



*Araştırma Makalesi / Research Article*

## DİJİTAL ANKA KUŞUNUN PEŞİNDE: DİJİTAL DÜNYADA MUTLULUĞUN KAVRAMSAL TEMELLERİ\*

Nida PALABIYIK<sup>1</sup>

### Öz

Bu araştırma, dijitalleşmenin bireylerin mutluluk algısını nasıl dönüştürdüğünü incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmada, dijital çağda mutluluğun bireysel ve örgütsel boyutlarda nasıl yeniden tanımlandığı tartışılmıştır. Nitel araştırma yöntemi kullanılarak çalışanlarla yapılan görüşmeler sonucunda elde edilen veriler, altı ana tema altında analiz edilmiştir: dijital özerklik, dijital yeterlik, dijital ilişkilenme, dijital tükenmişlik, dijital refahın dönüşümü ve dijital iş yaşamı. Bulgular, dijital mutluluğun temelinde bireylerin dijital bağlamda özerklik, yeterlik ve ilişkilenme ihtiyaçlarının karşılanması yer aldığı; bu ihtiyaçların desteklenmediği durumlarda mutluluğun kırılma eğilimi ortaya koymuştur. Ayrıca dijitalleşmenin iş yaşamında hem esneklik ve verimlilik sağladığı hem de sınır kaybı, tükenmişlik ve stres durumlarına yol açtığı görülmüştür. Araştırma, alan yazında dijitalleşmenin bireysel ve örgütsel psikolojik yansımalarına ilişkin kavramsal boşluğu doldurmayı hedeflemekte ve dijital çağda mutluluğun dinamik, çelişkili bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir. Bu bulgular doğrultusunda geliştirilen Dijital Mutluluk Modeli, dijital ortamda mutluluğun hem fırsatlar hem de riskler içeren çok boyutlu doğasını açıklayan özgün bir çerçeve sunmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Dijitalleşme, Dijital mutluluk, Mutluluk, Öz belirleme kuramı

**JEL Kodları:** D23, I31, O33

## IN PURSUIT OF THE DIGITAL PHOENIX: CONCEPTUAL FOUNDATIONS OF HAPPINESS IN THE DIGITAL WORLD

### Abstract

This study aims to examine how digitalization transforms individuals' perceptions of happiness. It discusses how happiness is redefined in the digital age at both individual and organizational levels. Using a qualitative research approach, data were collected through interviews with employees and analyzed under six main themes: digital autonomy, digital competence, digital connectedness, digital burnout, the transformation of digital well-being, and digital work life. The findings reveal that digital happiness fundamentally depends on the fulfillment of individuals' needs for autonomy, competence, and connectedness within digital contexts; when these needs are not supported, happiness becomes fragile. Moreover, digitalization was found to provide flexibility and efficiency in work life while simultaneously leading to boundary loss, burnout, and stress. Addressing a conceptual gap in the literature, the research demonstrates that happiness in the digital age possesses a dynamic and paradoxical nature. Based on these findings, the proposed Digital Happiness Model offers a unique framework that explains the multifaceted nature of happiness in digital environments, encompassing both opportunities and risks.

**Keywords:** Digitalization, Digital happiness, Happiness, Self-Determination theory

**JEL Codes:** D23, I131, O33

\*Bu çalışmanın uygulama süreci için Yozgat Bozok Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'nun 14/05/2025 tarih ve 25/58 sayılı kararıyla etik izin alınmıştır.

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Yozgat Bozok Üniversitesi, nida.palabiyik@bozok.edu.tr, ORCID: 0000-0001-8567-3711

**Başvuru Tarihi** (Received): 01.08.2025 **Kabul Tarihi** (Accepted): 25.10.2025

## Giriş

Mutluluk; günlük iletişimin sıradan sorularıyla (örneğin nasılsın?) sınırlı olmayan, aynı zamanda felsefi, psikolojik ve sosyolojik araştırmalarında da merkezinde yer alan bir olgudur (Hu vd., 2024, s. 1). Entelektüel tarihin başlangıcından bu yana optimal deneyimin nasıl tanımlanacağı ve *iyi yaşamın* ne olduğu konuları farklı açılardan tartışılmış; Sokrates'ten günümüze mutluluğun tanımı, kaynakları ve ölçütleri sürekli sorgulanmıştır. Dijital çağın getirdiği dönüşümlerle birlikte bu tartışmalar yeni bir boyut kazanmıştır. Bireyin mutluluk arayışı artık içsel deneyimlerin yanı sıra dijital platformlar, çevrimiçi kimlikler ve algoritmik etkileşimler bağlamında şekillenen çok katmanlı yeni gerçekliklere dayanır hale gelmiştir.

Dijitalleşme, bireylerin öznel iyi oluşunu yeniden tanımlayan güçlü bir dinamik olarak öne çıkmaktadır. McLuhan'ın "önce biz araçları yaparız, sonra araçlar bizi şekillendirir" ifadesi, dijital teknolojilerin günümüzdeki etkisini çarpıcı biçimde ortaya koymaktadır. Bir araç olarak ortaya çıkan teknoloji; artık bilme, var olma ve kendini gerçekleştirme biçimi hâline gelmiştir (Ergül ve Gökalp, 2018, s. 158). Bu yönüyle teknoloji; bireyin öz benliğini, sosyal ilişkilerini, zaman algısını ve mahremiyet anlayışını dönüştürmektedir (Newport, 2019, s. 98; Warr, 2020, s. 29). Bu dönüşüm; bilgiye hızlı erişim, yaratıcı ifade olanakları ve bağlantı kurma olanağı gibi üstünlükler sunarken dikkat dağınıklığı, sürekli kıyaslama, bağımlılık, sosyal izolasyon ve ruhsal tükenmişlik gibi yeni sorunları da beraberinde getirmektedir (Odaman-Uşaklıgil ve Baltaş, 2023).

Mevcut alan yazında dijitalleşmenin mutluluk üzerindeki etkisi çoğunlukla bireysel, psikolojik ve sosyolojik açılardan incelenmiş; sosyal medya, yalnızlık ve yaşam doyumu gibi değişkenler üzerine yoğunlaşmıştır (Ulukan ve Ulukan, 2021). Ancak bu çalışmalar, dijitalleşmenin mutluluk kavramını nasıl dönüştürdüğünü derinlemesine ele almamıştır. Algoritmalarla şekillenen tercihler, çevrimiçi etkileşimler ve sürekli çevrimiçi olma vb. hâlinin mutluluk algılarını nasıl yeniden tanımladığı yeterince açıklanmamıştır. Özellikle dijitalleşmenin iş yaşamında çalışanların mutluluk algılarını nasıl şekillendirdiğine ilişkin çalışmalar sınırlıdır. Oysa dijital araçlar; uzaktan çalışma modelleri, üretkenlik izleme yazılımları ve yapay zekâ destekli karar sistemleri aracılığıyla işyerlerini kökten dönüştürmekte; çalışanların sosyal ilişkilerinden özerklik algılarına, motivasyon düzeylerinden duygusal iklime kadar pek çok unsuru yeniden yapılandırmaktadır (Dudezert vd., 2023; Meske ve Junglas, 2020). Bu dönüşüm, bir yandan yenilikçilik, bağlılık ve iş doyumunu desteklerken, diğer yandan sürekli izlenme, izolasyon, beceri güncelleme baskısı ve esneklik kaybı gibi yeni stres kaynakları doğurmaktadır. Dolayısıyla dijital işyerlerinin, çalışanların mutluluğunu nasıl dönüştürdüğü de önemli bir araştırma konusu olmakla birlikte henüz yeterince araştırılmamıştır. Bu durum, örgütsel davranış yazını açısından da önemli bir kavramsal boşluğa işaret etmektedir. Bu bağlamda çalışmanın temel araştırma sorusu, *Dijital çağda mutluluğun doğası değişiyor mu?* şeklindedir. Bu soru, dijitalleşmenin bireylerin mutluluk deneyimlerini bireysel ve örgütsel düzeylerde nasıl yeniden şekillendirdiğini anlamaya yönelik bir çerçeve sunmaktadır.

Bu çalışmanın kavramsal altyapısında Deci ve Ryan'ın (2000) öz belirleme kuramı (self-determination theory) benimsenmiştir. Bu kuramın öne çıkardığı *özerklik*, *yeterlik* ve *ilişkilenebilirlik* gereksinimleri, dijital çağın dinamikleri bağlamında yeniden değerlendirilerek bireylerin mutluluk deneyiminin nasıl şekillendiği analiz edilmektedir. Bu çerçevede araştırma, dijital çağda mutluluğun doğasının değişip değişmediğini sorgulamakta ve *dijital mutluluk* kavramını temellendirmeyi hedeflemektedir. Çalışma, dijitalleşmenin bireysel psikolojik deneyimlerle birlikte örgütsel yaşamın duygusal iklimine ve motivasyon dinamiklerine nasıl yansıdığını da ortaya koyarak alan yazındaki kavramsal boşluğa özgün bir katkı sunmayı amaçlamaktadır. Bu bağlamda çalışmanın metaforu olarak *Anka kuşu* betimlemesi kullanılmıştır. Efsaneye göre Anka, küllerinden yeniden doğar; erişilemeyen ama umudu besleyen bir simgedir. Benzer şekilde dijital

çağda *mutluluk* da sürekli aranan, yaklaştıkça biçim değiştiren ve tam anlamıyla kavranması güç bir idealdir. Bu araştırma, dijital çağın hızla değişen koşullarında, yeniden anlam arayışındaki bireyin ve dönüşen işyerlerinde var olmaya çalışan çalışanların izini sürmektedir.

Bu araştırmanın yürütülmesinde Marshall ve Rossman (2016) tarafından nitel araştırmalar için önerilen süreç takip edilmiştir. Sürecin ilk adımı olarak kavramsal çerçeve başlığı altında araştırmanın amacı doğrultusunda dijital mutluluk kavramı ayrıntılı olarak açıklanmış, dijitalleşmenin psikolojik ve iş yaşamı kapsamında mutluluk algısı üzerindeki dönüştürücü etkisi üzerinde durulmuştur. Mutluluk olgusunun dijital bağlamda yeniden tanımlanmasında, Öz Belirleme Kuramı'nın (Deci ve Ryan, 2000) kavramsal temelleri dikkate alınmıştır. İkinci adımda, araştırmanın deseni oluşturulmuştur. Bu çerçevede yöntem başlığında; araştırmanın amacı, çalışma grubu ve veri toplama yöntemi açıkça belirtilmiş; çalışmanın geçerliliği, güvenilirliği, etik çerçevesi ve kodlama süreci hakkında bilgi verilmiştir. Üçüncü adımda, elde edilen bulgular, tematik analiz sonucu ortaya çıkarılan ana temalar çerçevesinde tutarlı ve anlamlı bir rapor haline getirilmiş ve araştırma bulguları adı altında ayrı bir bölümde sunulmuştur. Son adım olarak tartışma ve sonuç başlığında ise çalışmanın bulguları, alan yazın doğrultusunda tartışılmış ve dijital mutluluğun temellerine ilişkin psikolojik ve örgütsel düzeyde bir model önerilmiştir.

## 1. Kavramsal Çerçeve

Bu başlıkta; mutluluk kavramının psikolojik temelleri, dijital çağda mutluluk ve Öz Belirleme Kuramı kapsamında dijital mutluluk konularına ilişkin bilgiler sunulmuştur.

### 1.1. Mutluluk Kavramının Psikolojik Temelleri

Mutluluğun tanımlanma biçimi; hükümet politikaları, eğitim, terapi, ebeveynlik yaklaşımları ve dini söylemler gibi birçok alan üzerinde belirleyici etkiye sahiptir. Çünkü mutluluk arayışındaki çabaların tümü insanları daha iyiye doğru değiştirmeyi amaçlar ve dolayısıyla *daha iyinin* ne olduğuna yönelik bir vizyon gerektirir (Ryan ve Deci, 2001). Bu nedenle başta Sokrates olmak üzere birçok Antik Yunan düşünürü, *doğru* ve *erdemli* yaşamın nasıl olması gerektiğine ilişkin sorgulamalar yapmışlardır. Örneğin Demokritos, *doğru yaşamın koşulları* üzerine düşünmüş ve doğru yaşamı; *dinginlik*, *esenlik* ve *huzur* kavramlarıyla ilişkilendirmiştir. Bu değerlerin tümünü içeren bir yaşam anlayışı, *mutlu* ya da *iyi* yaşam olarak tanımlanabilir. Bu bağlamda öncelikli olan şey, kişinin yaşamına atfettiği *değer* ve onun etik olarak *doğru bir yaşam* sürüp sürmediğidir (İyi, 2011, s. 6). Ancak *sevinç ya da mutluluk, akledilebilir (ma'kul) bir kavram mıdır?* sorusunun yanıtı genellikle olumsuzdur. Dolayısıyla mutluluk, rasyonel akıldan ziyade duygu temelli bir deneyim olarak görülmekte ve bu yönüyle tanımlanması güçleşmektedir. Eğer mutluluk, akledilebilir (zihinsel olarak kavranabilir) olsaydı tanımlanması çok daha kolay olurdu. Akledilemediği gerçeği bir yana peki gerçekten hissedilebilir mi? Bir kişi sevinci hissedebiliyorsa, açıklanamasa bile ayırt edebilir olmalıdır. Bu yönüyle mutluluk olgusu, çoğu zaman ne tanımlanabilir ne de nesnel olarak açıklanabilir durumdadır (Cundioğlu, 2009, s. 123).

