerin teknoloji ile olan ilişkilerinin çeşitli boyutlarını anlamak için önemli bir çerçeve sunmaktadır (Brod, 1984). Tarafdar ve arkadaşlarının (2007) çalışmasında, tekno-stres beş ana kategoriye ayrılmaktadır: tekno-istila, tekno-güvensizlik, tekno-karmaşıklık, tekno-belirsizlik ve tekno-işyükü. Bu bileşenler, bireylerin teknoloji kullanımı nedeniyle yaşadığı fiziksel ve zihinsel baskıları tanımlamak için kullanılmaktadır. Örneğin, tekno-işyükü, bireylerin teknoloji sayesinde daha hızlı ve yoğun çalışmak zorunda kalmalarından kaynaklanan stresi ifade ederken, tekno-belirsizlik, sürekli değişen teknolojilere uyum sağlama zorluğunu ifade etmektedir.Tekno-karmaşıklık ise sürekli değişen yazılım ve teknolojilerden kaynaklı bir durum olarak açıklanmıştır (Tarafdar vd., 2007). Psikolojik iyi oluş, bireyin genel ruhsal dengesi, yaşam tatmini ve olumlu duygusal deneyimlerini tanımlayan bir kavramdır. Ryff (1989), psikolojik iyi oluşu altı temel bileşenle tanımlamıştır: Öz kabul, amaç duygusu, kişisel gelişim, özerklik, bağımsızlık ve çevresel uyum (Ryff 1989). Bu bileşenler, bireylerin hem kendileriyle hem de çevreleriyle olan uyumlu ilişkilerini ortaya koymaktadır. Yüksek psikolojik iyi oluşa sahip bireyler, strese karşı daha dirençli, daha olumlu ilişkiler kurabilen ve zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilen bireylerdir. Literatürde tekno-stres ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki çeşitli boyutlarda incelenmiştir. Salanova vd. (2013), tekno-stresin bireyler üzerinde duygusal tükenme, kaygı ve depresyon gibi olumsuz psikolojik etkiler yarattığı bulgusuna erişmişlerdir. Teknolojinin bireyleri daha yoğun çalışmaya ve sürekli bağlantıda kalmaya teşvik etmesinin, psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler yaratabilecek potansiyel bir etken olduğu ifade edilmektedirler (Salanova vd., 2010). Araştırmalar, tekno-stresin bireylerin iş ve yaşam tatminini olumsuz etkilediğini ve duygusal tükenme ile motivasyon kaybı gibi sorunlara yol açtığını göstermektedir. Ancak, bireylerin psikolojik iyi oluşunu destekleyen koruyucu faktörler, tekno-stresin olumsuz etkilerini azaltmada önemli bir rol oynamaktadır (Salanova vd., 2013). Örneğin,

bireylerin yaşamda anlam bulma kapasitesi, stresle başa çıkma yeteneklerini artırarak psikolojik dayanıklılıklarını desteklemektedir. Steger ve ark. (2009), yaşamda anlamın bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artıran bir faktör olduğunu vurgulamaktadır. Bu bağlamda, tekno-stres ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki, bireylerin stresle başa çıkma becerileri ve yaşamda anlam bulma yetenekleri ile şekillenmektedir (Steger vd.,2009). Reinke ve ark. (2012) tarafından yapılan bir çalışmada, iş stresi ve duygusal tükenme arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur (Reinke vd., 2025). Bu bulgu, tekno-stresin bireylerin iş yaşamındaki stres seviyelerini artırarak duygusal tükenmeye yol açabileceğini desteklemektedir. Ayrıca, Kızıl (2016) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, iş ile ilgili stresörlerin duygusal tükenme ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (Kızıl, 2016). Norman (2024), sosyal destek, algılanan belirsizlik, iş stresi ve duygusal tükenme arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma, iş arkadaşlarının desteğinin, bireylerin işlerini yaparken daha az stresli olmalarına yardımcı olduğunu ve bu durumun duygusal tükenmeyi azalttığını önermektedir (Norman, 2024). Bu bulgular, sosyal destek ve iş stresi arasındaki etkileşimin, tekno-stresin olumsuz etkilerini azaltmada önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Kraft ve ark. (2024) ise, Alman hastane hemşireleri arasında dijital stres algısını ve bunun duygusal tükenme ile iş-özel yaşam çatışması üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırma, tekno-stresin sağlık sonuçları ile önemli bir ilişki göstermediğini, ancak bu durumun daha fazla araştırma gerektirdiğini vurgulamaktadır (Kraft vd., 2024). Bu bağlamda, tekno-stresin bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkileri, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. López ve ark. (2021), tekno-stres ile duygusal tükenme arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma, tekno-stresin, bireylerin duygusal tükenme seviyelerini artırabileceğini ve bu durumun bireylerin genel psikolojik sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir (López vd., 2021). Bu bulgular, tekno-stresin bireylerin iş yaşamındaki olumsuz etkilerini daha da derinleştirebileceğini göstermektedir.

Özetle, tekno-stres, bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Literatürdeki çeşitli çalışmalar, tekno-stresin bireylerin duygusal tükenme, kaygı ve depresyon gibi olumsuz psikolojik durumlarla ilişkili olduğunu göstermektedir. Ancak, bireylerin yaşamda anlam bulma kapasitesi ve sosyal destek gibi koruyucu faktörler, tekno-stresin olumsuz etkilerini azaltmada önemli bir rol oynamaktadır. Bu nedenle, bireylerin tekno-stres ile başa çıkma becerilerini geliştirmeleri ve psikolojik iyi oluşlarını artırmaları, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde kritik bir öneme sahiptir.

2.2. Yaşamda Anlam ve Psikolojik İyi Oluş

Yaşamda anlam, bireylerin hayatlarına yönelik bir amaç ve değer bulma süreçlerini ifade eder. Frankl (1985), yaşamda anlamın insan hayatındaki en temel ihtiyaçlardan biri olduğunu ve bireylerin yaşadığı sıkıntılara karşı dirençlerini artırdığını belirtmiştir. Yaşamda anlam, bireylerin kendilerine olan güvenlerini güçlendirerek zor durumlar karşısında psikolojik dayanıklılıklarını artırır. Bireyler, hayatlarındaki anlamı keşfettiklerinde, karşılaştıkları stres ve zorluklarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilirler (Frankl, 1985). Steger ve ark. (2009) tarafından yapılan araştırmalar, yaşamda anlamın yüksek olduğu bireylerin daha yüksek yaşam doyumu yaşadığını, duygusal tükenmişlikten kaçındığını ve daha olumlu bir ruh hali sergilediğini ortaya koymuştur (Steger vd., 2009). Bu bireyler, hayatın anlamını keşfetmenin bir sonucu olarak stresli olayları daha az tehdit edici görmektedirler. Örneğin, iş ortamında karşılaşılan karmaşık teknolojik süreçler, yaşamda anlam duygusu yüksek olan bireyler için bir sorun yerine bir öğrenme fırsatı olarak algılanabilir. Psikolojik dayanıklılık, bireyin zorluklara karşı koyabilme ve toparlanma kapasitesi olarak tanımlanır. Yaşamda anlam duygusuna sahip bireyler, bu zorluklarla mücadelede daha dayanıklı bir tutum sergileyebilirler. Psikolojik dayanıklılığın temel unsurlarından biri olan öz yeterlilik, yaşamda anlamla güçlendirilmiş bireylerin kendilerini daha yetkin hissetmelerine katkıda bulunur. Bu, bireylerin iş ve özel hayatlarında karşılaştıkları sorunlarla daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlar. Bu bağlamda, yaşamda anlamın psikolojik dayanıklılığı artırma potansiyeli, birçok araştırma tarafından desteklenmektedir. Örneğin, Li ve Wu (2025) çalışmasında, yaşamda anlamın bir alt boyutu olan anlamın varlığının, psikolojik iyi oluş üzerinde etkili bir değişken olduğunu belirtmektedir (Li & Wu, 2025). Bu bulgu, bireylerin yaşamlarında anlam bulmalarının, psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Parvizi ve Özabacı, (2022), yaşamda anlamın esnek bir kavram olarak ele alınmasının, bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırmaları, yaşamda anlamın değişken bir yapıya sahip olduğunu ve bu durumun bireylerin psikolojik iyilik halleri üzerinde derin psikolojik etkileri olduğunu ortaya koymaktadır (Parvizi & Özabacı, 2022). Bu bulgular, yaşamda anlamın bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artıran bir faktör olarak işlev gördüğünü desteklemektedir. Krok ve Telka (2018) ise, yaşamda anlam ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Yapılan yapısal eşitlik modelleme analizleri, yaşamda

anlamın öznel ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini ve bu süreçte iyimserliğin aracılık rolünü ortaya koymuştur (Krok & Telka, 2019). Bu durum, yaşamda anlamın bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artırmada önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Ju ve ark. (2013) çalışmasında, yaşamda anlamın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Araştırma, yaşamda anlamın varlığının, bireylerin zihinsel, fiziksel ve sosyal iyi oluşları üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir (Ju vd., 2013). Bu bulgular, yaşamda anlamın bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artıran bir faktör olduğunu desteklemektedir. Russo-Netzer (2018) ise, yaşamda anlamı önceliklendirme üzerine yaptığı çalışmada, anlamın yaşamda önceliklendirilmesinin, bireylerin psikolojik iyi oluşlarına katkıda bulunduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, bireylerin yaşamda anlam bulmalarının, psikolojik dayanıklılıklarını artırma potansiyelini desteklemektedir (Russo-Netzer, 2018). Bu bağlamda, yaşamda anlamın bireylerin psikolojik sağlıkları üzerindeki etkisi, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Czyżowska ve Gurba (2021) tarafından yapılan bir araştırma, yaşamda anlam ile psikolojik iyi oluş arasındaki olumlu ilişkiyi desteklemektedir. Araştırma, yaşamda anlamın bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırdığını ve bu durumun bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiğini göstermektedir (Czyżowska & Gurba, 2021). Bu bulgular, yaşamda anlamın bireylerin psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Ülbe ve Dirik (2023) çalışmalarında yaşamda anlamın, kanser hastalarında psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırma, yaşamda anlamın varlığının, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artırdığını ve bu durumun stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiğini göstermektedir (Ülbe & Dirik, 2023). Bu bulgular, yaşamda anlamın bireylerin psikolojik sağlıkları üzerindeki etkisini desteklemektedir. Tsai ve ark. (2018), hemşirelik öğrencileri arasında yaşamda anlam, iyi oluş ve olumlu inançlar arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma, yaşamda anlamın bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırdığını ve bu durumun bireylerin yaşam memnuniyetlerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Tsai vd., 2018). Bu bulgular, yaşamda anlamın bireylerin psikolojik dayanıklılıkları üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Ekşi ve ark. (2019) ise yaşamda anlam ile ruhsal iyi oluş arasındaki ilişkilere dikkat çekmektedir. Araştırmalar, yaşamda anlamın bireylerin ruhsal iyi oluşunu artırdığını ve bu durumun psikolojik dayanıklılık üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir (Ekşi, Boyalı, & Ümmet, 2019). Bu bağlamda, yaşamda anlamın bireylerin psikolojik sağlıkları üzerindeki etkisi, bireylerin yaşam kalitelerini artırmakta ve psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirmektedir.

