



DİJİTAL STRES ÖLÇEĞİ'NİN TÜRKÇEYE UYARLANMASI: GEÇERLİLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

Pınar ACAR ¹, Furkan Baki ZARALIOĞLU ², Hulusi KARABİBER ³

Öz

Dijitalleşmenin iş ve sosyal yaşamda yaygınlaşması, bireylerin dijital teknolojilerle olan ilişkisini yeniden şekillendirmiş ve bu durum dijital stres gibi yeni psikolojik olguların ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bu çalışmanın amacı, Funke ve arkadaşları (2025) tarafından geliştirilen Dijital Stres Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenirlik analizlerini gerçekleştirmektir. Araştırma 227 katılımcı ile yürütülmüştür. Katılımcıların yaş ortalaması 23,80 ± 9,07 olup yaşları 17 ile 64 arasında değişmektedir. Örneklem %64,3'ünü kadınlar (n = 146), %35,7'sini ise erkekler (n = 81) oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri, ölçeğin orijinal beş faktörlü yapısının (ulaşılabilirlik stresi, onay kaygısı, bir şeyi kaçırma korkusu, bağlantı aşırı yükü ve çevrimiçi tetikte olma) koruduğunu ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular, Türkçe formun psikometrik açıdan geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Bu ölçeğin, dijital stresin bireyler üzerindeki etkilerini incelemek isteyen araştırmacılar ve uygulayıcılar için işlevsel bir araç olarak kullanılabileceği değerlendirilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Dijital Stres, Ölçek Uyarlama, FoMO, Dijitalleşme

JEL Sınıflandırması: C38, M54, O33

ADAPTATION OF THE DIGITAL STRESS SCALE INTO TURKISH: A VALIDITY AND RELIABILITY STUDY

Abstract

The widespread integration of digitalization into professional and social life has reshaped individuals' relationship with technology, leading to the emergence of new psychological constructs such as digital stress. This study aims to adapt the Digital Stress Scale, originally developed by Funke et al. (2025), into Turkish and to examine its validity and reliability. The study was conducted with 227 participants. The average age of the participants was 23.80 (SD = 9.07), ranging from 17 to 64. Women accounted for 64.3% of the sample (n = 146), while men accounted for 35.7% (n = 81). Exploratory and Confirmatory Factor Analyses revealed that the Turkish version maintained the original five-factor structure (availability stress, approval anxiety, fearing of missing out, connectivity overload, and online vigilance). The findings indicate that the Turkish form is a psychometrically valid and reliable measurement tool. It is considered that this scale can serve as a functional instrument for researchers and practitioners aiming to assess the impact of digital stress on individuals.

Keywords: Digital stress, Scale Adaptation, FoMO, Digitalization

JEL Classification: C38, M54, O33

¹ Doç. Dr., İstanbul Medipol Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.  

² Arş. Gör., İstanbul Medipol Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.  

³ Arş. Gör., İstanbul Medipol Üniversitesi, İstanbul, Türkiye.  

Makalenin Geliş Tarihi/Received Date: 15.01.2026

Yayına Kabul Tarihi/Acceptance Date: 04.06.2026

Araştırma Makalesi/Research Article

Atıf/Cite: Acar, P., Zaralioğlu, F. B., ve Karabiber, H. (2026). Dijital stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, 52, 135-148. <https://doi.org/10.18092/ulikidince.1864104>

1. Giriş

İçinde bulunduğumuz teknoloji ve bilgi çağı, bilimsel teorilerle gündelik yaşam pratiklerinin dijitalleşme ile bütünleştiği kapsamlı bir dönüşüm sürecine işaret etmektedir. Dijitalleşme; iletişim ve örgüt tasarımı gibi birçok alanda belirleyici bir rol oynarken bireylerin sosyal yaşamını da derinlemesine etkilemektedir. Literatürde dijitalleşmenin birey, grup, örgüt ile örgütler arası düzeylerde çok yönlü etkiler oluşturduğu ve bu etkilerin hem olumlu hem de olumsuz sonuçlar doğurabildiği çeşitli araştırmalarla ortaya konulmuştur (Kuusisto, 2017; Stöckl ve Struck, 2022; Talamo ve Bonanomi, 2019). Esneklik, zaman ve maliyet avantajı gibi fırsatlar sunan dijitalleşme süreci, teknolojik adaptasyon yeterliliklerinin yetersiz kaldığı durumlarda bireyler açısından çeşitli psikolojik zorlukları da beraberinde getirmektedir (Karaboğa ve Karaboğa, 2024; Valtonen ve Holopainen, 2025).

Teknolojik gelişmelerin hız kazandığı bu dönemde, dijital faktörler bireylerin gündelik ve sosyal yaşam pratikleri açısından da daha dinamik, esnek ve yetkinlik odaklı bir dönüşümü gerekli kılmaktadır. Bu süreçte yalnızca yapısal dönüşümler yeterli olmamakta, bireylerin dijitalleşmeye uyum sağlayabilmeleri için yaşam boyu öğrenme ve gelişim süreçleriyle desteklenmesi önem kazanmaktadır. Aksi durumda teknolojik dönüşüme uyum sağlayamayan bireyler hem sosyal yaşamlarında hem de içinde bulundukları yapılarda çeşitli zorluklarla karşılaşabilmektedir. Bu bağlamda, dijitalleşmenin bireyler üzerindeki olumsuz psikolojik etkilerini açıklamada “dijital stres” kavramı literatürde giderek daha fazla önem kazanmaktadır.

Dijital stres, bireylerin dijital teknolojilerle etkileşimleri sonucunda ortaya çıkan bilişsel, duygusal ve davranışsal zorlanma durumu olarak tanımlanmaktadır (Sevic vd., 2025). Sosyal yaşam bağlamında bu kavram; sürekli çevrim içi olma, sosyal medya etkileşimleri, yoğun dijital iletişim ve izlenebilirlik gibi unsurlar karşısında yaşanan zorlanmaları kapsamaktadır. Literatürde bu etkiler çoğunlukla “teknostres” kavramı çerçevesinde ele alınmaktadır. Teknostres, bilgi ve iletişim teknolojilerine uyum sağlama veya bu teknolojilerle başa çıkma süreçlerinde yaşanan güçlüklerden kaynaklanan bir stres türü olarak tanımlanmaktadır (Tarafdar vd., 2007). Ancak bu yaklaşım, ağırlıklı olarak uyum ve kullanım zorluklarına odaklanmakta; sürekli erişilebilirlik, sosyal sınırların belirsizleşmesi, dijital bağımlılık ve gözetim gibi güncel ve çok boyutlu etkileri kapsamakta yetersiz kalmaktadır. Bu durum, dijitalleşmenin sosyal yaşam üzerindeki kapsamlı etkilerini değerlendirebilecek yeni ölçüm araçlarına duyulan ihtiyacı ortaya koymaktadır. Bu çerçevede dijital stres kavramı, teknostresin ötesine geçerek bireylerin dijital ortamlardaki deneyimlerini daha geniş bir perspektiften ele alması bakımından önem kazanmaktadır.

