

T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

AYDIN GENÇLİK VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜ
ÇALIŞANLARININ İŞ STRESİ VE TÜKENMİŞLİK
DÜZEYLERİNİN İNTERNET BAĞIMLILIĞINA ETKİSİNİN
İNCELENMESİ

YUSUF YEŞİLYURT
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Yasin YILDIZ

AYDIN-2021

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY SAYFASI	i
TEŞEKKÜR	ii
KISALTMALAR	vi
TABLolar DİZİNİ	vii
ÖZET	viii
ABSTRACT	ix
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın amacı.....	2
1.2. Araştırmanın problem durumu	3
1.3. Araştırmanın alt problemleri	3
1.4. Araştırmanın hipotezleri	3
1.5. Araştırmanın varsayımları	4
1.6. Araştırmanın sınırlılıkları	4
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. İş stresi.....	5
2.1.1. İş stresi kaynakları.....	5
2.1.1.1. Çevresel stres kaynakları	6
2.1.1.2. Bireysel stres kaynakları.....	7
2.1.1.3. Örgütsel stres kaynakları	8
2.1.2. İş stresi sonuçları	9
2.2. Tükenmişlik	10
2.2.1. Maslach tükenmişlik modeli.....	10
2.2.2. Tükenmişlik boyutları.....	11

2.2.3. Tükenmişlik sonuçları	12
2.3. İnternet.....	13
2.3.1. İnternet bağımlılığı	14
2.3.2. Ülkemizde internet kullanımı	15
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	17
3.1. Araştırma modeli	17
3.2. Evren ve örneklem.....	17
3.3. Veri toplama yöntemi	17
3.4. Veri toplama araçları	18
3.4.1. Kişisel bilgi formu	18
3.4.2. İş stresi ölçeği (İÖ)	18
3.4.3. Tükenmişlik ölçeği	19
3.4.4. İnternet bağımlılık ölçeği.....	19
3.5. Verilerin analizi	19
4. BULGULAR	21
5. TARTIŞMA.....	38
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	46
6.1. Sonuçlar	46
6.2. Öneriler.....	47
KAYNAKLAR	48
EKLER.....	56
Ek 1. Etik kurul onayı.....	56
Ek 2. Valilik onayı.....	57
Ek 3. Kişisel bilgi formu ve iş stresi ölçeği.....	58
Ek 4. İnternet bağımlılığı ölçeği.....	59
Ek 5. Tükenmişlik ölçeği.....	60



KISALTMALAR

GSİM:	Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü
İBÖ:	İnternet Bağımlılığı Ölçeği
SPSS:	Statistical Package for Social Sciences
TCP/IP:	Transmission Control Protocol/Internet Protocol
TDK:	Türk Dil Kurumu
TÖ:	Tükenmişlik Ölçeği
TÜİK:	Türkiye İstatistik Kurumu

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. A ve B tipi kişilik özellikleri	7
Tablo 2. Demografik değişkenler	21
Tablo 3. Araştırmada kullanılan iş stresi ölçeğinin güvenirlik analizi sonuçları.....	22
Tablo 4. Araştırmada kullanılan internet bağımlılığı ölçeğinin güvenirlik analizi sonuçları ...	23
Tablo 5. Araştırmada kullanılan tükenmişlik ölçeğinin güvenirlik analizi sonuçları.....	25
Tablo 6. Normallik analizi sonuçları	26
Tablo 7. Korelasyon analizi sonuçları	27
Tablo 8. Cinsiyet değişkenine göre Mann Witney U testi sonuçları	28
Tablo 9. Yaş değişkenine göre Kruskal Wallis H testi sonuçları	29
Tablo 10. Medeni durum değişkenine göre Mann Witney U testi sonuçları.....	30
Tablo 11. Eğitim durumu değişkenine göre Kruskal Wallis H testi sonuçları	31
Tablo 12. Gelir durumu değişkenine göre Kruskal Wallis H testi sonuçları	33
Tablo 13. Çalışma süreleri değişkenine göre Kruskal Wallis H testi sonuçları.....	34
Tablo 14. İnternet kullanım sürelerine göre Kruskal Wallis H testi sonuçları	36

ÖZET

AYDIN GENÇLİK VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜ ÇALIŞANLARININ İŞ STRESİ VE TÜKENMİŞLİK DÜZEYLERİNİN İNTERNET BAĞIMLILIĞINA ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Yeşilyurt Y. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Programı Yüksek Lisans Tezi, Aydın, 2021.

Bu çalışmada Aydın Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü çalışanlarının iş stresi ve tükenmişlik düzeylerinin internet bağımlılığına olan etkisi ve bazı değişkenlere göre aradaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Aydın Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü’nde çalışan bireylerin iş stresi ve tükenmişlik düzeylerinin internet bağımlılığıyla ilişkisinin ve demografik değişkenlere göre incelenmesinin belirlenmesi amacı ile ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Araştırmacı tarafından oluşturulan verilerin toplanması için “Kişisel Bilgi Formu”, Hause ile Rizzo (1972) tarafından oluşturulan ve Efeoğlu (2006) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “İş Stresi Ölçeği”, Tükenmişliğin ölçülmesi için araştırmada Maslach ve Jackson (1981) tarafından oluşturulan ve Ergin (1992) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Maslach Tükenmişlik Ölçeği” ve Günüş ile Kayri (2010) tarafından oluşturulan “İnternet Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır. Çalışmanın verileri, Aydın Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü’ne bağlı olarak çalışan 93 erkek ve 88 kadın olmak üzere toplamda 181 kişi katılmıştır.

Yapılan araştırmanın sonunda edinilen bulgulara göre iş stresi ve tükenmişlik düzeyleri arttıkça internet bağımlılığı düzeyinin de arttığı sonuca varılmıştır. Ayrıca demografik değişkenler ile iş stresi, tükenmişlik ve internet bağımlılığı arasında da anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Gençlik ve spor, internet bağımlılığı, iş stresi, tükenmişlik.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF WORK STRESS AND BURNOUT LEVELS OF AYDIN YOUTH AND SPORTS PROVINCIAL DIRECTORATE EMPLOYEES ON INTERNET ADDICTION

**Yeşilyurt Y. Aydın Adnan Menderes University, Graduate School of Health Sciences,
Program of Physical Education and Sports Teaching, Master's Thesis, Aydın, 2020.**

In this research, effect of work stress and burnout syndrome levels of Aydın Youth and Sports Provincial Directorate on internet addiction and the between them according to some variables was aimed.

Relational scanning model was used in order to determine the relationship between work stress and burnout levels of individuals working in Aydın Youth and Sports Provincial Directorate with internet addiction and to examine them according to demographic variables.

“Personel Information Form” for the collection of data created by the researcher, “Work Stress Scale” created by Hause and Rizzo (1972) and adapted to Turkish by Efeoğlu (2006) was created by Maslach and Jackson (1981) in the study to measure burnout by Ergin (1992). “Maslach Burnout Scale” and “Internet Addiction Scale” created by Günüş and Kayri (2010) were used. Data of study, a total of 181 people, 93 men and 88 women working under Aydın Youth and Sports Provincial Directorate, participated.

According to the findings obtained at the end of the research, it was concluded that as work stress and burnout levels increase, the level of internet addiction also increases. In addition, significant differences were found between demographic variables and job stress, burnout and internet addiction.

Key words: Burnout, internet addiction, work stress, youth and sports.

1. GİRİŞ

Yaşadığımız zaman diliminde çalışma hayatının, kişilerin yaşamında önemli bir yeri bulunmaktadır. Yapılan iş kişilerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarına etkiye bulunarak bütün yaşam alanlarını da etkilemektedir (Kaya Altun, 2018). Günümüzde herhangi bir teşekkülde çalışan kişinin, vaktinin büyük bir kısmını iş ortamında geçirerek belli başlı amaçları gerçekleştirebilmek için kendisinden istenen görevleri yapmak zorunda olması, iş stresi kavramını ortaya çıkarmıştır (Gümüştekin ve Öztemiz, 2005). Stres; kişilerin üzerinde etki yaratan ve onların tutumlarını, çalışma verimini, diğer kişilerle olan ilişkilerini, meslek hayatında ki başarısını, gündelik hayatlarını etkileyen günlük yaşamın bir parçası ve çağdaş toplumun hastalığı olarak ifade edilmektedir (Kalay, 2009). Örgütün fiziksel özellikleri, yapılan işin kapsamı, mesai saatleri, nöbetler, yapılan işin yoğunluğu, kurumun yapısı, şef ve müdürlerin desteği, görev belirsizliği, adalet olmadan düzenlenen maaş ve görevde yükselme vb. birçok örgütsel sebepler kişilerde stresin artmasına neden olmaktadır. Stres devamında tükenmişlik durumunu da ortaya çıkarmaktadır. Kişi içinde bulunduğu tükenmişlik hissiyle başa çıkamadığı durumlarda işi bırakma niyetine maruz kalmaktadır (Özata, 2019).

Tükenmişlik; sübjektif olarak yaşanan, istek ve beklentilerin yoğun olduğu yerlerde yıllarca çalışmaktan kaynaklanan, fiziksel yıpranma, bıçare, umutsuzluk duygusu, düş kırıklığı, negatif bir kendilik kavramının gelişmesi, işine, iş ortamına, iş arkadaşlarına ve hayata karşı olumsuz durumların gelişmesi gibi belirtilerin eşlik ettiği bir vaziyet olarak tanımlanabilir (Demirtaş ve Güneş, 2002). Günümüzde birçok iş alanının insanlarla bire bir iletişime girmesi zorunluluktur. Aşırı iş stresinin neticelerinden biri olarak görülen tükenmişlik üstüne yapılan çalışmalara bakıldığında da tükenmişliğin; mesleği gereği kişilerle sıklıkla yüz yüze iletişimde olan, kişilere hizmette bulunan, yardımcı olan işlerin çalışanlarında daha yüksek oranda gözlenmektedir (Sandıkçı, 2010). Tükenmişliğin sonuçlarının çoğu bireyin iş yaşamındaki randımanını ve yaratıcılığını etkiler. İş yapma şekilleri, isteği, önceye göre oldukça azalarak değişir. Bir zaman sonra sadece işlem yapmış olmak için iş yapılır, eylemlerin sonuçları ve kalitesi ile ilgilenilmez. Bireyin harekete geçmesi için en güçlü motivetörleri dahi artık yeterli olmaz. İş yapma istekleri iyice azaldığı için bununla ilişkili olarak başarısızlık görülür ve birey kendini iyice dibi görmüş hisseder (Gezer, 2008). Yaygın olarak insanlarla bire bir çalışılan örgütlerdeki fertlerin; hissi olarak

kendilerini tükenmiş hissetmeleri, meslek gereği karşılaştıkları kişilere karşı vurgun duymazlıkları ve bireysel başarı veya yeterlilik duygularında eksilme olarak görülen bir sıkıntı şeklinde tanımlanmıştır. Tanımlardan yola çıkarak özellikle iş yerleri ve kurumlarda stres ve tükenmişliğe neden olan etkenler bireyleri olumsuz düşüncelerden kurtarmak için farklı uğraşlara yönlendirebilmektedir. Bunun başında da günümüzde herkesin kolay ulaşabileceği (mobil telefonlar, tablet, bilgisayar vb.) uğraşların başında internet kullanımı gelmektedir (Maslach ve ark. 2001).

İnternet kullanımının süratle yaygınlaşması ve kullanım alanının git gide genişlemesi birtakım sorunları da yanında getirmektedir. Bu sorunlardan bir tanesi de internet bağımlılığıdır. İnternet bağımlılığı her yaş grubunda ve cinsiyette görülen bir hastalıktır (Doğan, 2013). İnternet bağımlılığı, genel olarak internetin saatlerce kullanılması isteğinin önüne geçilememesi, yoksun kalındığında agresiflik hali, internet olmadan harcanan zamanın önemsiz gelmesi, saldırganlaşma durumu, bireyin iş ve sosyal aile hayatının git gide bozulması olarak tanımlanmaktadır (Young, 2004). İnsanların bir bölümü ihtiyaçları yönünde internet kullanımını limitlerken, bir bölüm kullanıcının bu limitlemeyi yapamadığı, iş, sosyal veya akademik yaşantılarında bu sınır koyulamayan kullanım sebebiyle kayıplarla karşılaştıkları görülmeye başlanmıştır (Gönül, 2002).