Mutluluğun; böylesine hassas, karmaşık ve uçucu bir yapıda olması, bilim insanlarının mutluluk kelimesini neredeyse hiç kullanmamalarına neden olmaktadır. Psikologların, sosyologların ya da nöroloji uzmanlarının hepsi inceledikleri kişilerin hayatlarına yönelik *tatmin* göstergeleri yoluyla değerlendirmeye çalıştıkları *öznel bir iyi oluş* halinden söz etmeyi tercih etmektedir (Lenoir, 2021, s. 22). Arslan ve Gül (2023), Diener'in tanımına dayanarak mutluluğu, *insanların yaşamlarına ilişkin öznel değerlendirmeleri* (yani *öznel iyi oluş*) olarak tanımlamışlardır. Türk Dil Kurumu (2021) ise mutluluğu, “bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu, mut (I), ongunluk, kut, saadet, bahtiyarlık, saadetlilik” olarak tanımlamaktadır. Bu anlamda *mutlu yaşamı* açıklayan üç temel kavram öne çıkmaktadır (İyi, 2011, s. 6): (1) içsel huzur hali (*ruhsal dinginlik-euthymia*), (2) duygusal dalgalanmalardan uzak, kararlı bir ruh hali (*sarsılmazlık-ataraxia*), (3) bu iki durumun birlikteliğinden doğan erdemli ve anlamlı yaşam biçimi (*eudemonia*).

Mutluluğa ilişkin en çarpıcı paradoks; onun biçimlendirilebilir ama bir o kadar da zapt edilemez (kontrol dışı) bir deneyim olmasından kaynaklanmaktadır. Bu anlamda mutluluk; rasyonel ve iradi bir yordama bağlı olduğu kadar kadere ve şansa da bağlıdır. Nitekim tarihsel olarak da mutluluk kavramı, sık sık şansla birlikte değerlendirilmiş ve mutlu insanların *uğurlu, bahtlı açık veya talihli* kişiler olduğu söylenmiştir. Orta Çağ İngiltere'sinde *iyi şanslar* yerine *iyi mutluluklar* ifadesi kullanılmaktaydı. Günümüzde hala birçok kültürde mutluluk; uğur, kısmet ya da şans kelimeleriyle birlikte düşünülmektedir. Ancak 20. Yüzyıldan itibaren Batı ülkelerinde mutluluk, bu geleneksel şans merkezli tanımlarından ayrılarak daha çok olumlu duygular ve yaşam doyumu ile özdeşleştirilmiştir (Warr, 2020, s. 2). Bu yaklaşım doğrultusunda, mutluluk/mutsuzluk genellikle bir şeye ya da birine yöneltilmiş durumdadır. Başka bir ifadeyle çeşitli hedefler, çevresel koşullar ve kişiler arası ilişkilerle bağlantılı çok düzeyli bir deneyime dönüşmüştür. Bu bakış açısı doğrultusunda Warr (2020, s. 3) mutluluğu üç temel düzeyde incelemektedir:

- **Niteliğe özgü mutluluk/mutsuzluk:** Bu mutluluk/mutsuzluk; belirli bir nesne, kişi, fikir ya da etkinliklere yönelmiş hoşnutluk ya da hoşnutsuzluk duygularını kapsar. Kişinin evinden ya da arabasından memnun olması bu tür mutluluğa örnek verilebilir.
- **Alana özgü mutluluk/mutsuzluk:** Kişinin yaşamındaki belirli alanlara (aile, iş, sağlık vb.) ilişkin duygusal değerlendirmelerini içerir. Bu düzeydeki duygular; kişinin mensup olduğu ülke, etnik kimlik, cinsiyet ya da yaş grubuna yönelik sosyal önyargıları da içerebilir.
- **Küresel (bağlamla ilintisiz) mutluluk/mutsuzluk:** Yaşamın tümüne yönelik genel mutluluk düzeyini ifade eder. Bu mutluluk düzeyi, belirli ülkeler ya da gruplar arasında kıyaslama yapılırken kullanılır. Dar kapsamlı mutluluk deneyimleri zamanla birleşerek kişinin genel yaşam doyumunu oluşturan geniş çaplı bir iyi oluş haline dönüşebilir.

Yaşam sanatının amacı, başarılı bir hayata katkıda bulunmak ve mutlu olmayı başarmak şeklinde ifade edilebilir. Ancak insan yaşamı içinde başarısızlık ve mutsuzluk da her zaman olasılıklar arasındadır ve bu durum, kişisel kontrolün ötesindedir. Başarı, çoğu zaman kişisel çabayla sınırlı tutulamaz; başarısızlık ise, her zaman bir olasılık olarak varlığını sürdürür. Sürekli mutlu ve başarılı bir yaşamı ön plana çıkarmak, hiçbir zayıflığı ya da gölgeli yanı olmayan başarılı bir hayatın mümkün olabileceği illüzyonunu besler. Bunun sonucunda başarısızlık hâsıl olursa, yaşanan hayal kırıklığı ve mutsuzluk kat kat artmaktadır (Schmid, 2012, s. 12). Bu nedenle mutluluğun yalnızca bireysel çaba ya da başarıyla doğrudan bağlantılı olarak ele alınması, insan deneyiminin karmaşıklığını göz ardı eder.

Nitekim mutluluğu/mutsuzluğu belirleyen çeşitli çevresel etmenler de bulunmaktadır. Warr'ın (2020) ortaya koyduğu dokuz çevresel özellik *-kişisel etki, yetenekleri kullanabilme, anlamlı hedefler, çeşitli aktiviteler, gereksinim netliği, nitelikli sosyal ilişkiler, yeterli gelir, uygun fiziksel koşullar ve saygın roller-* bireyin yaşam doyumunu şekillendiren başlıca unsurlar arasında yer almaktadır. Bu unsurlar, bireyin benlik kavramı, değerleri ve yaşamla kurduğu anlamla bütünleşerek sürdürülebilir bir iyi oluş halini desteklemektedir. Bu bağlamda, mutluluk salt başarıyla sınırlanamayacak kadar karmaşık; çok boyutlu, değişken ve kırılğan bir yaşam deneyimidir.

## 1.2. Dijital Çağda Mutluluk

Leonhard (2020, s. 144), Martin Seligman'ın *Bilimsel Mutluluk Modeli'ni (PERMA- Zevk, Bağlanma, İlişkiler, Anlam ve Başarılar)* temel alarak yaptığı incelemede, teknolojinin özellikle zevk ve başarı elde etme alanlarında fayda sağlayabileceğini belirtmektedir. Bununla birlikte, teknolojinin kısmen bağlanmayı desteklese de ilişkileri derinleştirme ve yaşamda anlam oluşturma konularında yetersiz kaldığını vurgulamaktadır. Bu kapsamda dijital çağda mutluluğu yeniden incelemek gerekmektedir. Bu çalışmanın amacı doğrultusunda dijital çağda mutluluk, psikolojik temelleri ve iş yaşamındaki etkileri bağlamında değerlendirilmiştir.

### 1.2.1. Psikolojik Dönüşüm: Mutluluğun Yeni Kodları

Enformasyon çağı olarak tanımlanan günümüzde, ne kadar çok enformasyon üretilirse; üretkenlik, hız ve kalite o kadar artmaktadır. O yüzden her şeyin enformasyon üretme sürecine dâhil olması gerekmektedir (Han, 2020, s. 15). Bu dönüşüm üretim sistemlerini, insan ilişkilerini, benlik algısını ve bireysel mutluluk anlayışını toplu şekilde etkilemektedir. Özellikle sosyal medya kullanımı, bireyler için iki tarafı keskin bir bıçak gibidir. Sosyal medya platformları bir yandan insanların sosyal ilişkilerini genişletmelerine, özsaygı/yaşam tatminlerini artırmalarına ve kendilerini daha geniş kitlelere tanıtmalarına olanak sağlamaktadır. Ancak diğer yandan insanları; siber takip edilme korkusu, fırsatları kaçırma korkusu (FoMO), uyku sorunları ve sürekli kıyaslamaların tetiklediği kıskançlık, kaygı, depresyon ve yorgunluk gibi olumsuzluklarla da karşı karşıya bırakmaktadır (Kaur vd., 2021).

Dijital dünyanın sunduğu olanaklar başlangıçta bireyler için anlamlı ve kontrollü görünmektedir. Bu nedenle, dijital teknolojinin şekillendirdiği dünyaya adım atarken hiç kimse kontrolü kaybedeceğini düşünmemektedir. Herkesin uygulamaları indirerek hesap açmak için haklı gerekçeleri bulunuyordu. Fakat geline son noktada insanlar, uzaktaki dostlarıyla bağlantıda kalmak için kullandıkları Facebook vb. uygulamalar nedeniyle aynı odada çalıştıkları arkadaşlarıyla bölünmeden sohbet edemez hale geldiler (Newport, 2019). Bununla birlikte, internet üzerinden iletişim kurulan binlerce insan, *en güzel, en mutlu, en alımlı ve en sağlıklı* halleriyle sosyal medyada görünür olmakta, böylece gerçek ve ideal arasındaki sınırlar belirsizleşmektedir. *Mutluluk paylaşmaktır* ilkesi bilinçsiz bir şekilde *paylaşılmayan şey mutluluk değildir* noktasına evrilmiş durumdadır. Günlük hayatta yaşanan sıkıntılardan kaçmak için sosyal medyaya sığınan bireyler, gerçeği sanaldan ayırmakta zorlanmakta; *alternatiflerin sonsuz olduğu* sanal dünyayı gerçek hayata tercih etmeye başlamaktadırlar (Canan, 2020, s. 84). Bu yeni dijital deneyim, bireyi adeta fanustaki bir balık gibi kendi özelleştirilmiş gerçekliğine hapsederken, özerklik ve bireysel güç mitini de tartışmalı hale getirmektedir. Kendi içsel gücüne inanan, özerk ve sağlam bireyin; çok karmaşık bir sosyal bütünü ve iyi toplumu bir araya getirmek için yeterli olma beklentisi anlamını yitirmektedir (Elliot ve Lemert, 2011, s. 76).

Yaşanan bu dönüşümle birlikte, özel hayat ile kamusal hayat arasındaki sınır giderek belirsizleşmektedir. İnsanın en büyük başarılarından biri olan mahremiyet, etkinliğini yitirmektedir. Her insan ilişkisi, o ilişkideki ve etrafındaki gizlilik ve mahremiyetin ortadan kalkmasıyla insana özgü niteliklerini kaybetmekte ve bu durum bir anlamda ahlaki krizlere neden olmaktadır (Şentürk, 2020, s. 13). Sosyal bağ kurma arzusu ise, insan doğasında var olan bir eğilimdir. Başka insanlarla etkileşim halinde olmak eğlencelidir. Bunun temel nedeni, sosyal etkileşim arzumıza eşlik eden mekanizmanın beynin zevk deneyiminden sorumlu kısmında gömülü olmasıdır. Sosyal bağlar kurmak şart değildir ancak bunu reddetmek kolay da değildir. İnsanların sürekli temasta kalma arzusu da bundan kaynaklanmaktadır (Burnett, 2021, s. 129). Ancak insan hem sosyal etkileşime hem de mahremiyete gereksinim duymaktadır. Çünkü sosyal etkileşimler çoğu zaman eğlenceli ve gerekli olmakla birlikte, zihinsel enerji harcamayı gerektirmektedir. Mahremiyet ise, beynin dinlenmesine ve deşarj olmasına yardımcı olmaktadır (Burnett, 2021, s. 151).

Sosyal etkileşim ile mahremiyet arasındaki sınırların ortadan kalkması, artan zihinsel yük nedeniyle insanları duygusal olarak yalıtmakta ve başkalarının ihtiyaçlarına karşı duyarsızlaştırmaktadır. Başka bir ifadeyle bireyleri diğer insanların sesine sağırlandırmakta ve empati yitimine yol açmaktadır. Bugün herkes benlik/kendilik kültürünü yüceltmekte, herkes kendini gerçekleştirme ve yeniden üretme telaşındadır. Demokrasi krizinden; internetin algoritmik kişiselleştirilmesi değil, ötekinin kaybı ve dinleme yetisinin zayıflaması sorumludur (Han, 2018, s. 33). Sosyal kıyaslamaların bu kadar görünür hale gelmesi, mutluluğun izafi bir değer olduğunu da göstermektedir. Jules Renard'ın sosyolojik analizini aktaran Lenoir'un (2021, s. 71) dediği gibi "mutlu olmak yetmez, başkalarının mutlu olmaması da gerekir." İnsanlar kendi durumlarını, yakın

çevreleriyle karşılaştırmakta; özellikle sosyal medyada maruz kaldıkları içerikler sonucunda, kendi yetersizliklerini daha yoğun biçimde deneyimlemektedirler. Aşırı düzeyde iletişime maruz kalmak; yoğunluk, mahremiyet eksikliği, kişisel kontrolün azalması ve dikkat bölünmesi gibi şekillerde bireyin iyi oluş haline zarar vermektedir (Warr, 2020, s. 29).