Bu çalışmanın temel amacı, Funke ve arkadaşları (2025) tarafından geliştirilen dijital stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve sosyal yaşam bağlamında geçerlik ile güvenilirliğinin incelenmesidir. Çalışmanın gerekçesi, literatürde dijital stresin artan önemine rağmen bu kavramı doğrudan ölçmeye yönelik Türkçe araçların sınırlı olmasıdır. Bu eksikliğin giderilmesi, dijitalleşmenin bireyler üzerindeki etkilerinin daha doğru ve kapsamlı biçimde değerlendirilmesine katkı sağlayacaktır. Bu doğrultuda çalışmanın, dijital stresin ölçülmesine imkân tanıyan geçerli ve güvenilir bir araç sunarak literatürdeki kavramsal ve ölçümsel boşluğu doldurması, ayrıca elde edilecek bulguların bireylerin dijital ortamlarda yaşadıkları stres deneyimlerinin daha iyi anlaşılmasına ve geliştirilecek müdahale ile politika önerilerine zemin oluşturması beklenmektedir.

2. Dijital Stres Kavramı

Dijital stres, bilgi ve iletişim teknolojilerinin (örneğin, mobil cihazlar ve sosyal medya platformları) kullanımına, bu araçlardan gelen bildirimlere ve dijital etkileşimlerin yol açtığı taleplere bağlı olarak ortaya çıkan bir stres ve kaygı biçimi olarak tanımlanmaktadır (Steele vd., 2020). Her ne kadar dijital stres kavramı sıklıkla “teknostres” ile ilişkilendirilse de güncel akademik çalışmalar bu iki kavram arasında belirgin bir ayırım yapmaktadır (Almakrob ve Alduais, 2026;

Becker, 2021). Teknostres, bireyin modern bilgisayar teknolojilerine uyum sağlamakta güçlük çekmesi ve bu teknolojilerin beraberinde getirdiği örgütsel talepler karşısında zorlanmasıyla ortaya çıkan bir uyum problemi olarak ele alınmaktadır (Ayyagari vd., 2011; Ragu-Nathan vd., 2008). Bununla birlikte dijital stres, teknik uyum sorunlarının ötesine geçerek duygusal tükenmişlik, ilişkisel kopukluk (dijital uzaklaşma) ve iş ile özel yaşam sınırlarının belirsizleşmesi gibi sosyal ve duygusal boyutları da kapsamaktadır (Argyriadi vd., 2025; Wrede vd., 2023). Bu çerçevede, teknostres daha çok teknolojinin teknik zorluklarına ve işyeri verimliliği üzerindeki etkilerine odaklanan geleneksel bir kavram iken dijital stres, özellikle sosyal medya ve mobil teknolojilerin iş ve özel yaşam üzerindeki duygusal, sosyal ve ilişkisel etkilerini içine alan daha kapsamlı ve çağdaş bir üst kavram olarak değerlendirilmektedir (Funke vd., 2025).

Hall vd. (2021), dijital stresi, birbirini tamamlayan beş alt boyuttan oluşan bütüncül ve çok boyutlu bir yapı olarak tanımlamaktadır

1. Ulaşılabilirlik Stresi (Availability Stress): Bireyin her an ulaşılabilir olma zorunluluğu ve iletilere anında yanıt verme beklentisinden kaynaklanan suçluluk ve kaygı hislerini ifade etmektedir. Bu boyut, sürekli “çevrimiçi” olma baskısı ile gecikmeli yanıtların sosyal dışlanmaya yol açabileceği endişesiyle karakterize edilmektedir (Wang vd., 2025).
2. Onay Kaygısı (Approval Anxiety): Kişinin dijital ortamda yaptığı paylaşımlar, fotoğraflar veya dijital izleri üzerine başkalarının vereceği tepkilere ilişkin belirsizlik ve endişe duymasıdır. Bu boyut, bireyin çevrimiçi ortamda kendini sunma süreci ve dış onay arayışıyla ilişkili stres düzeylerini kapsamaktadır (Giray vd., 2024).
3. Bir Şeyi Kaçırma Korkusu (Fear of Missing Out – FoMO): Bireyin, başkalarının dahil olduğu sosyal ya da ödüllendirici etkinliklerden geri kaldığına ilişkin gerçek, algılanan veya beklenen sosyal sonuçlardan kaynaklanan psikolojik sıkıntı durumunu ifade etmektedir (Khetawat ve Steele, 2023).
4. Bağlantı Aşırı Yüklü (Connection Overload): Sosyal medya içerikleri, mesajlar ve bildirimler gibi dijital kaynaklardan gelen yoğun bilgi akışının bireyde zihinsel yüklenmeye ve bilişsel tükenmişliğe yol açtığı durumu tanımlamaktadır (Hefner ve Vorderer, 2016).
5. Çevrimiçi Tetikte Olma (Online Vigilance): Bireyin zihinsel odağını sürekli dijital içeriğe yönlendirmesi, bildirimleri ve mesajları sık aralıklarla kontrol etme ihtiyacı duyması ve cihazına erişemediğinde huzursuzluk hissetmesiyle karakterize edilen bir dikkat hâlidir (Hall vd., 2021).

Dijital stres, günümüzde hem bireysel hem de örgütsel düzeyde artan biçimde araştırma konusu olmaktadır. Özellikle iş yaşamında, dijital stresin çalışanların ruh sağlığı, iş performansı ve iş-özel yaşam dengesi üzerindeki etkileri dikkat çekicidir. Funke ve arkadaşları (2025), dijital stresin tükenmişlik, işten ayrılma niyeti ve psikolojik zorlanmayı artırdığını buna karşılık aile doyumunu azalttığını ortaya koymuştur. Benzer biçimde Marsh ve arkadaşları (2022), dijital stresin örgütsel stres ve tükenmişlikle anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Çalışan grupları arasında dijital stresin etkileri farklılık gösterebilmektedir. Wrede ve arkadaşları (2021), kamu çalışanları arasında dijital stresin özellikle yaşça büyük, düşük eğitim düzeyine sahip ve bakım sorumluluğu olan bireylerde daha yoğun yaşandığını; bunun düşük iş memnuniyeti, zayıf sosyal destek, aşırı yüklenmişlik hissi ve vazgeçme eğilimiyle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Sağlık alanındaki bulgular da benzer biçimdedir. Würtenberger ve arkadaşları (2025), dijital stresin aile hekimlerinde artmış tükenmişlik, azalmış iş doyumunu ve bozulmuş genel sağlık ile ilişkili olduğunu belirtmiş; Bernburg ve arkadaşları (2024) ise acil servis hekimlerinde dijital stresörlerin düşük zihinsel sağlık, iş doyumunu ve meşguliyet gibi olumsuz çıktılarla bağlantılı olduğunu ortaya koyarak mevcut dijital kaynakların yetersizliğine dikkat çekmiştir.