Aydın Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nde çalışan kişiler üzerinde yürütülen bu araştırmada çalışanların insanlarla bire bir iş görmelerinden dolayı yaşayabilecekleri iş stresi ve tükenmişlik düzeylerinin internet bağımlılığı ile ilişkisinin olup olmadığının tespit edilmesi amaçlanmaktadır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, “Aydın Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Çalışanlarının İş Stresi ve Tükenmişlik Düzeylerinin İnternet Bağımlılığına Etkisinin İncelenmesi”dir . Bu çalışmada araştırma grubunun cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durum, gelir düzeyi, çalışma yılı ve internet kullanım süreleri açısından farklılık gösterip göstermediğinin ve çalışanların iş stresi, tükenmişlik düzeyleri ve internet bağımlılığının birbiri ile ilişkilerine bakılarak internet kullanımını güdüleyen etkenlerin belirlenmesi amaçlanmıştır.

1.2. Araştırmanın Problem Durumu

Aydın GSİM çalışanlarının cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, gelir düzeyi, çalışma yılı ve internet kullanım süreleri açısından farklılık gösterip göstermediğinin ve çalışanların iş stresi, tükenmişlik düzeyleri ve internet bağımlılığının birbiri ile ilişkisi var mıdır?

1.3. Araştırmanın Alt Problemleri

Aydın GSİM çalışanlarının iş stresi düzeyleri ile tükenmişlik düzeyleri birlikte internet bağımlılığı düzeylerine farklı değişkenlere göre etkisi vardır mıdır?

1.4. Araştırmanın Hipotezleri

1. Çalışanların iş stresi düzeylerinde, cinsiyete, yaşa, medeni durumuna, eğitim durumuna, gelir düzeyi durumuna, çalışma yılı durumuna ve internet kullanım süreleri durumuna göre fark vardır.
2. Çalışanların tükenmişlik düzeylerinde, cinsiyete, yaşa, medeni durumuna, eğitim durumuna, gelir düzeyi durumuna, çalışma yılı durumuna ve internet kullanım süreleri durumuna göre fark vardır.
3. Çalışanların internet bağımlılığı düzeylerinde, cinsiyete, yaşa, medeni durumuna, eğitim durumuna, gelir düzeyi durumuna, çalışma yılı durumuna ve internet kullanım süreleri durumuna göre fark vardır.
4. Çalışanların iş stresi düzeylerinin internet bağımlılığı düzeylerine etkisi vardır.
5. Çalışanların tükenmişlik düzeylerinin internet bağımlılığı düzeylerine etkisi vardır.
6. Çalışanların iş stresi düzeyleri ile tükenmişlik düzeyleri birlikte internet bağımlılığı düzeylerine etkisi vardır.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

- Seçilmiş olan örneklemin tüm evreni temsil etmek için yeterli olduğu düşünölmüştür,
- Çalışmaya katılan çalışanların, İş Stresi Ölçeğini, Tükenmişlik Ölçeğini ve İnternet Bağımlılığı Ölçeğini samimiyetle cevapladıkları varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma;

- Katılım sadece Aydın GSİM çalışanları ile,
- Aydın GSİM’nde çalışan 250 kişi ile,
- Araştırmaya katılan çalışanların İş Stresi, Tükenmişlik ve İnternet Bağımlılığı Ölçeğine verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. İş Stresi

Stres; Türk Dil Kurumu (TDK) Türkçe Sözlük'te (2020) “ruhsal gerilim” olarak tanımlanmıştır. Stres bir hareket ya da durumun şahıs üstünde oluşturduğu bedensel ya da psikolojik olarak etki eden bir reaksiyondur (Işıkkhan, 2004).

Toplumsal ve ekonomik yönden pozitif ve negatif boyutları birlikte yaşayan toplumlarda iş stresi meydana gelmektedir. İş stresi “üretim alanında bireye yönelik zihinsel ve bedensel açıdan tehditlerin oluşturduğu tepkilerdir”. İş stresi, bedensel yaşanan stres kaynaklarıyla başa çıkamaması neticesinde, zihinsel ve bedensel bir hastalığa dönüşebilen, istenmeyen bir vaka olarak tabir edilmektedir (Özdevecioğlu, 2003).

Babatunde (2013), iş stresini, örgütlerin beklediği tutum şekillerinin, işi yapan bireyin sahip olduğu yeteneklerle uyuşmaması nedeniyle, bireyde ortaya çıkan negatif fizyolojik ve ruhsal tepkiler olarak tanımlamıştır.

Yalın bir tabirle iş stresi, örgütün istekleri doğrultusunda meydana gelen baskı nedeniyle, iş görenlerde ortaya çıkan rahatsızlık boyutu olarak ifade edilmiştir (Yılmaz, 2016).

2.1.1. İş Stresi Kaynakları

Dünya genelinde çok önemli bir yeri olan iş stresi kavramı özel sektör ve devlet dairelerinde iş görenleri ve bunlardan sorumlu olan kişileri etkileyen bir problemdir. Ülkemizde kurumlardaki kökten değişimler, sosyo-ekonomik sıkıntılar ve yasal düzenlemeler gibi konular, yaşamının geniş bir kısmını iş yerlerinde harcayan çalışanlar için ciddi stres kaynaklarının oluşması durumuna gelerek, çalıştıkları yerlerden istenen huzur ve mutluluk ortamı bulunmaktadır (Torun ve Tekin, 2014).

Başarı veya başarısızlık takım sporlarında kişilerden ziyade takımlara aittir. Bundan dolayı bireysel sporlarda sporcuların stres seviyeleri takım sporlarında ki sporculara oranla daha yüksektir. Takım sporlarında, bireysel sporlara göre görev paylaşımı, yardımlaşma ve yaptıkları hataların giderilebilmesi gibi faktörler nedeniyle takım sporlarında sporcular zaman zaman daha kötü performans gösterme ve hata yapabilme imkânına sahip olurlar. Böylelikle bireysel sporcular takım sporcularına göre daha çok yıpranırlar (Yıldız, 2019).

Stresi oluşturan çok sayıda etken bulunmaktadır. Strese yol açan, bireyin bedensel ve zihinsel anlamda düzenini etkileyen bütün etkenler bir stres kaynağı olabilir. Stresi oluşturan faktörler kişinin bireysel özelliklerinden kaynaklanabildiği gibi aynı zamanda çalışma hayatından ve çevresel etkenlerden de kaynaklanabilmektedir (Aytaç, 2015).

2.1.1.1. Çevresel stres kaynakları

İş görenlerin iş yeri haricinde vakit geçirdikleri içinde bulundukları ve etkisi altında kaldıkları bir toplumsal yaşam alanı bulunmaktadır. Günümüzde çalışanların aldıkları ücretin yetersiz olması, sosyal ve ekonomik gereksinimlerinin karşılanamaması, çalışanların ikinci bir iş bulup daha fazla para kazanmak zorunda hissetmelerine neden olmaktadır. Özellikle gündüz çalışmanın yanı sıra gece çalışmak veya hafta sonlarında da işe gelmek durumunda kalınması, yani ekonomik problemlerin oluşturmuş olduğu sıkı çalışma ritmi çalışanlarda strese yol açmaktadır (Güçlü, 2001). Ayrıca kronik rahatsızlık, geçmişten bu günümüze kadar süregelen biyolojik etkenler, çevre faktörleri, işyeri içindeki ilişkiler, maaşlar, mesai saatlerinin fazla olması, sosyal olanakların kısıtlı olması da stresin yaşanmasına neden olan başlıca faktörlerdendir. Oluşan stres iş verimini ve çalışma rahatlığını olumsuz etkilemekle birlikte bireyin aile içi ilişkilerini de negatif yönde etki yaptığı tespit edilmiştir. (Ceylan, 2012)

2.1.1.2. Bireysel stres kaynakları

Stresin bireylerde farklı problemler oluşturmasının yanında kişilik özelliklerinin de stres kaynağı olduğu söylenebilmektedir (Aktaş, 2001). Kişilik ve stresin birbiri arasındaki ilişkiyi ilk olarak ve en iyi şekilde yapan araştırmacılar Rosenman ve Friedman'dır. 1974 yılında ortaya çıkarmış oldukları çalışmada, kişilikleri A ve B tipi tarzında karşılaştırmışlar ve türlü tanımlar yapmışlardır (Sabuncuoğlu, 1998).

Tablo 1. A ve B Tipi Kişilik zellikleri

A tipi bireylerin zellikleri	B tipi bireylerin zellikleri
Yükselme ve başarma içgüdüsü	İş hususunda gamsız olma
Başkalarıyla yariş içinde olma	Zaman ve başarı ile ilgilenmez
Heyecanlı olma	İş konusunda kalite arar
Aceleci olma	Sakin ve açık şekilde konuşur
Zamana karşı yarişma	Başkalarıyla yarişmaz
Agresiflik	Kendisinden emindir
İşi hemen bitirme arzusu	Sağlığına düşkündür
İşe aşırı bağımlı olma	Boş zamanı çoktur
Konuşmada ve hareketlerde hızlılık	Her şeyi olduğu gibi kabul eder
Aynı günde birçok işi yapma işteği	Herkesle dosttur
Sabırsız olma	çevreye karşı açıktır
Yanındaki kişilerden yakınma	Sosyal yaşantıyı sever
Kişilerle olan uyumun zayıf olması	
Ara vermeyi sevmeme	
Bireysel ve sosyal yaşama vakit ayırmamak	
Plan yapmayı vakit kaybı olarak düşünmek	
Sırada durmaktan sıkılma	
Başkalarının sözünü arasına girmek	

Bireylerde A tipi davranış tipleri başkalarıyla konuşurken aceleci davranırlar. Sırada durmaktan nefret eder ve hızlıca yemek yerler. Kesinlikle bir şeye varılma durumu olmaktadır. Vaktinden dolu bir etkinlik programı olması, boşa zaman geçirmekten hiç hoşlanmayan, aynı zamanda birden fazla işi yapmaya çalışmak, çok ağır çalışan insanlara karşı katlanamamak, istirahat, dostluk veya keyif verici şeyler için az zaman ayırmaktır. İş yerlerinde yöneticiler bu tip kişilik gösteren çalışanları sürekli takdir ederek ve

ödüllenenlerdir. Bu davranıştaki kişilerde patronlarından bu tür takdir edilmek ve yükseltilmek gibi karşılık beklemektedirler. Bundan dolayı da işyerinde çalışan çoğu kişi sağlığını kaybetme pahasına bu özellikleri sağlamaya çalışmaktadır (Durna, 2004).

B tipi özellikleri olan kişiler, A tipindekilerin tamamen karşıtıdır. B tipi bireyler, katı kaidelerden uzak dururlar. Rahat ve sabırlıdır. Onlar için zamanın önemi yoktur. Biriminde yükselme konusunda çok fazla tutkulu değildirler. Hemen insanlara kızmazlar. Haz duymayı bilirler. İşlerini rahat rahat yapmaları onlara suçluluk duygusu hissettirmez, sakin ve düzenli olarak işlerini görürler. Süreyle çok ilgilenmezler. Başarı bu birey için katkı sağlamaz. Diğer çalışanlar ile mücadele etmezler. Ses tonları dahi diğerlerine göre sakindir. B tipi davranış gösterenler etrafındaki insanlardan ve kendilerinden daima emindir. B tipi bireyler, A tipi bireylerin aksine rahat yaşayan bir tiptir (Durna, 2004).