Olumsuz sosyal karşılaştırmaların neden olduğu *kişisel yoksunluk* hissi, bireylerdeki kıskançlık duygusunu derinleştirmektedir (Duffy ve Shaw, 2000). Bu çerçevede bireyin dijital dünyada sağlıklı bir benlik geliştirmesi de giderek zorlaşmaktadır. Elliot ve Lemert (2011, s. 19) günümüzün hızlı ve hareketli ağ tabanlı iletişim dünyasının, insanların kendilerini *diğerlerine açmaya*, dolayısıyla da kendine açmaya daha az yönlendirdiğini ifade etmektedir. Yaşamın insandan beklediği en temel şey hem fiziksel hem de duygusal olarak sürekli hareket halinde olmasıdır. Bu durum bireyin güçlü bir esneklik duygusuna sahip olmasını gerektirir. Ancak bireyin esnekliği, işlerin inanılmaz bir hızla yapılması gerektiği şeklindeki esnek olmayan bir beklentiyle sınırlandırılmaktadır (Elliot ve Lemert, 2011, s. 102). Bu baskı, bireyin görünüşüne ve bedenine de yansımaktadır. Çağdaş dünyanın salgını olan estetik, daha düzgün bir vücut isteği ve yeni bir benlik hissi ihtiyacına dönüşmüştür. Estetik operasyon geçirerek görünürde kazanılan kişisel özgürlük hissi, aslında estetik cerrahinin sağlayabileceği son şeydir. Bu durum, benliğin ve bedenin inşasının ne kadar süreceği meselesine dönüşmektedir (Elliot ve Lemert, 2011, s. 27).

Mutluluğun tüketimle ilişkilendirmesi de dijital çağın karakteristik bir özelliğidir. Her şeyin tüketime indirildiği bu dönemde, insanların mutlu olmasını sağlayan niteliklerde bir değişim ortaya çıkmaktadır. *Sizi mutlu eden şey nedir?* sorusunun cevabı *arzu ettiğimiz her şeyi satın almak* olarak ifade edilmektedir (Şentürk, 2020, s. 17). Ancak dijitalleşmenin bu olumsuz yönleri karşısında kişisel mutluluğumuza katkı sağlayabileceği potansiyel alanlar da bulunmaktadır. Bunlar aşağıdaki gibi özetlenebilir (Reese, 2018, s. 334):

- *Kendimizi ifade etmek:* Yazı yazmak, içerik üretmek ve paylaşmak artık saniyede milyonlarca kez gerçekleşmektedir.
- *Bağ kurmak:* Ortak ilgi alanlarını paylaşmak, ilişki sürdürmek ve sosyal destek sağlamak gibi sosyal etkileşimler güçlü biçimde desteklenmektedir. Burke ve Kraut'un (2016) çalışmasına göre, tanıdık kişilerden gelen hedefli ve düzenli bildirimler bireyin iyi oluşunu artırmaktadır.
- *Yardımlaşmak:* Forumlar, destek grupları ve karşılıksız bilgi paylaşımı gibi uygulamalar, insanlara dijital ortamda özgecil davranışlar sergileme olanağı sunmaktadır (Türkoğlu, 2017, s. 40; Sunstein, 2007, s. 6).
- *Yaratıcılığı artırmak:* Sanatsal içeriklerin üretimi, LEGO Ideas gibi toplulukların parçası olma, bireysel yaratıcılığı beslemektedir (İnci, Çetinkaya ve Kamış, 2022).
- *Etki yaratmak:* İnternet birçok insana daha iyi bir dünya adına çalışması için ilham ve güç vermektedir. Sosyal eylem internette çok daha çabuk organize olabilmektedir (Reese, 2018, s. 334).
- *Gerçeği öğrenmek:* Filtre balonlarına rağmen, bilgiye erişim olanakları geleneksel medya karşısında daha çoğulcu bir yapı sunmaktadır.
- *Çalışma ve oyun bağımlılığı:* Daha az zamanda daha çok şey yapmaya odaklanan insanın, bu görevi başarmak için giderek teknolojiye daha çok ihtiyaç duymasına neden olmaktadır (Alter, 2017: 14). Oyun bağımlılığın ardında yatan neden ise, insanların sanal platformlar içinde kendilerini güçlü, kontrol sahibi ve yetenekli hissettikleri optimal bir deneyim yaşamalarıdır (Wu, 2016, s. 230). Kısacası teknolojiye aşırı bağımlılık, bireyi üretkenlik baskısı ve kaçış aracı olarak dijital oyunlara yönlendirebilmektedir.

### 1.2.2. İş Yaşamında Dijital Mutluluk Arayışı

Voltaire 1759'da "iş, üç büyük şeytanı uzak tutar: sıkıntı, ahlaksızlık ve ihtiyaç" demiştir. Bu anlamda çalışmak, insanlar için paradan daha fazla anlam ifade etmektedir. Yapay zekâ merkezli otomasyonun yaygınlaşmasıyla birlikte gerçekleşmesi beklenen işsizlik artışı durumunda, toplum hangi alternatif yollarla bunları sağlayabilecektir? Bu soruya verilecek cevaplar, kişilerin işlerine yönelik tutumları oldukça farklı olduğu için kuşkusuz kişiden kişiye değişecektir. Ancak dijitalleşmeyle birlikte ortaya çıkan işsiz kalma korkusu karşısında pozitif psikoloji alanındaki çalışmalar, insanların amaca sahip olma ve esenlik hissiyatını artıran bir dizi unsur tanımlamakta ve aktif çalışmanın bu unsurların bir kısmını karşıladığına vurgu yapmaktadır (Tegmark, 2019, s. 172): *arkadaş ve iş arkadaşlarından oluşan bir sosyal ağ, sağlıklı/erdemli bir yaşam tarzı, öz yeterlilik ve akış hissi, fark yaratma duygusu ve anlam arayışı*. Ancak dijital dönüşüm; işyerlerinin fiziksel, kültürel ve dijital yapısını köklü biçimde değiştirerek çalışan deneyimlerini de yeniden şekillendirmektedir (Dery, Sebastian ve Meulen, 2017). Bu süreçte çalışanların deneyimleri; anlam, aidiyet ve tatmin boyutlarında yeniden tanımlanmakta, dolayısıyla dijital işyerlerinde teknik gerekliliklerin yanı sıra örgütün duygusal ikliminin korunması ve desteklenmesi de kritik bir önem taşımaktadır.

Günümüzde dijital teknolojiler aracılığıyla yoğun bilgi akışına maruz kalan çalışanlar, iş yaşamında benlik bütünlüklerini korumakta zorlanmakta ve parçalanmış bir kimlik algısı riskiyle karşı karşıya kalmaktadır. Dijitalleşen işyerlerinde bireyler, farklı dijital platformlar ve iş bağlamlarında tek ve tutarlı bir kimlik sergilemek yerine her ortamda farklı yönleriyle tanınan parçalı kimliklerle varlık göstermektedirler. Çeşitli dijital iletişim kanalları ve iş süreçlerinde kullanılan teknolojiler, çalışanlara sürekli olarak *farklı roller üstlenebilirsin* mesajı vermekte; bu durum çoğul benlik deneyimlerinin yaygınlaşmasına zemin hazırlamaktadır (Şentürk, 2020, s. 19). Bununla birlikte dijitalleşen iş yaşamında projelerin süresizliği, çalışanlardan 7/24 profesyonel kimliklerine bağlı kalmalarını talep etmekte; bu bağlılık aile, arkadaşlık ve bireysel bütünlük üzerinde yıpratıcı etkilere neden olabilmektedir (Elliot ve Lemert, 2011, s. 19). Dijitalleşmeyle birlikte profesyonel kimliklerine hapsolan insanlar, iş yaşamlarında da sahip oldukları şeyleri sürekli başkalarıyla karşılaştırma eğilimi sergilemektedir. Bu sosyal karşılaştırmalar neticesinde varılan sonuçlar ise, karşılaştırılan kişilerin kim olduğuna göre değişmektedir. Örneğin, 40.000 ₺ tutarındaki bir prim, aynı iş yerinde başka bir çalışan tarafından kazanılmamışsa oldukça tatmin edici bir ödül olarak algılanırken, başka bir çalışanın bu tutarın üzerinde bir prim elde etmesi durumunda ise söz konusu ödül birey açısından ciddi bir hayal kırıklığına yol açabilmektedir.

İnsan, doğası gereği ileriye yönelme eğilimindedir ve geçmişe odaklanmaktansa geleceğe bakmayı tercih etmektedir. Bu eğilim, bireyleri mevcut durumları ne olursa olsun, kendilerinden daha fazlasına sahip olan kişilerle karşılaştırmaya yöneltmektedir. Böyle bir karşılaştırma, bireyde görece bir eksiklik veya yoksunluk duygusu oluşturmaktadır (Alter, 2017). Dolayısıyla, birey ne kadar gelir elde ederse etsin ya da hangi olanaklara sahip olursa olsun, her zaman kendisinden daha üstün konumda olan bir başkasının varlığı nedeniyle tam anlamıyla tatmin ve mutluluğa ulaşamamaktadır. Geçmişte aynı işyeri, mahalle veya akraba çevresiyle sınırlı kalan bu kıyaslama süreci, günümüzde teknolojinin (özellikle sosyal medyanın) etkisiyle sınırlarını kaybetmiş ve uçsuz bucaksız bir referans çerçevesine dönüşmüştür.

Çalışan mutluluğunun dijitalleşen işyerlerinde sürdürülebilmesi için, örgütlerin mutluluk yönetimi uygulamalarını devreye sokması giderek daha önemli hale gelmektedir. Mutluluk yönetimi, çalışanların duygusal iklim algısını güçlendirerek dijital değişime daha uyumlu tepkiler vermesini sağlayabilir (Bordeleau ve Felden, 2021). Pozitif bir duygusal iklimin hem bireysel mutluluk hem de örgütsel verimlilik üzerinde doğrudan etkileri bulunmaktadır. Bununla birlikte, sahte mutluluk kültürlerinin (örneğin zoraki olumlu duygular sergileme baskısı) uzun vadede fiziksel ve duygusal hastalıklara yol açabileceği de unutulmamalıdır (Al-Atabi, 2017). Sonuç olarak dijitalleşen iş yaşamında mutluluk hem bireysel hem de kolektif boyutlarıyla yeniden tanımlanmakta;

çalışanların işte anlam arayışı, aidiyet ve özerklik ihtiyaçları, teknolojik dönüşümle birlikte farklı biçimlerde karşılanmaktadır. Bu nedenle, dijital mutluluk arayışı hem çalışanların refahı hem de örgütlerin sürdürülebilirliği için kritik bir önem taşımaktadır.

### 1.3. Öz Benlik Kuramı ve Dijital Mutluluk

Öz Belirleme Kuramı, bireylerin psikolojik iyi oluşunu açıklarken *özerklik*, *yeterlik* ve *ilişkilenme* olmak üzere üç temel psikolojik ihtiyacın karşılanması gerektiğini savunmaktadır (Deci ve Ryan, 2000, s. 227-230). Bu ihtiyaçlar; bireyleri motive ederek sağlıklı, bütünleşmiş ve tatmin edici bir yaşam sürmelerini sağlamaktadır. Deci ve Ryan'a (2000, s. 231-233) göre bu ihtiyaçları sistematik olarak destekleyen sosyal bağlamlar içsel motivasyonu, yaşam bütünlüğünü ve mutluluğu artırmakta; kontrol edici, baskıcı veya ilişkisel açıdan yoksun bağlamlar ise psikolojik sağlık ve iyi oluş üzerinde olumsuz etkilere sebep olmaktadır. Bu bağlamda mutluluk kavramı, haz ve pozitif duyguların varlığı olarak tanımlanan hedonik iyi oluşla sınırlı tutulmamalıdır. Aristoteles'in ortaya koyduğu ve Ryan, Huta ve Deci'nin (2008, s. 139-141) öz-belirleme teorisiyle ilişkilendirdiği eudaimonya kavramı, iyi oluşu anlamlı bir yaşam sürme, kişisel potansiyeli gerçekleştirme ve erdemli davranma gibi unsurlar üzerinden açıklamaktadır. Bu bakış açısına göre mutluluk, haz gibi yüzeysel duyguların ötesinde kişisel gelişim ve yaşam amacı ile karakterize edilen daha derin bir iyi yaşam halini yansıtmaktadır. Bu bağlamda Öz Belirleme Kuramı, eudaimonya iyi oluşu açıklamada temel bir çerçeve sunmaktadır. Bireyler içsel değerlere ve özerk seçimlere yöneldiklerinde kısa vadeli bir hazzın ötesinde uzun vadeli psikolojik sağlık ve tatmin elde ederler. Özellikle dijital çağın hızlı ve baskın yapısı içinde, bireylerin çevrimiçi deneyimlerinin bu üç temel ihtiyacı nasıl desteklediği veya engellediği, dijital mutluluk kavramının anlaşılmasında kritik önem taşımaktadır.

DeHaan ve Ryan (2014), Öz Belirleme Kuramı'nı mutluluğun hem *değişmeyen (istikrarlı)* yönünü hem de *zaman içinde değişebilen (değişken)* yönünü açıklamak için kullanmaktadır. Bu kapsamda mutluluk bir *sonuç* değil, ihtiyaç tatminine dayalı olarak şekillenen bir *süreç* olarak kabul edilmektedir. Bu süreçte *özerklik*, *ilişkilenme* ve *yeterlik* deneyimleri bireyin mutluluğunu hem anlık düzeyde hem de uzun vadede etkilemektedir. Dijitalleşmenin hem sosyal yaşamda hem iş yaşamında sunduğu olanaklar bu ihtiyaçları destekleyebilirken; dikkat dağınıklığı, sosyal izolasyon ve algoritmik baskılar gibi durumlar karşısında ihtiyaç tatminini engelleyebilme potansiyeli de taşımaktadır. Bu nedenle dijital bağlam, bireylerin mutluluk deneyimlerinde hem destekleyici hem de risk taşıyan bir zemin oluşturmaktadır.