Dijital stresin etkileri yalnızca çalışanlarla sınırlı kalmayıp farklı yaş gruplarını da kapsamaktadır. De Groote ve Ouytsel (2022), lise öğrencilerinde dijital stresin depresyon ve kaygı düzeylerini

artırdığını; Nick ve arkadaşları (2022) ise sosyal medyaya sık ve yüksek önem atfetmenin ergenlerde dijital stresi artırdığını ve bunun akran statüsü, popülerlik ve genel ruh sağlığı göstergeleriyle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Wang ve arkadaşları (2025) dijital stresin ergenlerde zamanla farklı seyirler izlediğini, yoğun sosyal medya kullanımı ve dijital çoklu görev davranışlarının yüksek stres seviyeleri ve depresif belirtilerle ilişkili riskli profillere geçişi artırdığını ortaya koymaktadır. Üniversite öğrencilerine yönelik araştırmalarda da benzer sonuçlar görülmektedir. Zayed (2024), yüksek dijital stres düzeylerinin düşük akademik iyi oluşla ilişkili olduğunu, dijital dayanıklılık ve sosyal desteğin bu etkiyi hafiflettiğini ve akademik başarı düzeyi arttıkça dijital stresin azaldığını belirtmiştir. Angelini ve Gini (2025) de çevrim içi erişilebilirlik beklentilerinin karşılanmamasının hayal kırıklığına yol açarak arkadaşlık çatışmalarını artırdığını ve sosyal medya normlarının dijital stresin önemli tetikleyicileri arasında yer aldığını göstermiştir.

Dijital stresin, dijital medya kullanımı ile ortaya çıkan psikolojik etkilerde önemli bir rol oynayabileceği belirtilmektedir. Bu stresin, özellikle gençlerin psikososyal işleyişini olumsuz yönde etkilediği ifade edilmektedir (Steele vd., 2020). Weinstein ve arkadaşları (2016), dijital stresin çok boyutlu bir yük oluşturduğunu ve ergenlerin bu durumla başa çıkmak için genellikle yardım aramayı ya da iletişimi sonlandırmayı tercih ettiklerini ortaya koymuştur. Benzer şekilde Argyriadi ve arkadaşları (2025), ruh sağlığı profesyonellerinde dijital stresin; tükenmişlik, genel stres düzeyinde artış ve iş doyumsuzluğu gibi olumsuz sonuçlara yol açtığını belirtmektedir.

Bu çalışmanın temel amacı, dijital stresin örgütsel bağlamda geçerli ve güvenilir biçimde ölçülmesini sağlayan ve Funke ve arkadaşları (2025) tarafından geliştirilen Dijital Stres Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanmasıdır. Söz konusu ölçek, Hall ve arkadaşlarının (2021) beş boyutlu özgün formunu temel almakla birlikte uygulama kolaylığını artırmak ve farklı örneklemelerde kullanılabilirliğini genişletmek amacıyla yeniden yapılandırılmıştır. Funke'nin bu güncellenmiş versiyonu geliştirmesinin başlıca gerekçeleri arasında, orijinal ölçeğin uzunluğu, yalnızca ergen örneklemi üzerinde test edilmiş olması ve kültürlerarası geçerliliğinin sınırlı kalması gibi metodolojik sınırlılıklar yer almaktadır. Çalışma sonunda elde edilen 16 maddelik form hem kavramsal bütünlüğü korumakta hem de uygulamada zaman ve kaynak açısından verimlilik sunmaktadır. Ölçeğin yalnızca çalışan örneklemeleriyle test edilmiş olması, onu özellikle örgütsel psikoloji ve insan kaynakları yönetimi gibi alanlarda işlevsel bir araç hâline getirmektedir. Ayrıca Almanya, İtalya ve Japonya'da gerçekleştirilen çapraz kültürel uygulamalar aracılığıyla ölçeğin hem bireyci hem de toplulukçu kültürlerde geçerli olduğu ortaya konmuş, dijital stresin yalnızca iş ortamını değil aile doyumu ve genel psikolojik gerginlik gibi yaşamın diğer alanlarını da etkilediği gösterilmiştir. Bu bağlamda, Hall'ın teorik çerçevesini koruyarak onu daha kısa, kültürel olarak daha kapsayıcı ve çalışan odaklı bir biçime dönüştüren bu ölçek hem kuramsal temellere dayalı hem de uygulama açısından işlevsel bir ölçme aracı sunmaktadır.

3. Yöntem

Bu çalışma, dijital stresin beş boyutunu ölçmek amacıyla Funke ve arkadaşları (2025) tarafından geliştirilen 16 maddelik Dijital Stres Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanmasına odaklanmaktadır. Ölçek, orijinal 24 maddelik formdan, okunabilirliği düşük ve psikometrik açıdan yetersiz bulunan sekiz maddenin çıkarılmasıyla oluşturulan kısa versiyondur. Beş boyutlu yapısını koruyan bu form, Almanya, İtalya ve Japonya örneklemelerinde yüksek iç tutarlılık ($\alpha \geq 0,84$, $CR \geq 0,84$) ve güçlü yapı geçerliliği ($AVE \geq 0,64$) göstermiştir. Ayrıca tam ölçeğe kıyasla faktör yükleri (0,69 ve üzeri) ile model uyumu ($TLI \geq 0,95$, $CFI \geq 0,96$, $RMSEA \leq 0,09$) daha iyidir. Bu çalışmanın uyarlama sürecinde dilsel, kavramsal ve yapısal düzeyde geçerlik ve güvenilirliği esas alan yöntemsel ilkeler benimsenmiştir (Beaton vd., 2000; Behling ve Law, 2000; Hair vd., 2019).

3.1. Ölçek Uyarlama Süreci

Çalışma kapsamında ölçek uyarlaması, "ölçek eşitleme" yaklaşımı doğrultusunda gerçekleştirilmiştir. Bu yaklaşım, dil çevirisine odaklanmakla kalmayıp ölçme aracının yeni kültürel bağlamda psikometrik geçerliliğini ve yapısal uygunluğunu da dikkate almayı hedeflemektedir.