Sonuç olarak, yaşamda anlam, bireylerin psikolojik dayanıklılıkları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Çeşitli araştırmalar, yaşamda anlamın bireylerin zorluklarla başa çıkma becerilerini artırdığını ve psikolojik sağlamlıklarını güçlendirdiğini göstermektedir. Bu nedenle, bireylerin yaşamda anlam bulmaları, psikolojik sağlıkları ve genel yaşam kaliteleri açısından kritik bir öneme sahiptir (Linley, P. A. & Joseph, S., 2011).

2.3. Tekno-Stres, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşamda Anlam Arasındaki İlişkiler

Teknolojinin hayatımızda giderek daha fazla yer alır hale gelmesiyle birlikte, tekno-stres kavramı önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir. Tekno-stres, bireylerin teknolojiye uyum sağlama sürecinde karşılaştıkları zorlanmalar, endişeler ve rahatsızlıklar sonucu ortaya çıkan bir stres türüdür (Tarafdar vd., 2015). Bu durum, bireylerin psikolojik iyi oluşunu olumsuz yönde etkileyerek duygusal tükenmişliğe ve iş doyumunun azalmasına yol açabilir. Bununla birlikte, "yaşamda anlam" kavramı, bireylerin bu olumsuz etkilerle başa çıkma becerilerini artırıp psikolojik iyi oluşunu destekleyen önemli bir unsur olarak ortaya çıkmaktadır (Steger vd., 2009).

Bu çalışmanın kuramsal çerçevesi, stres, psikolojik iyi oluş ve yaşamda anlam kavramlarının keşif noktalarına dayanmaktadır. İş yerinde teknolojinin yaygınlaşmasıyla birlikte ortaya çıkan tekno-stres, bireylerin psikolojik dengelerini ve iş performanslarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Tarafdar ve arkadaşlarının (2015) modeline göre, tekno-stres yaratan faktörler; teknolojik karmaşıklık, bilgi yükünün fazlalığı, teknolojiye bağlı yetersizlik hissi ve iş yükünün artması şeklinde sıralanabilir (Tarafdar vd.,2015). Bu stresörler, bireylerin duygusal tükenmişlik yaşamasına ve psikolojik iyi oluşunun azalmasına neden olmaktadır. Psikolojik iyi oluş, bireylerin olumlu duygular deneyimlemesi, yaşamdaki tatmin seviyesinin artması ve olumsuz duyguları etkili bir şekilde yönetebilme kapasitesini ifade eder (Ryff, 1989). Ryff'in (1989) psikolojik iyi oluş modeline göre, bireyin anlamlı bir hayat yaşama kapasitesi bu sürecin temel taşıdır. Bu bağlamda yaşamda anlam, bireylerin psikolojik dayanıklılığını artıran ve stresle başa çıkma becerilerini destekleyen bir ara mekanizma olarak işlev görmektedir. Frankl'in (1985) "logoterapi" kuramı, bireylerin anlam bulma arayışının psikolojik dayanıklılık ve mutluluk üzerindeki belirleyici etkisini vurgulamaktadır. Bu çerçevede yaşamda anlam, tekno-stresin psikolojik iyi oluş üzerindeki olumsuz etkilerini tamponlayıcı bir rol oynamaktadır (Frankl, 1985). Araştırmalarda, yaşamda anlamı yüksek olan

bireylerin stres faktörlerine daha dirençli olduğu ve bu bireylerin teknolojik zorluklara karşı olumlu yaklaşımlar geliştirebildiği gözlemlenmiştir (Steger, 2009). Bu durum, bireylerin stres yaratan durumları bir fırsat olarak görebilmesini sağlayarak genel mutluluk seviyelerini artırmalarına olanak tanımaktadır. Tekno-stres, bireylerin teknolojik gereksinimlere adapte olma sürecinde yaşadıkları baskıları ifade eder. Bu durum, çoğu zaman bireylerin duygusal tükenmişlik yaşamaları, motivasyon kaybı ve performans düşüşünü beraberinde getirir (Tarafdar vd., 2015). Araştırmalar, teknolojik yeniliklerin bireyler üzerindeki karmaşıklığının ve iş yükünün artmasının psikolojik iyi oluşu ciddi anlamda zayıflattığını ortaya koymuştur. Bu etki, bireylerin iş-yaşam dengelerini olumsuz yönde etkileyerek, genel mutluluk seviyelerini azaltabilir. Yaşamda anlam, bireylerin hayatlarının bir amaca hizmet ettiği hissini ve deneyimlerini anlamlandırma kapasitesini ifade eder (Frankl, 1985). Bu kavram, bireylerin strese karşı dayanıklılığını artırırken, psikolojik iyi oluşunu desteklemektedir. Steger (2009) tarafından yapılan bir çalışma, yaşamda anlamın stresle başa çıkma becerisini geliştirerek, bireylerin duygusal iyilik halini artırdığını ortaya koymuştur. Yaşamda anlam hissini taşıyan bireyler, tekno-stresin olumsuz etkilerini daha az hissetmekte ve teknolojik zorlukları birer öğrenme fırsatı olarak görebilmektedir. Yaşamda anlam, tekno-stresin psikolojik iyi oluş üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmada aracı bir rol oynayabilir. Araştırmalarda, yaşamda anlamı yüksek olan bireylerin teknolojik stresörlere daha dirençli olduğu ve bu bireylerin psikolojik iyi oluşunun daha yüksek seviyede seyrettiği bulunmuştur (Steger, 2009; Tarafdar vd., 2015). Bu nedenle, bireylerin yaşamda anlam bulmalarını destekleyen uygulamalar, hem bireysel hem de örgütsel düzeyde önemlidir. Örneğin, iş yerinde anlamlı görevler yaratmak, çalışanların teknolojiyle ilişkili stres faktörlerini daha kolay yönetmelerine yardımcı olabilir. Tekno-stres, bireylerin psikolojik iyi oluşunu zedeleyebilecek önemli bir faktördür. Ancak yaşamda anlam, bu olumsuz etkilerin tamponlanmasında kritik bir rol oynayabilir. Bireylerin yaşamda anlam bulmalarını desteklemek, tekno-stresin olumsuz etkilerini azaltabilir ve psikolojik iyi oluşu artırabilir. Bu bağlamda, örgütler anlam odaklı yaklaşımlar geliştirerek çalışanların teknolojiye adaptasyonunu kolaylaştırabilir ve iş motivasyonunu yükseltebilir. Gelecekteki araştırmalar, yaşamda anlamın aracılık rolünü detaylandırabilir ve bu mekanizmaların daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayabilir. Yukarıdaki kuramsal açıklamalar ve ilgili araştırmalar ışığında bu çalışmada hipotez edilen model aşağıda sunulmuştur. Modelde bu hipotezlerdeki değişkenler arasındaki ilişkilere yer verilmiştir.

Bu çalışmanın kuramsal altyapısı, stres, psikolojik iyi oluş ve yaşamda anlam kavramları arasındaki etkileşimlere odaklanmaktadır. Teknolojinin iş hayatında yaygınlaşmasıyla birlikte tekno-stres, bireylerin psikolojik dengelerini ve iş performanslarını önemli ölçülerde etkileyen bir faktör haline gelmiştir. Tarafdar ve arkadaşlarının (2015) modeline göre, tekno-stres yaratan unsurlar; teknolojik karmaşıklık, bilgi yükü, teknolojiye bağlı yetersizlik hissi ve artan iş yükü olarak tanımlanmıştır. Bu unsurlar, bireylerde duygusal tükenmişlik yaratırken, psikolojik iyi oluşun azalmasına yol açmaktadır.

Psikolojik iyi oluş, bireylerin olumlu duygular deneyimlemesi, hayattan tatmin duyması ve olumsuz duyguları etkili bir şekilde yönetebilme kapasitesi olarak tanımlanabilir. Ryff'in (1989) psikolojik iyi oluş modeline göre, bireylerin anlamlı bir hayat yaşama kapasitesi bu sürecin temel taşını oluşturmaktadır. Yaşamda anlam, bireylerin psikolojik dayanıklılığını artıran ve stresle başa çıkma becerilerini destekleyen bir unsur olarak ortaya çıkmaktadır. Frankl'in (1985) logoterapi kuramı, bireylerin anlam arayışının psikolojik dayanıklılık ve mutluluk üzerindeki belirleyici etkisini vurgulamaktadır.

Bu kuramsal yaklaşım, bireylerin stres yaratan durumlarla başa çıkabilmelerinde yaşamda anlamın çok önemli bir tamponlayıcı rol oynadığını öne sürmektedir. Araştırmalar, yaşamda anlamı yüksek olan bireylerin stres faktörlerine daha dirençli olduğunu ve teknolojik zorluklara karşı olumlu yaklaşımlar geliştirebildiğini göstermiştir (Steger, 2009). Bu bireyler, stres yaratan durumları bir fırsat olarak algılayarak genel mutluluk seviyelerini artırabilmektedir.

2.4. Hipotezler ve Kavramsal Model

Kuramsal altyapı ve ilgili araştırmalar doğrultusunda bu çalışma, tekno-stres, psikolojik iyi oluş ve yaşamda anlam arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamaktadır. Modelde, tekno-stresin farklı boyutlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerinin yaşamda anlam aracılığıyla açıklanmaya çalışıldığı bir yapı yer almaktadır.

Bu çalışmada hipotezler, Lazarus ve Folkman'ın (1984) Stres-Duygu-Davranış Modeli ile Frankl'ın (1985) Anlam Terapisi (Logoterapi) Kuramı çerçevesinde geliştirilmiştir. Stres-Duygu-Davranış Modeli, bireylerin stresle başa çıkma süreçlerinde bilişsel değerlendirmelerin rolünü vurgularken, Logoterapi Kuramı bireylerin yaşamda anlam bulma süreçlerinin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkilerini açıklamaktadır. Tekno-stres, bireylerin teknolojiye bağlı olarak deneyimlediği bir stres kaynağıdır ve psikolojik iyi oluşu olumsuz etkileyebilir. Bu bağlamda, yaşamda anlam, tekno-stresin olumsuz etkilerini hafifletici bir mekanizma

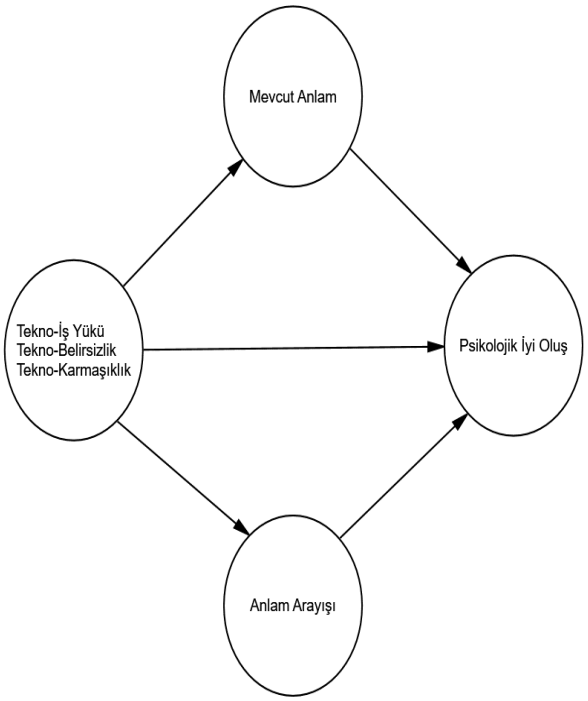
olarak değerlendirilmektedir. Mevcut anlam, bireylerin yaşadıkları teknolojik stresi anlamlandırmasını ve bu stresle başa çıkmasını kolaylaştırırken, anlam arayışının bu süreçte daha karmaşık bir rol oynayabileceği öngörülmektedir.