Bu açıklamalar dikkate alındığında, Öz Belirleme Kuramı dijital çağda bireylerin mutluluk deneyimlerini anlamak için güçlü bir kavramsal altyapı sunmaktadır. Dijitalleşmenin bireylerin *özerklik*, *yeterlik* ve *ilişkilenme* deneyimlerini nasıl dönüştürdüğünü incelemek, dijital mutluluk olgusunun hem bireysel hem de örgütsel düzeyde anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

## 2. Yöntem

Bu çalışma, dijitalleşmenin bireylerin mutluluk algılarını nasıl dönüştürdüğünü ve bu dönüşümün iş yaşamındaki yansımalarını anlamaya yönelik olarak nitel araştırma yöntemiyle yürütülmüştür. Araştırma amacı doğrultusunda, dijital çağda bireylerin mutluluk kavramına ilişkin öznel algı ve deneyimlerinin özünü ortaya koyabilmek için fenomenolojik araştırma deseni benimsenmiştir (Patton, 2014). Bu kapsamda çalışma grubu, veri toplama yöntemi, araştırmanın geçerliliği, güvenilirliği, etik çerçevesi ve kodlama süreci ile ilgili detaylı bilgiler aşağıda verilmiştir.

### 2.1. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu, aktif çalışma hayatı içinde olan ve hem sosyal hem iş yaşamında dijital teknolojilerle etkileşim içinde bulunan çalışanlar oluşturmaktadır. Katılımcılar, olasılıklı olmayan örnekleme yöntemlerinden maksimum çeşitlilik örnekleme ile belirlenmiştir (Baltacı,

2018; Büyüköztürk vd., 2020). Bu yöntem, farklı demografik niteliklere sahip bireylerden zengin veri elde edilmesine olanak sağlamıştır.

Nitel çalışmalarda, katılımcı sayısının genellikle 5 ile 25 arasında değişebileceği belirtilmektedir (Creswell, 2018). Veri toplama sürecinde veri doygunluğuna ulaşıldığı noktada katılımcı sayısı bu aralıkta yer aldığı için mevcut sayı yeterli görülmüş ve görüşmeler sonlandırılmıştır. Nihai olarak araştırmaya, toplam 23 gönüllü çalışan katılmıştır.

## 2.2. Veri Toplama Yöntemi

Araştırmanın veri toplama sürecinde, nitel araştırmalarda yaygın olarak kullanılan görüşme yönteminden yararlanılmıştır. Dijital mutlulukla ilgili yapılan alan yazın taraması sonucunda, 10 açık uçlu sorudan oluşan yarı yapılandırılmış bir görüşme formu hazırlanmıştır. Görüşme formu, iki ana bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde katılımcıların demografik özelliklerini (yaş, cinsiyet ve iş-sosyal yaşamında dijital araçları kullanım süresi) belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır. Katılımcıların demografik bilgileri Tablo 1’de sunulmuştur.

**Tablo 1:** Katılımcıların Demografik Bilgileri

| Demografik Özellik                       | Grup            | Frekans | Yüzde |
|------------------------------------------|-----------------|---------|-------|
| Yaş                                      | 20-25           | 4       | 17,4  |
|                                          | 26-30           | 5       | 21,7  |
|                                          | 31-35           | 5       | 21,7  |
|                                          | 36-40           | 6       | 26,1  |
|                                          | 41 ve üzeri     | 3       | 13,1  |
| Cinsiyet                                 | Kadın           | 10      | 43,5  |
|                                          | Erkek           | 13      | 56,5  |
| Teknoloji Kullanım Süresi (Sosyal Yaşam) | 1 saatten az    | 0       | 0     |
|                                          | 1-2 saat        | 8       | 34,8  |
|                                          | 3-4 saat        | 9       | 39,1  |
|                                          | 5 saat ve üzeri | 6       | 26,1  |
| Teknoloji Kullanım Süresi (İş Yaşamı)    | 1 saatten az    | 0       | 0     |
|                                          | 1-2 saat        | 3       | 13,1  |
|                                          | 3-4 saat        | 5       | 21,7  |
|                                          | 5 saat ve üzeri | 15      | 65,2  |

Katılımcılar; yaş, cinsiyet ve dijital teknoloji kullanım yoğunluğu açısından çeşitlilik göstermektedir. Yaş aralığı 22 ile 60 arasında değişmekte olup katılımcıların çoğunluğu erkeklerden oluşmaktadır. Sosyal yaşamlarında dijital teknoloji kullanım süreleri çoğunlukla 3-4 saat, iş yaşamlarında ise 5 saat ve üzerindedir.

Görüşme formunun ikinci bölümünde, dijital ortamda deneyimlenen mutluluğu ve bunun iş yaşamındaki yansımalarını anlamaya yönelik açık uçlu sorular yer almaktadır. Bu bölümde yer alan sorular, alan yazın taramasına dayanarak araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Araştırmanın örneklem kitlesi dikkate alınarak görüşme soruları Türkçe dilinde hazırlanmıştır. Görüşmeler sırasında katılımcılara, çalışmaya tamamen gönüllülük esasına dayalı olarak katıldıkları ve istedikleri anda görüşmeyi sonlandırabilecekleri bilgisi verilmiş, böylece araştırmanın güvenilirliği artırılmıştır. Sorular hazırlanırken Geray’ın (2006, s. 1) belirttiği dört nitelik gözetilmiştir: (1) *Sorular, mümkün olduğunca kısa ve açık bir dille ifade edilmiştir.* (2) *Sorular, eğitim düzeyi gözetilmeksizin tüm katılımcıların anlayabileceği basitlikte hazırlanmıştır.* (3) *Sorular, katılımcıların algılarında yönlendirmeye sebep olmayacak şekilde tasarlanmıştır.* (4) *Soruların sıralaması, mantıklı bir akışı takip edecek şekilde düzenlenmiştir.* Bu hususlar dikkate alınarak, araştırma amacına yönelik 10 açık uçlu soru hazırlanmıştır. Görüşme formunda yer alan sorular şu şekildedir:

1. Mutluluk sizin için ne ifade ediyor?

2. Dijitalleşmenin mutluluk algınız üzerinde bir etkisi olduğunu düşünüyor musunuz? Eğer böyle bir etkisi varsa, hangi yönleriyle etkili olduğundan bahsedebilir misiniz?
3. Dijitalleşmenin sosyal çevrenizle olan iletişiminiz üzerinde bir etkisi olduğunu düşünüyor musunuz? Eğer etkisi varsa, bu değişimin mutluluk düzeyinize etkisini nasıl değerlendiriyorsunuz?
4. Dijital ortamda bağlantılar kuruyor musunuz? Eğer kuruyorsanız, bu bağlantıları ne derece anlamlı buluyorsunuz? Bu ilişkilerin sizi ne şekilde etkilediğini düşünüyorsunuz?
5. Yapay zekâ destekli araçlar ve/veya algoritmalar kullanıyor musunuz? Eğer kullanıyorsanız, bunların mutluluğunuz üzerinde herhangi bir etkisi olduğunu düşünüyor musunuz? Bu araçların deneyiminizi daha olumlu hâle getirebilmesi için ne gibi geliştirmeler önerirsiniz?
6. Dijital minimalizm veya dijital detoks yapmayı denediniz mi? Eğer denediyseniz, bu deneyim mutluluğunuzu nasıl şekillendirdi?
7. Teknolojiyi kullanırken mutluluğunuzu olumlu ya da olumsuz etkileyen durumlar oldu mu? Bu durumlarla nasıl başa çıktınız? Paylaşabileceğiniz bir örnek varsa anlatır mısınız?
8. Teknolojiye erişim farklılıklarının bireylerin mutluluk algısı üzerinde bir etkisi olduğunu düşünüyor musunuz? Eğer düşünüyorsanız, bu etkiyi nasıl tanımlarsınız? Kendi deneyimlerinizden örnek paylaşmak ister misiniz?
9. Dijitalleşmenin iş yaşamınız üzerinde bir etkisi olduğunu düşünüyor musunuz? Eğer etkisi varsa, bu etkiyi nasıl tanımlarsınız? Teknolojik araçların işteki mutluluk ve verimlilik üzerindeki rolü hakkında ne düşünüyorsunuz?
10. Dijital çağda kişisel mutluluğu artırmak için bireylerin hangi adımları atması gerektiğini düşünüyorsunuz? Önerilerinizi paylaşabilir misiniz?

Görüşmeler, katılımcılara ön bilgilendirme yapılarak gerçekleştirilmiş, tüm süreç araştırmacı tarafından yürütülmüştür. Katılımcılarla uygun randevu zamanları belirlenmiş, görüşmeler katılımcıların tercihlerine göre yüz yüze veya çevrim içi platformlarda yapılmıştır. Katılımcıların izinleri alınarak tüm görüşmeler sesli kayıt altına alınmıştır. Veri toplama süreci, 20.05.2025-29.06.2025 tarihleri arasında yapılmıştır.

### 2.3. Araştırmanın Geçerliliği, Güvenilirliği ve Etik Çerçevesi

Nitel araştırmalarda, geçerlilik ve güvenilirlik kavramları nicel araştırmalara göre farklı biçimlerde kavramsallaştırılmaktadır (Creswell ve Poth, 2016). Bu bağlamda, nitel araştırmalarda geçerlilik çoğunlukla *inandırıcılık (credibility)*, *aktarılabirlik (transferability)* ve *tutarlılık (dependability)* boyutlarıyla ele alınmaktadır (Lincoln ve Guba, 1985).

Araştırmanın inandırıcılığını artırmak amacıyla, çalışma yönteminin belirlenmesinde kuramsal ve kavramsal çerçevelerden yararlanılmıştır. Bu çerçevelere bağlı olarak çalışma, Deci ve Ryan (2000) tarafından geliştirilen Öz Benlik Kuramı temel alınarak şekillendirilmiştir. Kodlama aşamasında büyük ölçüde kurama bağlı kalınmış; aynı zamanda uzman görüşleri ve alan yazın çalışmaları da dikkate alınmıştır. Görüşme soruları, katılımcıların yönlendirilmeden kendi deneyimlerini aktarabilmelerini sağlayacak şekilde açık uçlu olarak hazırlanmıştır (Geray, 2006). Verilerin toplanmasında, katılımcılarla yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmış; görüşme yer ve zamanları katılımcıların tercihleri doğrultusunda belirlenmiştir. Görüşmeler sırasında katılımcılardan ses kaydı için izin alınmış, kayıtların yazıya aktarılması sonrasında verilerin doğruluğu katılımcılar tarafından kontrol edilmiştir. Bu uygulama, çalışmanın inandırıcılığını desteklemiştir.

Araştırmanın aktarılabirliği için çalışma grubuna ve araştırma bağlamına ilişkin ayrıntılı bilgiler raporda sunulmuş (Christensen, Johnson ve Turner, 2015), katılımcı çeşitliliği amaçlı örnekleme

yöntemiyle sağlanmıştır. Tutarlılık açısından, veri toplama ve analiz süreçleri sistematik olarak yürütülmüş; bulgular, araştırmacının yorumlarına yer verilmeden tarafsız şekilde raporlanmıştır. Katılımcıların bakış açılarını tarafsız şekilde yansıtabilmek amacıyla her tema altında katılımcıların görüşleri doğrudan alıntılarla sunulmuştur. Etik standartlar çerçevesinde katılımcıların gizliliğini korumak üzere katılımcı bilgileri, kodlama yapılarak sunulmuştur. Ayrıca veri toplama sürecinde Yozgat Bozok Üniversitesi Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'ndan 14/05/2025 tarih ve 25/58 sayılı kararıyla gerekli etik izin alınmıştır.

## 2.4. Verilerin Kodlanması

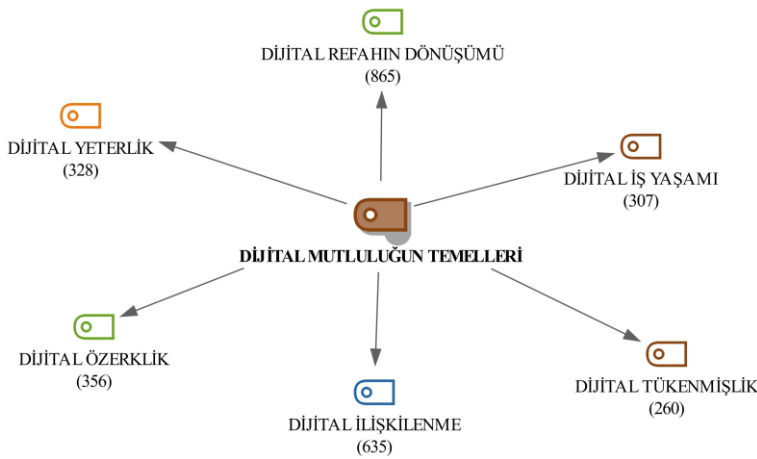
Görüşme verilerinin analizi, MAXQDA 24 yazılım programı yardımıyla gerçekleştirilmiştir. Bu yazılımın seçilme nedeni; görüşmeler, raporlar, tablolar, çevrimiçi anketler, odak grupları, videolar, ses dosyaları, alan yazın, görseller, tweetler ve PDF'ler gibi çeşitli verilerin analizinde kullanıcı dostu bir arayüze sahip olması ve verilerin görselleştirilmesine olanak tanınmasıdır (Kuckartz ve Rädiker, 2019).