Uyarlama öncesinde ölçeğin geliştiricisiyle iletişime geçilerek resmi kullanım izni alınmıştır. Beş alt boyuttan oluşan ölçek; ulaşılabilirlik stresi, onay kaygısı, bir şeyi kaçırma korkusu, bağlantı aşırı yükü ve çevrimiçi tetikte olma gibi dijital stresin temel bileşenlerini kapsamaktadır. Geliştirildiği ülkelerde geçerliği ve güvenilirliği kanıtlanmış olan bu yapı, örgütsel bağlamda da kullanıma uygun bir psikometrik araç olarak değerlendirilmektedir.

Çeviri sürecinde ileri-geri çeviri yöntemi uygulanmıştır. İlk olarak ölçek iki bağımsız çevirmen tarafından Türkçeye çevrilmiş, ardından bir başka çevirmen tarafından tekrar İngilizceye çevrilerek orijinal form ile karşılaştırılmıştır. Elde edilen çeviri formları, alanyazında uzman akademisyenler tarafından dilsel ve kavramsal eşdeğerlik açısından değerlendirilmiş, gerekli düzenlemeler sonrasında Türkçe formun nihai hâli oluşturulmuştur. Ölçek, orijinal formdaki madde sayısı, alt boyut yapısı, kuramsal yapısı ve yanıt kategorilerine sadık kalınarak uygulanmıştır. Maddeler, 5'li likert tipinde (1=Kesinlikle katılmıyorum ile 5=Kesinlikle katılıyorum) derecelendirilmiştir.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın örneklemini, 227 kişiden oluşan bir grup oluşturmuştur. Katılımcılar, kolayda örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Uyarlama sürecine yönelik olarak yürütülen pilot uygulamada, ölçeğin anlaşılabilirliği ve ölçüm yeterliliği değerlendirilmiş, elde edilen veri seti üzerinden açılımlı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) gerçekleştirilmiştir.

3.3. İstatistiksel Analiz

Uyarlanan ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği çok boyutlu biçimde değerlendirilmiştir. Ölçeğin yapısal geçerliği, DFA yoluyla test edilmiş ve özgün formda ortaya konan beş faktörlü yapının Türkçe versiyonda da korunup korunmadığı analiz edilmiştir. İstatistiksel analizler SPSS 26.0 ve AMOS 24.0 yazılımları kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

İç tutarlılığa ilişkin değerlendirmelerde Cronbach alfa katsayıları ve bileşik güvenilirlik (composite reliability) değerleri dikkate alınmıştır. Yakınsak geçerlik, her bir alt boyut için hesaplanan Ortalama Varyans Açıklama (AVE) değerleriyle incelenmiş, ayırt edici geçerlik ise Fornell–Larcker kriteri ve Heterotrait–Monotrait oranı (HTMT) analizleri yoluyla test edilmiştir. Ayrıca ölçek boyutları arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmış ve elde edilen bulgular, modelin genel yapısal tutarlılığı çerçevesinde yorumlanmıştır.

3.4. Etik Kurul İzni

Bu çalışma için İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 19.11.2025 tarih ve E-43037191-604.01-114804 sayılı kararı ile etik kurul izni alınmıştır.

4. Bulgular

4.1 İstatistiksel Yöntem

Araştırmanın istatistiksel analizleri SPSS 26.0 ve AMOS 24.0 programlarıyla yürütülmüştür. Analiz öncesinde veri seti, eksik veri, aykırı değer ve normallik varsayımları açısından değerlendirilmiş, analizleri etkileyecek düzeyde bir probleme rastlanmamıştır. Yapı geçerliğini incelemek amacıyla AFA uygulanmış, verilerin faktör analizine uygunluğu KMO katsayısı ve Bartlett testi ile test edilmiştir. Faktör çıkarımında Principal Axis Factoring, döndürmede Oblimin yöntemi tercih edilmiştir. Elde edilen yapının doğrulanması için DFA gerçekleştirilmiş, analizler Maximum Likelihood yöntemiyle yürütülmüş ve model uyumu χ^2/df , CFI, NFI, GFI, SRMR ve RMSEA indeksleri üzerinden değerlendirilmiştir. Ölçeğin güvenilirliği Cronbach alfa katsayılarıyla, alt boyutlar arası ilişkiler ise faktörler arası korelasyonlarla incelenmiştir. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi ,05 olarak alınmıştır.

4.2 Örneklem

Araştırmaya toplam 227 kişi katılmıştır. Katılımcıların %64,3'ü kadın, %35,7'si erkektir. Eğitim düzeyine göre dağılımda, çoğunluğu lisans mezunları (%72,2) oluşturmakta, bunu lisansüstü (%19,4) ve lise mezunları (%7,0) izlemektedir. Katılımcıların %87,7'si bekâr, %12,3'ü evlidir. Çalışma durumu bakımından %21,1'i çalışmakta, %78,9'u ise çalışmamaktadır. Günlük ortalama akıllı telefon kullanım süresi en yoğun 4–6 saat aralığında (%53,7); sosyal medya kullanım süresi ise en sık 1–3 saat aralığında (%53,7) toplanmıştır. En çok kullanılan sosyal medya platformu Instagram (%46,7) olup ardından WhatsApp (%20,3) ve TikTok (%16,7) gelmektedir. Katılımcıların %37,4'ü sosyal medya hesaplarını günde 1–5 kez kontrol etmektedir (bkz. Tablo 1).

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Özellikleri ve Dijital Davranışları

Değişken		n	%
Yaş	(Ortalama ± Standart Sapma)	227	23,79 ± 9,08
Cinsiyet	Kadın	146	64,3
	Erkek	81	35,7
Eğitim Durumu	Lise altı	3	1,3
	Lise	16	7,0
	Lisans	164	72,2
	Lisansüstü	44	19,4
Medeni Durum	Bekar	199	87,7
	Evli	28	12,3
Çalışma Durumu	Çalışıyor	48	21,1
	Çalışmıyor	179	78,9
Günlük Akıllı Telefon Kullanımı	1 saatten az	10	4,4
	1–3 saat	59	26,0
	4–6 saat	122	53,7
	7+ saat	36	15,9
Günlük Sosyal Medya Kullanımı	1 saatten az	26	11,5
	1–3 saat	122	53,7
	4–6 saat	71	31,3
	7+ saat	8	3,5
En Sık Kullanılan Sosyal Medya Platformu	Instagram	106	46,7
	X	12	5,3
	TikTok	38	16,7
	YouTube	22	9,7
	WhatsApp	46	20,3
	LinkedIn	3	1,3
Sosyal Medya Kontrol Sıklığı	1–5 kez	85	37,4
	6–10 kez	71	31,3
	11–20 kez	41	18,1
	20+ kez	30	13,2

Analiz öncesinde veri seti eksik veri ve uç değerler açısından incelenmiş, ölçek maddelerinde analizleri etkileyecek düzeyde eksik veriye rastlanmamıştır. Tek değişkenli aykırı değer kontrolünde Z skorlarının $|z| > 3,00$ eşliğini aşmadığı görülmüştür. Normallik varsayımları histogram, Q-Q grafikleri ile çarpıklık ve basıklık değerlerine dayalı olarak test edilmiş; değişkenlerin normal dağılım varsayımını karşıladığı belirlenmiştir.