Bu model doğrultusunda aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur:
H_1a: Tekno-belirsizlik, mevcut anlam aracılığıyla psikolojik iyi oluş üzerinde dolaylı bir etkiye sahiptir.
H_1b: Tekno-belirsizlik, anlam arayışı aracılığıyla psikolojik iyi oluş üzerinde dolaylı bir etkiye sahiptir.
H_2a: Tekno-iş yükü, mevcut anlam aracılığıyla psikolojik iyi oluş üzerinde dolaylı bir etkiye sahiptir.
H_2b: Tekno-iş yükü, anlam arayışı aracılığıyla psikolojik iyi oluş üzerinde dolaylı bir etkiye sahiptir.
H_3a: Tekno-karmaşıklık, mevcut anlam aracılığıyla psikolojik iyi oluş üzerinde dolaylı bir etkiye sahiptir.
H_3b: Tekno-karmaşıklık, anlam arayışı aracılığıyla psikolojik iyi oluş üzerinde dolaylı bir etkiye sahiptir.
H_4: Tekno-belirsizlik, mevcut anlam ve anlam arayışı aracılığıyla psikolojik iyi oluş üzerinde paralel dolaylı bir etkiye sahiptir.
H_5: Tekno-iş yükü, mevcut anlam ve anlam arayışı aracılığıyla psikolojik iyi oluş üzerinde paralel dolaylı bir etkiye sahiptir.
H_6: Tekno-karmaşıklık, mevcut anlam ve anlam arayışı aracılığıyla psikolojik iyi oluş üzerinde paralel dolaylı bir etkiye sahiptir.

Bu hipotezler doğrultusunda, yaşamda anlamın hem mevcut anlam hem de anlam arayışı boyutlarıyla tekno-stresin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini nasıl modüle ettiği incelenmektedir. Gelecekteki araştırmalar, bu mekanizmaların daha ayrıntılı bir şekilde ele alınmasına katkı sağlayabilecektir.

3. YÖNTEM

Bu araştırmada bağımsız değişkenler, teknolojik stresin alt boyutları olan tekno-iş yükü, tekno-belirsizlik ve tekno-karmaşıklık olarak belirlenmiştir. Başlangıçta tekno-stresin tek bir boyut olarak ele alınması planlanmış ancak yapılan doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonuçlarında uyum iyiliği değerlerinin yetersiz olması nedeniyle alt boyutlar ayrı faktörler olarak modele dâhil edilmiştir.
Araştırma kapsamında, tekno-stresin alt faktörleri ile üç paralel aracılık modeli uygulanmıştır. Modelde psikolojik iyi oluş bağımlı değişken olarak ele alınırken, mevcut anlam ve anlam arayışı değişkenleri aracılık rolü üstlenmektedir.
Araştırma modeli, paralel aracılık modeli çerçevesinde tasarlanmıştır. Bu doğrultuda:
Tekno-stresin alt faktörlerinin psikolojik iyi oluş üzerinde doğrudan olumsuz bir etkiye sahip olması beklenmektedir.
Mevcut anlamın, bireylerin yaşamlarında halihazırda var olan bir anlam hissine sahip olmaları nedeniyle, tekno-stresin alt faktörlerinin olumsuz etkilerini hafifletici bir işlev görmesi öngörülmektedir.
Bu model, tekno-stresin alt faktörlerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini, mevcut anlam ve anlam arayışı değişkenleri aracılığıyla açıklamayı amaçlamaktadır.



Şekil 1. Araştırmanın Modeli

3.2. Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evrenini, Erzurum ve Erzincan illerinde yaşayan veya bu illerde çalışan toplam 453 adet muhasebeci ve mali müşavirler oluşturmaktadır (TÜRMOB, 2024).
Araştırmanın temel amacı, tekno-stres ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide yaşamda anlamın aracılık rolünü incelemektir. Yaşamda anlam, iki boyutlu bir yapı olarak kavramsallaştırılmış olup, mevcut anlam ve anlam arayışı olmak üzere iki ayrı boyutta ele alınmıştır. Araştırma modeli, Hayes'in paralel aracılık modeli (Model 4) çerçevesinde yapılandırılmıştır. Bu model, değişkenler arasındaki ilişkilerin detaylı bir şekilde incelenmesine olanak sağlamaktadır.

Muhasebecilerin örneklem olarak seçilmesinin temel nedeni, teknolojiyi yoğun kullanan bir meslek grubu olmaları ve tekno-stresin etkilerini belirgin bir şekilde deneyimlemeleridir. Dijital muhasebe yazılımları, otomatik raporlama sistemleri ve sürekli değişen finansal mevzuat gibi faktörler, muhasebecileri tekno-belirsizlik, tekno-iş yükü ve tekno-karmaşıklık gibi stres unsurlarına maruz bırakmaktadır. Bununla birlikte, uzun çalışma saatleri, hata yapma riskinin yüksek olması ve sıkı teslim tarihleri nedeniyle psikolojik iyi oluşları da olumsuz etkilenebilir. Bu bağlamda, yaşamda anlamın tekno-stresin olumsuz etkilerini hafifletici bir mekanizma olarak nasıl işlediğini incelemek, muhasebeciler özelinde önemli bir araştırma alanı sunmaktadır. Araştırmanın bu meslek grubuna odaklanması, tekno-stres ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide yaşamda anlamın aracı rolünü daha net bir şekilde ortaya koymaya olanak tanımaktadır.

Bu araştırmada basit rastgele örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Belirtilen illerde faaliyet gösteren muhasebeci ve mali müşavirlerin listesinden rastgele seçilen bireylere anket uygulanmıştır. Örneklem büyüklüğünün belirlenmesine yönelik olarak literatürde yer alan çalışmalar incelenmiştir. Unterrainer vd. (2010) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, dışa dönüklük ile psikolojik iyi oluş arasında 0,48'lik anlamlı bir korelasyon tespit edilmiştir (Unterrainer vd., 2010). Bu korelasyon temel alındığında, %95 (1-α) güven düzeyi ve %95,2 (1-β) test gücü elde edebilmek için en az 50 adet katılımcıya ihtiyaç duyulduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, Khedhaouria ve Cucchi (2019) tarafından yürütülen bir araştırmada, nevrotiklik ile aşırı iş yükü arasında 0,31'lik bir korelasyon bulunmuştur (Khedhaouria & Cucchi, 2019). Bu korelasyon temel alındığında, %90 (1-α) güven düzeyi ve %90,2 (1-β) test gücü sağlamak için en az 76 katılımcının gerekli olduğu hesaplanmıştır.
Çalışmada kullanılan ölçekler ve güvenilirlik kriterleri göz önünde bulundurularak toplam 220 adet anket uygulanmış, eksik ve hatalı veri içeren 18 adet anket elenmiş ve nihai analizlerde 202 adet anket değerlendirmeye alınmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı 2 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla geliştirilen 5 maddeden oluşan (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, mesleki çalışma yılı) "Kişisel Bilgiler Formu" kullanılmıştır. İkinci bölümde ise yaşamda anlam, psikolojik iyi oluş ve tekno-stres ölçekleri kullanılmıştır.
Yaşamda Anlam Anketi: Yaşamda anlam boyutu, Steger, Frazier, Oishi ve Kaler (2006) tarafından oluşturulan *Yaşamın Anlamı Anketi - MLQ* kullanılarak ölçülmüştür. MLQ, hayatın anlamının operasyonel bir tasviri olarak hizmet eden on bileşene sahiptir. Ölçek, *MA (5 madde)* ve *AA (5 madde)* olmak üzere yaşamda iki ayrı ama bağlantılı yapıdan oluşmaktadır. Katılımcılardan ifadelere katılmalarını *7'li Likert ölçeğinde* derecelendirmeleri istenir. Kesinlikle Katılmıyorum (1) ile Kesinlikle Katılıyorum (7) arasında sıralanan seçenekler, *1 ile 7* arasında puanlanır. Yüksek puanlar, hayatta bir amacın varlığını veya peşinde koşmayı yansıtır. Her iki alt ölçekten alınan puanlar *7 ile 35* arasında değişmektedir. Sakal (2018), Cronbach's Alpha katsayılarını *MA: 0,86* ile *AA: 0,87* olarak bildirmiştir. Bu çalışmada ise Cronbach's Alpha katsayıları *MA: 0,820* ve *AA: 0,879* olarak bulunmuştur. Ölçeğin *MA* boyutunda, bireylerin yaşamlarının anlamını bilip bilmedikleri değerlendirilmektedir (*örnek madde: "Yaşamımın anlamını biliyorum."*). *AA* boyutu ise bireylerin yaşamın anlamını arama derecelerini ölçmektedir (*örnek madde: "Her zaman yaşamımın amacını bulmak için uğraşıyorum."*).

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİO): Psikolojik iyi oluş, Diener vd. (2009, 2010) tarafından geliştirilen ölçek kullanılarak ölçülmüştür. Türkçe güvenilirliği ve geçerliliği *Telef (2013)* tarafından bildirilen ölçek, *8 maddeden* oluşmaktadır. Ölçek tek boyutlu olup, *7'li Likert tipinde* değerlendirilir (1 = Kesinlikle Katılmıyorum – 7 = Kesinlikle Katılıyorum).
Ölçeğin tek faktörlü yapısı desteklenmiş olup, Cronbach's Alpha katsayısı *0,87* olarak bildirilmiştir. Bu çalışmada ise Cronbach's Alpha değeri *0,96* olarak bulunmuştur. PİO, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemeyi amaçlamakta olup, yaşamdan tatmin olma ve olumlu ilişkiler kurma gibi faktörleri içermektedir (*örnek madde: "Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir."*).

İş Yerinde Tekno-Stres (TS): Tarafdar vd. (2007) tarafından 25 madde olarak geliştirilen ölçek, teknolojik-iş yükü fazlalığı, teknolojik-istila, teknolojik-karmaşıklık, teknolojik-güvensizlik ve teknolojik-belirsizlik olmak üzere beş ana faktörde değerlendirilmektedir. Ölçeğin güvenilirlik değerlerinin (Cronbach's Alpha) tamamının *0,80'den büyük* olduğu bildirilmiştir.
Alam (2016) tarafından Pakistan'da havacılık sektöründe yapılan bir çalışmada ise tekno-stresi oluşturan üç alt boyut ele alınmıştır:

Teknolojik-İş Yükü Fazlalığı (TIY): Çalışanların teknolojinin iş yükünü artırmasına bağlı olarak yaşadığı stres seviyesini ölçmektedir (*örnek madde: "Çalıştığım yerde kullanılan teknolojinin, beni çok*

Tablo 1: Demografik Maddelerin Frekans Analizleri

n:202	n	%	$\bar{x}$	s.s
Cinsiyet			1,05	0,217
Erkek	192	95,0		
Kadın	10	5,0		
Medeni Durum			0,217	0,410
Evli	159	78,7		
Bekar	43	21,3		
Yaş			2,75	0,835
18-28 yaş arası	13	6,4		
29-39 yaş arası	63	31,2		
40-50 yaş arası	88	43,6		
51 yaş üzeri	38	18,8		
Meslekte Kaç Yıldır Çalışıyorsunuz			2,69	0,922
1-5 yıl arası	18	8,9		
6-15 yıl arası	69	34,2		
16-25 yıl arası	71	35,1		
26 yıl ve üzeri	44	21,8		
Eğitim Durumu			2,85	0,797
Lise	25	12,4		
Ön Lisans	6	3,0		
Lisans	145	71,8		
Lisansüstü	26	12,9		

daha hızlı iş yapmaya zorlaması beni strese sokuyor.").