Verilerin kodlama sürecinde açık kodlama yaklaşımı benimsenmiş, katılımcı görüşlerinden elde edilen kodlar benzerliklerine göre gruplanarak tema ve alt temalar altında düzenlenmiştir. Verilerin kodlama sürecinde, Deci ve Ryan'ın (2000) Öz Belirleme Kuramı ile mutluluk ve öznel iyi oluş alanlarında yürütülen çalışmalardan yararlanılmıştır. Ayrıca MAXQDA'nın sunduğu kod frekansı tabloları ve kelime bulutu görselleri kullanılarak temaların yoğunluğu ve kodların dağılımı görsel olarak da desteklenmiştir. Bu sayede veriler hem sistematik biçimde çözümlenmiş hem de sayısal ve görsel araçlarla daha şeffaf biçimde sunulmuştur.

## 3. Araştırma Bulguları

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda dijital mutluluğun temellerine ilişkin altı tema belirlenmiştir. Şekil 1, bu temaları ve temalara ilişkin kodlama sayısını göstermektedir.

**Şekil 1: Dijital Mutluluk Temaları**



Katılımcıların görüşleri doğrultusunda belirlenen temalar; *dijital yeterlik*, *dijital özerklik*, *dijital ilişkilenme*, *dijital tükenmişlik*, *dijital refahın dönüşümü* ve *dijital iş yaşamı* şeklinde isimlendirilmiştir. Toplam 2.751 anlamlı görüş ortaya çıkmış olup bu görüşler, *dijital refahın dönüşümü* temasına yoğunlaşmıştır. Dijital mutluluğa ilişkin bu temaların her birisi, alt temalar ve kodlar itibariyle Tablo 2'deki gibi açıklanmıştır.

**Tablo 2: Dijital Mutluluk Temalarına İlişkin Alt Temalar ve Kodlar**

| Tema/Alt Tema (f*)                                  | Kod (f*)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1.Dijital Yeterlik (328)</b>                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Dijital Yeterlik Algısı (22)                        | Mükemmeliyetçi kalıplara karşı direnç (1), Yetersizlik hissi (10)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Dijital Araçlara Hakimiyet (58)                     | Yapay zekaya karşı bilişsel farkındalık (6), Dijital düşünsel atalet (4), Yeni teknolojileri öğrenme isteği (4), yapay zekâ araçlarını kullanma (16)                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Dijital Başarı Tanımı (30)                          | Çevrimiçi performans başarısı (4), Beğeni ile başarı hissi (8), Yorum ve takipçiden tatmin duyma (4)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Dijital Üretkenlik ve Öğrenme (112)                 | Dijital organizasyon ve zaman yönetimi (13), Kendini geliştirme motivasyonu (29), İçerik üretmekten mutluluk (3), Teknolojik okuryazarlık (11)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>2.Dijital Özerklik (356)</b>                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Dijital Kontrol Algısı (20)                         | Algoritma kontrolü hissi (9), Zorunlu dijital varlık gösterme (1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Bireysel Dijital Sınır Çizme (93)                   | Dijital detoks ihtiyacı (29), Teknoloji kullanımını sınırlama (27), Zaman yönetimi (11), Dijital kolaylıklara karşı eleştirel yaklaşım (28)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Kendi Dijital Üretimini Seçme (5)                   | Kendi içeriklerini üretme arzusu (2), Dijital ortamda ifade özgürlüğü (3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Dijital Tercih ve Kolaylık (11)                     | Bilgi edinme amaçlı teknoloji kullanımı (2), Hızlı ve ekonomik tatmin (9)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>3.Dijital İlişkilenme (635)</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Dijital Aidiyet ve Süreklilik (18)                  | Gelişmeleri kaçırma korkusu (2), Çevrimiçi dijital süreklilik (7)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Dijital İletişimin Sınırları (20)                   | Duygusal erozyon (6), Yüz yüze etkileşimi tercih etme (14)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Dijital İlişkilerin Kalitesi (192)                  | Kendini ifade kolaylığı (1), Teknoloji bağımlılığının ilişkisel zararı (3), Anlamlı dijital bağlardan memnuniyet (22), Yüzeysel etkileşimden tatminsizlik (69)                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Sosyal Kıyaslama ve Yalnızlık (26)                  | Yalnızlık hissi (6), Mutluluk yarışı (8), Yetersizlik hissi (12)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Bağlantı İhtiyacı ve Dijital Dostluklar (74)        | Çevrimiçi topluluklara aidiyet (7), Dijital ortamda destek bulma (9), Çevrimiçi bağlardan memnuniyet (14), Sosyal genişleme (7)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Dijital İletişimin Kolaylığı (52)                   | Az etkileşimle kolay iletişim (1), Uzak mesafeleri yakınlaştırma (25)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>4.Dijital Tükenmişlik (260)</b>                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Psikolojik Tükenmişlik (103)                        | Teknoloji bağımlılığı farkındalığı (5), Zaman algısının bozulması (1), Dijital kaçış stratejisi (7), Psikolojik zorlanma (39)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Zihinsel Yorgunluk ve Dikkat Dağınıklığı (74)       | Bilgi yüklemesi (14), Bildirimlerle bölünme (5), Sürekli bağlı kalma hissi (14), Odaklanamama (7)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>5.Dijital Refahın Dönüşümü (865)</b>             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Dijital Güvenlik ve Mahremiyet İhlali (59)          | Etik sorunlar (2), Dijital araçlara güvensizlik (14), Siber zorbalık tehdidi (13)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Dijital Erişim ve Eşitsizlik (86)                   | Aile içi gerilim (2), Dijital uçurum farkındalığı (31), Erişim eksikliğinin neden olduğu yetersizlik hissi (12)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Yeni Mutluluk Tanımları (403)                       | Öznel kabul (5), Dijital güvenlik (3), Farkındalığın paradoksal mutluluğu (7), Marka/statü temelli mutluluk (5), Etkileyici dijital deneyim mutluluğu (3), Tekdüze dijital mutluluk normu (3), Anı saklama (3), Dijital Kolaylık Mutluluğu (42), Duygusal destek (7), Dijital farkındalık ve denge (38), Geçici dijital mutluluk (27), Gerçek yaşamla dijital imaj farkı (20), Anlamlı üretimin mutluluğu (13), Mutluluk ve mutsuzluğun birlikte deneyimi (32) |
| Gerçek Deneyim Yerine Dijital Temsil (39)           | Gerçek deneyimin duyuşsal değeri (13), Duygusal eksiklik hissi (7)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>6.Dijital İş Yaşamı (307)</b>                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| İş Yaşam Sınırlarının Dijital Olarak Silinmesi (15) | Mesai dışı dijital iş yükü hissi (6), Teknolojik araçların iş dışı kullanımı (1), İş yaşamında dijital erişim eşitsizliği (3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Performans Baskısı ve Sınır Kaybı (43)              | Sağlık sorunları (3), Denge sağlama zorunluluğu hissetme (3), İş yaşam dengesinin bozulması (8), Sürekli görünür olma baskısı (8)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Dijital Araçların İş Yaşamına Katkıları (144)       | Dijital marka oluşturma (1), Dijital pazarlama ve tüketiciye kolay erişim (2), Karar destek süreçlerinde kolaylık (2), Motivasyonel Katkılar (27), Hızlı çözüm üretme (9), Dijital iletişim kolaylığı (9), İş yükünün azalması (17)                                                                                                                                                                                                                            |

\*f: İlgili tema ve koda ilişkin yapılan kodlama sayısı (frekans); Not: Bazı ifadeler, belirli bir alt koda sığmadığından doğrudan ana tema düzeyinde kodlanmıştır. Bu nedenle ana tema frekansları, alt kodların toplamından farklılık gösterebilmektedir.

Alan yazında, tüm katılımcı görüşlerinin araştırma raporuna dâhil edilmesinin gerekli olmadığı (Creswell vd., 2007; Miles ve Huberman, 1994) ve araştırma verileri ile bulgular arasında tutarlılığın sağlanması açısından önem taşıdığı vurgulanmaktadır. Bu doğrultuda, Tablo 3'te alt temalara ilişkin kodların temsil gücü yüksek alıntıları sunulmuştur. Alıntılar yapıldığı ilgili katılımcı bilgileri, ilk karakter *katılımcı* anlamına gelen K harfi ile simgelenmiş; katılımcının *sırasını* belirtmek için ikinci karakter *sayı* ile ifade edilmiştir. Örneğin, birinci katılımcı K1 şeklinde kodlanmıştır.

**Tablo 2: Dijital Mutluluk Alt Temalarına İlişkin Alıntılar**

| Tema/Alt Tema                                       | Alıntı                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1.Dijital Yeterlik (106)</b>                     |                                                                                                                                                                                            |
| Dijital Yeterlik Algısı (22)                        | ...bu tür araçların kullanımının genellikle zorlayıcı olduğunu düşünüyorum... (K12)                                                                                                        |
| Dijital Araçlara Hakimiyet (58)                     | Kod yazarken, yeni teknolojileri öğrenirken vs. dijital araçlar vazgeçilmez. (K10)                                                                                                         |
| Dijital Başarı Tanımı (30)                          | ...videoların izlenmesi, beğenilmesi veya yorum alması başarılı hissettiriyor. (K14)                                                                                                       |
| Dijital Üretkenlik ve Öğrenme (112)                 | ...sadece tüketici değil, üretici olma ve gelir kaynağı oluşturma fırsatı veriyor. (K7)                                                                                                    |
| <b>2.Dijital Özerklik (117)</b>                     |                                                                                                                                                                                            |
| Dijital Kontrol Algısı (20)                         | ...sürekli aynı tür içeriklerle karşılaşmak yaratıcılığı ve eleştirel düşünmeyi sınırlıyor. (K6)                                                                                           |
| Bireysel Dijital Sınır Çizme (93)                   | Dijital molalar vererek odağımı güçlendirdim. (K6)                                                                                                                                         |
| Kendi Dijital Üretimini Seçme (5)                   | Ürettiğim sanatsal projeleri sosyal medya aracılığıyla insanlarla paylaşmak oldukça faydalı hissettiriyor. (K13)                                                                           |
| Dijital Tercih ve Kolaylık (11)                     | ...mobil bankacılık, otomatik ödeme vb. uygulamalarla saniyeler içinde işlerimi halletmek beni mutlu ediyor. (K23)                                                                         |
| <b>3.Dijital İlişkilenme (207)</b>                  |                                                                                                                                                                                            |
| Dijital Aidiyet ve Süreklilik (18)                  | ...dijital platformlar sosyal bağları korumada önemli bir rol oynuyor. (K6)                                                                                                                |
| Dijital İletişimin Sınırları (20)                   | ...mutluluk kadar kaybettiğimiz şeyler de var, başta duygu kalmadı. (K21)                                                                                                                  |
| Dijital İlişkilerin Kalitesi (192)                  | ...değer verdiklerimizle dijital ortamda kurduğumuz bağlantılar, sürekli teması mümkün kılıyor. (K3)                                                                                       |
| Sosyal Kıyaslama ve Yalnızlık (26)                  | ...hep güzel anlar, başarılar, tatiller vb. gösteriş paylaşımları yapılıyor. (K12)                                                                                                         |
| Bağlantı İhtiyacı ve Dijital Dostluklar (74)        | Sosyal medya platformları yeni topluluklar ve ilgi grupları kurmayı mümkün kıldı. İnsanlar benzer ilgi alanlarına sahip kişilerle tanışma fırsatı buldu. (K2)                              |
| Dijital İletişimin Kolaylığı (52)                   | Uzak mesafeleri yakınlaştırdı, coğrafi sınırlar önemini yitirdi... (K2)                                                                                                                    |
| <b>4.Dijital Tükenmişlik (83)</b>                   |                                                                                                                                                                                            |
| Psikolojik Tükenmişlik (103)                        | Bilgisayarda çok fazla vakit geçirdiğim için tükenmiş hissettiğim çok oluyor. (K7)                                                                                                         |
| Zihinsel Yorgunluk ve Dikkat Dağınıklığı (74)       | ...bilgi kirliliği nedeniyle karar verme süreçlerimi karmaşıklştırıyor. (K12)                                                                                                              |
| <b>5.Dijital Refahın Dönüşümü (278)</b>             |                                                                                                                                                                                            |
| Dijital Güvenlik ve Mahremiyet İhlali (59)          | Siber zorbalık ve kişisel verilerin kötüye kullanılma ihtimali beni rahatsız ediyor. (K16)                                                                                                 |
| Dijital Erişim ve Eşitsizlik (86)                   | X markanın alınmamasından dolayı kardeşimin ailemi suçladığını gördüm. (K7)                                                                                                                |
| Yeni Mutluluk Tanımları (403)                       | Teknolojiye kolay erişim beni mutlu ediyor. (K4)                                                                                                                                           |
| Gerçek Deneyim Yerine Dijital Temsil (39)           | ...Gerçek hayattaki mutluluk duyulara dayalı iken dijital mutluluk, daha çok veriye dayalı ve anlık hissiyatlar sunuyor. (K22)                                                             |
| <b>6.Dijital İş Yaşamı (99)</b>                     |                                                                                                                                                                                            |
| İş Yaşam Sınırlarının Dijital Olarak Silinmesi (15) | Gün boyu ekran başında geçen süre zihinsel yorgunluğa neden oluyor bu durum, iş sonrası evdeki sorumluluklarıma odaklanmamı da güçleştirdi. (K6)                                           |
| Performans Baskısı ve Sınır Kaybı (43)              | Sürekli çevrimiçi olma, ulaşılabilir olma baskısı yorucu oluyor. (K4, K10, K14)                                                                                                            |
| Dijital Araçların İş Yaşamına Katkıları (144)       | İşler daha hızlı ve kolay yapılabiliyor...Teknoloji sayesinde markalaşmak mümkün...Teknoloji sayesinde reklamımı yapabiliyor ve mekân zaman sınırı olmadan danışan alabiliyorum. (K3, K14) |

Dijital mutluluğa ilişkin alt temalar ve katılımcı ifadeleri Tablo 2’de ayrıntılı biçimde sunulmuştur. Bu bulguları desteklemek ve bütüncül bir bakış sağlamak amacıyla katılımcı görüşlerinde en sık vurgulanan kavramlar Şekil 2’de kelime bulutu olarak görselleştirilmiştir.