Ölçeğin faktör yapısını incelemek üzere açımlayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Örneklem faktör analizine uygunluğu KMO katsayısı (0,885) ve anlamlı Bartlett küresellik testi sonucu ($\chi^2 = 2575,99$; $p < 0,001$) ile doğrulanmıştır (Hair vd., 2006; Kalaycı, 2006; Tabachnick ve Fidell, 2007). Faktör çıkarımında Principal Axis Factoring yöntemi, döndürmede ise faktörler arası ilişkiyi dikkate alan Oblimin tekniği tercih edilmiştir. Maddelele ilişkin ortalama, standart sapma ve faktör yükleri Tablo 2'de sunulmuştur.

Faktör yapısı incelendiğinde, ölçeğin özgün kuramsal modeline paralel şekilde beş faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Bu yapı, toplam varyansın %71,58'ini açıklamaktadır. Maddelerin büyük çoğunluğu, ait oldukları faktörlerde 0,40'ın üzerinde yüklenmiş ve belirgin bir çapraz yüklenme sorunu göstermemiştir. Ancak "BA3" maddesi (0,40 altı faktör yükü ile) sınır değerinin altında kalmıştır. Kuramsal bütünlük ve içerik geçerliği gözetilerek bu madde analizde tutulmuş, katkısı doğrulayıcı faktör analizinde yeniden değerlendirilmiştir. Bulgular, Dijital Stres Ölçeği'nin Türkçe formunun özgün yapısını büyük ölçüde koruduğunu ve yapı geçerliğine ilişkin güçlü kanıtlar sunduğunu göstermektedir.

Tablo 2: Ölçek Maddelerine İlişkin İstatistikler ve Faktör Yükleri

Faktör*	Madde	Ortalama	Standart Sapma	Faktör Yüğü
Onay Kaygısı	OK1	2,33	1,283	0,822
	OK2	2,11	1,246	0,951
	OK3	2,11	1,256	0,916
	OK4	2,06	1,229	0,828
Bir Şeyi Kaçırma Korkusu	KK1	1,56	1,093	0,849
	KK2	1,68	1,214	0,866
	KK3	2,01	1,230	0,402
Bağlantı Aşırı Yüğü	BA1	2,58	1,425	0,609
	BA2	2,55	1,367	0,961
	BA3	2,29	1,301	0,383
Çevrimiçi Tetikte Olma	CT1	3,51	1,364	0,650
	CT2	3,05	1,455	0,935
	CT3	2,64	1,370	0,587
Ulaşılabilirlik Stresi	US1	2,01	1,210	0,806
	US2	2,12	1,267	0,947
	US3	2,32	1,333	0,799

Not:* Toplam Varyans: %71,58 KMO: 0,885 Bartlett Küresellik Testi: $\chi^2(120) = 2575,99$; $p < 0,001$

Doğrulayıcı faktör analizinde elde edilen uyum indeksleri ($\chi^2/df = 2,36$; CFI = 0,949; NFI = 0,916; GFI = 0,891; SRMR = 0,063; RMSEA = 0,078), modelin veriyle kabul edilebilir düzeyde uyum sağladığını göstermektedir. Maddelerin çoğu, ait oldukları faktörlere anlamlı ve yeterli düzeyde yüklenmiş; beş faktörlü yapı kuramsal beklentilerle örtüşmüştür. Ayrıca faktörler arasında orta düzeyde ilişkiler saptanmıştır (bkz. Tablo 3).

Tablo 3: Ölçeğin Doğrulayıcı Faktör Analizi Uyum Değeri Sonuçları

Uyum İndeksleri	İyi Uyum Değeri*	Kabul Edilebilir Uyum Değeri*	Model Değeri
Ki-kare (χ^2)	-	-	221,77
CFI	$0,90 \leq CFI \leq 1,00$	$0,80 \leq CFI \leq 0,90$	0,949
χ^2/df	≤ 2	≤ 3	2,359
GFI	$\geq 0,90$	$\geq 0,80$	0,891
NFI	$\geq 0,90$	$\geq 0,80$	0,916
SRMR	$0,00 \leq SRMR \leq 0,05$	$0,05 \leq SRMR \leq 0,08$	0,063
RMSEA	$0,00 \leq RMSEA \leq 0,05$	$0,05 \leq RMSEA \leq 0,08$	0,078

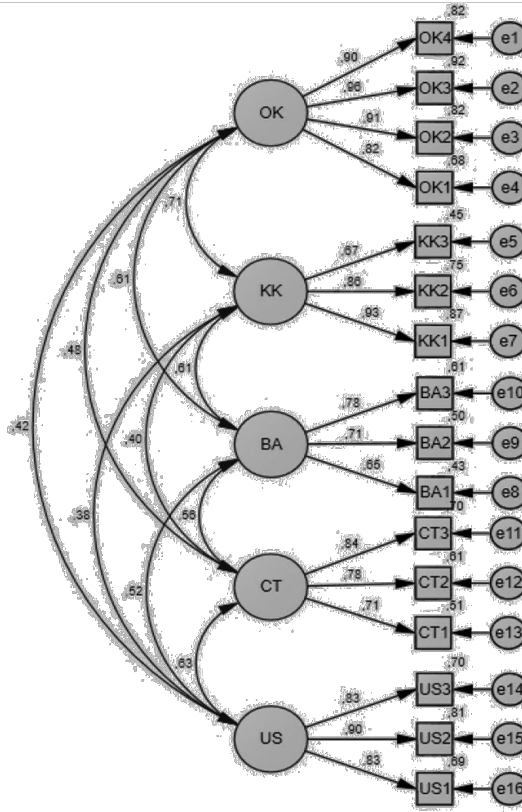
Not: * Hair vd. (2006)

Elde edilen bu bulgular, ölçeğin faktör yapısını doğrulamaktadır. Modele ilişkin diyagram Şekil X'te verilmiştir.