Teknolojik-Karmaşıklık (TK): Çalışanların teknolojik sistemleri kullanmadaki yeterlilikleri ve teknolojiye uyum sağlama süreçleri ile ilgilidir (*örnek madde: "İşimi tam olarak yapabilmek için kullandığım teknoloji hakkında yeterli bilgiye sahip değilim."*).

Teknolojik-Belirsizlik (TB): Teknolojideki hızlı değişimlerin çalışanlar üzerindeki belirsizlik ve uyum baskısını yansıtır (*örnek madde: "Çalıştığım yerde sürekli yeni teknolojileri kullanırız."*).

Bu çalışmada, *14 maddelik tekno-stres ölçeği* kullanılmış olup güvenilirlik değerleri Cronbach's Alpha katsayısı *0,80'den büyük* bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe güvenilirliği ve geçerliliği Türen ve Kalkın (2015) tarafından test edilmiş ve Cronbach's Alpha katsayısı *0,924* olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ise güvenilirlik değerleri şu şekilde bulunmuştur: *TIY: 0,834, TK: 0,876, TB: 0,875.*

3.4. Verilerin analizi:

Araştırmada, tekno-stresin alt boyutlarının (tekno-belirsizlik, tekno-karmaşıklık, tekno-iş yükü vb.) bağımlı değişken olan psikolojik iyi oluş üzerindeki etkileri ve iki aracı değişkenin (Mevcut Anlam ve Anlam Arayışı) rolünü incelemek amacıyla kapsamlı analizler gerçekleştirilmiştir.

İlk aşamada, SPSS 27 programı kullanılarak betimsel istatistikler (ortalama ve standart sapma) ve bivariate korelasyon analizi yapılmıştır. AMOS 24 yazılımı ile ölçüm araçlarının güvenirlik analizleri gerçekleştirilmiş ve DFA ile ölçüm modelleri test edilmiştir.

Analizlerin sonraki aşamasında, Hayes (2013) tarafından geliştirilen SPSS PROCESS Macro kullanılarak paralel aracılık modelleri test edilmiştir. Hayes'in (2018) geliştirdiği Model 4 seçilmiş, bootstrap yöntemi ile 5000 örneklem üzerinden analizler yapılmıştır. Her bir alt boyut için ayrı ayrı olmak üzere toplam dokuz model test edilmiştir.

Her modelde, bağımsız değişken olarak tekno-stresin bir alt boyutu (tekno-belirsizlik, tekno-karmaşıklık, tekno-iş yükü) ve bağımlı değişken olarak psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler, aracı değişkenler (Mevcut Anlam ve Anlam Arayışı) aracılığıyla değerlendirilmiştir. İlk olarak her alt boyut için mevcut anlam ve psikolojik iyi oluş arasındaki dolaylı etkiler analiz edilmiş; ardından anlam arayışı ve psikolojik iyi oluş arasındaki etkiler incelenmiştir. Son olarak, paralel aracılık modeli çerçevesinde her iki aracı değişkenin (Mevcut Anlam ve Anlam Arayışı) bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki toplam etkileri değerlendirilmiş ve bulgular tablo halinde sunulmuştur.

4. BULGULAR

Bu bölümde, muhasebeci ve mali müşavirlerin demografik özellikleri (cinsiyet, yaş, medeni durum ve eğitim durumu) frekans analizi yöntemiyle değerlendirilmiş ve elde edilen bulgular üzerinden bir yorumlama yapılmıştır.

4.1. Demografik Bulgular

Katılımcıların çoğunluğu erkek (%95) ve evli (%78,7) bireylerden oluşmaktadır. Yaş ortalaması $\bar{X}$ = 2,75 (s.s = 0,835) olup, %43,6'sı 40-50 yaş arasında, %31,2'si 29-39 yaş arasında yer almaktadır. Meslekte çalışma süresi ortalaması $\bar{X}$ = 2,69 (s.s = 0,922) ile katılımcıların %35,1'i 16-25 yıl, %34,2'si ise 6-15 yıl deneyime sahiptir. Eğitim durumu ortalaması $\bar{X}$ = 2,85 (s.s = 0,797) olup, katılımcıların %71,8'i lisans, %12,9'u lisansüstü eğitim almıştır. Veriler, katılımcıların büyük ölçüde orta yaşlı, deneyimli ve yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerden oluştuğunu göstermektedir.

4.2. Ölçüm Modelleri

varyansının mevcut olup olmadığını da sorgulamıştır (Podsakoff vd., 2003; Lindell ve Whitney, 2001). "Ortak yöntem varyansı" terimi, aynı kişilerin aynı zaman diliminde birden fazla ölçeği değerlendirmesinden kaynaklanan anket verilerindeki sistematik kusurları tanımlamaktadır (Podsakoff vd., 2003). Bu durumu tespit etmek ve yönetmek için Harman'ın tek faktör testi kullanılmıştır. Bu test, tek bir faktörün çeşitli ölçüm araçlarından elde edilen varyansı ne ölçüde açıklayabildiğini değerlendirir. Bir bileşen varyansın %50'sinden fazlasını oluşturuyorsa ortak teknik yanlılığına işaret edilir ve ölçümlerin doğruluğu sorgulanır. Öte yandan, varyansın yarısından daha azını açıklayan bir senaryo, teknik yanlılığın olası olmadığını ve ölçümlerin geçerli olduğunu göstermektedir (Podsakoff ve Organ, 1986). Bu bağlamda, çalışmada kullanılan ölçeklerinin tek faktörlü varyansı %35 olarak bulunmuştur. Bu bulgu, kullanılan ölçeklerin geçerli olduğunu ve teknik yanlılık ihtimalinin az olduğunu göstermektedir (Kline, 2016; Byrne, 2016). Değişkenlerin yapı geçerliliği ve modelin verilere uyumu DFA kullanılarak incelenmiştir. Sonuçlara ulaşmak için dört faktörlü model ve diğer modeller

Tablo 2: Uyum İndekslerinin Açıklamaları ve Kabul Edilebilir Değerler

Uyum İndeksi	Açıklama	İdeal Değerler	Kabul Edilebilir Değerler
X^2/df	Ki-kare Bölü Serbestlik Derecesi	≤ 2	≤ 5
RMSEA	Yaklaşık Hataların Kök Ortalama Karesi	< 0,06	≤ 0,08
CFI	Karşılaştırmalı Uyum İndeksi	≥ 0,95	≥ 0,90
TLI	Tucker-Lewis İndeksi	≥ 0,95	≥ 0,90
SRMR	Standartlaştırılmış Ortalama Hata Karesi Kökü	< 0,05	≤ 0,08

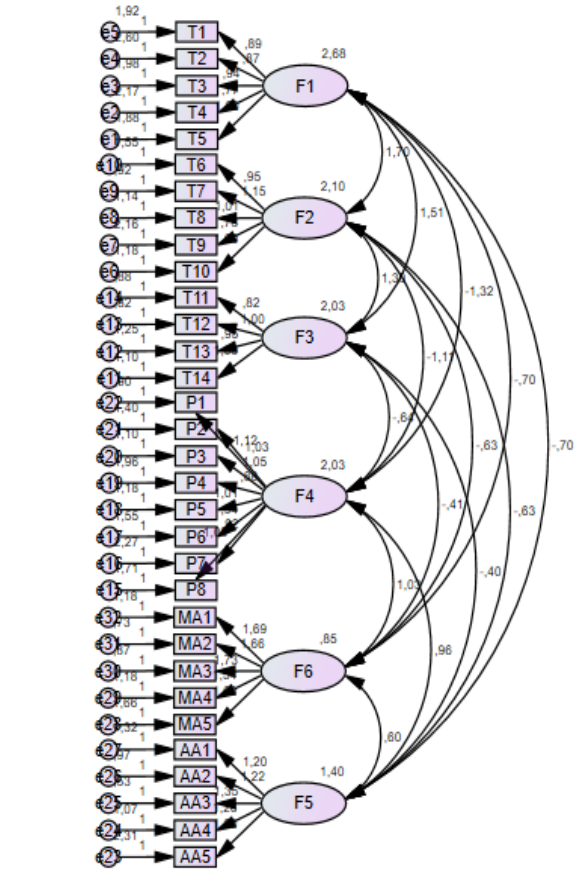
için uyum iyiliği değerleri Tablo 3. de

Tablo 3: DFA Analiz Sonuçları

Model	**X^2/df**	**RMSEA**	**CFI**	**TLI**	**SRMR**
Ölçüm modeli, 6 faktörlü model	1,353	0,42	0,960	0,914	0,035
Model 1, 4 faktörlü model	1,993	0,070	0,884	0,875	0,052
Model 2, 3 faktörlü model	3,229	0,105	0,740	0,720	0,068
Model 3, 2 faktörlü model	3,741	0,117	0,678	0,655	0,075
Model 4, 1 faktörlü model	4,597	0,134	0,576	0,547	0,085

Teorik olarak temellendirilmiş ve önceki literatürle tutarlı olan araştırma modelindeki değişkenlerin yapı geçerliliği, çalışmanın bu noktasında DFA kullanılarak doğrulanmıştır. DFA, gözlemlenen değişkenlerin önerilen faktör yapısını ne kadar iyi desteklediğini değerlendiren bir yöntemdir (Kline, 2016). Ayrıca, araştırma prosedürü ortak yöntem

hesaplanmıştır. Bu değerlendirmeler modelin genel geçerliliğine ilişkin güçlü bilgiler sağlamıştır.
Tablo 3'te görüldüğü üzere, 6 faktörlü model, χ^2/df, RMSEA, CFI, TLI ve SRMR gibi önemli uyum indekslerinde oldukça başarılı sonuçlar ortaya koymuştur. Bu sonuçlar, modelin güçlü ve geçerli



Şekil 2. Ölçüm Modeline Ait Ortak Yöntem Varyans Şeması

bir yapıyı temsil ettiğini göstermektedir ve Fornell ve Larcker'ın (1981) belirttiği kabul edilebilir sınırlar içinde yer almaktadır. Bu bulgular, 6 faktörlü modelin veriyle uyumunun oldukça iyi olduğunu ve kullanılan faktörlerin birbirleriyle tutarlı bir ilişki sergilediğini açıkça ortaya koymaktadır. Aşağıda 6 faktörlü modelin ortak yöntem varyans şeması verilmiştir.

Tablo 4'te araştırmada kullanılan değişkenler arasındaki korelasyonlar, iç tutarlılık (Cronbach's Alpha, α), doğrulayıcı faktör analizi için güvenilirlik göstergesi olan bileşik güvenilirlik (Composite Reliability, CR), ve yakınsak geçerlilik (Convergent Validity) için ortalama varyans açıklanan (Average Variance Extracted, AVE) değerleri sunulmaktadır. Tablo 4'te α ve CR değerleri, tüm ölçeklerin güvenilir olduğunu (α, CR > 0,70), AVE değerleri ise yakınsak geçerliliğin sağlandığını (AVE > 0,50) göstermektedir. Örneğin, MA için AVE 0,630'dur. Korelasyon analizlerinde PS ile MA arasında pozitif ve güçlü (r = 0,709, p < 0,01), PS ile AA arasında ise orta düzeyde pozitif (r = 0,498, p < 0,01) bir ilişki bulunmuştur. PS ile TIY arasında negatif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (r = -0,509, p < 0,01). Ayrıca, TK ile TB arasında pozitif bir ilişki saptanmıştır (r = 0,566, p < 0,01). Korelasyon değerlerinin AVE kareköklerinden küçük olması, ölçeklerin ıraksak geçerliliğinin sağlandığını göstermektedir. Tablo 4, araştırma modelinde kullanılan değişkenlerin psikometrik özelliklerinin güçlü olduğunu ve değişkenler arasındaki ilişki örüntülerinin teorik beklentilerle tutarlı olduğunu ortaya koymaktadır. Elde edilen bulgular, hem ölçeklerin güvenilir ve geçerli olduğunu hem de teorik çerçeveye uygun ilişkiler sunduğunu göstermektedir. Bu durum, araştırmanın bulgularının geçerliliğini destekler niteliktedir.