Şekil 2: Dijital Mutluluk Kavramına İlişkin Kelime Bulutu



Şekil 2’de görülen kelime bulutu, katılımcıların dijital mutluluğa ilişkin görüşlerinde en sık kullandıkları kavramların yoğunluğunu görselleştirmektedir. Katılımcı ifadelerinde öne çıkan *dijital*, *mutluluk*, *zaman*, *sosyal*, *fiziksel* ve *mutlu* gibi kavramların daha büyük puntolarla yer alması, bu kavramların görüşmelerde diğerlerine kıyasla daha sık vurgulandığını göstermektedir. Bu görsel, dijital mutluluk kavramının katılımcılar açısından hangi boyutlarda daha belirgin hale geldiğini ortaya koymakta ve temaların oluşumuna kavramsal bir arka plan sağlamaktadır.

#### 4. Tartışma

Bu araştırma, bireysel ve örgütsel düzeyde dijitalleşmenin bireylerin mutluluk algılarını nasıl dönüştürdüğünü nitel bir perspektiften incelemiş ve dijital mutluluk kavramını altı tema çerçevesinde açıklamıştır. Bu temalar; *dijital özerklik*, *dijital yeterlik*, *dijital ilişkilene*, *dijital refahın dönüşümü*, *dijital tükenmişlik* ve *dijital iş yaşamı* şeklinde isimlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, dijital mutluluğun hem bireysel psikolojik süreçleri hem de iş yaşamı ve örgütsel dinamikleri kapsayan çok boyutlu bir olgu olduğunu ortaya koymaktadır.

Öz Belirleme Kuramı (Deci ve Ryan, 2000) doğrultusunda belirlenen *dijital özerklik*, *dijital yeterlilik* ve *dijital ilişkilene* temaları, bireylerin dijital ortamda psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma biçimlerini yansıtmaktadır. Dijital özerklik teması altında katılımcılar; *dijital kontrol algısı*, *bireysel dijital sınır çizme*, *kendi dijital üretimini seçme*, *dijital tercih* ve *kolaylık* konularına değinmiştir. Dijital kontrol algısı kapsamında katılımcılar, *algoritmik yönlendirmelerin yaratıcılığı* ve *eleştirel düşünmeyi sınırladığını* belirtmiştir. Bununla birlikte, bazı katılımcılar dijital üretici kimlikleri nedeniyle sürekli *dijital ortamda varlık gösterme zorunlulukları* olduğundan söz etmiştir. Bu durum; dijital kontrolün algoritmalarla sınırlı olmadığını, üretici ve içerik sağlayıcı rolünün getirdiği bazı beklentilerden de kaynaklandığını göstermektedir. Dolayısıyla dijital kontrol algısı hem teknolojik hem de toplumsal beklentilerle pekişen çok boyutlu bir olgu olarak değerlendirilebilir. Katılımcıların bir kısmı ise *dijital detoks*, *sınırlı teknoloji kullanımı*, *zaman yönetimi uygulamalarına* yönelerek ve/veya *teknolojinin sunduğu kolaylıkları eleştirel şekilde değerlendirerek* bireysel dijital sınırlar çizmeye çalıştıklarını belirtmiştir. Bu bulgular, alan yazında yer alan gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ve bir şeyleri kaçırma keyfi (JoMO) açısından da anlamlı çıkarımlarda bulunmayı mümkün kılmaktadır. Hayatın bir parçası haline gelen teknoloji kullanımı, özellikle gelişmeleri kaçırma korkusu nedeniyle dijital ortamda sürekli varlık gösterme baskısı oluşturarak bireylerin özerklik algısını zayıflatmaktadır. Nitekim yapılan araştırmalar, FoMO düzeyinin sosyal medya kullanım sıklığını artırarak bireylerin sürekli çevrim

içi kalma baskısı yaşamasına yol açtığını ortaya koymaktadır (Przybylski, vd., 2013; Beyens, Frison ve Eggermont, 2016). Ayrıca Deci ve Ryan'ın öz belirleme kuramı çerçevesinde özerklik temel bir psikolojik ihtiyaç olarak değerlendirilmekte olup, dijital platformlardaki bu zorunluluk hissi bireylerin kendi seçimleri üzerindeki kontrol algısını sınırlandırabilmektedir (Ryan, Rigby ve Przybylski, 2006). Buna karşılık çevrimdışı kalmayı bilinçli bir tercih haline getirenlerin JoMO ile açıklanabilecek şekilde huzur ve tatmin yaşadıkları görülmektedir. Öte yandan teknolojinin, bireylere kendi dijital üretimini seçme olanağı sunması, dijital özerklik duygusunu besleyen bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Katılımcılar, dijital platformlarda *üretim yapabilme* ve bu üretimleri *kendi tercihleri doğrultusunda paylaşabilmenin* bireysel özerkliğin önemli bir göstergesi olduğunu vurgulamışlardır. Bu bulgu, dijital özerkliğin; algoritmaların veya zorunlu dijital varlık göstermenin sınırlayıcı etkilerine rağmen bireylerin kendi üretimlerini seçme ve düşüncelerini ifade etme olanaklarıyla güçlendiğini göstermektedir. Dijital tercih ve kolaylık alt temasına ilişkin bulgular ise, dijital teknolojilerin sağladığı *pratiklik ve hızın* bireylerde özerklik hissini artırdığını göstermektedir. Katılımcılar, dijital araçların rutin işlerini kolaylaştırarak zaman kazandığını belirtmiş; ayrıca dijital teknolojilerin *bilgiye hızlı erişim* sağlamasının da önemli bir kolaylık unsuru olduğunu vurgulamışlardır. *Bilgi edinme amaçlı teknoloji kullanımı*, bireylerin karar süreçlerinde daha donanımlı hissetmelerini sağlarken; *hızlı ve ekonomik tatmin*, günlük yaşamda işlevsellik ve rahatlık sunmaktadır. Bununla birlikte bu kolaylık, bireylerin teknolojiye bağımlılığını artırarak farkında olmadan algoritmik yönlendirmelere daha açık hale getirebilir. Dolayısıyla dijital kolaylık hem özerklik algısını destekleyen hem de potansiyel olarak tehdit eden bir unsur olarak değerlendirilebilir. Bu bulgular, dijital ortamda bireylerin özgürlük algılarının kırılan olduğunu, ancak sınır koyma stratejileriyle bu kırılmanın azaltılabileceğini göstermektedir. Bu bulgular, Han'ın (2018) algoritmik kişiselleştirmenin bireylerin eleştirel düşünme alanını daralttığı ve özerklik algısını tehdit ettiği yönündeki tespitlerini desteklemektedir. Ayrıca Newport'un (2019) dijital minimalizm yaklaşımı, katılımcıların sınır koyma stratejileriyle özerkliklerini yeniden kazanmaya çalıştıkları gözlemleriyle örtüşmektedir.

Dijital yeterlilik teması, katılımcıların dijital dünyada karşılaştıkları görevleri etkin bir şekilde yerine getirebileceklerine inanma, dijital araçları etkili kullanma, bu süreçte üretken olabilme ve başarı hissi geliştirebilme becerilerini yansıtmaktadır. Katılımcıların dijital yetkinliklere ilişkin algıları; bir yandan *dijital araçların kullanım zorluğu* karşısından yetersizlik hislerini öne çıkarırken diğer taraftan sanal ortamlarda hakim olan mükemmeliyetçi başarı kalıplarına yönelik eleştirel bir duruş sergilediklerini göstermektedir. Özellikle sosyal medyada herkesin kusursuz görünmesi beklentisinin baskı oluşturduğu, ancak bu baskıya direnç göstererek kendi yeterlik algılarını korumaya çalıştıkları görülmektedir. Katılımcılar, dijital araçlara hâkimiyet kazandıkça genel olarak mutluluklarının arttığını belirtmiştir. Ancak dijital araçlara hâkimiyet kazandıkça katılımcılar, bir yandan *yapay zekâ araçlarına ilişkin bilişsel farkındalık* geliştirmekte diğer yandan *dijital düşünsel atalet* gibi riskleri deneyimlemektedir. Bununla birlikte katılımcıların önemli bir kısmı, *yeni teknolojileri öğrenme isteği* ve *yapay zekâ araçlarını aktif olarak kullanma* eğilimleriyle dijital araçlara hâkimiyetin faydalarını vurgulamıştır. Bu bulgular, dijital araçlara hâkimiyetin bireylerde hem yaratıcılık ve öğrenme isteğini besleyen hem de bilişsel bağımlılık ve rutinleşme riskini beraberinde getiren çift yönlü bir süreç olduğunu göstermektedir. Dijital üretkenlik ve öğrenme; özellikle *dijital zaman yönetimi* ve *kendini geliştirme motivasyonu*yla birleştiğinde bireylerin mutluluğunu destekleyen bir unsur olarak öne çıkmıştır. Öte yandan dijital başarı tanımı; *beğeni, yorum ve takipçiden tatmin duyma, çevrimiçi performans* gibi dışsal göstergelere de dayandırılmaktadır. Bu bulgular, dijital yeterliliğin daha çok teknik beceriler ve üretkenlik deneyimleri üzerinden şekillendiğini, ancak dışsal başarı ölçütlerine bağımlı olduğunda kırılan hale geldiğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular alan yazında, dijitalleşmenin bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını hem destekleyen hem de risk taşıyan bir zemin oluşturduğunu belirten çalışmalarla örtüşmektedir (Kaur vd., 2021; Han, 2018).

*Dijital ilişkilene* teması, dijital platformlarda kurulan sosyal ilişkilerin niteliği, bireylerin başkalarıyla bağlantı kurma ve aidiyet hissetme düzeyini yansıtmaktadır. Katılımcılar, dijital ortamların sunduğu bağlantı olanaklarının aidiyet duygusunu desteklediğini belirtmiş ancak bu aidiyetin, çevrimiçi süreklilik ve gelişmeleri kaçırma korkusuna (FoMO) bağlı bir stres kaynağı olduğu da anlaşılmaktadır. Dijital iletişimin sınırları; çevrimiçi etkileşimlerin *duygusal olarak yüzeysel kalabildiğini/erozyona uğradığını* ve/veya *yüz yüze iletişimin daha derin etkileri* olduğunu göstermektedir. Bu noktada özellikle yüz yüze iletişim sırasında telefon kullanma ve dikkatin çevrimiçi dünyaya kaymasının, alan yazında phubbing olarak adlandırılan olgunun, ilişki doyumunu azalttığını ve iletişim kalitesini zayıflattığını ortaya koyan bulgularla benzerlik taşımaktadır (Roberts ve David, 2016; Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016). Bu kapsamda dijital ilişkilerin kalitesine yönelik *yüzeysel etkileşimlerden tatminsizlik* sıkça dile getirilirken *teknoloji bağımlılığının ilişkilere zarar verdiği* de belirtilmiştir. Öte yandan *anlamlı dijital bağlardan memnuniyet* duyduğunu ve *kendini daha kolay ifade edebildiğini* bildiren katılımcılar dijital ilişkilerin destekleyici yönlerini vurgulamıştır. Sosyal kıyaslama ve yalnızlık alt temasına ilişkin bulgular, *mutluluk yarışının* ve sosyal medyada sürekli kıyaslamanın bireylerde *yalnızlık* ve *yetersizlik hislerini* artırdığını göstermektedir. Buna karşılık, bağlantı ihtiyacı ve dijital dostluklar alt temasında yer alan *çevrimiçi topluluklara aidiyet, dijital ortamda destek bulma, çevrimiçi bağlardan memnuniyet* ve *sosyal genişleme* kodları, dijital ilişkilerin bireyler için sosyal destek sağlayan ve ilişkilene ihtiyacını olumlu şekilde karşılayan bir işlev gördüğünü ortaya koymaktadır. Dijital iletişimin kolaylığı ise *uzak mesafeleri yakınlaştırsa* da ilişkilerin niteliğini *yüzeysel* hale getirebilmektedir. Elde edilen sonuçlar, alanyazında dijitalleşmenin sosyal bağlar üzerinde hem destekleyici hem de zayıflatıcı etkilere yol açtığını ortaya koyan çalışmalarla uyumludur (Burke ve Kraut, 2016; Kaur vd., 2021).