Doğrulayıcı faktör analizi sonrasında ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılığını değerlendirmek amacıyla Cronbach alfa (α) katsayıları hesaplanmıştır. Ayrıca ölçeği oluşturan alt boyutlar arasındaki ilişkileri incelemek ve ayırt edici geçerliğe ek kanıt sağlamak amacıyla faktörler arası korelasyonlar analiz edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre tüm alt boyutların Cronbach alfa değerlerinin 0,70'in üzerinde olduğu görülmüş, bu durum alt boyutların yeterli düzeyde iç

tutarlılığa sahip olduğunu göstermiştir. Faktörler arası korelasyonlar incelendiğinde ilişkilerin tamamının orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu ancak hiçbir korelasyonun faktörlerin birbirinden ayırt edilebilirliğini zedeleyecek düzeye ulaşmadığı belirlenmiştir. Bu bulgular, ölçeğin alt boyutlarının birbiriyle ilişkili ancak kavramsal olarak ayrı yapılar olduğunu desteklemektedir (Tablo 4).

Şekil 1: Ölçeğe Ait DFA Yapısı



Not: * OK: Onay Kaygısı, KK: Bir Şeyi Kaçırma Korkusu, Bağlantı Aşırı Yüğü, CT: Çevrimiçi Tetikte Olma, US: Ulaşılabilirlik Stresi

Tablo 4: Alt Boyutlara İlişkin Cronbach Alfa ve Faktörler Arası Korelasyonlar

	α	1	2	3	4	5
1. Onay Kaygısı	0,944	1				
2. Bir Şeyi Kaçırma Korkusu	0,849	0,683*	1			
3. Bağlantı Aşırı Yüğü	0,768	0,486*	0,503*	1		
4. Çevrimiçi Tetikte Olma	0,824	0,425*	0,368*	0,406*	1	
5. Ulaşılabilirlik Stresi	0,889	0,382*	0,387*	0,407*	0,529*	1

Not: *p < 0,001

4. Sonuç

Bu çalışma, dijitalleşmenin gündelik yaşamdaki yaygın etkileri bağlamında dijital stresin çok boyutlu doğasını anlamaya katkı sunmaktadır. Dijital stresin, teknik sorunlarla sınırlı teknostresten farklı olarak bireyin duygusal, sosyal ve bilişsel alanlarını etkileyen daha kapsamlı bir olgu olduğu vurgulanmıştır. Sürekli çevrimiçi olma baskısı, onaylanma kaygısı ve gelişmeleri kaçırma korkusu, bu yapının temel bileşenleri arasında yer almaktadır.

Araştırma kapsamında Türkçeye uyarlanan Dijital Stres Ölçeği'nin psikometrik özellikleri incelenmiş, ölçeğin özgün formundaki beş boyutlu yapıyı (Ulaşılabilirlik Stresi, Onay Kaygısı, Bir Şeyi

Kaçırma Korkusu, Bağlantı Aşırı Yüğü ve Çevrimiçi Tetikte Olma) koruduğu ve toplam varyansın %71,58'ini açıkladığı belirlenmiştir. Doğrulamalı faktör analizi bulguları yapısal geçerliliği desteklerken tüm alt boyutlar için elde edilen Cronbach alfa değerlerinin 0,70'in üzerinde olması, iç tutarlılığın yüksek olduğunu göstermektedir.

Dijital stresin tükenmişlik, depresyon, iş doyumunun azalması ve işten ayrılma niyeti gibi çeşitli olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğu göz önüne alındığında Türkçeye uyarlanan bu ölçek, akademik çalışmaların yanı sıra örgütsel psikoloji ve insan kaynakları uygulamalarında da dijital esenliği değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir araç olarak kullanılabilir. Özellikle hibrit ve uzaktan çalışma koşullarında dijital stres kaynaklarının belirlenmesi ve uygun müdahale stratejilerinin geliştirilmesi, bireysel ruh sağlığının korunması ve örgütsel sürdürülebilirliğin sağlanması açısından önem arz etmektedir.

Çalışma için bazı sınırlılıklarından da bahsetmek gerekmektedir. Öncelikle araştırmanın kolayda örnekleme yöntemiyle yürütülmüş olması ve örneklemin ağırlıklı olarak genç katılımcılardan oluşması, bulguların genellenebilirliği açısından dikkatle ele alınmalıdır. Bununla birlikte ölçek uyarlama çalışmalarında katılımcılara erişim koşulları göz önünde bulundurulduğunda bu durumun kabul edilebilir olduğu söylenebilir. Gelecek çalışmalarda farklı sosyodemografik gruplarda tekrar test edilmesi, ölçeğin güvenilirliğinin artmasına katkı sağlayabilir. Ayrıca çalışmada ölçeğin ölçüt geçerliği incelenememiştir. Gelecek araştırmalarda dijital stresle ilişkili benzer yapılarla birlikte yapılacak analizler, ölçeğin geçerliğine ilişkin daha güçlü kanıtlar sağlayabilir.

Destek ve Teşekkür Beyanı: Bu araştırmanın hazırlanmasında herhangi bir dış destek alınmamıştır.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı: Bu araştırmanın hazırlanmasında yazarların katkısı eşit olup, her bir yazarın katkı oranı %33,3'tür.

Çatışma Beyanı: Yazarlar herhangi bir çıkar çatışması bulunmadığını beyan eder.

Araştırma ve Yayın Etiği Beyanı: Bu araştırmanın her aşamasında "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi"nde belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin "Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler" başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbirini gerçekleştirilmemiştir. Bu çalışmanın yazım sürecinde etik kurallarına uygun alıntı yapılmış ve kaynakça oluşturulmuştur. Çalışma intihal denetimine tabi tutulmuştur.

Etik Kurul İzni: Bu araştırma için İstanbul Medipol Üniversitesi Sosyal Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 19.11.2025 tarih ve E-43037191-604.01-114804 sayılı kararı ile etik kurul izni alınmıştır.

Yapay Zekâ Araçlarının Kullanımı: Bu araştırmanın hazırlanması sürecinde yapay zekâ araçlarından yalnızca metin düzenleme (dil ve anlatım) aşamasında yararlanılmıştır. İçeriğin bilimsel temeli, analizi ve yorumlanması tamamen yazarlara aittir. Metin, yazarlar tarafından gözden geçirilmiş olup nihai sorumluluk yazarlara aittir.

*

Statement of Support and Appreciation: This research did not receive any external support.

Declaration of Researcher's Contribution Rate: The authors made an equal contribution to the preparation of this research, representing a 33.3% contribution rate for each author.

Conflict Declaration: The authors of the research does not declare any conflict of interest.