2.1.1.3. Örgütsel stres kaynakları

Akgündüz (2006), örgütsel stresi kişinin çevresi ile bağı olarak ifade edilen, kişisel farklardan ya da geçirdiği psikolojik süreçlerin tesiri altında kalan, kişilere haddinden çok psikolojik veya da fiziksel talepler yükleyen, durum veya bunun devamı bir tepkidir diye belirtmiştir.

Bir örgütteki iş görenleri etkileyen değişik stres kaynakları olabilir. Bunlardan bazıları şunlardır (Aydın, 2008):

- a) Fazla iş
- b) Süre sıkıntısı
- c) Teftişlerin sıklığı
- d) Verilen yetkinin yeterli olmaması
- e) Güven vermeyen politik durum
- f) Görevlerin belirsizliği

- g) Kurumun ve kişinin değerleri arasındaki uyumsuzluk
- h) Engellenme
- i) Alınan görevlerin diğer görevlerle kesişmesi
- j) Verilen sorumluluğu yerine getirememe kaygısı
- k) İş yeri koşulları
- l) İnsani ilişkiler
- m) Yabancılaşma.

2.1.2. İş Stresi Sonuçları

Birey yaşanan stres ile beraberinde öfke ve kızgınlık duygularını da yaşamaktadır. Strese neden olan durumlarla başa çıkılamadığı zamanların, hemen peşinden karamsarlık duygusu meydana gelmektedir. Yaşanan bu stres durumunun sonucunda kişide meydana gelen psikolojik reaksiyonlar şunlardır; endişe, depresyon, uykusuzluk ve yorgunluktur (Gökler ve Işitan, 2012).

Bütün bu stres kaynaklarını örgütler açısından bu şekilde somutlaştırmak mümkündür; kişilerin sağlığının bozulması, iş başarısının düşmesi, iş stresinden kaynaklanan sağlık masraflarına yönelik büyük ücretler ödenmesi, iş görenlerin kararsızlıkları, bulundukları işin bırakılması sonucunda yeni çalışan istihdamının oluşturulması ve yeni işe alınan çalışanların öğrenim ücretlerinin iş stresinin sonuçları içinde gösterilebilir (şenyiğit, 2004).

Günümüzde küreselleşmenin etkisiyle birbirleri ile soluksuz yarış içinde olan firmaları etkilediği kadar, iş görenlerin iş biçimlerine ve çevresel bağlarına da tesir etmiştir. alışan kişilerin, örgüt durumları ve ülkelerin ekonomileri yönünden oluşturduğu maliyet nedeni ile çalışma yapanlar iş stresi alanında araştırmalarını sıklաřtırmıřlardır. Birleşik Krallıkta ortalama beş yüz bin bireyin işle alakalı stres yaşadığı, yaklaşık beş milyon insanın da yüksek derecede stres içinde bulunduğu ve stresin maddi yükünün ise üç milyar yedi yüz milyon sterlin olduğu belirtilmiştir (Tekingündüz ve ark, 2015).

2.2. Tükenmişlik

Tükenmişliğe ilk tanımlama 1974 senesinde Freudenberger tarafından getirilmiştir. Freudenberger yıllarca örgütsel stres ile ilgili araştırmalar yapmış bir psikologdur. Freudenberger yaptığı bu tanımda tükenmişliği “başarısızlık, iç enerjinin azalması ve güç kaybı yaşanması, yıpranma, gerçekleşemeyen beklenti ve isteklerin bireyin iç kaynaklarında yarattığı tükenme duygusu” şeklinde açıklamaya çalışmıştır (Sürgevil Dalkılıç, 2014).

Günümüzde de en çok kabul edilen tanım olarak tükenmişliği Maslach ve arkadaşları genellikle insanlarla bire bir iş görülen örgütlerdeki kişilerin; hissi olarak tükenmiş hissetmeleri, yaptıkları iş gereği karşı karşıya kaldıkları kişilere karşı duyarsızlaşmaları ve şahsi başarı veya hissiyat olarak duygularında eksilme olarak görülen bir negatif durum olarak tanımlamıştır (Maslach ve ark 2001).

Tükenmişlik konusu ile ilgili söylenen tüm tanımların birbirinden ne kadar farklı yönleri olsa da; tüm araştırmacıların kabul ettiği ortak bir tanım olmaması ile birlikte araştırmacıların birçoğu tükenmişliğin “beklentiler, tutumlar, güdüler ve duygular içeren, kişisel düzeyde meydana gelen içsel bir psikolojik deneyim” olduğu durumu için ortak düşüncede birleşmişlerdir. Yapılan çalışmalar, iş yerindeki grup çalışmaları neticesinde tükenmişlik durumunun büyük toplu gruplar halinde de oluşabilme ihtimali içinde olduğunu göstermektedir (Sürgevil Dalkılıç, 2014).

2.2.1. Maslach Tükenmişlik Modeli

Maslach tükenmişlik modeline göre tükenmişlik; işinin gerekliliğinden dolayı diğer bireylerle karşılıklı iş görmek zorunda kalan insanlarda görülen bir belirtidir. Maslach tükenmişlik modeli, tükenmişlik ile yapılan çalışmalarda en çok uygulanan modeldir. Jackson ve Maslach tarafından geliştirilen tükenmişlik modelinin 3 boyutu vardır (Koçak, 2009).

Maslach’ın tükenmişliği üç boyutta incelediğini söylemiştik. Tükenmişliği daimi tepki gibi işleyen Maslach, bu üç alt boyutu duyarsızlaşma, duygusal tükenme ile düşük kişisel başarı hissi şeklinde ele almıştır (Izgar, 2001).

2.2.2. Tükenmişlik Boyutları

Duygusal Tükenme

Tükenmişlik sendromunun stres boyutunu içine alan duygusal tükenme, bireylerin meslekleri ile olan bağlarının kritik taraflarını ortaya koymakta başarısızdır. Çok fazla iş yükünden dolayı duygusal tükenmişlik durumundaki insanlar, bunu alt edebilmek için kendilerini yaptıklarından duygusallık yönünden ya da bilişsel yönden geride kalmalarını sağlayacak tutumları referans alabilmektedirler. İş görenlerin iş görme kabiliyetleri azalmakta ve hizmet verdikleri bireylerin gereksinimlerini karşılama istekleri sona erebilmektedir (Maslach ve ark, 2001).

Cordes ve Dougherty (1993) araştırmalarının sonucunda oluşan duygusal yorgunluğu yaşayan birey, hizmette bulunduğu kişilere eskiden olduğu kadar mesul olmadığını düşünür. Huzursuz ve engellenmiş hisleriyle dolmuş olan kişi için sonraki günlerde tekrardan işe gitme gerekliliği fazlasıyla kaygı oluşturmaktadır.

Duyarsızlaşma

Duygusal tükenme gerçekleşen birey, üstündeki duygusallığını azaltmak için uzaklaşma yöntemini kullanır. Kişilerle olan bağlarını işin görülebilmesi adına en az seviyeye düşürür. Kişileri kendi içinde gruplara ayırır, denk geldiği insanlara sıradanlaşan bir şekilde davranır. Tüm bunların neticesinde kesin kaide ve ilkelere göre davranan bir kişiye dönüşür. Duyarsızlaşmanın en baştaki işaretleridir. Gelişen soğukluk hissi, insanlara karşı kayıtsız, katı ve iyice agresifleşen durum, tükenmişlik belirtisinin sonraki bölümü olan duyarsızlaşmayı meydana getirir. Bu belirtileri gösteren birey başka bireylerin yaşamından uzaklaşmalarını ve onların kendisini bir başına terk etmelerini gönülden isterler. Mesleğinden dolayı karşısına çıkan bireylere duyarsızlaşır ve karşısındakilere sanki insan değil de eşyaymış gibi yaklaşır (Basım ve Şeşen, 2006).

Bireyler, iş alanlarında karşı karşıya kaldıkları negatif durumlara tepki vermemeye başladıklarında, etkileşim durumunda oldukları diğer bireyleri birer nesne olarak görür. Ayrıca çalıştıkları örgütlere olan bakış açıları da vurgun duymaz, mesafeli ve alaycı olur. Duyarsızlaşmanın işaretleri bireylerin kategorize edilmesi, bireylere karşı alaycı bir tavır takınılması, sert kurallar bulunması ve bireylerden negatif tepkiler alacağının düşünülmesidir

(Karaman, 2009).

Düşük Kişisel Başarı Hissi

Bu boyut, kişinin meslek yaşamında aldığı başarı hazzını ve işindeki yeterlilik hissini belirlemektedir. Kendisini eksikleri olan biri olarak düşünen ve başarısız bir iş gören olduğu varsayımına varan kişinin, işe dair maneviyat seviyelerinde yıkım oluşur. Başarımını bütün şekilde gösteremeyen, çalışma birlikteliğinde kopukluklar olan, hizmet sunduğu bireylere karşı hissi olarak duygusuzluk yaşamaya evrilen kişi, zaman geçtikçe kendine olan özgüvenini ve hürmetini de kaybetmeye başlar (Maslach, 2011).

2.2.3. Tükenmişlik Sonuçları

İnsanlarda tükenmişlik duygusu gerçekleşmeye başladıysa genellikle mesleğinden haz almama ve yorgunluğun birbirine geçmiş duygularını hissetmektedirler. Fakat bu duyguları dışı vurumun çetin oluşu ve kişilerin alenen isteklerinin olmaması tükenmişlik vaziyetinin arka planda bırakılmasına neden olmaktadır. Tükenmişlik sürecinin sonucunda bireylerin, işle olan ilişkilerinin zamanla düşmesine, işe gitme isteklerini kaybetmelerine, işe tahammül edememelerine, kendilerinden kuşkulananmalarına ve diğer kişilere uygunsuz muamelelerde davranmalarına neden olmaktadır (Basım ve Şeşen, 2006).

Bireyin kendisini halsiz hissetmesi, duygusal olarak aşırı yıpranması ve zamanının çoğunu işine ayırmaları durumu, duygusal tükenme olarak tanımlanmaktadır. Bu durum kişinin enerjisinin azaldığını, sona erdiğini ve duygusal olarak tükendiğini hissetmesi şeklinde göstermektedir. Duygusal çöküşün görüldüğü kişiler işlerinde önceden olduğu gibi sorumluluklarını benimsemeden çalışmaya başlar. Negatif duygular ile dolu olan kişiler için sonraki gün iş yerine gitme gerekliliği ciddi bir endişe oluşturmaktadır. Bu duyguların hakim olduğu kişiler, ertesi güne başlayacak gücün kendilerinde olmadığını düşünmektedirler. Kişiler, sonuna kadar tükenmiş olan duygusal kaynaklarını yenilemek veya yeniden doldurmak için yeterince kaynak bulamazlar (Yoldaş, 2019).

Izgar (2001)'a göre tükenmişlik neticeleri araştırıldığında işi ihmal etme, işten ayrılma düşüncesinde yükseliş, hizmetin kalitesinde bozulma, iş yerinden izin almadan gelmeme durumu, izin bitiminde rapor ve buna benzer yollarla izni uzatma yönelimi, iş yerinde ve normal yaşamında insanlarla olan temaslarında bozukluk ve uyumsuzluk yönelimi, eşi ve ailesindeki kişilerden uzaklaşmaya meyillenme, işindeki performansında düşüş, iş doyumsuzluğu, nedensiz rahatsızlanma, iş yerinde yaralanma ve iş yerindeki kazalarda artış gibi negatif sonuçlar oluşmaktadır.

2.3. İnternet

“İnternet, dünya genelinde bilgisayar sistemlerini, TCP/IP (Transmission Control Protocol/Internet Protocol) protokolü ile birbirine bağdaştıran ve sürekli gelişen bir iletişim ağıdır. TCP/IP bilgisayarlar ile veri alıp/verme üniteleri arasında organizasyonu oluşturan, böylece bir bilgisayardan diğerine bilgi iletişimini olanaklı hale getiren birçok bilgi iletişim protokolüne verilen genel isimdir”(Yurttaş, 2013).