4.3. Hipotezlerin Test Edilmesi

Tablo 5'te sunulan bulgular, TB'nin (Teknolojik Belirsizlik) bireylerin psikolojik iyi oluşu (PS) üzerindeki etkisini ve bu ilişkinin MA (Mevcut Anlam) ve AA (Anlam Arayışı) aracılığıyla nasıl şekillendiğini ortaya koymaktadır. TB'nin bireylerin mevcut anlam hissi üzerindeki etkisi negatif ve anlamlıdır (β = -0,300, p < 0,001).

Tablo 4: Yakınsak ve Iraksak Değerler ile Korelasyon Sonuçları

	$\bar{X}$	SS	α	CR	AVE	PS	MA	AA	TIY	TK	TB
PS	4,410	1,483	0,913	0,842	0,519	1					
MA	4,503	1,488	0,891	0,893	0,630	,709**	1				
AA	4,005	1,517	0,892	0,894	0,633	,498**	,459**	1			
TIY	3,364	1,605	0,834	0,834	0,503	-,509**	-,406**	-,295**	1		
TK	3,476	1,519	0,876	0,878	0,593	-,472**	-,399**	-,290**	,618**	1	
TB	3,949	1,436	0,875	0,876	0,512	-,299**	-,290**	-,202**	,546**	,566**	1

$\bar{X}$ = Ortalama, SS = Standart Sapma, α = Cronbach's Alpha, CR = Bileşik Güvenilirlik, AVE = Açıklanan Ortalama Varyans, PS = Psikolojik İyi Oluş, MA = Mevcut Anlam, AA = Anlam Arayışı, TIY = Tekno-İş Yükü, TK = Tekno-Karmaşıklık, TB = Tekno-Belirsizlik.

Tablo 5: Aracılık Testine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları (Tekno- Belirsizlik)

MA Aracı Değişkenler	β	SH	T	P	EDGA	EYGA
Mevcut Anlam (MA)						
Tekno- Belirsizlik (TB)	-0,300	0,701	-4,2824	0,000	-0,4387	-0,1621
Psikolojik İyi Oluş (PS)						
Tekno- Belirsizlik (TB)	-0,105	0,053	-1,968	0,000	-0,2106	-0,0002
Mevcut Anlam (MA)	0,676	0,516	13,115	0,000	0,5748	0,7782
Toplam Etki (TB → PS)	-0,308	0,069	-4,426	0,000	-0,4458	-0,1710
Aracı Etki (TB → MA → PS)	-0,203	0,048	-	-	-0,4360	-0,2320
AA Aracı Değişkenler	**β**	**SH**	**T**	**P**	**EDGA**	**EYGA**
Anlam Arayışı (AA)						
Tekno- Belirsizlik (TB)	-0,213	0,307	-2,912	0,000	-0,3573	-0,0688
Psikolojik İyi Oluş (PS)						
Tekno- Belirsizlik (TB)	-0,213	0,063	-3,386	0,000	-0,3376	-0,0891
Anlam Arayışı (AA)	0,446	0,059	7,477	0,000	0,3284	0,5637
Toplam Etki (TB → PS)	-0,308	0,069	-4,426	0,000	-0,4458	-0,1710
Aracı Etki (TB → AA → PS)	-0,095	0,032	-	-	-0,341	-0,1590
Paralel Aracı Değişkenler	**β**	**SH**	**T**	**P**	**EDGA**	**EYGA**
Mevcut Anlam (MA)						
Tekno- Belirsizlik (TB)	-0,300	0,701	-4,282	0,000	-0,4387	-0,1621
Anlam Arayışı (AA)						
Tekno- Belirsizlik (TB)	-0,213	0,073	-2,912	0,004	-0,3573	-0,0688
Psikolojik İyi Oluş (PS)						
Mevcut Anlam (MA)	0,584	0,055	10,609	0,000	0,4757	0,6930
Anlam Arayışı (AA)	0,206	0,052	3,926	0,000	0,1027	0,3110
Tekno- Belirsizlik (TB)	-0,088	0,518	-1,725	0,000	-0,1910	-0,0133
Toplam Etki (TB → PS)	-0,308	0,096	-4,426	0,000	-0,4458	-0,1710
Paralel Aracı Etki (TB → MA/AA → PS)	-0,219	0,501	-	-	-0,3157	-0,1195
Mevcut Anlam (MA)	-0,175	0,042	-	-	-0,2607	-0,0924
Anlam Arayışı (AA)	-0,044	0,185	-	-	-0,0845	-0,0126

N = 202;EDGA = En düşük güven aralığı; EYGA = En yüksek güven aralığı, TK = Tekno-Karmaşıklık, TIY = Tekno-İş Yükü, TB = Tekno-Belirsizlik, MA = Mevcut Anlam, AA = Anlam Arayışı, PS = Psikolojik İyi Oluş, B = Beta Katsayısı, SH = Standart Hata, T = T İstatistiği, P = Anlamlılık Düzeyi,

Tablo 6: Aracılık Testine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları (Tekno- Karmaşıklık)

MA Aracı Değişkenler	β	SH	T	P	EDGA	EYGA
Mevcut Anlam (MA)						
Tekno- Karmaşıklık (TK)	-0,391	0,063	-6,161	0	-0,5167	-0,2662
Psikolojik İyi Oluş (PS)						
Tekno- Karmaşıklık (TK)	-0,219	0,051	-4,308	0	-0,32	-0,119
Mevcut Anlam (MA)	0,616	0,052	11,855	0	0,5139	0,719
Toplam Etki (TK → PS)	-0,46	0,06	-7,571	0	-0,5808	-0,3408
Aracı Etki (TK → MA → PS)	-0,241	0,038	-	-	-0,3186	-0,167
AA Aracı Değişkenler	**β**	**SH**	**T**	**P**	**EDGA**	**EYGA**
Anlam Arayışı (AA)						
Tekno- Karmaşıklık (TK)	-0,29	0,067	-4,292	0	-0,4234	-0,1568
Psikolojik İyi Oluş (PS)						
Tekno- Karmaşıklık (TK)	-0,349	0,057	-6,055	0	-0,4627	-0,2354
Anlam Arayışı (AA)	0,385	0,057	6,677	0	0,2715	0,4991
Toplam Etki (TK → PS)	-0,46	0,06	-7,571	0	-0,5808	-0,3408
Aracı Etki (TK → AA → PS)	-0,111	0,03	-	-	-0,1754	-0,0155
Paralel Aracı Değişkenler	**β**	**SH**	**T**	**P**	**EDGA**	**EYGA**
Mevcut Anlam (MA)						
Tekno- Karmaşıklık (TK)	-0,391	0,063	-6,161	0	-0,5167	0-,2662
Anlam Arayışı (AA)						
Tekno- Karmaşıklık (TK)	-0,29	0,067	-4,292	0	-0,4234	-0,1568
Psikolojik İyi Oluş (PS)						
Mevcut Anlam (MA)	0,538	0,054	9,821	0	0,4303	0,6466
Anlam Arayışı (AA)	0,187	0,051	3,639	0	0,0859	0,2892
Tekno- Karmaşıklık (TK)	-0,195	0,049	-3,921	0	-0,294	-0,0972
Toplam Etki (TK → PS)	-0,46	0,06	-7,571	0	-0,5808	-0,3408
Paralel Aracı Etki (TK → MA/AA → PS)	-0,265	0,039	-	-	-0,3471	-0,1927
Mevcut Anlam (MA)	-0,21	0,036	-	-	-0,2864	-0,1451
Anlam Arayışı (AA)	-0,054	0,019	-	-	-0,0973	-0,0211

N = 202;EDGA = En düşük güven aralığı; EYGA = En yüksek güven aralığı, TK = Tekno-Karmaşıklık, TIY = Tekno-İş Yükü, TB = Tekno-Belirsizlik, MA = Mevcut Anlam, AA = Anlam Arayışı, PS = Psikolojik İyi Oluş, B = Beta Katsayısı, SH = Standart Hata, T = T İstatistiği, P = Anlamlılık Düzeyi,

Bu sonuç, TB'deki artışın bireylerin hayatlarındaki anlam hissini azalttığını göstermektedir. Psikolojik iyi oluş üzerinde TB'nin doğrudan etkisi negatif olmakla birlikte, sınırda anlamlı bulunmuştur (β = -0,105, p = 0,000). Buna karşılık, MA'nın PS üzerindeki etkisi pozitif ve oldukça anlamlıdır (β = 0,676, p < 0,001). Bulgular, mevcut anlam hissinin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini artırdığını göstermektedir. TB'nin PS üzerindeki toplam etkisi negatif ve anlamlıdır (β = -0,308, p < 0,001). Ancak, bu etkinin önemli bir kısmı MA aracılığıyla dolaylı olarak gerçekleşmektedir. Aracı etkinin katsayısı (β = -0,203) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Sonuçlar, TB'nin PS üzerindeki olumsuz etkisinin büyük ölçüde MA aracılığıyla açıklandığını göstermektedir.

TB'nin AA üzerindeki etkisi negatif ve anlamlıdır (β = -0,213, p < 0,001). Elde edilen bulgular, TB'deki artışın bireylerin anlam arayışını azalttığını ortaya koymaktadır. TB'nin PS üzerindeki doğrudan etkisi negatif ve anlamlıdır (β = -0,213, p < 0,001).

Ayrıca, AA'nın PS üzerindeki etkisi pozitif ve anlamlıdır (β = 0,446, p < 0,001). Bu durum, anlam arayışının bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. TB'nin PS üzerindeki toplam etkisi negatif ve anlamlıdır (β = -0,308, p < 0,001). Bunun yanı sıra, AA aracılığıyla gerçekleşen dolaylı etki de anlamlıdır. Sonuçlar, TB'nin PS üzerindeki olumsuz etkisinin bir kısmının, bireylerin anlam arayışındaki azalmanın etkisiyle ortaya çıktığını göstermektedir.

TB ile PS arasındaki ilişkinin MA ve AA değişkenleri aracılığıyla nasıl şekillendiği paralel aracı değişken modeliyle incelenmiştir. Modelden elde edilen bulgulara göre, TB'nin MA üzerindeki etkisi negatif ve anlamlıdır (β = -0,300, p < 0,001). TB'nin artması, bireylerin mevcut anlam algısının azalmasına neden olmaktadır. TB'nin AA üzerindeki etkisi de negatif ve anlamlı bulunmuştur (β = -0,213, p = 0,004). Bu bulgu, TB'deki artışın bireylerin anlam arayışını da azalttığını ortaya koymaktadır. MA'nın PS üzerindeki etkisi pozitif ve oldukça anlamlıdır (β = 0,584, p < 0,001). Yüksek mevcut anlam algısına sahip bireylerin, psikolojik iyi oluş düzeylerinin de daha yüksek olduğu görülmektedir. AA'nın PS üzerindeki etkisi de pozitif ve anlamlıdır (β = 0,206, p < 0,001). Anlam arayışının bireylerin psikolojik iyi oluşuna olumlu katkı sağladığı görülmektedir. TB'nin PS üzerindeki toplam etkisi negatif ve anlamlıdır (β = -0,308, p < 0,001). Ancak, TB'nin PS üzerindeki doğrudan etkisi zayıflayarak istatistiksel anlamlılık sınırında kalmıştır (β = -0,088, p = 0,000). Dolaylı etkilerin, TB ile PS arasındaki ilişkiyi büyük ölçüde açıkladığı görülmektedir.