Research and Publication Ethics Statement: All rules specified in the "Higher Education Institutions Scientific Directive" were followed at every stage of this research. None of the actions specified under the heading "Actions Contrary to Scientific Research and Publication Ethics" of the directive have been carried out. During the writing process of this study, citations were made in accordance with ethical rules, and a bibliography was created. The work has been checked for plagiarism.

Ethics Committee Permission: For this research, ethical permission was obtained from İstanbul Medipol University Social Sciences Scientific Research Ethics Committee with decision dated November 19, 2025, and numbered E-43037191-604.01-114804.

Use of Artificial Intelligence Tools: AI tools were used solely for language and text editing in this research. The scientific basis, analysis, and interpretation of the content belong entirely to the authors, who have reviewed the manuscript and hold full responsibility for the final work.

**

Dergimizde yayımlanan çalışmaların telif hakları yazarlarda olup, CC-BY 4.0 lisansı ile açık erişim olarak yayımlanmaktadır.

Authors retain the copyright of the works published in our journal, which are published as open access under the CC-BY 4.0 license.



Kaynakça

- Almakrob, A. Y. ve Alduais, A. (2026). Digital Stress: Insights from Bibliometric, Scientometric, Meta-Analytic and Thematic Analyses. *Healthcare*, 14(6), 823. <https://doi.org/10.3390/healthcare14060823>
- Angelini, F. ve Gini, G. (2025). Digital Stress and Friendship Conflict in Adolescence: The Role of Perceived Norms and Features of Social Media. *Frontiers in Digital Health*, 7, 1497222. <https://doi.org/10.3389/fdgh.2025.1497222>
- Argyriadi, A., Katsarou, D., Patelarou, A., Megari, K., Patelarou, E., Kotrotsiou, S., Giakoumidakis, K., Abdoola, S., Mantos, E., Efthymiou, E. ve Argyriadi, A. (2025). Digital Stress Scale (DSC): Development and Psychometric Validation of a Measure of Stress in the Digital Age. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(7), 1080. <https://doi.org/10.3390/ijerph22071080>
- Ayyagari, R., Grover, V. ve Purvis, R. (2011). Technostress: Technological Antecedents and Implications. *MIS Quarterly*, 35(4), 831–858. <https://doi.org/10.2307/41409963>
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F. ve Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the Process of Cross-Cultural Adaptation of Self-Report Measures. *Spine*, 25(24), 3186–3191. <https://doi.org/10.1097/00007632-200012150-00014>
- Becker, J. (2021). *The Digital Workplace: Antecedents and Consequences of Technostress* [Doktora Tezi, Universität Bayreuth].
- Behling, O. ve Law, K. S. (2000). *Translating Questionnaires and Other Research Instruments: Problems and Solutions* (Vol. 133). Sage.
- Bernburg, M., Tell, A., Groneberg, D. A. ve Mache, S. (2024). Digital Stressors and Resources Perceived by Emergency Physicians and Associations to Their Digital Stress Perception, Mental Health, Job Satisfaction and Work Engagement. *BMC Emergency Medicine*, 24(1), 31. <https://doi.org/10.1186/s12873-024-00950-x>
- De Groote, D. ve Van Ouytsel, J. (2022). Digital Stress Within Early Adolescents' Friendships – A Focus Group Study from Belgium. *Telematics and Informatics*, 73, 101877. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2022.101877>
- Funke, C., Rothert-Schnell, C., Walsh, G., Mangiò, F., Pedeliento, G. ve Takahashi, I. (2025). The Digital Stress Scale: Cross-Cultural Application, Validation, and Development of a Short Scale. *Review of Managerial Science*, 1–37. <https://doi.org/10.1007/s11846-025-00906-w>
- Giray, L., Nemeño, J., Braganza, J., Lucero, S. M. ve Bacarra, R. (2024). A Survey on Digital Device Engagement, Digital Stress, and Coping Strategies Among College Students in the Philippines. *International Journal of Adolescence and Youth*, 29(1), 2371413. <https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2371413>
- Hair, J. F., Jr., Gabriel, M. L. D. S., da Silva, D. ve Braga Junior, S. (2019). Development and Validation of Attitudes Measurement Scales: Fundamental and Practical Aspects. *RAUSP Management Journal*, 54(4), 490–507. <https://doi.org/10.1108/RAUSP-05-2019-0098>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E. ve Tatham, R. L. (2006). *Multivariate Data Analysis* (6. bs.). Pearson Prentice Hall.
- Hall, J. A., Steele, R. G., Christofferson, J. L. ve Mihailova, T. (2021). Development and Initial Evaluation of a Multidimensional Digital Stress Scale. *Psychological Assessment*, 33(3), 230–242. <https://doi.org/10.1037/pas0000979>

- Hefner, D. ve Vorderer, P. (2016). Digital Stress: Permanent Connectedness and Multitasking. in L. Reinecke ve M. B. Oliver (Ed.), *The Routledge Handbook of Media Use and Well-Being* (ss. 237–249). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315714752-27>
- Kalaycı, Ş. (2006). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Asil Yayın Dağıtım.
- Karaboga, T. ve Karaboga, H. A. (2024). Psychological Impacts of Digitalization on Workers: A Bibliometric Investigation. *Journal of Global Strategic Management*, 18(1), 88–104. <https://doi.org/10.20460/JGSM.2024.338>
- Khetawat, D. ve Steele, R. G. (2023). Examining the Association between Digital Stress Components and Psychological Wellbeing: A Meta-Analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 26(4), 957–974. <https://doi.org/10.1007/s10567-023-00440-9>
- Kuusisto, M. (2017). Organizational Effects of Digitalization: A Literature Review. *International Journal of Organization Theory and Behavior*, 20(3), 341–362. <https://doi.org/10.1108/IJOTB-20-03-2017-B003>
- Marsh, E., Vallejos, E. P. ve Spence, A. (2022). The Digital Workplace and its Dark Side: An Integrative Review. *Computers in Human Behavior*, 128, 107118. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107118>
- Nick, E. A., Kilic, Z., Nesi, J., Telzer, E. H., Lindquist, K. A. ve Prinstein, M. J. (2022). Adolescent Digital Stress: Frequencies, Correlates, and Longitudinal Association with Depressive Symptoms. *Journal of Adolescent Health*, 70(2), 336–339. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.08.025>
- Ragu-Nathan, T. S., Tarafdar, M., Ragu-Nathan, B. S. ve Tu, Q. (2008). The Consequences of Technostress for end Users in Organizations: Conceptual Development and Empirical Validation. *Information Systems Research*, 19(4), 417–433. <https://doi.org/10.1287/isre.1070.0165>
- Sevic, A., Lungu, D. A. ve Brønnick, K. K. (2025). In the Shadows of Digitalisation: Digital Stressors as Predictors of Emotional Exhaustion in Norwegian Academia. *Behaviour & Information Technology*, 44(17), 4372–4385. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2025.2472942>
- Steele, R. G., Hall, J. A. ve Christofferson, J. L. (2020). Conceptualizing Digital Stress in Adolescents and Young Adults: Toward the Development of an Empirically Based Model. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 23(1), 15–26. <https://doi.org/10.1007/s10567-019-00300-5>
- Stöckl, A. ve Struck, O. (2022). The Impact of Informal Communication on the Quality and Productivity of Digital Collaborative Work. *Work*, 72(4), 1655–1671. <https://doi.org/10.3233/WOR-211246>
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics* (5. bs.). Pearson Education.
- Talamo, C. ve Bonanomi, M. M. (2019). The Impact of Digitalization on Processes and Organizational Structures of Architecture and Engineering Firms. In B. Daniotti, M. Gianinetto ve S. Della Torre (Ed.), *Digital Transformation of the Design, Construction and Management Processes of the Built Environment* (ss. 175–185). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-33570-0_16
- 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. <https://doi.org/10.2753/MIS0742-1222240109>