*Dijital tükenmişlik* teması, dijital ortamın bireyler üzerinde yol açtığı yıpratıcı etkileri hem psikolojik hem de bilişsel düzeyde ortaya koymaktadır. Psikolojik tükenmişlik alt temasında, katılımcılar özellikle yaşadıkları *psikolojik zorlanmayı* dile getirmişlerdir. Ayrıca, *teknoloji bağımlılığına yönelik farkındalık* kazandıklarını belirtse de *dijital araçların zaman algısını bozması*, dijital dünyanın sınır tanımayan yapısının bireylerde yorgunluk ve kontrol kaybı hislerini artırdığını ortaya koymaktadır. Bu durum alan yazında yer alan “teknostres” kavramıyla örtüşmektedir. Teknostres, bireylerin teknolojik sistemlerle sürekli etkileşimleri sonucunda yaşadıkları psikolojik baskı, kontrol kaybı ve yetersizlik hissini açıklayan bir olgu olarak tanımlanmakta (Brod, 1984) ve özellikle bilgi yoğunluğu, sürekli çevrim içi olma beklentisi ve iş-yaşam sınırlarının belirsizleşmesi gibi unsurlarla ilişkilendirilmektedir (Tarafdar vd., 2007; Ayyagari vd., 2011). Dolayısıyla elde edilen bulgular, dijital ortamın bireylerde yarattığı yıpratıcı etkilerin teknostres alan yazınında ortaya konan boyutlarla tutarlılık göstermektedir. Bu duruma karşı geliştirilen *dijital kaçış stratejileri*, bireylerin tükenmişliği azaltma çabalarının bir yansımasıdır; ancak bu stratejiler çoğu zaman geçici bir rahatlama sağlamaktadır. Zihinsel yorgunluk ve dikkat dağınıklığı alt temasında ise *bilgi yüklemesi, bildirimlerle sürekli bölünme, odaklanma güçlüğü* ve *sürekli bağlı kalma hissi* öne çıkmıştır. Katılımcılar, dijital ortamın sürekli uyarıcı yapısının zihinsel enerjilerini tükettiğini, odaklanmayı zorlaştırdığını ve günlük verimliliklerini olumsuz etkilediğini belirtmiştir. Bu bulgular, dijitalleşmenin bireylerde bilişsel yükü artırarak zihinsel tükenmişliğe yol açtığını ortaya koymaktadır. Araştırmanın bu temaya ilişkin sonuçları, alan yazında dijital ortamların bireylerde hem psikolojik stres hem de bilişsel yorgunluk yarattığını ortaya koyan çalışmalarla uyumludur (Meske ve Junglas, 2020; Han, 2018).

*Dijital refahın dönüşümü* teması, dijitalleşmenin mutluluk algısını hem destekleyen hem de kırılganlaştıran etkilerini ortaya koymaktadır. Dijital güvenlik ve mahremiyet ihlali alt temasında; *dijital araçlara güvensizlik, etik sorunlar* ve *siber zorbalık tehdidinin* mutluluğu zayıflattığı görülmüştür. Dijital erişim ve eşitsizlik alt temasında ise; dijital kaynaklara *erişimdeki farklılıkların* bireylerde *yetersizlik hissine* ve zaman zaman aile içinde çocuk-ebeveyn ilişkilerinde

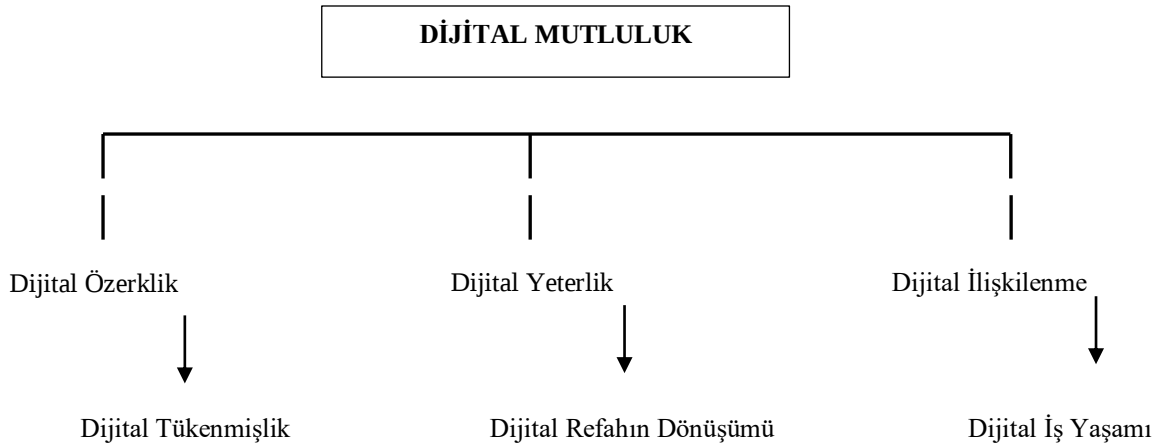
gerilimlere yol açtığı anlaşılmaktadır. Yeni mutluluk tanımları alt temasında, katılımcıların dijital dünyada mutluluğu farklı boyutlarda deneyimledikleri görülmektedir. Bir yandan *dijital kolaylık, duygusal destek, anı saklama ve anlamlı üretim* gibi unsurlar mutluluğu pekiştirmektedir. Katılımcılar, dijital araçların gündelik yaşamı kolaylaştırdığını, çevrimiçi ortamlarda destek bulabildiklerini, dijital platformlarda deneyimlerini kaydederek anılarını saklama olanağı elde ettiklerini ve ürettikleri içeriklerle kendilerini daha tatmin olmuş hissettiklerini dile getirmiştir. Ayrıca *etkileyici dijital deneyimler* de mutluluk kaynağı olarak öne çıkmış; dijital ortamda karşılaşılan farklı ve unutulmaz deneyimlerin bireylerde pozitif duygular uyandırdığı ifade edilmiştir. Bunun yanında, *dijital farkındalık* ve *denge arayışı* da bireyler için daha sürdürülebilir bir mutluluk kaynağı olarak değerlendirilmiştir. Öte yandan mutluluk deneyimi her zaman kalıcı ve derinlikli değildir. Katılımcılar; *geçici dijital mutluluk, marka ve statü temelli tatminler, gerçek yaşamla dijital imaj arasındaki fark ve tekdüze dijital mutluluk* normlarının mutluluklarını yüzeyselleştirdiğini ifade etmiştir. Bu bulgular, alan yazında sıklıkla tartışılan FoMO olgusuyla örtüşmektedir. Çünkü katılımcılar sürekli yeni içeriklere maruz kaldıkça kısa süreli tatminler yaşamakta, ancak bu tatminler uzun vadede kalıcı mutluluk sağlayamamaktadır. Buna karşılık, bazı katılımcıların dijital detoks ve farkındalık pratikleri aracılığıyla denge kurmaya çalışmaları, JoMO ile açıklanabilecek şekilde, çevrimdışı kalmanın bilinçli bir tercih olarak huzur ve tatmin oluşturabileceğini göstermektedir. Ayrıca, *öznel kabul* ve *dijital güvenlik* ihtiyacı da mutluluğun önemli belirleyicileri arasında yer almakta; güvenlik kaygılarının azaldığı ortamlarda katılımcılar daha huzurlu ve tatmin olmuş hissetmektedir. Katılımcıların *mutluluk ve mutsuzluğu aynı anda deneyimlediklerini* belirtmeleri de bu durumun bir göstergesidir. Dolayısıyla dijital refah, bireylerin denge kurma, farkındalık geliştirme ve üretim yoluyla anlam yaratma çabalarıyla şekillenen kırılğan bir alan olarak değerlendirilebilir. Gerçek deneyim yerine dijital temsil alt temasında, dijital içeriklerin *gerçek deneyimlerin duygusal değerinden yoksun kaldığı ve duygusal eksikliğe yol açtığı* belirtilmiştir. Bu bulgular, alan yazında dijitalleşmenin refahı hem destekleyici hem de tehdit edici bir zemin sunduğunu belirten çalışmalarla örtüşmektedir (Kaur vd., 2021).

Dijital iş yaşamı teması, dijitalleşmenin çalışma hayatına getirdiği fırsatları ve riskleri bir arada göstermektedir. İş yaşam sınırlarının dijital olarak silinmesi alt temasında, katılımcılar *mesai dışı dijital iş yükü hissi, iş yaşamında dijital erişim eşitsizliği ve teknolojik araçların iş dışına taşması* nedeniyle sınırların belirsizleştiğini belirtmiştir. Performans baskısı ve sınır kaybı alt temasında; *sürekli görünür olma beklentisi, iş-özel yaşam dengesinin bozulması* ve buna bağlı *sağlık sorunlarının* öne çıktığı görülmüştür. Bu bulgular, iş ortamında teknolojik baskının neden olduğu teknostres kavramıyla doğrudan örtüşmektedir. Teknostresin özellikle “techno-invasion” boyutu, çalışanların sürekli çevrim içi olma ve erişilebilirlik beklentisi nedeniyle iş ve özel yaşam sınırlarının ihlal edildiğine dikkat çekmektedir (Tarafdar vd., 2007). Nitekim yapılan araştırmalar da mobil teknolojiler yoluyla artan erişilebilirlik beklentisinin çalışanlarda performans baskısı, psikolojik tükenme ve iş-yaşam dengesinin bozulmasına yol açtığını göstermektedir (Mazmanian vd, 2013; Derks ve Bakker, 2014). Katılımcılar, dijital ortamın sunduğu esnekliğe rağmen *dengeyi koruma baskısı* yaşadıklarını dile getirmiştir. Buna karşılık, dijital araçların iş yaşamına katkıları alt temasında; *motivasyonel etkiler, iş yükünün azalması, hızlı çözüm üretme, karar destek süreçlerinde kolaylık ve dijital iletişim üstünlüklerinin* çalışanların iş deneyimlerini olumlu yönde etkilediği ifade edilmiştir. Ayrıca, *dijital pazarlama ve tüketiciye kolay erişim ile dijital marka oluşturma ve tanıtma* olanaklarının dijital teknolojiler sayesinde kolaylaştığı belirtilmiştir. Bulgular, dijitalleşmenin iş yaşamında hem verimlilik ve esneklik sağladığını hem de sınır kaybı ve tükenmişlik risklerini artırdığını göstermektedir. Araştırmanın sonuçları, dijitalleşmenin iş süreçlerinde verimlilik sağlarken aynı zamanda sınır kaybı ve baskı unsurlarını artırdığını belirten alan yazın bulgularıyla paralellik göstermektedir (Meske ve Junglas, 2020; Dudezert vd., 2023).

## 5. Sonuç

Bu çalışma, dijital mutluluğun temelini bireylerin özerklik, yeterlilik ve ilişkilenme ihtiyaçlarının dijital bağlamda karşılanma düzeyine bağlı olduğunu ortaya koymuştur. Bu ihtiyaçların tatmin edilmediği bağlamlarda dijital mutluluk kırılanlaşmakta, tükenmişlik artmakta ve refahın niteliği dönüşmektedir. Bulgular, dijital mutluluk kavramının hem bireysel hem de örgütsel düzeyde yeniden tanımlanması gerektiğini göstermektedir. Bulgular doğrultusunda dijitalleşmenin etkisiyle mutluluğun değişen doğasını açıklamak amacıyla *Dijital Mutluluk Modeli* geliştirilmiştir. Model, kavramsal fenomenler (özerklik, yeterlilik, ilişkilenme) ile bağlamsal fenomenler (tükenmişlik, refahın dönüşümü, dijital iş yaşamı) arasındaki ilişkileri sistematik olarak açıklamaktadır.

**Şekil 2:** *Dijital Mutluluk Modeli*



Araştırma kapsamında geliştirilen *Dijital Mutluluk Modeli*; dijital özerklik, dijital yeterlik ve dijital ilişkilenme olmak üzere üç kavramsal fenomenin, dijital tükenmişlik, dijital refahın dönüşümü ve dijital iş yaşamı olmak üzere üç bağlamsal fenomen üzerinden şekillendiğini açıklamaktadır. Kavramsal fenomenler; öz belirleme kuramına dayandırılarak kişinin temel psikolojik ihtiyaçları olarak konumlandırılmaktadır. Bağlamsal fenomenler ise; dijital çağın dönüştürdüğü yeni deneyim alanlarını ve risk-fırsat dinamiklerini temsil etmekte; böylece öz belirleme kuramına geniş bir çerçeveden bakmayı mümkün kılmaktadır. Kavramsal fenomenler, doğrudan kuramı açıklama amacı taşıırken bağlamsal fenomenler ise kuramla açıklanabilecek yeni dijital olguları yansıtmaktadır. Başka bir deyişle model, dijital mutluluğun temel psikolojik ihtiyaçlar ile bağlamsal risk-fırsat dinamiklerinin etkileşiminden doğduğunu ortaya koymaktadır.