TB'nin PS üzerindeki toplam dolaylı etkisi (MA ve AA aracılığıyla) anlamlıdır (β = -0,219). MA'nın dolaylı etkisi daha büyük bir ağırlığa sahiptir (β = -0,175). Bu bulgu, TB'nin PS üzerindeki olumsuz etkisinin büyük ölçüde mevcut anlam algısındaki azalmayla açıklandığını göstermektedir. AA'nın dolaylı etkisi ise daha küçük, ancak anlamlıdır (β = -0,044). TB'nin PS üzerindeki etkisinin bir kısmının anlam arayışındaki değişimle açıklanabileceği görülmektedir.

Tablo 6'da sunulan bulgular, TK'nın (Teknolojik Karmaşıklık) bireylerin psikolojik iyi oluşu (PS) üzerindeki etkisini ve bu ilişkinin MA (Mevcut Anlam) ve AA (Anlam Arayışı) aracılığıyla nasıl şekillendiğini ortaya koymaktadır. TK'nin MA üzerindeki etkisi negatif ve anlamlıdır (β = -0,391, p < 0,001). Bu bulgu, TK'daki artışın bireylerin mevcut anlam algısını önemli ölçüde azalttığını göstermektedir. TK'nin PS üzerindeki toplam etkisi negatif ve anlamlıdır (β = -0,460, p < 0,001). Bu durum, TK'nin bireylerin psikolojik iyi oluşu üzerinde doğrudan olumsuz bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak TK'nin PS üzerindeki doğrudan etkisi, toplam etkiye kıyasla daha düşük bir düzeydedir (β = -0,219, p < 0,001). Bu fark, dolaylı etkilerin bu ilişkiyi kısmen açıkladığını göstermektedir.

MA'nın PS üzerindeki etkisi pozitif ve oldukça anlamlıdır (β = 0,616, p < 0,001). Sonuçlar, mevcut anlam algısı yüksek olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de daha yüksek olduğunu göstermektedir. TK'nin PS üzerindeki dolaylı etkisi, MA aracılığıyla anlamlı bir düzeyde gerçekleşmektedir (β = -0,241). Bu bulgu, TK'nin PS üzerindeki olumsuz etkisinin büyük ölçüde bireylerin mevcut anlam algısındaki azalmadan kaynaklandığını ortaya koymaktadır.

TK'nin AA üzerindeki etkisi negatif ve anlamlıdır (β = -0,290, p < 0,001). Elde edilen bulgular, teknolojik karmaşıklığın bireylerin anlam arayışını azalttığını göstermektedir. TK'nin PS üzerindeki doğrudan etkisi de negatif ve anlamlıdır (β = -0,349, p < 0,001). Ayrıca, AA'nın PS üzerindeki etkisi pozitif ve anlamlıdır (β = 0,385, p < 0,001). Bu bulgu, bireylerin anlam arayışlarının psikolojik iyi oluşu destekleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. TK'nin PS üzerindeki toplam etkisi negatif ve anlamlıdır (β = -0,460, p < 0,001). Bununla birlikte, dolaylı etkiler incelendiğinde, TK'nin PS üzerindeki etkisinin bir kısmının AA aracılığıyla gerçekleştiği görülmektedir. Bu dolaylı etki de anlamlıdır (β = -0,111).

Teknolojik Karmaşıklık (TK), Mevcut Anlam (MA) üzerinde anlamlı ve negatif bir etkiye sahiptir (β = -0,391, p < 0,001). Bu durum, teknolojik karmaşıklığın bireylerin mevcut anlam algısını azalttığını göstermektedir. Teknolojik Karmaşıklık (TK), Anlam Arayışı (AA) üzerinde de anlamlı ve negatif bir etkiye sahiptir (β = -0,290, p < 0,001). Bu bulgu, TK'nin bireylerin anlam arayışını zayıflattığını ortaya koymaktadır.

Mevcut Anlam (MA), PS üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkiye sahiptir (β = 0,538, p < 0,001). Sonuçlar, mevcut anlam algısının psikolojik iyi oluşu desteklediğini göstermektedir. Benzer şekilde, Anlam Arayışı (AA) da PS üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkiye sahiptir (β = 0,187, p < 0,001). Bu bulgu, anlam arayışının psikolojik iyi oluşa katkıda bulunduğunu ortaya koymaktadır.

TK'nin PS üzerindeki doğrudan etkisi negatif ve anlamlıdır (β = -0,195, p < 0,001). Bununla birlikte, TK'nin PS üzerindeki toplam etkisi daha güçlü bir negatif etkiye işaret etmektedir (β = -0,460, p < 0,001). TK'nin PS üzerindeki toplam dolaylı etkisi, MA ve AA aracılığıyla anlamlı bulunmuştur (β = -0,265). MA aracılığıyla gerçekleşen dolaylı etki negatif ve anlamlıdır (β = -0,210). Bu bulgu, teknolojik karmaşıklığın mevcut anlamı azaltarak psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu göstermektedir. AA aracılığıyla gerçekleşen dolaylı etki daha zayıf olmakla birlikte,

anlamlıdır (β = -0,054). Bu sonuç, teknolojik karmaşıklığın anlam arayışını azaltarak psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilediğini göstermektedir.

Tablo 7'de sunulan bulgular, TIY'nin (Tekno-İş Yükü) bireylerin psikolojik iyi oluşu (PS) üzerindeki etkisini ve bu ilişkinin MA (Mevcut Anlam) ve AA (Anlam Arayışı) aracılığıyla nasıl şekillendiğini ortaya koymaktadır. TIY, MA üzerinde anlamlı ve negatif bir etkiye sahiptir (β = -0,376, p < 0,001). Bu sonuç, teknolojik iş yükündeki artışın bireylerin mevcut anlam algısını azalttığını göstermektedir. TIY'nin PS üzerindeki doğrudan etkisi de anlamlı ve negatiftir (β = -0,244, p < 0,001). Buna karşılık, MA'nın PS üzerindeki etkisi pozitif ve oldukça anlamlıdır (β = 0,598, p < 0,001). Bu bulgular, mevcut anlamın artmasının psikolojik iyi oluşu desteklediğini, teknolojik iş yükünün ise bu iyi oluşu olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır. TIY'nin PS üzerindeki toplam etkisi negatif ve anlamlıdır (β = -0,470, p < 0,001). Bununla birlikte, TIY'nin PS üzerindeki dolaylı etkisi MA aracılığıyla gerçekleşmekte olup, bu etki de istatistiksel olarak anlamlıdır (β = -0,225). Bu bulgu, teknolojik iş yükünün bireylerin mevcut anlam algısını azaltarak psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir.

TIY'nin AA üzerindeki etkisi negatif ve anlamlıdır (β = -0,278, p < 0,001). Bu sonuç, TIY'nin artmasının bireylerin anlam arayışını azalttığını göstermektedir. Aynı şekilde, TIY'nin PS üzerindeki doğrudan etkisi de negatif ve anlamlıdır (β = -0,366, p < 0,001), bu da yüksek teknolojik iş yükünün bireylerin psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkilediğini ifade etmektedir. Öte yandan, AA'nın PS üzerindeki etkisi pozitif ve anlamlı bulunmuştur (β = 0,372, p < 0,001). Bu bulgu, bireylerin anlam arayışlarının psikolojik iyi oluşlarını destekleyici bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. TIY'nin PS üzerindeki toplam etkisi negatif ve anlamlıdır (β = -0,470, p < 0,001). Bunun yanı sıra, bu ilişkide AA'nın aracılık etkisi de anlamlı bulunmuştur (β = -0,103). Bu durum, TIY'nin PS üzerindeki olumsuz etkisinin bir kısmının AA üzerinden dolaylı olarak gerçekleştiğini göstermektedir.

TIY'nin MA üzerindeki etkisi negatif ve anlamlıdır (β = -0,376, p < 0,001). Bu bulgu, artan TIY'nin bireylerin mevcut anlam algısını azalttığını göstermektedir. Benzer şekilde, TIY'nin AA üzerindeki etkisi de negatif ve anlamlıdır (β = -0,278, p < 0,001), bu da teknolojik iş yükünün bireylerin anlam arayışını olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır. MA'nın PS üzerindeki etkisi pozitif ve anlamlı bulunmuştur (β = 0,523, p < 0,001), yani bireylerin mevcut anlam algısının artması psikolojik iyi oluşu desteklemektedir. Aynı şekilde, AA'nın PS üzerindeki etkisi de pozitif ve anlamlıdır (β = 0,181, p < 0,001). Bu bulgu, anlam arayışının da psikolojik iyi oluş üzerinde destekleyici bir rol oynadığını göstermektedir. TIY'nin PS üzerindeki doğrudan etkisi negatif ve anlamlıdır (β = -0,222, p < 0,001). Bununla birlikte, TIY'nin PS üzerindeki toplam etkisinin (β = -0,470, p < 0,001) bir kısmının MA ve AA aracılığıyla dolaylı olarak gerçekleştiği görülmektedir. Paralel aracılık etkisi toplamda β = -0,247 (güven aralığı -0,3225 ile -0,1755 arasında) olarak tespit edilmiştir. MA'nın aracılık etkisi (β = -0,196) AA'nın aracılık etkisine göre daha güçlüdür (β = -0,050).

Sonuç olarak, MA ve AA, TIY'nin PS üzerindeki olumsuz etkisini kısmen aracılık ederek açıklamaktadır. MA'nın güçlü bir olumlu etkisi, bireylerin mevcut anlam algısının psikolojik iyi oluşlarını artırmada kritik bir rol oynadığını göstermektedir. AA ise bu süreçte destekleyici bir işlev üstlenmektedir. Bu bulgular, organizasyonların çalışanlarının mevcut anlam algısını koruyup artırmaya yönelik stratejiler geliştirmesinin yanı sıra, anlam arayışlarını teşvik eden ortamlar oluşturmasının önemine işaret etmektedir. Bu tür yaklaşımlar, TIY'nin PS üzerindeki olumsuz etkilerini hafifletmede etkili olabilir.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Tekno-belirsizlik, tekno-aşırı yük ve tekno-karmaşıklık alt boyutlarıyla karakterize edilen tekno-stres olgusu, özellikle teknoloji günlük operasyonlara giderek daha fazla entegre hale geldikçe, çağdaş çalışma ortamlarında önemli bir endişe olarak ortaya çıkmıştır. Bu alt boyutların her biri, çalışanların deneyimlediği psikolojik gerginliğe benzersiz bir şekilde katkıda bulunur. Tekno-belirsizlik, teknolojik değişimin hızlı temposundan kaynaklanır ve çalışanların becerileri ve gelişen dijital ortamda bilgilerinin önemi konusunda güvensiz hissetmelerine neden olur. Bu güvensizlik, psikolojik refahı olumsuz etkileyen kaygıya ve azalan öz yeterliliğe yol açabilir (Torre vd., 2020; Wang vd., 2022; Wang vd., 2021).