İnterneti dünyanın değişik bölgelerindeki bilgisayarların birbirlerine angaje olarak bir araya getirdikleri ve milyonların üstündeki internet kullanıcısının aynı zamanda veya farklı zamanlarda kullandığı bir bilgi ağı olarak tanımlanabilir (Yalçın, 2003).

Kişilerin stres atmak, oyun oynamak, alışveriş yapmak, zaman geçirmek, günlük gelişen olayları takip etmek gibi farklı amaçlarla girdikleri sosyal ağlar her geçen gün hayatımızın vazgeçilmez bir parçası durumuna gelmekte ve kullanım fazlalığı nedeni ile günlük hayatımızın büyük bir bölümünü geçirdiğimiz bir ortam halini almaktadır (Eroğlu, 2014).

Günlük yaşamımız gelişen teknoloji ile kolaylaştırmaktadır. Fakat teknolojinin çok fazla kullanımı ise bireyi negatif şekilde etkilemektedir. Bu kullandığımız teknolojiler içerisinde günümüzde en fazla kullanıma sahip olan bilgisayarın gereğinden çok kullanılması ciddi bir sorun olarak görülmektedir (Ayas ve ark 2011).

2.3.1. İnternet Bağımlılığı

Son zamanlarda internette harcanan zamanın yükselmesiyle birlikte, kişiye göre farklılık gösteren internet kullanımı, sürekli büyümekte olan haberleşme platformunun bireydeki etkisinin incelenmesine sebep olmuştur (Gönül, 2002). Yaşadığımız zaman diliminde vaktinin çoğunu bilgisayar ile internette harcayan insanların uyuşturucu ya da alkol bağımlılığındaki gibi mahrumiyet emareleri gözükmeye başladığı saptanmıştır. Bu da psikoloji kaynaklarına “internet bağımlılığı” olarak yeni bir hastalık türünün çıkmasına neden olmuştur (Ceylan, 2015).

Young (2007)’a göre internet bağımlılığı; bireyin on-line kullanımını idare etme yeteneğini, sosyal ve mesleki sorunlara sebep olacak şekilde etki edebilen, ilişkisel, yeni ve henüz tanımlanmamış kliniksel bir hastalıktır.

İnternet bağımlılığı ile ilgili literatür tarandığında iki binli senelere kadar internet bağımlılığının, bir hastalık olup olmadığı tartışılırken, günümüzde internet bağımlılığın hastalık olduğu kabul edilmekte ve tedavisi konusunda çalışmalar yapılmaktadır (Doğan, 2013). İnternet kullanımına erişimin git gide basitleştiği ve internetle bağımızın hızlı bir şekilde arttığı ülkemizde, internet bağımlılığını oluşturan parametreleri tespit etmeye yönelik incelemelerin çok az olduğu ve son birkaç sene içerisinde gündeme alındığı görülmüştür (Eroğlu, 2014).

Wang ve ark (2003)’nın yapmış olduğu araştırmada; 20 milyon internet kullanıcısı olan Kore’de 13.588 bireye, Young’ın internet bağımlılık anketini düzenleyerek uygulamışlar ve interneti aşırı kullanan kişilerin psikolojik tutumlarını meydana çıkarmaya çalışmışlardır. Buna göre, çalışmaya katılanların %3.5’i internet bağımlısı, %18.4’ü muhtemel internet bağımlısı olarak belirlenmiştir. Sonuçlar, internet ölçeği puanları ve sosyal davranım bozuklukları içinde yüksek bir bağ olduğunu belirtirken, internet bağımlılarının, muhtemel internet bağımlılarına ve bağımlı olma durumu yaşamayanlara göre stres yaşadıklarında ya da yalnızca huzursuz olduklarında internete ulaşmak için daha fazla bir çaba gösterdiklerini belirlemiştir.

Bağımlılık ile ilgili araştırmalar incelendiğinde bağımlılığın; saldırgan ve takıntılı davranışlar, kaba kuvvet alametler, duygusuzlaşma, geç öğrenme, erken olgunlaşma,

psikomotor sorunlar, hareket etme noksanlığının getirdiği sağlık sorunları, anti sosyal tutumlar, hür düşünce ve isteksizlik, arkadaşları ile tartışmaya meyilli olma, düşmanca davranışların çoğalması, akademik başarıda düşüş yaşanması, kaygı düzeyinin artması, gerçeklerden ve gerçek hayattan uzak yaşama, görme kaybı, gerçek ve hayal arasında kalmak, sıkılma ve işitme kaybı gibi birçok farklı sıkıntılara neden olduğu görülmektedir (Ayas ve ark, 2011).

2.3.2. Ülkemizde İnternet Kullanımı

Türkiye'ye internet ilk kez 1987 senesinde kurulan Türkiye Üniversite ve Araştırma Kurumları Ağı, Ege Üniversitesi'nin öncülüğünde gelmiştir (Turnalar Kurtaran, 2008).

Fakat internetin yaygınlaşmaya başlaması 1993'te ODTÜ'de ilk bağlantının oluşturulmasıyla gerçekleştirilmiştir. İnternet bağlantılarının resmi kurumlara 1994 yılında vermeye başlanmasıyla beraber sırasıyla Ege Üniversitesi 1994, Bilkent Üniversitesi 1995, Boğaziçi Üniversitesi 1996 ve İstanbul Teknik Üniversitesi 1996 bağlantıları oluşturulmuştur (Doğan 2013). İnternetin kamu alanında yayılmaya başlaması 1990'lı yılların ilk zamanlarına denk gelmektedir. İnternet yaşamımıza girdiğinde akademik ve sosyal anlamda kullanımı hızla yaygınlaşmıştır. Üniversiteler ülkemizde ilk olarak bilgisayar ağlarının yapılanmasını sağlamışlardır (Ayhan ve Balcı, 2007).

Birleşmiş Milletler Nüfus Birimi verilerinden yola çıkarak hazırlanan 2019 yılı İnternet Dünyası İstatistikleri'ne göre dünya nüfusunun %56,8'inin, Türkiye'de ise nüfusun %68,4'ünün internet kullanıcısı olduğu bildirilmektedir (Sağlan, 2019).

Teknolojik gelişmeler eşliğinde internet kullanımı ve internete erişim oranı durmadan yükselmektedir. Teknolojinin, geçmişten bugünüme başladığı ve ulaştığı noktalar göz önünde bulundurulacak olursa, daha da gelişeceği ön görülebilir. İnternet ile yeni tanışıldığı zamanlarda internetin kullanım alanı kısıtlı ve erişilmesi zor iken, yaşadığımız zaman diliminde internete olan erişimin kolaylaşması ve sağladığı faydaların çoğalması ile birlikte internet kullanıcı sayısı yükselmiş ve yükselmeye de devam edecektir. İnterneti kullananların sayısının fazla yüksek olması interneti sosyal yaşamın sağlam bir değişken unsuru haline

getirmektedir. Bundan dolayı konu hakkında internetin gerçek kullanım amacı olan iş, okul vb. gibi yerler dışında farklı alanlar üzerindeki etkisi de araştırılmaktadır (Yücelten, 2016).



3. GEREÇ VE YÖNTEM

Aydın Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nde çalışan bireylerin iş stresi, tükenmişlik ve internet bağımlılığı düzeylerinin belirlenmesi, iş stresi ve tükenmişlik düzeylerinin internet bağımlılığına etkisi ile birlikte belirli değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacı ile bu çalışma yapılmıştır. Araştırmanın gereç ve yöntem kısmında yapılan çalışmanın modeli, evren ve örneklem büyüklüğü, verilerin toplanma süreci ve verilerin analizi ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmada tarama modeli kapsamında ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model, iki veya daha fazla sayıda değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya kademesini göstermeyi amaçlar (Karasar, 2013).

3.2. Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evrenini Gençlik ve Spor Bakanlığı'nda çalışan personel oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini ise 2019 yılında Aydın GSİM'nde çalışan bireyler oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Yöntemi

Araştırmanın amacı doğrultusunda kişisel bilgi formu hazırlanmış olup katılımcılara İş Stresi Ölçeği, Tükenmişlik Ölçeği ve İnternet Bağımlılık Ölçeği uygulanmıştır.

Araştırmaya katılan kişilere uygulanacak ölçeklerin çalışanların katılımı için Aydın Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü'nden 02.08.2019 tarihli ve E-864409 sayılı yazı ile izin alınmıştır (Ek 2).

Verilerin toplanması için ölçekler dağıtılmış, araştırmacı tarafından araştırmaya katılan kişilere çalışmanın önemi ve katılımcıların bu araştırma için taşıdıkları önem hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Bu kapsamda çalışanların sorulara içten ve doğru cevap vermelerinin araştırmanın güvenilirliğine etki edeceği belirtilmiştir. Bundan dolayı, araştırmamıza katılan çalışanların, uygulanan ölçekleri gerçekçi bir şekilde cevapladıkları varsayılmıştır. Dağıtılan 250 anketin 69 tanesi çalışanlar tarafından yanlış ve eksik işaretlendiği için değerlendirmeye alınmamış ve bunun sonucunda 181 ölçek geçerli kabul edilmiş ve değerlendirmeye alınmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

3.4.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılara ait cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, haneye giren aylık toplam gelir, kurumdaki çalışma süreleri ve günlük internet kullanım süreleri gibi bilgilerini öğrenebilmek adına araştırmacının oluşturduğu 8 soru içeren kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.4.2. İş Stresi Ölçeği (İÖ)

Hause ve Rizzo (1972) tarafından oluşturulan ve Efeoğlu (2006) tarafından Türkçe'ye uyarlanan güvenilirliği ve geçerliliği yapılan İş Stresi Ölçeği beşli likert tipinde olup toplam 7 maddeden oluşmaktadır. Çalışmaya katılanların ölçekte bulunan ifadelere ne ölçüde katıldıklarını belirlemek amacıyla; 1=Kesinlikle Katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Fikrim Yok, 4=Katılıyorum, 5=Kesinlikle Katılıyorum seçenekleri yöneltmiştir.

3.4.3. Tükenmişlik ölçeği

Tükenmişliğin ölçülmesi için araştırmada Maslach ve Jackson (1981) tarafından oluşturulan ve Ergin (1992) tarafından Türkçe'ye çevrilen 22 maddeden oluşan Maslach Tükenmişlik Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekteki her madde 1'den 5'e kadar işaretlenebilir 5 dereceli likert tipi bir ölçektir. Maslach Tükenmişlik Envanterinde maddeler; 1=Hiçbir Zaman, 2=Çok Nadir, 3=Bazen, 4=Çoğu Zaman, 5=Her Zaman seçenekleri yöneltmiştir. Ölçekteki 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19 ve 21. maddeler ters puanlanarak diğer maddelerin puanlama sonuçları ile toplam puanlar elde edilmektedir. Araştırmada kişilerden toplanan nicel veri setine ait iç tutarlılığın test edilmesi için cronbach alfa katsayısı .894 hesaplanmıştır. Ölçeğin Cronbach alpha katsayılarına göre yüksek güvenilir olduğu tespit edilmiştir (Bıçkı, 2016).

3.4.4. İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Kişilerin internet bağımlılık düzeylerini belirlemek amacıyla 5'li likert tipinde 35 madde ile oluşturulan bu ölçek, Günüş ve Kayri (2010) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin derecelendirmesi “Hiçbir Zaman”dan “Her Zaman”a doğru 1'den 5'e doğru sıralandırılmıştır. Cronbach alfa (α) iç tutarlık katsayısı .94 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada, yapı geçerliği için açıklayıcı faktör analizi, elde edilen faktör yapısının doğruluğunu test etmek için de doğrulayıcı faktör analizi yöntem olarak belirlenmiştir. Ölçeğin dört alt boyutu bulunmaktadır. Bu alt boyutlar “yoksunluk” (1. ile 11. maddeler), “kontrol gücü” (12. ile 21. maddeler), “işlevsellikte bozulma” (22. ile 28. Maddeler) ve sosyal “izolasyon” (29. ile 35. maddeler) olarak sıralanmaktadır. Ölçeğe ilişkin toplam açıklanan varyans %47,46 olarak bulunmuştur (Günüş ve Kayri, 2010).