Mevcut alan yazında dijital mutluluk genellikle sosyal medya kullanımı, dijital bağımlılık ya da bireysel refah göstergeleri üzerinden değerlendirilirken, bu model bireysel ihtiyaçları örgütsel ve toplumsal bağlamlarla ilişkilendirmekte ve psikolojik ihtiyaçların dijitalleşmenin riskleri (ör. tükenmişlik, sınır kaybı) ve fırsatları (ör. refah, üretkenlik) ile nasıl yeniden şekillendiğini bütüncül bir şekilde ortaya koymaktadır. Dolayısıyla model, öz belirleme kuramının dijital çağ bağlamında genişletilmesine katkı sağlamakta, aynı zamanda dijital mutluluk tartışmalarını bireysel ve örgütsel düzeyde çok katmanlı bir zemine taşımaktadır. Bu yaklaşım, alan yazında sıklıkla ayrı ayrı ele alınan bireysel refah, dijital stres ve iş yaşamı temalarının tek bir bütünlük çerçevesinde ele alınmasını sağlayarak özgün bir teorik katkı sunmaktadır.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle araştırma, belirli bir örneklem grubuyla (aktif çalışma hayatındaki 23 katılımcı) sınırlı olup katılımcıların bireysel deneyimlerini içeren nitel verilerden oluşmaktadır. Bu nedenle dijital mutluluk algıları; bireysel yaşam koşulları, kişisel değerler ve teknolojiye erişim farklılıklarına bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Ayrıca

araştırmanın veri toplama süreci, katılımcıların kişisel düşüncelerine dayandığı için dijital mutluluk algısında zaman ve bağlama bağlı değişkenlikler göz önünde bulundurulmalıdır. Araştırmada belirlenen altı tema, çalışmanın veri setine özgü olup örgütsel bağlamı katılımcıların algıları üzerinden açıklamaktadır. Bu nedenle dijital mutluluğun farklı bağlamlarda (örneğin, eğitim, gençlik kültürü, sosyal medya bağımlılığı) farklı boyutlarının ortaya çıkabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Çalışma kapsamında önerilen *Dijital Mutluluk Modeli* ise kuramsal ve nitel bulgulara dayanmaktadır. Ancak bireysel ve örgütsel bağlamlarda henüz ampirik olarak test edilmemiştir. Bu nedenle modelin geçerliliğinin sınanabilmesi için daha geniş katılımcı kitleleriyle, farklı bağlamlarda ve nicel yöntemlerle yapılacak araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu araştırmanın bulguları doğrultusunda gelecekte yapılacak çalışmaların hem bireysel hem de örgütsel bağlamda dijital mutluluk kavramını daha kapsamlı ele alması önerilmektedir. *Bireysel düzeyde*; farklı yaş grupları, meslekler ve kültürel bağlamlarda yürütülecek karşılaştırmalı araştırmalar dijital mutluluğun evrensel ve bağlama özgü yönlerini görünür kılabilir. Boylamsal çalışmalar ise dijitalleşmenin mutluluk üzerindeki dönüştürücü etkilerinin zaman içindeki değişimini ortaya koyabilir. Bireyler açısından dijital farkındalık geliştirme, sınır koyma stratejileri, dijital detoks uygulamaları ve teknolojiyi bilinçli kullanma alışkanlıklarının desteklenmesi dijital mutluluğun sürdürülebilirliği için önem taşımaktadır. Ayrıca, FoMO ve sosyal kıyaslamaya bağlı stresin azaltılması için sosyal medyada geçirilen süreyi bilinçli sınırlandırma, phubbing davranışını azaltmak amacıyla yüz yüze iletişimde telefon kullanımına sınırlar koyma ve JoMO yaklaşımıyla çevrimdışı kalmayı bilinçli bir tercih haline getirme bireysel refahı güçlendirebilir. Teknostresin etkilerini azaltmak için ise gevşeme teknikleri, mindfulness uygulamaları ve dijital dikkat yönetimi stratejilerinin günlük yaşam pratiklerine entegre edilmesi önerilmektedir. *Örgütsel düzeyde*; dijitalleşmenin çalışan mutluluğu üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmaya yönelik olarak iş-özel yaşam sınırlarını gözetten politikaların oluşturulması, çalışanların dijital yükünü hafifletecek uygulamaların (örneğin çevrimdışı zamanlar, esnek iletişim kuralları, dijital detoks programları) teşvik edilmesi ve liderler tarafından çalışanların dijital refahını gözetten kapsayıcı bir dijital kültür inşa edilmesi kritik görülmektedir. Ayrıca örgütler, çalışanlara yönelik dijital farkındalık ve stres yönetimi eğitimleri düzenleyebilir; çalışanların kendi üretimlerini seçme ve ifade özgürlüklerini destekleyen dijital platformlar geliştirebilir ve phubbing ile yüzeyselleşen ilişkilerin önüne geçmek için ekip içi sosyal etkileşimleri artıracak çevrimdışı etkinlikleri teşvik edebilir. Bunun yanı sıra örgütsel düzeyde yapılacak ampirik araştırmalar, dijital mutluluk yönetimi politikalarının etkinliğini ölçmeye ve geliştirmeye katkı sağlayabilir.

## Kaynakça

- Al-Atabi, M. (2017). In defence of happiness: Why emotional intelligence is key in the digital age. *The Conversation*. <https://theconversation.com/in-defence-of-happiness-why-emotional-intelligence-is-key-in-the-digital-age-85295>
- Alter, A. (2017). *Karşı konulamaz: Bağımlılık yapıcı teknolojinin yükselişi ve bizim ona esir edilişimiz*. D. İrengün (Çev.). Paloma.
- Arslan, A. ve Gül, H. (2023). İşyerinde sosyal cesaret davranışlarının işyeri mutluluğuna etkisi üzerine bir araştırma. *İzmir İktisat Dergisi*, 38(4), 1152-1175. doi: 10.24988/ije.1239083
- Ayyagari, R., Grover, V. ve Purvis, R. (2011). Technostress: Technological antecedents and implications. *MIS Quarterly*, 35(4), 831-858. doi: 10.2307/41409963
- Baltacı, A. (2018). Nitel araştırmalarda örnekleme yöntemlerini ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 231-274.

- Beyens, I., Frison, E. ve Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1-8. doi: 10.1016/j.chb.2016.05.083
- Bordeleau, F.-È. ve Felden, C. (2021). *How to influence digital change: A review of the distinct characteristics of digital changes*. In Proceedings of the 27th Americas Conference on Information Systems (AMCIS), Montréal, Canada (pp. 1-10). AIS Electronic Library (AISeL). <https://www.researchgate.net/publication/371491409>
- Burke, M. ve Kraut, R. E. (2016). The relationship between facebook use and well-being depends on communication type and tie strength. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 21, 265-281. doi: 10.1111/jcc4.12162
- Burnett, D. (2021). *Mutlu beyin*. E. Çoşkun (Çev.). Nova Kitap.
- Brod, C. (1984). *Technostress: The human cost of the computer revolution*. Addison-Wesley Publishing Company.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2020). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Canan, S. (2020). *İFA: İlişkiler ve stres* (3. bs.). Tuti Kitap.
- Christensen, L., Johnson, R. ve Turner, L. (2015). *Araştırma yöntemleri desen ve analiz*. A. Aypay (Çev.). Anı Yayıncılık.
- Chotpitayasunondh, V. ve Douglas, K. M. (2016). How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9-18. doi: 10.1016/j.chb.2016.05.018
- Creswell, J. (2018). *Beş nitel araştırma yaklaşımı*. M. Bütün ve S. B. Demir (Çev.). Siyasal Kitabevi.
- Creswell, J. W. ve Poth, C. N. (2016). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*. Sage Publications.
- Creswell, J. W., Hanson, W. E., Clark Plano, V. L. ve Morales, A. (2007). Qualitative research designs: Selection and implementation. *The Counseling Psychologist*, 35(2), 236-264. doi: 10.1177/0011000006287390
- Cundioğlu, D. (2009). *Hızlı insan*. Kapı Yayınları.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. doi: 10.1207/S15327965PLI1104\_01
- DeHaan, C. R. ve Ryan, R. M. (2014). *Symptoms of wellness: Happiness and eudaimonia from a self-determination perspective*. A. C. Michalos (Ed.). In Encyclopedia of quality of life and well-being research (pp. 37-54). Academic Press. doi: 10.1016/B978-0-12-411478-4.00003-5
- Derks, D. ve Bakker, A. B. (2014). Smartphone use, work-home interference, and burnout: A diary study on the role of recovery. *Applied Psychology*, 63(3), 411-440. doi: 10.1111/j.1464-0597.2012.00530.x
- Dery, K., Sebastian, I. M. ve van der Meulen, N. (2017). The digital workplace is key to digital innovation. *MIS Quarterly Executive*, 16(2), 135-152. <https://aisel.aisnet.org/misqe/vol16/iss2/4>

- Duffy, M. K. ve Shaw, J. D. (2000). The salieri syndrome: Consequences of envy in groups. *Small Group Research*, 31(3), 3-23. doi: 0.1177/104649640003100101
- Dudezert, A., Laval, F., Shirish, A. ve Mitev, N. (2023). When companies make your day: Happiness management and digital workplace transformation. *Journal of Global Information Management*, 31(5), 1-23. doi: 10.4018/JGIM.322386
- Elliot, A. ve Lemert, C. (2011). *Yeni bireycilik: Küreselleşmenin duygusal bedelleri*. B. Kıcır, (Çev.). Sel Yayıncılık.
- Ergül, H. ve Gökalp, E. (2018). *Medya*. E. Gökalp (Ed.). Sosyal bilimlerde temel kavramlar içinde (ss. 157-187) içinde. Anadolu Üniversitesi.
- Geray, H. (2006). *Toplumsal araştırmalarda nicel ve nitel yöntemlere giriş iletişim alanından örneklerle*. Siyasal Yayınevi.
- Han, B. C. (2020). *Şeffaflık toplumu*. H. Barışcan (Çev.). Metis Yayınları.
- Hu, W., Zhang, Z., Qu, X. ve Mao, Y. (2024). Digital technology and psychological happiness: the mediating roles of interpersonal relationships and employment situations. *Frontiers in Psychology*, 15:1420511, 1-14. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1420511
- İnci, İ. T., Çetinkaya, E. ve Kamış, B. (2022). Değişime yön veren topluluk: Yeni dünya stratup hause. *Harvard Business Review Türkiye*. <https://hbrturkiye.com/sponsorlu-icerik/degisime-yon-veren-topluluk-yeni-dunya-startup-house>
- İyi, S. (2011). *Etik nedir?* İ. Kuçuradi ve D. Taşdelen (Ed.), Etik içinde (ss. 2-22). Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Kaur, P., Islam, N., Tandon, A. ve Dhir, A. (2021). Social media users' online subjective well-being and fatigue: A network heterogeneity perspective. *Technological Forecasting & Social Change*, 172(6), 1-13. doi: 10.1016/j.techfore.2021.121039
- Kuckartz, U. ve Rädiker, S. (2019). *Analyzing qualitative data with MAXQDA*. Springer International Publishing.
- Lenoir, F. (2021). *Mutluluk üstüne felsefi bir yolculuk* (2. bs.). A. Altınörs (Çev.). Bilge Kültür Sanat.
- Leonhard, G. (2020). *Teknolojiye karşı insanlık: İnsan ile makinenin yaklaşan çatışması*. C. Akkartal (Çev.) Siyah Kitap.
- Lincoln, Y. S. ve Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications.
- Marshall, C. ve Rossman, G. (2016). *Designing qualitative research* (6 bs.). Sage Publications.
- Mazmanian, M., Orlikowski, W. J. ve Yates, J. (2013). The autonomy paradox: The implications of mobile email devices for knowledge professionals. *Organization Science*, 24(5), 1337-1357. doi: 10.1287/orsc.1120.0806
- Meske, C. ve Junglas, I. (2020). Investigating the elicitation of employees' support towards digital workplace transformation. *Behaviour & Information Technology*, 39(9), 955-970. doi: 10.1080/0144929X.2020.1742382
- Miles, M. B. ve Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. Sage Publications.
- Newport, C. (2019). *Dijital minimalizm: Ekran bağımlılığı ve teknoloji yorgunluğu sarmalından kurtulmak için bir yol haritası*. C. Mavituna (Çev.). Metropolis Yayınevi.

- Odaman-Uşaklıgil, H. ve Baltaş, A. (2023). Dijital obeziteden korunabilmek. *Harvard Business Review Türkiye*. <https://hbrturkiye.com/dergi/dijital-obeziteden-korunabilmek>
- Patton, M. Q. (2014). *Qualitative research & evaluation methods: Integrating theory and practice*. Sage Publications.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. ve Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. doi: 10.1016/j.chb.2013.02.014
- Reese, B. (2018). *Yapay zekâ çağı: Dördüncü çağ (Akıllı robotlar, bilinçli bilgisayarlar ve insanlığın geleceği)*. M. Doğan (Çev.). Say Yayınları.
- Roberts, J. A. ve David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in Human Behavior*, 54, 134-141. doi: 10.1016/j.chb.2015.07.058
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52. <https://www.wisebrain.org/papers/HappinessLR.pdf>
- Ryan, R. M., Huta, V. ve Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139-170. doi: 10.1007/s10902-006-9023-4
- Ryan, R. M., Rigby, C. S. ve Przybylski, A. (2006). The motivational pull of video games: A self-determination theory approach. *Motivation and Emotion*, 30(4), 344-360. doi: 10.1007/s11031-006-9051-8
- Schmid, W. (2012). *Mutsuz olmak: Bir yüreklendirme*. T. Bora (Çev.). İletişim Yayınları.
- Sunstein, C. R. (2007). *Republic.com 2.0*. Princeton University Press.
- Şentürk, Ü. (2020). *Postmodernite*. V. Bozkurt (Ed.), Çağdaş toplumsal süreçler içinde (ss. 4-27). Atatürk Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları.
- Tarafdar, M., Tu, Q., Ragu-Nathan, B. S. ve Ragu-Nathan, T. S. (2007). The impact of technostress on role stress and productivity. *Journal of Management Information Systems*, 24(1), 301-328. doi: 10.2753/MIS0742-1222240109
- Türk Dil Kurumu. (2021). *Mutluluk*. TDK sözlük: <https://sozluk.gov.tr/>
- Türkoğlu, T. (2017). *Digito ergo sum: Dijitalim öyleyse varım*. Beyaz Yayınları.
- Tegmark, M. (2019). *Yaşam 3.0: Yapay zekâ çağında insan olmak*. E. C. Göksoy (Çev.). Pegasus Yayıncılık.
- Ulukan, H. ve Ulukan, M. (2021). Investigation of the relationship between psychological resilience, patience and happiness levels of physical education teachers. *International Journal of Educational Methodology*, 7(2), 335-351. doi: 10.12973/ijem.7.2.335
- Warr, P. (2020). *Mutluluk psikolojisi*. E. Tanıl (Çev.). Nobel Yaşam.
- Wu, T. (2016). *Dikkat tacirleri: İnsan zihnine girmek için verilen amansız mücadele* (3. bs.). B. Karal (Çev.). The Kitap.