Bu çerçevede, H_1a ve H_1b hipotezleri, tekno-belirsizliğin mevcut anlam (özellikle yaşamda anlam bulma hissi) ve anlam arayışı (özellikle yeni bir anlam yaratma çabaları) üzerinden psikolojik iyi oluşu olumsuz etkileyebileceği öngörmektedir. Araştırmamız, mevcut anlamın bu etkide daha güçlü bir tampon işlevi gördüğünü ve anlam arayışının daha zayıf bir etkisi olduğunu doğrulamıştır.
Öte yandan tekno-aşırı yük, sürekli olarak ulaşılabilir ve duyarlı olma beklentisi gibi teknoloji nedeniyle çalışanlara yüklenen aşırı talepleri ifade eder. Bu aşırı yüklenme tükenmişliğe ve kronik strese yol açarak ruh sağlığını daha da

Tablo 7: Aracılık Testine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları (Tekno- İş Yükü)

MA Aracı Değişkenler	β	SH	T	P	EDGA	EYGA
Mevcut Anlam (MA)						
Tekno- İş Yükü (TIY)	-0,376	0,059	-6,276	0,000	-0,4943	-0,2579
Psikolojik İyi Oluş (PS)						
Tekno- İş Yükü (TIY)	-0,244	0,047	-5,154	0,000	-0,3384	-0,1511
Mevcut Anlam (MA)	0,598	0,051	11,691	0,000	0,4978	0,6998
Toplam Etki (TIY → PS)	-0,470	0,056	-8,358	0,000	-0,5809	-0,3591
Aracı Etki (TIY → MA → PS)	-0,225	0,035	-	-	-0,2977	-0,1577

AA Aracı Değişkenler	β	SH	T	P	EDGA	EYGA
Anlam Arayışı (AA)						
Tekno- İş Yükü (TIY)	-0,278	0,063	-4,360	0,000	-0,4044	-0,1525
Psikolojik İyi Oluş (PS)						
Tekno- İş Yükü (TIY)	-0,366	0,053	-6,851	0,000	-0,4716	-0,2608
Anlam Arayışı (AA)	0,372	0,056	6,588	0,000	0,2611	0,4842
Toplam Etki (TIY → PS)	-0,470	0,056	-8,358	0,000	-0,5809	-0,3591
Aracı Etki (TIY → AA → PS)	-0,103	0,026	-	-	-0,1587	-0,0552

Paralel Aracı Değişkenler	β	SH	T	P	EDGA	EYGA
Mevcut Anlam (MA)						
Tekno- İş Yükü (TIY)	-0,376	0,059	-6,276	0,000	-0,4943	-0,2579
Anlam Arayışı (AA)						
Tekno- İş Yükü (TIY)	-0,278	0,063	-4,360	0,000	-0,4044	-0,1525
Psikolojik İyi Oluş (PS)						
Mevcut Anlam (MA)	0,523	0,054	9,696	0,000	0,4171	0,6300
Anlam Arayışı (AA)	0,181	0,050	3,587	0,000	0,0819	0,2817
Tekno- İş Yükü (TIY)	-0,222	0,046	-4,779	0,000	-0,3142	-0,1307
Toplam Etki (TIY → PS)	-0,470	0,056	-8,358	0,000	-0,5809	-0,3591
Paralel Aracı Etki (TIY → MA/AA → PS)	-0,247	0,037	-	-	-0,3225	-0,1755
Mevcut Anlam (MA)	-0,196	0,032			-0,2639	-0,1359
Anlam Arayışı (AA)	-0,050	0,018	-	-	-0,0906	-0,0205

N = 202;EDGA = En düşük güven aralığı; EYGA = En yüksek güven aralığı, TK = Tekno-Karmaşıklık, TIY = Tekno-İş Yükü, TB = Tekno-Belirsizlik, MA = Mevcut Anlam, AA = Anlam Arayışı, PS = Psikolojik İyi Oluş, B = Beta Katsayısı, SH = Standart Hata, T = T İstatistiği, P = Anlamlılık Düzeyi,

Son olarak, tekno-karmaşıklık, çalışanlar arasında yetersizlik ve hayal kırıklığı duyguları yaratabilen, genel iş tatmininde ve psikolojik refahta düşüşe katkıda bulunabilen karmaşık teknolojik sistemlerde gezinmeyle ilişkili zorlukları içerir (Wang vd., 2022; Wang vd., 2021; Chan vd., 2022). H3a ve H_3b hipotezleri, tekno-karmaşıklığın mevcut anlam ve anlam arayışı aracılığıyla psikolojik iyi oluşu olumsuz etkileyebileceğini öne sürmektedir. Bu hipotezler de desteklenmiş ve mevcut anlamın bu ilişkide güçlü bir tampon görevi gördüğü, anlam arayışının ise daha sınırlı bir katkı sağladığı ortaya konulmuştur.

Araştırmada kullanılan paralel aracılık modelleri, tekno-belirsizlik, tekno-aşırı yük ve tekno-karmaşıklık gibi bağımsız değişkenlerin hem mevcut anlam hem de anlam arayışı aracılığıyla psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini aynı anda incelemiştir.
H_4, H_5 ve H_6 hipotezleri, bu bağımsız değişkenlerin her birinin, mevcut anlam ve anlam arayışı aracılığıyla psikolojik iyi oluş üzerinde paralel dolaylı etkileri olduğunu öngörmektedir. Bulgular, bu üç modelin de desteklendiğini göstermiştir. Mevcut anlam, paralel modellerde daha güçlü bir aracı değişken olarak öne çıkarken, anlam arayışı daha zayıf bir etki yaratmıştır. Bu durum, çalışanların yaşamda anlam bulmalarının, teknolojik stres faktörlerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmada kritik bir role sahip olduğunu doğrulamaktadır.

Araştırmanın sonuçları, yaşamda anlamın, Frankl'ın logoterapisi gibi anlam odaklı teorilerle güçlü bir şekilde ilişkilendirilebileceğini ortaya koymaktadır. Frankl, anlam arayışının temel bir insan dürtüsü olduğunu ve acılarında anlam bulan bireylerin psikolojik dayanıklılık deneyimleme olasılıklarının daha yüksek olduğunu öne sürmektedir (Torre vd., 2020; Wang vd., 2021). Bu bağlamda, işlerinden anlam çıkarabilen çalışanlar, aşırı yük ve karmaşıklık gibi stres faktörleriyle başa çıkmak için daha donanımlı olabilir. Bu, psikolojik sıkıntıya karşı koruyucu bir faktör olarak yaşamda amaç bulmanın önemini vurgulayan anlam odaklı teorilerin daha geniş çerçevesiyle uyumludur.

Pratik bir bakış açısından, bu çalışmanın örgütsel düzeydeki çıkarımları derindir. Kuruluşlar, çalışanların anlamlı görevlerle meşgul olmalarına yardımcı olmak için stratejiler uygulayabilir, böylece amaç duygularını geliştirebilir ve tekno-stresin olumsuz etkilerini azaltabilir. Örneğin, çalışanlara kişisel değerleri ve ilgi alanlarıyla uyumlu projelere katılma fırsatları sağlamak, işlerinde daha büyük bir anlam duygusunu teşvik edebilir (Wang vd., 2021; Chan vd., 2022). Ek olarak, kuruluşlar teknolojinin ortaya koyduğu zorluklar hakkında açık tartışmaları kolaylaştırabilir, çalışanların endişelerini ifade etmelerine ve iş birliğine dayalı olarak çözüm aramalarına olanak tanıyabilir. Bu katılımcı yaklaşım yalnızca çalışanları güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda rollerindeki etki ve anlam duygularını da güçlendirir (Torre vd., 2020; Wang vd., 2021; Wang vd., 2022).

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak, araştırma kesitsel bir tasarıma sahip olduğundan, değişkenler arasındaki ilişkiler belirlenebilmiş olsa da nedensel çıkarımlarda bulunmak mümkün değildir. Gelecekte yapılacak boylamsal çalışmalar, tekno-stres, psikolojik iyi oluş ve yaşamda anlam arasındaki dinamik etkileşimleri daha iyi anlamamıza yardımcı olabilir.
İkinci olarak, örneklem muhasebeciler ve mali müşavirlerle sınırlıdır. Bu meslek grubunun teknolojik araçları yoğun olarak kullanması nedeniyle tekno-stres düzeyleri diğer meslek gruplarına kıyasla farklılık gösterebilir. Sonuçların genellenebilirliği açısından farklı sektörlerde çalışan bireylerle benzer çalışmalar yapılması gerekmektedir.

Üçüncü olarak, veri toplama yöntemi öz bildirime dayalı anketlerden oluşmaktadır. Katılımcıların kendi beyanları üzerinden elde edilen veriler, algısal yanlılık ve sosyal istenirlik etkisi içerebilir. Bu tür yanlılıkları azaltmak için gelecekte deneysel veya objektif veri toplama yöntemlerinin kullanılması önerilmektedir.

Dördüncü olarak, çalışmada sadece yaşamda anlamın aracılık rolü incelenmiştir. Ancak psikolojik iyi oluşu etkileyebilecek farklı değişkenler (örneğin kişilik özellikleri, örgütsel destek veya iş yükü yönetimi) bu modelin dışında bırakılmıştır. Bu nedenle, gelecek araştırmalarda daha geniş kapsamlı teorik çerçevelerle farklı değişkenlerin etkilerinin de analiz edilmesi faydalı olacaktır.

Son olarak, çalışma belirli bir kültürel bağlamda (Türkiye'de Erzurum ve Erzincan illeri) gerçekleştirilmiştir. Kültürel faktörler, bireylerin stresle başa çıkma biçimlerini ve yaşamda anlam algılarını etkileyebilir. Farklı kültürel bağlamlarda benzer araştırmalar yapılarak, bulguların uluslararası düzeyde geçerliliği değerlendirilebilir.
Bu çalışma, çalışanların tekno-stres düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide yaşamda anlamın aracılık rolünü incelemiştir. Elde edilen bulgular, tekno-stresin psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler yarattığını ve bu etkinin büyük ölçüde bireylerin yaşamda mevcut anlam algıları üzerinden şekillendiğini göstermektedir. Özellikle tekno-belirsizlik, tekno-iş yükü ve tekno-

karmaşıklık gibi tekno-stresin alt boyutlarının bireylerin psikolojik iyi oluşlarını doğrudan ve dolaylı olarak olumsuz etkilediği tespit edilmiştir.

Araştırmanın en önemli bulgularından biri, mevcut anlamın tekno-stresin psikolojik iyi oluş üzerindeki olumsuz etkilerini hafifletici bir işlev gördüğünü ortaya koymasıdır. Mevcut anlam düzeyi yüksek bireyler, teknolojik stresörlere karşı daha dirençli olup psikolojik iyi oluşlarını koruyabilmektedir. Buna karşılık, anlam arayışının aracılık etkisi daha sınırlı bulunmuş, ancak yine de psikolojik iyi oluşu destekleyici bir faktör olarak öne çıkmıştır. Bu sonuçlar, yaşamda anlamın çalışanların stresle başa çıkmalarında kritik bir rol oynadığını göstermektedir. Frankl'ın logoterapi teorisi bağlamında değerlendirildiğinde, çalışanların işlerine anlam yüklemeleri ve bu anlamı korumaları, teknolojik değişimlerin getirdiği zorluklara karşı bir tampon mekanizma işlevi görebilmektedir.
Çalışanların yaşamda anlamlarını keşfetmelerini ve geliştirmelerini destekleyen eğitimler ve kişisel gelişim programları uygulanmalıdır. Teknolojik değişimlere uyum sağlamalarını kolaylaştırmak için stres yönetimi ve psikolojik dayanıklılık eğitimleri sunulmalıdır. Çalışanların işlerine yönelik motivasyonarını artıracak bireysel danışmanlık ve mentorluk programları teşvik edilmelidir.