3.5. Verilerin Analizi

Bu araştırmanın bulguları, çalışmaya kayılan kişilerden elde edilen veriler doğrultusunda SPSS 25.0 paket programı ile yapılmıştır. İkili değişkenler için Mann-Whitney

U testi, ikiden fazla değişkenler ise Kruskal Wallis H Testi ile analiz edilmiştir. Edinilen bulgular istatistiksel olarak $p < 0,05$ düzeyinde anlamlılık düzeyi ile test edilmiştir. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistik, korelasyon analizi ve parametrik olmayan testler kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenilirliği Cronbach's Alpha katsayısı ile belirlenmiştir.



4. BULGULAR

Tablo 2. Demografik değişkenler.

		f	%
Cinsiyet	Erkek	93	51,4
	Kadın	88	48,6
	Toplam	181	100,0
Yaş	30 ve altı	38	21,0
	31-40 yaş	85	47,0
	41-50 yaş	45	24,9
	51 ve üstü	13	7,2
	Toplam	181	100,0
	Evli	113	62,4
Medeni Durum	Bekar	68	37,6
	Toplam	181	100,0
	Ortaokul	8	4,4
Eğitim Durumu	Lise	26	14,4
	Önlisans	10	5,5
	Lisans	122	67,4
	Lisansüstü	15	8,3
	Toplam	181	100,0
	3000 ve altı	14	7,7
Gelir Durumu	3001-5000	89	49,2
	5001-7000	41	22,7
	7001 ve üzeri	37	20,4
	Toplam	181	100,0
	5 yıl ve altı	88	48,6
	6-10	43	23,8
İşte Çalışma Geçmişi	11-15	12	6,6
	16-20	15	8,3
	21 ve üzeri	23	12,7
	Toplam	181	100,0
	0-3 saat	105	58,0
	4-7 saat	53	29,3
İnternet Kullanım Sıklığı	8-11 saat	18	9,9
	12 saat ve üzeri	5	2,8
	Toplam	181	100,0

Tablo 2'e baktığımızda katılımcıların çoğunluğunu erkekler (%51,4) oluşturmaktadır. Kendi kategorisinde en yüksek orana sahip olan değişkenler; 31-40 yaş aralığı (%47,0); evli olanlar (%62,4); 30001-5000 TL arası gelir; 5 yıl ve altı işte çalışma geçmişi (%48,6) ve günlük 0-3 saat internet kullananlardır (%58,0).

Tablo 3. Araştırmada kullanılan iş stresi ölçeği güvenirlik analizi sonuçları.

Maddeler	Madde Silindiğinde Ölçek Ortalaması	Madde Silindiğinde Ölçeğin Varyansı	Düzeltilmiş Madde-Toplam Korelasyonu	Madde Silindiğinde Cronbach's Alpha
1- İşim sağlığını doğrudan etkilemeye yatkındır	14,6354	33,711	,480	,868
2- Oldukça büyük bir gerilim altında çalışıyorum	15,4144	32,022	,758	,826
3- İşimden dolayı kendimi asabi hissediyorum	15,3757	32,414	,750	,828
4- Farklı bir işte çalışıyor olsam sağlığım muhtemelen daha iyi olur	15,3204	32,130	,733	,829
5- İşimle ilgili sorunlar uyku sorunu yaşamama neden oluyor	15,3757	31,780	,727	,830
6- İşyerinde düzenlenen toplantılar öncesi kendimi gergin hissediyorum	15,4862	34,573	,606	,847
7- Evde olduğum zamanlar başka işler yapıyor olsam da sıklıkla işimle ilgili konuları düşünüyorum	14,7017	35,555	,435	,871
Cronbach's Alpha:	,863			

Tablo 3'te iş stresi ölçeği güvenirlik analizi sonucu ortaya konulmuştur. Ölçeğinin iç tutarlılığının belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen güvenirlik analizinde Cronbach's Alpha değerinin 0,863 olduğu görülmüş ve ölçekteki hiçbir maddenin toplam korelasyon ile negatif ilişkisi yoktur. Bu sonuca göre de ölçeğin "yüksek derecede güvenilir" olduğunu anlaşılmaktadır.

Tablo 4. Araştırmada kullanılan internet bağımlılığı güvenilirlik analizi sonuçları.

Maddeler	Madde Silindiğinde Ölçek Ortalaması	Madde Silindiğinde Ölçeğin Varyansı	Düzeltilmiş Madde-Toplam Korelasyonu	Madde Silindiğinde Cronbach's Alpha
1. İnternet kullanmadığım zaman kendimi gergin/huzursuz hissedirim	46,7569	103,807	,472	,886
2.İnternet kullanmak isteyip de kullanmadığım zaman sinirli/öfkeli olurum.	46,8674	103,793	,485	,885
3. İnternet bağlantısı koparsa ya da yavaşlarsa sinirlenirim/öfkelenirim.	46,5470	102,983	,456	,886
4. İnternet kullandığım zamanlarda hiç olmadığım kadar mutlu/huzurlu olurum	46,4696	103,428	,424	,887
5. Kendimi endişeli ya da sıkıntılı hissettiğim zamanlarda internet kullanmak beni rahatlatır.	46,2983	102,188	,476	,886
6. Birileri beni internetin başından kaldırırsa sinirlenirim.	47,0718	104,611	,547	,884
7. Sorunlarımdan kaçmak için internet kullanmaya yönelirim.	46,9558	104,809	,450	,886
8. İnternete, planladığım zamanda giremezsem sinirlenirim.	47,0055	103,617	,534	,884
9. Çevremde birileri varken, yalnız kalıp, internete girmeyi isterim.	46,8343	104,339	,421	,887
10. İnterneti kullanmadığım zamanlarda internete girmek için sabırsızlanırım.	47,0718	104,134	,605	,883
11. Gittiğim yerlerde internet bağlantısı ararım.	46,6298	103,968	,435	,887
12. İnternet kullanmamı sınırlamakta ya da kontrol etmekte güçlük çekerim	47,0552	103,252	,594	,883
13. Sabah uyandığımda ilk aklıma gelen internete girmek olur.	46,9890	103,567	,489	,885
14. İnternette her defasında, bir öncekinden daha uzun süre kalmak isterim.	47,2376	105,838	,579	,884
15. İnternette planladığımdan daha uzun süre kalırım.	46,6796	100,497	,603	,882
16. İnternet kullanmadığım zamanlarda bile interneti düşünürüm	47,2652	106,040	,532	,885
17. İnternette iken acıktığımı, susadığımı hissetmem ya da farkına varmam.	47,3481	108,884	,380	,887
18. İnternette daha fazla zaman geçirmek için başka planlarımı iptal ederim.	47,4199	109,412	,365	,888
19. İstedğim zaman internetin başından kalkamam.	47,2376	107,438	,302	,889
20. Ailem beni çağırsa dahi internetin başından kalkamam	47,4144	110,711	,189	,890
21. İnternet kullanabilmek için uyumdan ödün veririm.	47,2818	108,103	,412	,887
22. İnternet kullanmamdan dolayı ailem ile sorunlar yaşarım.	47,3923	110,440	,280	,889

Tablo 4. Araştırmada kullanılan internet bağımlılığı güvenirlik analizi sonuçları (devamı).

23. Arkadaşlarım beni çağırrsa dahi internetin başından kalkmam.	47,4254	109,901	,303	,888
24. İnternet kullanmamdan dolayı başka etkinliklere (spor, sinema, kitap okuma vb.) ilgim azalır.	47,2818	108,192	,344	,888
25. İnternet kullanmamdan dolayı ev/iş/okul sorumluluklarımı yerine getiremem ya da ihmal ederim.	47,4475	110,660	,378	,888
26. Çevremdekiler internette harcadığım zamandan dolayı şikayet eder.	47,2376	106,638	,435	,886
27. İnternet kullanmamdan dolayı ailem ile daha az zaman geçiririm.	47,3370	108,602	,452	,887
28. İnternet kullanmamdan dolayı arkadaşlarım ile daha az zaman geçiririm.	47,3867	108,827	,458	,887
29. İnternet kullanmamdan dolayı arkadaşlarım ile sorunlar yaşarım.	47,4530	110,127	,339	,888
30. İnternet ortamında edindiğim arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlarıma tercih ederim.	47,4475	110,360	,234	,889
31. Gerçek yaşamdaki arkadaşlarımla dışarıda görüşmek yerine internette görüşmeyi tercih ederim.	47,4254	109,735	,429	,887
32. Arkadaşlarımı internetten edinirim.	47,4475	111,249	,221	,889
33. İnternet benim en iyi arkadaşımdır.	47,4586	111,305	,260	,889
34. İnternetsiz bir yaşam bana anlamsız/boş gelir.	47,1934	107,268	,352	,888
35. İnternet kullanmamdan dolayı yüz yüze iletişimde zorluk yaşarım.	47,4751	111,051	,289	,889
Cronbach's Alpha:	,890			

Tablo 4'te internet bağımlılığı ölçeği güvenirlik analizi sonucu ortaya konulmuştur. Ölçeğinin iç tutarlılığının belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen güvenirlik analizinde Cronbach's Alpha değerinin 0,890 olduğu görülmüş ve ölçekteki hiçbir maddenin toplam korelasyon ile negatif ilişkisi yoktur. Bu sonuca göre de ölçeğin "yüksek derecede güvenilir" olduğunu anlaşılmaktadır.

Tablo 5. Araştırmada kullanılan tükenmişlik ölçeğinin güvenirlik analizi sonuçları.

Maddeler	Madde Silindiğinde Ölçek Ortalaması	Madde Silindiğinde Ölçeğin Varyansı	Düzeltilmiş Madde-Toplam Korelasyonu	Madde Silindiğinde Cronbach's Alpha
1 -İşimden soğuduğumu hissediyorum.	44,7017	148,299	,755	,885
2-İş dönüşü kendimi ruhen tükenmiş hissediyorum.	44,4917	147,885	,762	,885
3 - Sabah kalktığımda bir daha bu işi kaldıramayacağımı hissediyorum.	45,0276	150,916	,748	,886
4-İşim gereği karşılaştığım insanların ne hissettiğini hemen anlarım.	43,3536	165,430	,106	,901
5- İşim gereği karşılaştığım bazı kimselere sanki insan değilmiş gibi davrandığımı fark ediyorum.	45,2707	163,676	,244	,897
6- Bütün gün insanlarla uğraşmak benim it in \$ok yıpratıcı.	44,4420	151,115	,657	,888
7- İşim gereği karşılaştığım insanların sorunlarına en uygun çözüm yollarını bulurum.	44,3260	163,499	,178	,900
8-Yaptığım işten tükendiğimi hissediyorum.	44,7072	146,664	,757	,884
9- Yaptığım iş sayesinde insanların yaşamlarına katkıda bulunduğuma inanıyorum.	44,2983	158,899	,347	,896
10- Bu işte çalışmaya başladığımdan beri insanlara karşı sertleştim.	44,7403	151,693	,609	,889
11 - Bu işin beni giderek katılaştırmasından korkuyorum.	44,7956	150,141	,676	,887
12- Çok şeyler yapabilecek güçteyim.	44,4199	157,334	,408	,894
13-İşimin beni kısıtladığını hissediyorum.	44,4144	145,755	,736	,885
14-İşimde çok fazla çalıştığımı hissediyorum.	44,0110	151,600	,503	,892
15-İşim gereği karşılaştığım insanlara ne olduğu umurumda değil.	45,2265	161,210	,380	,894
16- Doğrudan doğruya insanlarla çalışmak bende çok fazla stres yaratıyor.	44,6298	152,368	,645	,888
17- İşim gereği insanlarla aramda rahat bir hava yaratırım.	44,2155	161,326	,294	,896
18-İnsanlarIa yakın bir çalışmadan sonra kendimi canlanmış hissedirim.	44,0994	157,423	,444	,893
19- Bu işte birçok kayda değer başarı elde ettim.	43,8564	153,379	,479	,892
20-Yolun sonuna geldiğimi hissediyorum.	45,0166	153,694	,588	,890
21-İşimdeki duygusal sorunlara serin kanlılıkla yaklaşırım.	44,2376	161,360	,253	,898
22- İşim gereği karşılaştığım insanların bazı problemlerini sanki ben yaratmışım gibi davrandıklarını hissediyorum.	44,5967	155,809	,432	,894
Cronbach's Alpha:	,896			

Tablo 5’te tükenmişlik ölçeğinin güvenirlik analizi sonucu ortaya konulmuştur. Ölçeğinin iç tutarlılığının belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen güvenirlik analizinde Cronbach’s Alpha değerinin 0,896 olduğu görülmüş ve ölçekteki hiçbir maddenin toplam korelasyon ile negatif ilişkisi yoktur. Bu sonuca göre de ölçeğin “yüksek derecede güvenilir” olduğunu anlaşılmaktadır.