- Valtonen, A. ve Holopainen, M. (2025). Mitigating Employee Resistance and Achieving Well-Being in Digital Transformation. *Information Technology & People*, 38(8), 42–72. <https://doi.org/10.1108/ITP-05-2024-0701>
- Wang, X., Zhang, P. ve Yu, G. (2025). Developmental Trajectories of Adolescent Digital Stress: Digital-use Predictors and Mental Health Outcomes. *Journal of Youth and Adolescence*, 1–12. <https://doi.org/10.1007/s10964-025-02282-w>
- Weinstein, E. C., Selman, R. L., Thomas, S., Kim, J. E., White, A. E. ve Dinakar, K. (2016). How to Cope with Digital Stress: The Recommendations Adolescents Offer their Peers Online. *Journal of Adolescent Research*, 31(4), 415–441. <https://doi.org/10.1177/0743558415587326>
- Wrede, S. J. S., Rodil dos Anjos, D., Kettschau, J. P., Broding, H. C. ve Claassen, K. (2021). Risk Factors for Digital Stress in German Public Administrations. *BMC Public Health*, 21(1), 2204. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12247-w>
- Wrede, S. J., Claassen, K., Rodil dos Anjos, D., Kettschau, J. P. ve Broding, H. C. (2023). Impact of Digital Stress on Negative Emotions and Physical Complaints in the Home Office: A Follow up Study. *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 11(1), 2263068. <https://doi.org/10.1080/21642850.2023.2263068>
- Würtenberger, A., Groneberg, D. A. ve Mache, S. (2025). Digital Stress Perception and Associations with Work- and Health-Related Outcomes among General Practitioners in Germany: A Quantitative Study. *BMC Health Services Research*, 25(1), 535. <https://doi.org/10.1186/s12913-025-12653-5>
- Zayed, A. M. (2024). Digital Resilience, Digital Stress, and Social Support as Predictors of Academic Well-Being among University Students. *Journal of Education and Training Studies*, 12(3), 60–74. <https://doi.org/10.11114/jets.v12i3.6894>

ADAPTATION OF THE DIGITAL STRESS SCALE INTO TURKISH: A VALIDITY AND RELIABILITY STUDY

Extended Abstract

Aim: The rapid integration of digital technologies in work life has changed both organizational processes and the nature of the psychosocial risks faced by employees. One of the most prominent emerging risks is digital stress, defined as the psychological strain resulting from an individual's continuous interaction with digital technologies, platforms, and online environments. Unlike traditional work stressors, digital stress reflects a multidimensional experience shaped by constant connectivity, heightened expectations for instant responsiveness, and the increasing role of social comparison mechanisms embedded in digital platforms. In contemporary work settings, especially under hybrid and remote arrangements, employees are frequently exposed to persistent notifications, communication demands, and blurred boundaries between work and private life. Digital stress is therefore conceptualized through several interrelated dimensions, including accessibility pressure, approval anxiety, fear of missing out (FoMO), communication overload, and constant online vigilance. Prior studies suggest that these digital stressors are associated with negative outcomes at both individual and organizational levels, such as burnout, emotional exhaustion, depressive symptoms, reduced job satisfaction, weakened organizational commitment, and increased turnover intentions. Despite its growing relevance, the availability of culturally appropriate measurement tools remains limited in many contexts. Accordingly, this study aims to adapt the Digital Stress Scale developed by Funke et al. (2025) into Turkish and to examine its psychometric properties in a Turkish sample. By establishing a valid and reliable measurement tool, the study seeks to support both academic research and organizational practice through the systematic assessment of digital stress in Türkiye.

Method(s): The study employed a methodological research design focused on instrument adaptation and validation. The "test translation and scale equivalence" framework guided the adaptation process. Initially, the original scale was translated into Turkish through a standardized translation-back translation procedure involving bilingual experts. After content validity was established through expert evaluation, the pilot version of the scale was administered to a sample of 227 individuals. Data collected from the pilot study were subjected to Exploratory Factor Analysis (EFA) to examine the underlying structure of the Turkish version. Confirmatory Factor Analysis (CFA) was subsequently conducted to test the goodness of fit of the factor structure. Reliability analysis was carried out using Cronbach's alpha coefficients for internal consistency. Construct validity was further evaluated through item-total correlations and inter-dimension relationships.

Findings: The analyses supported the original five-factor structure of the Digital Stress Scale, comprising: (1) Availability Stress, (2) Approval Anxiety, (3) Fearing of Missing Out, (4) Connection Overload, and (5) Online Vigilance. The results of EFA indicated that these five factors accounted for 71.58% of the total variance. CFA findings revealed acceptable to good model fit indices ($\chi^2/df < 3$, CFI $> .90$, RMSEA $< .08$), supporting the structural validity of the scale. Cronbach's alpha coefficients for all subscales were above .70, indicating high internal consistency. These results demonstrate that the Turkish version of the scale reliably measures the multidimensional construct of digital stress in the target population.

Conclusion: The findings of this study demonstrate that the adapted Turkish version of the Digital Stress Scale is a valid and reliable instrument for assessing digital stress in Türkiye. As digital technologies continue to transform both professional and everyday life contexts, the need to evaluate and manage digital stress is becoming increasingly important. The scale developed in this research provides a practical tool for identifying the sources and consequences of digital stress. It can be utilized in various research contexts, well-being initiatives, and longitudinal studies aimed at examining the evolving relationship between technology use and mental health. As digitalization continues to expand, the assessment and monitoring of digital stress will play a critical role in supporting individual well-being and broader societal functioning.