İş yerlerinde çalışanlara anlamlı görevler verilerek onların işlerinden tatmin ve anlam çıkarmaları sağlanmalıdır. Teknolojik değişimlerin neden olduğu belirsizliği azaltmak için çalışanlara düzenli olarak eğitimler verilerek, teknik yeterliliklerinin artırılması sağlanmalıdır. İş yükünün dengeli dağıtılması ve dijital dönüşüm süreçlerinin çalışanları aşırı yük altına sokmayacak şekilde planlanması gerekmektedir. Organizasyonlar, çalışanların teknolojik stres faktörleriyle başa çıkmalarını destekleyen esnek çalışma modelleri ve destekleyici iş ortamları sunmalıdır. Farklı meslek gruplarında tekno-stresin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerinin karşılaştırmalı analizlerle incelenmesi gerekmektedir. Boylamsal çalışmalar ile tekno-stresin psikolojik iyi oluş üzerindeki uzun vadeli etkileri araştırılmalıdır. Anlam arayışı ve mevcut anlamın tekno-stres ile psikolojik iyi oluş arasındaki etkileşimleri daha detaylı analiz edilerek, bireysel ve örgütsel müdahalelerin etkinliği test edilmelidir. Bu çalışma, çalışanların tekno-stresle başa çıkabilme süreçlerinde yaşamda anlamın kritik bir faktör olduğunu ortaya koyarak, hem akademik literatüre hem de iş dünyasına önemli katkılar sunmaktadır. Gelecekte yapılacak araştırmalar, bu mekanizmaların daha derinlemesine anlaşılmasına ve örgütlerin çalışanların iyi oluşlarını artırmaya yönelik daha etkili stratejiler geliştirmesine katkı sağlayacaktır.

ETİK BEYANATI

Destek Bilgisi: Bu çalışma, kamu, ticari veya kar amacı gütmeyen kuruluşlar gibi herhangi bir organizasyondan destek almamıştır.

Yazar Katkı Beyanı: 1. Yazarın katkı oranı %50, 2. Yazarın katkı oranı ise %50'dir.

Çıkar Çatışması: Araştırmacılar, bir kurum veya kişiler arasında çıkar çatışmasının bulunmadığını beyan eder.

Etik Onayı: İnsan katılımcıları içeren çalışmalarda gerçekleştirilen tüm prosedürler, kurumsal ve / veya ulusal araştırma komitesinin etik standartlarına ve 1964 Helsinki deklarasyonuna ve daha sonraki değişikliklerine veya karşılaştırılabilir etik standartlara uygundur.

Bu araştırma için Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan 23/06/2023 tarih ve 2023/06-10 sayılı karar numarası ile Etik Kurul Onayı alınmıştır.

Bilgilendirilmiş Onam Formu: Çalışmaya katılan tüm bireysel katılımcılardan bilgilendirilmiş onam formu alınmıştır.

KAYNAKÇA

Alam, M. A. (2016). Techno-stress and productivity: Survey evidence from the aviation industry. *Journal of Air Transport Management*, *50*, 62-70.

Boyer-Davis, S. (2019). Technostress in accounting professionals: A quantitative examination of the differences between managers and non-managers. *Journal of Accounting and Finance*, *19*(2), 25-41.

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

Brown, J. S., & Duguid, P. (2001). The social life of information. *Harvard Educational Review*, *71*(1), 151-152.

Byrne, B. M. (2016). Structural Equation Modeling with AMOS: Basic Concepts, Applications, and Programming (3rd ed.). Routledge.

Chan, X., Shang, S., Brough, P., Wilkinson, A., & Lu, C. (2022). Work, life and COVID-19: A rapid review and practical recommendations for the post-pandemic workplace. *Asia Pacific Journal of Human Resources, 61*(2), 257-276. https://doi.org/10.1111/1744-7941.12355

Cropanzano, R., & Wright, T. A. (2001). When a "happy" worker is really a "productive" worker: A review and further refinement of the happy-productive worker thesis. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, *53*(3), 182–199.

Czyżowska, N., & Gurba, E. (2021). "Enhancing Meaning in Life and Psychological Well-Being Among a European Cohort of Young Adults via a Gratitude Intervention." *Frontiers in Psychology*, 12, 751081.

Diener, E., Tay, L., & Myers, D. G. (2010). The religion paradox: If religion makes people happy, why are so many dropping out? *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(6), 1278-1290.

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39(2), 247-266.

Ekşi, H., Boyalı, C., & Ümmet, D. (2019). Öğretmen adaylarının spiritüel iyi oluş ile yaşamda anlam değişkenlerinin psikolojik dayanıklılığı yordaması: Bir yapısal eşitlik modeli (YEM) denemesi. *Kastamonu Education Journal*, *27*(4), 1695-1704.

Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research, 18*(1),39–50. https://doi.org/10.1177/002224378101800104

Frankl, V. E. (1985). *Man's search for meaning* (Rev. ed.). Washington Square Press.

González-López, Ó. R., Buenadicha-Mateos, M. ve Sánchez-Hernández, M. I. (2021). Overwhelmed by technostress? Sensitive archetypes and effects in times of forced digitalization. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(08), 4216.

Hayes, A. F. (2013). Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach. The Guilford Press.

Hayes, A. F. (2018). Partial, conditional, and moderated mediation: Quantification, inference, and interpretation. *Communication Monographs*, 85(1), 4-40.

Jimmy, V. C., Mohamed, S., Hussein, N., Anwar, N. A., & Dahalan, N. A. (2023). Technostress Creators and Employee's Well-Being at a Telecommunication Company in Sarawak, Malaysia. *Information Management and Business Review*, *15*(3 (SI)), 329-343.

Ju, H., Shin, J. W., Kim, C. W., Hyun, M. H., & Park, J. W. (2013). Mediational effect of meaning in life on the relationship between optimism and well-being in community elderly. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, *56*(2), 309-313.

Khedhaouria, A., & Cucchi, A. (2019). Technostress creators and job burnout: A fuzzy-set configurational analysis. *Journal of Business Research*, 101, 349-361.

Kızıl, M. (2016). İzmir 112 Ambulanslarinda Çalişan Paramedik Ve Acil Tip Teknisyenlerinin Anksiyete Düzeyleri Ve İş Stresörleri. *Hastane Öncesi Dergisi*, *1*(1), 43-54.

Kline, R. B. (2016). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling (4th ed.*). The Guilford Press.

Kräft, J., Wirth, T., Harth, V., & Mache, S. (2024). Digital stress perception among German hospital nurses and associations with health-oriented leadership, emotional exhaustion and work-privacy conflict: a cross-sectional study. *BMC nursing*, *23*(1), 213.

Krok, D., & Telka, M. (2019). Meaning in life and its associations with subjective and psychological well-being: The mediating role of optimism. *Personality and Individual Differences*, *130*, 105–113.

Li, Y., & Wu, D. (2025). Creativity and Well-Being Among College Students: The Mediating Role of Meaning in Life. *The Journal of Psychology*, *159*(1), 1-16.

Liang, H., & Xue, Y. (2009). Avoidance of information technology threats: A theoretical perspective. *MIS Quarterly*, *33*(1), 71–90.

Lindell, M. K., & Whitney, D. J. (2001). Accounting for common method variance in cross-sectional research designs. *Journal of Applied Psychology*, 86(1), 114-121.

Linley, P. A., & Joseph, S. (2011). Meaning in Life and Posttraumatic Growth. *Journal of Loss and Trauma*, *16*(2), 150–159. https://doi.org/10.1080/15325024.2010.519287

Moore, J. E. (2000). One road to turnover: An examination of work exhaustion in technology professionals. *MIS Quarterly*, *24*(1), 141–168.

Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: an integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological bulletin*, *136*(2), 257.

Parvizi, G., & Özabacı, N. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumlarının Yordayıcısı Olarak Bilişsel Esnekliğin Rolü. Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 13(1), 65-81.

Podsakoff, P. M., & Organ, D. W. (1986). Self-reports in organizational research: Problems and prospects. *Journal of Management*, 12(4), 531-544.

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.

Reinke, WM, Herman, KC, Stormont, M. ve Ghasemi, F. (2025). Öğretmen Stresi, Başa Çıkma, Tükenmişlik ve Sahayı Terk Etme Planları: Pandemi Sonrası Bir Anket. *Okul Ruh Sağlığı* , 1-13.

Russo-Netzer, P. (2018). "Prioritizing Meaning as a Pathway to Meaning in Life and General Well-Being." *Journal of Happiness Studies*, 20(6), 1863-1891.

Ryff, C. D. (1989). "Happiness is Everything, or is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.

Sakal, M. (2018). The Meaning in Life Questionnaire (MLQ): A reliability and validity study in the Turkish context. *Journal of Positive Psychology Research*, 4(2), 112-128.

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.

Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet addiction: Definition, assessment, epidemiology, and clinical management. *CNS Drugs*, *22*(5), 353–365.

Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). "The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life." *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93.

Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2009). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, *56*(2), 289–300.

Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, *76*, 199–228. doi:10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x

Tarafdar, M., Pullins, E. B., & Ragu-Nathan, T. S. (2015). Technostress: negative effect on performance and possible mitigations. *Information Systems Journal*, *25*(2), 103-132.

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.

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

Telef, B. B. (2013). Psychological well-being scale: adaptation to Turkish, validity and reliability study. *Journal of Hacettepe University Education Faculty*, *28*(28-3), 374-384.

Torre, G., Leonardis, V., & Chiappetta, M. (2020). Technostress: How does it affect the productivity and life of an individual? Results of an observational study. *Public Health, 189*, 60-65. https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.09.013

Tsai, F. J., Chen, C. Y., Yeh, G. L., Hu, Y. J., Tseng, C. C., & Chen, S. C. (2018). Nursing students' relationships among meaning in life, well-being, and positive beliefs: a cross-sectional survey study. *Medicine*, *97*(42), e12914.

Türen, U., & Kalkın, G. (2015). The validity and reliability study of the technostress scale: Turkish adaptation. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(3), 55-71.

TÜRMOB. (n.d.). *Meslek mensubu dağılım tablosu (SM, SMMM)*. Türkiye Serbest Muhasebeci Mali Müşavirler ve Yeminli Mali Müşavirler Odaları Birliği. Erişim tarihi: 30 Ocak 2025, https://www.turmob.org.tr/istatistikler/c8172e63-2bef-4919-a863-86e403bfdf0a/meslek-mensubu-dagilim-tablosu-(sm-smmm)

Ülbe, S., & Dirik, G. (2023). Kanser tanısı almış kişilere uygulanan anlam temelli müdahale programları: Sistematik bir derleme. *Klinik Psikoloji Dergisi*, *7*(3), 468-494.

Unterrainer, H. F., Lewis, A. J., & Fink, A. (2014). Religious/spiritual well-being, personality and mental health: A review of results and conceptual issues. *Journal of religion and health*, *53*, 382-392.

Wang, H., Ding, H., & Kong, X. (2023). Understanding technostress and employee well-being in digital work: the roles of work exhaustion and workplace knowledge diversity. *International Journal of Manpower*, *44*(2), 334-353.

Wang, X., Li, Z., Ouyang, Z., & Xu, Y. (2021). The Achilles heel of technology: how does technostress affect university students' wellbeing and technology-enhanced learning. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(23), 12322.

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

Yıldırım, M., Kızılgeçit, M., Seçer, İ., Karabulut, F., Angın, Y., Dağcı, A., ... & Çinici, M. (2021). Meaning in life, religious coping, and loneliness during the coronavirus health crisis in Turkey. *Journal of religion and health*, 1-15.