Tablo 6. Normallik analizi sonuçları.

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	p	Statistic	df	p
1-İş Stresi	,105	181	,000	,966	181	,000
2-Yoksunluk	,080	181	,006	,956	181	,000
3-Kontrol Güçlüğü	,183	181	,000	,843	181	,000
4-İşlevsellikte Bozulma	,340	181	,000	,627	181	,000
5-Sosyal İzolasyon	,381	181	,000	,553	181	,000
6-İnternet Bağımlılığı	,111	181	,000	,928	181	,000
7-Duygusal Tükenme	,124	181	,000	,909	181	,000
8-Duyarsızlaşma	,150	181	,000	,886	181	,000
9-Kişisel Başarı	,070	181	,031	,978	181	,005
10-Tükenmişlik	,108	181	,000	,948	181	,000

Veri setine, parametrik testlerden hangisinin uygun olduğunu belirlemek amacıyla uygulanan normallik testi yapılmıştır. Kolmogorov-Smirnov^a testi sonucu anlamlılık düzeyi 0,05’den küçük bulunmuş ve verilerin normal dağılımdan gelmediği görülmüştür. Bu sonuca göre de analiz için (Tablo 6) parametrik olmayan testler uygun bulunmuştur.

Tablo 7. Korelasyon analizi sonuçları.

		İş Stresi	Yoksunluk	Kontrol Güçlüğü	İşlevsellikte Bozulma	Sosyal İzolasyon	İBÖ	Duygusal Tükenme	Duyarsızlaşma	Kişisel Başarı	TÖ.
1-İş Stresi	r	1									
	p	-									
2-Yoksunluk	r	,331**	1								
	p	,000	-								
3-Kontrol Güçlüğü	r	,285**	,663**	1							
	p	,000	,000	-							
4-İşlevsellikte Bozulma	r	,207**	,363**	,585**	1						
	p	,000	,000	,000	-						
5-Sosyal İzolasyon	r	,082	,396**	,513**	,387**	1					
	p	,000	,000	,000	,000	-					
6-İBÖ	r	,315**	,911**	,865**	,604**	,574**	1				
	p	,000	,000	,000	,000	,000	-				
7-Duygusal Tükenme	r	,650**	,247**	,199**	,129	,037	,212**	1			
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	-			
8-Duyarsızlaşma	r	,536**	,324**	,271**	,266**	,143	,331**	,707**	1		
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	-		
9-Kişisel Başarı	r	,174*	,300**	,164*	,010	,115	,234**	,409**	,373**	1	
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	-	
10-Tükenmişlik	r	,323**	,947**	,853**	,508**	,489**	,984**	,224**	,323**	,254**	1
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	-

p<0,01**, p<0,05*,

Tablo 7'ye göre iş stresi (r =,315) ve tükenmişlik (r =,984) ile internet bağımlılığının arasında 0.01 düzeyinde anlamlı ve pozitif ilişki bulunmaktadır. Bu sonuca göre iş stresi ve tükenmişlikteki bir birimlik artışın internet bağımlılığını da arttıracakını göstermektedir.

Tablo 8. Cinsiyet değişkenine göre Mann Witney U testi sonuçları.

	Ölçek ve Alt Boyutları	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıralama Toplamı	U Değeri	z	p
İş Stresi Ölçeği	İş Stresi	Erkek	93	84,34	7844,00	3473,000	-1,760	,078
		Kadın	88	98,03	8627,00			
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Yoksunluk	Erkek	93	82,66	7687,50	3316,500	-2,206	,027*
		Kadın	88	99,81	8783,50			
	Kontrol Güçlüğü	Erkek	93	84,95	7900,50	3529,500	-1,627	,104
		Kadın	88	97,39	8570,50			
	İşlevsellikte Bozulma	Erkek	93	97,13	9033,50	3521,500	-1,873	,061
		Kadın	88	84,52	7437,50			
Tükenmişlik Ölçeği	Sosyal İzolasyon	Erkek	93	92,51	8603,00	3952,00	-,489	,625
		Kadın	88	89,41	7868,00			
	İBÖ	Erkek	93	85,87	7986,00	3615,000	-1,355	,175
		Kadın	88	96,42	8485,00			
	Duygusal Tükenme	Erkek	93	77,02	7162,50	2791,500	-3,700	,000*
		Kadın	88	105,78	9308,50			
Tükenmişlik Ölçeği	Duyarsızlaşma	Erkek	93	80,09	7448,00	3077,000	-2,919	,004*
		Kadın	88	102,53	9023,00			
	Kişisel Başarı	Erkek	93	75,66	7036,00	2665,000	-4,062	,000*
		Kadın	88	107,22	9435,00			
	T.Ö	Erkek	93	83,67	7781,00	3410,000	-1,938	,053
		Kadın	88	98,75	8690,00			

p<0,05*

Tablo 8'e göre iş stresi, kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma, sosyal izolasyon, internet bağımlılığı ve tükenmişlik ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan analiz sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Yoksunluk, duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0,05$). Bu sonuca göre de kadınların internet yoksunluğu, duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı düzeyleri erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 9. Yaş değişkenine göre Kruskal Wallis H testi sonuçları.

	Ölçek ve Alt Boyutları	Yaş	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Post Hoc
İş Stresi Ölçeği	İş Stresi	(1)30 ve altı	38	88,14	1,721	3	,636	-
		(2)31-40	85	87,86				
		(3)41-50	45	99,84				
		(4)51 ve üstü	13	89,27				
	Yoksunluk	(1)30 ve altı	38	101,86	3,776	3	,287	-
		(2)31-40	85	90,29				
		(3)41-50	45	89,19				
		(4)51 ve üstü	13	70,15				
	Kontrol Güçlüğü	(1)30 ve altı	38	101,22	5,171	3	,160	-
		(2)31-40	85	94,62				
		(3)41-50	45	80,02				
		(4)51 ve üstü	13	75,42				
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	İşlevsellikte Bozulma	(1)30 ve altı	38	92,04	1,477	3	,688	-
		(2)31-40	85	89,35				
		(3)41-50	45	89,14				
		(4)51 ve üstü	13	105,15				
	Sosyal İzolasyon	(1)30 ve altı	38	103,42	6,954	3	,073	-
		(2)31-40	85	91,49				
		(3)41-50	45	78,86				
		(4)51 ve üstü	13	93,54				
	İBÖ	(1)30 ve altı	38	102,92	3,288	3	,349	-
		(2)31-40	85	90,96				
		(3)41-50	45	84,00				
		(4)51 ve üstü	13	80,62				
Tükenmişlik Ölçeği	Duygusal Tükenme	(1)30 ve altı	38	81,84	7,403	3	,060	-
		(2)31-40	85	89,22				
		(3)41-50	45	107,49				
		(4)51 ve üstü	13	72,31				
	Duyarsızlaşma	(1)30 ve altı	38	91,36	1,690	3	,639	-
		(2)31-40	85	92,34				
		(3)41-50	45	93,31				
		(4)51 ve üstü	13	73,19				
	Kişisel Başarı	(1)30 ve altı	38	91,36	1,690	3	,639	-
		(2)31-40	85	92,34				
		(3)41-50	45	93,31				
		(4)51 ve üstü	13	73,1				
	T.Ö.	(1)30 ve altı	38	103,16	4,406	3	,221	-
		(2)31-40	85	91,58				
		(3)41-50	45	85,28				
		(4)51 ve üstü	13	71,50				

p<0,05*

Tablo 9'a bakıldığında iş stresi, yoksunluk, kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma, sosyal izolasyon, internet bağımlılığı, duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel ve tükenmişlik yaş değişkeni arasında yapılan analiz sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 10. Medeni durum değişkenine göre Mann Witney U testi sonuçları.

	Ölçek ve Alt Boyutları	Medeni Durum	N	Sıra Ort.	Sıralama Toplamı	U Değeri	z	p
İş Stresi Ölçeği	İş Stresi	Evli	113	93,12	10522,50	3602,50	-,703	,482
		Bekar	68	87,48	5948,50			
Yoksunluk Ölçeği	Yoksunluk	Evli	113	81,21	9177,00	2736,000	-3,247	,001*
		Bekar	68	107,26	7294,00			
Kontrol Güçlüğü Ölçeği	Kontrol Güçlüğü	Evli	113	83,58	9444,00	3003,000	-2,505	,012*
		Bekar	68	103,34	7027,00			
İşlevsellikte Bozulma Ölçeği	İşlevsellikte Bozulma	Evli	113	84,28	9523,50	3082,500	-2,573	,010*
		Bekar	68	102,17	6947,50			
Sosyal İzolasyon Ölçeği	Sosyal İzolasyon	Evli	113	85,29	9637,50	3196,500	-2,327	,020*
		Bekar	68	100,49	6833,50			
İBÖ Ölçeği	İBÖ	Evli	113	81,03	9156,50	2715,500	-3,303	,001*
		Bekar	68	107,57	7314,50			
Duygusal Tükenme Ölçeği	Duygusal Tükenme	Evli	113	92,12	10410,00	3715,000	-,373	,709
		Bekar	68	89,13	6061,00			
Duyarsızlaşma Ölçeği	Duyarsızlaşma	Evli	113	89,39	10101,00	3660,000	-,540	,589
		Bekar	68	93,68	6370,00			
Kişisel Başarı Ölçeği	Kişisel Başarı	Evli	113	88,59	10011,00	3570,000	-,799	,424
		Bekar	68	95,00	6460,00			
T.Ö Ölçeği	T.Ö	Evli	113	81,06	9159,50	2718,500	-3,296	,001*
		Bekar	68	107,52	7311,50			

p<0,05*

Tablo 10'da iş stresi, duygusal tükenme, duyarsızlaşma, ve kişisel başarı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Yoksunluk, kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma, sosyal izolasyon, internet bağımlılığı ve tükenmişlikle medeni durum arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Bu sonuca göre de bekarların internet yoksunluğu, kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma sosyal izolasyon, internet bağımlılığı ve tükenmişlik düzeyleri evlilerden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 11. Eğitim durumu değişkenine göre Kruskal Wallis H testi sonuçları.

	Ölçek ve Alt Boyutları	Eğitim Durumu	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Post Hoc
İş Stresi Ölçeği	İş Stresi	(1)Ortaokul	8	78,00	10,840	4	,028*	3>2
		(2)Lise	26	64,38				
		(3)Ön Lisans	10	81,40				
		(4)Lisans	122	99,19				
		(5)Lisansüstü	15	83,83				
	Yoksunluk	(1)Ortaokul	8	62,19	6,822	4	,146	-
		(2)Lise	26	78,77				
		(3)Ön Lisans	10	73,60				
		(4)Lisans	122	95,20				
		(5)Lisansüstü	15	104,97				
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	Kontrol Güçlüğü	(1)Ortaokul	8	52,63	10,287	4	,036*	4>1 5>1
		(2)Lise	26	79,21				
		(3)Ön Lisans	10	66,85				
		(4)Lisans	122	96,49				
		(5)Lisansüstü	15	103,33				
	İşlevsellikte Bozulma	(1)Ortaokul	8	76,88	1,695	4	,792	
		(2)Lise	26	87,38				
		(3)Ön Lisans	10	98,30				
		(4)Lisans	122	91,09				
		(5)Lisansüstü	15	99,20				
Sosyal İzolasyon	(1)Ortaokul	8	63,50	5,223	4	,265		
	(2)Lise	26	95,12					
	(3)Ön Lisans	10	107,45					
	(4)Lisans	122	91,10					
	(5)Lisansüstü	15	86,77					
Tükenmişlik Ölçeği	İBÖ	(1)Ortaokul	8	54,94	6,433	4	,169	
		(2)Lise	26	82,25				
		(3)Ön Lisans	10	79,50				
		(4)Lisans	122	94,66				
		(5)Lisansüstü	15	103,30				
	Duygusal Tükenme	(1)Ortaokul	8	58,81	17,173	4	,002*	4>2
		(2)Lise	26	64,17				
		(3)Ön Lisans	10	66,95				
		(4)Lisans	122	101,55				
		(5)Lisansüstü	15	84,87				
Duyarsızlaşma	(1)Ortaokul	8	78,44	5,382	4	,250	-	
	(2)Lise	26	72,83					
	(3)Ön Lisans	10	86,10					
	(4)Lisans	122	96,69					
	(5)Lisansüstü	15	86,17					
Tükenmişlik Ölçeği	Kişisel Başarı	(1)Ortaokul	8	104,75	3,254	4	,516	-
		(2)Lise	26	92,27				
		(3)Ön Lisans	10	65,00				
		(4)Lisans	122	91,20				
		(5)Lisansüstü	15	97,13				
	T.Ö.	(1)Ortaokul	8	56,44	8,248	4	,083	-
		(2)Lise	26	79,96				
		(3)Ön Lisans	10	70,30				
		(4)Lisans	122	95,57				
		(5)Lisansüstü	15	105,20				

p<0,05*.

Tablo 11'e göre yoksunluk, işlevsellikte bozulma, sosyal izolasyon, internet bağımlılığı, duyarsızlaşma ve kişisel başarı, tükenmişlik puanları ile eğitim durumu arasında yapılan analiz sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p<0,05$). İş stresi, kontrol güçlüğü, duygusal tükenme ile eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0,05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Post Hoc analizi sonucu ön lisans mezunları lise mezunlarından daha çok iş stresi yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda lisans ve lisansüstü mezunu olan bireylerin ilköğretim mezunlarından daha fazla İnternet bağımlılığında kontrol güçlüğü yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca lisans mezunu bireyleri lise mezunu bireylerden daha fazla duygusal tükenme yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır.



Tablo 12. Gelir durumu değişkenine göre Kruskal Wallis H testi sonuçları.

	Ölçek ve Alt Boyutları	Gelir Durumu	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Post Hoc
İş Stresi Ölçeği	İş Stresi	(1)3000 ve altı	14	62,39	5,536	3	,137	-
		(2)3001-5000	89	91,79				
		(3)5001-7000	41	90,16				
		(4)7001 ve üzeri	37	100,86				
	Yoksunluk	(1)3000 ve altı	14	67,64	3,737	3	,291	-
		(2)3001-5000	89	93,29				
		(3)5001-7000	41	97,28				
		(4)7001 ve üzeri	37	87,36				
	Kontrol Güçlüğü	(1)3000 ve altı	14	69,96	3,055	3	,383	-
		(2)3001-5000	89	93,78				
		(3)5001-7000	41	95,27				
		(4)7001 ve üzeri	37	87,54				
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	İşlevsellikte Bozulma	(1)3000 ve altı	14	71,89	4,191	3	,242	-
		(2)3001-5000	89	94,80				
		(3)5001-7000	41	95,06				
		(4)7001 ve üzeri	37	84,58				
	Sosyal İzolasyon	(1)3000 ve altı	14	80,71	3,500	3	,321	-
		(2)3001-5000	89	93,60				
		(3)5001-7000	41	96,82				
		(4)7001 ve üzeri	37	82,19				
	İBÖ	(1)3000 ve altı	14	67,21	4,557	3	,207	-
		(2)3001-5000	89	94,22				
		(3)5001-7000	41	98,06				
		(4)7001 ve üzeri	37	84,43				
Tükenmişlik Ölçeği	Duygusal Tükenme	(1)3000 ve altı	14	55,79	7,293	3	,063	-
		(2)3001-5000	89	95,71				
		(3)5001-7000	41	89,48				
		(4)7001 ve üzeri	37	94,68				
	Duyarsızlaşma	(1)3000 ve altı	14	69,07	4,753	3	,191	-
		(2)3001-5000	89	98,15				
		(3)5001-7000	41	87,43				
		(4)7001 ve üzeri	37	86,05				
	Kişisel Başarı	(1)3000 ve altı	14	89,54	,733	3	,865	-
		(2)3001-5000	89	94,34				
		(3)5001-7000	41	87,46				
		(4)7001 ve üzeri	37	87,45				
	T.Ö.	(1)3000 ve altı	14	66,71	4,293	3	,232	-
		(2)3001-5000	89	93,86				
		(3)5001-7000	41	97,66				
		(4)7001 ve üzeri	37	85,93				

p<0,05*

Tablo 12 inceleme sonuçlarına göre bakıldığında iş stresi, yoksunluk, kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma, sosyal izolasyon, internet bağımlılığı, duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel ve tükenmişlik ile gelir değişkeni arasında yapılan analiz sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 13. Çalışma süresi değişkenine göre Kruskal Wallis H testi sonuçları.

Ölçek ve Alt Boyutları		Çalışma Süresi	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Post Hoc
İş Stresi Ölçeği	İş Stresi	(1)5 yıl ve altı	88	82,70	6,274	4	,180	-
		(2)6-10 yıl	43	91,93				
		(3)11-15 yıl	12	95,63				
		(4)16-20 yıl	15	110,67				
		(5)21 ve üzeri	23	105,76				
	Yoksunluk	(1)5 yıl ve altı	88	93,97	1,395	4	,845	-
		(2)6-10 yıl	43	84,71				
		(3)11-15 yıl	12	82,13				
		(4)16-20 yıl	15	92,80				
		(5)21 ve üzeri	23	94,85				
	Kontrol Güçlüğü	(1)5 yıl ve altı	88	92,84	1,435	4	,838	
		(2)6-10 yıl	43	89,30				
		(3)11-15 yıl	12	92,67				
		(4)16-20 yıl	15	99,20				
		(5)21 ve üzeri	23	80,93				
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	İşlevsellikte Bozulma	(1)5 yıl ve altı	88	90,25	8,031	4	,090	-
		(2)6-10 yıl	43	78,28				
		(3)11-15 yıl	12	114,33				
		(4)16-20 yıl	15	100,63				
		(5)21 ve üzeri	23	99,20				
	Sosyal İzolasyon	(1)5 yıl ve altı	88	97,36	4,596	4	,331	
		(2)6-10 yıl	43	82,44				
		(3)11-15 yıl	12	93,71				
		(4)16-20 yıl	15	82,23				
		(5)21 ve üzeri	23	86,96				
	İBÖ	(1)5 yıl ve altı	88	93,94	1,440	4	,837	
		(2)6-10 yıl	43	83,24				
		(3)11-15 yıl	12	87,38				
		(4)16-20 yıl	15	95,80				
		(5)21 ve üzeri	23	93,00				
	Duygusal Tükenme	(1)5 yıl ve altı	88	76,77	14,497	4	,006*	4>1
		(2)6-10 yıl	43	98,56				
		(3)11-15 yıl	12	110,38				
		(4)16-20 yıl	15	118,60				
		(5)21 ve üzeri	23	103,20				
Tükenmişlik Ölçeği	Duyarsızlaşma	(1)5 yıl ve altı	88	85,17	3,009	4	,556	-
		(2)6-10 yıl	43	100,30				
		(3)11-15 yıl	12	98,42				
		(4)16-20 yıl	15	96,80				
		(5)21 ve üzeri	23	88,26				
	Kişisel Başarı	(1)5 yıl ve altı	88	89,23	1,406	4	,843	-
		(2)6-10 yıl	43	98,73				
		(3)11-15 yıl	12	86,67				
		(4)16-20 yıl	15	91,50				
		(5)21 ve üzeri	23	85,24				
	T.Ö.	(1)5 yıl ve altı	88	93,85	,871	4	,929	-
		(2)6-10 yıl	43	85,81				
		(3)11-15 yıl	12	86,29				
		(4)16-20 yıl	15	94,77				
		(5)21 ve üzeri	23	89,78				

p<0,05*

Tablo 13’de iş stresi, yoksunluk, kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma, sosyal izolasyon, internet bağımlılığı, duyarsızlaşma, kişisel ve tükenmişlik çalışma süresi değişkeni arasında yapılan analiz sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadığı görülmektedir ($p>0,05$). Fakat duygusal tükenme ile çalışma süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0,05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Post Hoc analizi sonucu 16-20 yıllık çalışma süresine sahip olanların duygusal tükenme düzeyleri 5 yıl ve altı çalışan kişilerden daha yüksek olduğu görülmektedir.



Tablo 14. İnternet kullanım süresi değişkenine göre Kruskal Wallis H testi sonuçları.

	Ölçek ve Alt Boyutları	İnternet Kullanımı	N	Sıra Ortalaması	Ki-kare Değeri	df	p	Post Hoc
İş Stresi Ölçeği	İş Stresi	(1)0-3 saat	105	82,81	14,593	3	,002*	3>1
		(2)4-7 saat	53	97,31				
		(3)8-11 saat	18	128,89				
		(4)12 saat ve üzeri	5	59,60				
	Yoksunluk	(1)0-3 saat	105	76,15	20,252	3	,000*	2>1
		(2)4-7 saat	53	112,35				
		(3)8-11 saat	18	108,78				
		(4)12 saat ve üzeri	5	112,60				
	Kontrol Güçlüğü	(1)0-3 saat	105	81,13	9,967	3	,019*	2>1
		(2)4-7 saat	53	105,74				
		(3)8-11 saat	18	97,44				
		(4)12 saat ve üzeri	5	118,80				
İnternet Bağımlılığı Ölçeği	İşlevsellikte Bozulma	(1)0-3 saat	105	80,39	17,463	3	,001*	2>1
		(2)4-7 saat	53	108,13				
		(3)8-11 saat	18	91,06				
		(4)12 saat ve üzeri	5	132,10				
	Sosyal İzolasyon	(1)0-3 saat	105	84,13	8,818	3	,044*	2>1
		(2)4-7 saat	53	103,79				
		(3)8-11 saat	18	89,42				
		(4)12 saat ve üzeri	5	105,40				
	İBÖ	(1)0-3 saat	105	76,37	20,266	3	,000*	2>1
		(2)4-7 saat	53	112,68				
		(3)8-11 saat	18	104,22				
		(4)12 saat ve üzeri	5	120,80				
	Duygusal Tükenme	(1)0-3 saat	105	83,44	8,112	3	,044*	2>1 3>1
		(2)4-7 saat	53	101,11				
		(3)8-11 saat	18	111,94				
		(4)12 saat ve üzeri	5	67,10				
Tükenmişlik Ölçeği	Duyarsızlaşma	(1)0-3 saat	105	84,13	4,410	3	,220	-
		(2)4-7 saat	53	100,44				
		(3)8-11 saat	18	100,39				
		(4)12 saat ve üzeri	5	101,30				
	Kişisel Başarı	(1)0-3 saat	105	89,62	,786	3	,853	-
		(2)4-7 saat	53	90,55				
		(3)8-11 saat	18	95,42				
		(4)12 saat ve üzeri	5	108,80				
	T.Ö.	(1)0-3 saat	105	76,85	18,531	3	,000*	2>1
		(2)4-7 saat	53	111,33				
		(3)8-11 saat	18	106,11				
		(4)12 saat ve üzeri	5	118,20				

p<0,05*

Tablo 14 ‘e göre duyarsızlaşma ve kişisel başarı ile internet kullanım süresi arasında yapılan analiz sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadığı görülmektedir (p>0,05). İş stresi, yoksunluk, kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma, sosyal izolasyon, internet bağımlılığı, duygusal tükenme ve tükenmişlik ile internet kullanım süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir (p<0,05). Farklılığın hangi gruplar

arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Post Hoc analizi sonucu günlük 4-7 saat internette zaman harcayan bireylerin yoksunluk, kontrol glg, ilevsellikte bozulma, sosyal izolasyon, internet bağımlılığı, duygusal tükenme ve tükenmişlik düzeyleri internette 0-3 saat zaman harcayan bireylerden daha yüksektir. Ayrıca internette 8-11 saat vakit harcayan bireylerin i stresi ve duygusal tükenme düzeyleri internette 0-3 saat vakit harcayan bireylerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.



5. TARTIŞMA

Çalışmamızın bu bölümünde *Aydın Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Çalışanlarının İş Stresi ve Tükenmişlik Düzeylerinin İnternet Bağımlılığına Etkisinin İncelenmesi* ile ilgili bulduğumuz bulguların yorumlanması ve ilgili literatür ile birlikte tartışılmasına yer verilmiştir.

Literatür tarandığında bizim çalışmamızda bulduğumuz bulgular ile önceden yapılmış olan çalışmaların bazıları benzerlik gösterirken bazıları da farklı sonuçlar elde etmiştir.

Bu çalışmanın amacı, “Aydın Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Çalışanlarının İş Stresi ve Tükenmişlik Düzeylerinin İnternet Bağımlılığına Etkisinin İncelenmesi”dir. Bu çalışmada araştırma grubunun cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, gelir düzeyi, çalışma yılı ve internet kullanım süreleri açısından farklılık gösterip göstermediğinin ve çalışanların iş stresi, tükenmişlik düzeyleri ve internet bağımlılığının birbiri ile ilişkilerine bakılarak internet kullanımını güdüleyen etkenlerin belirlenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmamızda katılımcıların çoğunluğunu erkekler (%51,4) oluşturmaktadır. Kendi kategorisinde en yüksek orana sahip olan değişkenler; 31-40 yaş aralığı (%47,0); evli olanlar (%62,4); 30001-5000 TL arası gelir; 5 yıl ve altı işte çalışma geçmişi (%48,6) ve günlük 0-3 saat internet kullananlardır (%58,0).

İnternet kullanımının her geçen gün daha fazla yükseldiği ülkemizde Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK)’nin Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Araştırması verilerine göre (2020) ülkemizde 16-74 yaş arasındaki bireylerde 2018 yılında %72.9 olan internet kullanım oranı 2019 yılında %75.3’e yükselmiştir. İnternet kullanım oranı 2019 yılında kadınlarda %68.9 iken bu oran erkeklerde %81.8 olarak bulunmuştur. Hanelerin internete erişim oranı ise 2018 yılında %83.8’den %88.3 yükselmiştir. İnterneti düzenli olarak kullanan bireylerin oranı %72.7’dir. Hizmet ve satış elemanlarında internet kullanım oranı %91.4, yöneticilerde %97.8 iken bu oran büro hizmetlerinde çalışanların %98,6 olarak tespit edilmiştir.

Çalışmamızda iş stresi ($r = ,315$) ve tükenmişlik ($r = ,984$) ile internet bağımlılığının arasında 0.01 düzeyinde anlamlı ve pozitif ilişki bulunmaktadır (Tablo 7). Bu sonuca göre iş stresi ve tükenmişlikteki bir birimlik artışın internet bağımlılığını da arttıracakını

göstermektedir. Ayrıca Karakaya (2018)'nın yaptığı araştırma sonucunda meslek hayatında insanlar stres oluşturacak farklı farklı birçok olayla karşılaşmak durumunda kalırlar. Kontrolü sağlanabilen iş stresi bireye olumlu yönde tesir ederken kontrolünü bireyin sağlamasının muhtemel olmadığı streslerin bireyi yavaş yavaş tükenmişliğe doğru götürdüğü tespitinde bulunmuştur. Stresin tükenmişlik boyutları üzerindeki etkisinin incelendiği bir çalışmada araştırmaya katılan kişilerde cinsiyet, yaş, medeni durum ve mezuniyet durumlarına göre stres ve tükenmişlik arasında olumlu ilişki olduğu saptanmıştır. Stresin tükenmişlik boyutları üzerindeki etkisinin incelendiği bir çalışmada araştırmaya katılan kişilerde cinsiyet, yaş, medeni durum ve mezuniyet durumlarına göre stres ve tükenmişlik arasında olumlu ilişki olduğu saptanmıştır (Sandıkçı, 2010). Leung (2015) tarafından yapılan bir incelemeye göre kişilerin yalnızlık ve can sıkıntısını azaltmak için bilgisayar kullanma eğilimine yöneldikleri sonucu bulunmuştur.

Ağma (2007) yaptığı araştırmada, çalışanların iş stresinin üzerindeki sonuçlarını; %93.9'unda huzursuzluk doğurduğu, %86.4'ünde çeşitli sağlık problemlerine neden olabildiği, %79'unda hayattan alınan zevki azalttığı, %76.5'inde depresyona neden olduğu, %69.1'inde aileye olan ilgiyi azalttığı, %67.9'unda iletişim kurmakta yetersizliğe neden olduğu, %65.5'inde sosyal ilişkilerde başarısızlıklara sebep olduğu, %60.5'inde olayları sürekli ertelemeye sebep olduğu, %55.6'sında içki ve sigara kullanımını arttırdığı şeklinde ifade etmiştir.

Tablo 8'e göre iş stresi, tükenmişlik, işlevsellikte bozulma, kontrol güçlüğü, sosyal izolasyon ve internet bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni arasında yapılan analiz sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Literatürde çalışmamızla paralellik gösteren araştırmalar da mevcuttur. Efeoğlu (2006); Akgündüz (2006); Yılmaz (2016); Gökmen (2017); ve Özata (2019) çalışmalarında iş stresi düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmemiştir. Eroğlu (2019); Satır (2019); Koçyiğit (2019); Yoldaş (2019); ve Sıvackı (2019) yaptığı araştırmada cinsiyet değişkeni ve tükenmişlik arasında anlamlı farklılık olmadığını sonucunu bulmuştur. Bireylerin cinsiyetlerine göre puan ortalamalarında ise internet bağımlılığı ile anlamlı bir fark görülmemiştir (Eroğlu, 2014; Yücelten, 2016; Dikmen, 2019). Ayrıca Kadınlar meslek hayatlarında stresle başa çıkma ve ruhsal rahatsızlıkların görülme seviyelerinin incelendiği araştırmada; kadın çalışanların erkek çalışanlara oranla mezuniyet

düzeyleri fark etmeksizin kadın çalışanların erkek çalışanlara göre psikolojik sorun ve sendromların görülme seviyesinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte cinsiyet ve stresle başa çıkma arasında ise anlamlı bir fark bulunmamıştır (Uçman, 1990).

Literatürde çalışmamızla paralellik göstermeyen çalışmalarda mevcuttur. Cinsiyete göre stres analizinde cinsiyet ve stres arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir (Eraslan, 2015; Kaya Altun, 2018; Koçyiğit 2019). Yapılan başka bir çalışmada cinsiyet değişkeni ile kontrol gücü, işlevsellikte bozulma, sosyal izolasyon ve internet bağımlılığı arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur (Eroğlu, 2018). Erkeklerin tükenmişlik düzeylerinin kadınlara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Buna göre çıkan sonuçta tükenmişlik ve cinsiyet arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (Urhan, 2019). Young İnternet Bağımlılığı ölçeğın erkek ve kadın katılımcıların puan ortalamalarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (Ceylan, 2015; Karaca, 2019).

Yoksunluk, duygusal tükenme, kişisel başarı ve duyarsızlaşma ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p<0,05$). Bunun sonucunda erkeklerin internet yoksunluğu, duyarsızlaşma, duygusal tükenme ve kişisel başarı düzeyleri kadınlardan daha düşük olduğu görülmüştür (Tablo 8).

Araştırmamızı destekleyen çalışmalardan, hemşirelik mesleğine yapılan araştırmada cinsiyet değişkenine göre yoksunluk boyutunda anlamlı fark bulunmuştur (Eroğlu, 2018). Öğretmenler üzerine yapılan bir araştırmada ise kişisel başarı durumu ile cinsiyet durumu arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (Yoldaş, 2019).

Çalışmamızla paralellik göstermeyen mevcut çalışmalarda bulunmaktadır. Eroğlu (2018) yaptığı çalışmasında erkeklerin yoksunluk düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu bulmuştur. Cinsiyete göre yapılan analiz verilerine göre duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı arasında anlamlı farklılık görülmemiştir (Eroğlu, 2019; Eter, 2019).

Tablo 9'daki verilere bakıldığında iş stresi, kontrol gücü, yoksunluk, sosyal izolasyon, işlevsellikte bozulma, internet bağımlılığı, duyarsızlaşma, duygusal tükenme, kişisel ve tükenmişlik yaş değişkeni arasında yapılan analiz sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Literatürde araştırmamızı destekleyen çalışmalar içinde Eroğlu (2018); Erkişi (2019) de yaptığı araştırma sonunda yaş değişkeni ile internet bağımlılığı ve alt boyutları arasında anlamlı farklılık olmadığını tespit etmiştir. Yine başka bir çalışmada internet bağımlılığı ve yaş değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır (Eroğlu, 2014; Ceylan, 2015). Tükenmişlik ölçek puanlarının yaş değişkeni ile anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir (Sıvıkcı, 2019; Urhan, 2019; Satır, 2019). Bireysel stres faktörleri ve yaş değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Eraslan, 2015; Karakaya ve Gürel, 2015; Yılmaz, 2016; Gökmen, 2017; Urhan, 2019; Özata, 2019). Acil sağlık hizmeti çalışanlarında ise kişisel başarı durumu ve duygusallık durumunda anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir (Eter, 2019). Öğretmenler ile yapılan başka bir araştırmada tükenmişlik toplam ölçek puan durumları ve duygusal tükenme durumları ve yaş düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır (Yoldaş, 2019).

Çalışmamızla farklılık gösteren sonuçlarda bulunmaktadır. Gemi adamları üstüne yapılan araştırmada yaş değişkeninin iş stresi ile anlamlı farklılık bulunduğu tespit edilmiştir (Düğenci, 2018). Bireylerin yaş grupları arasında duyarsızlaşma, duygusal tükenme, kişisel başarı ve tükenmişlik açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür (Guluzade, 2019). Acil servis çalışanları ile yapılan bir araştırmada duyarsızlaşma durumu ve yaş grupları arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Eter, 2019). Meslek ve iş danışmanlarının yaş değişkeni ve tükenmişlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (Özdamar, 2019). Başka bir araştırmada ise yaşları ve internet bağımlılığı puanlarının toplamaları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur (Dikmen, 2019; Bilge, 2019; Karaca, 2019).

Tablo 10'da iş stresi, duyarsızlaşma, kişisel başarı ve duygusal tükenme ile medeni durum arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Bireylerin medeni durum ve görev yapısına ilişkin stres boyutları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir (Ağma, 2007). Bireylerin medeni durum ile iş stresi puanları toplamı arasında anlamlı fark yoktur (Yılmaz, 2016; Urhan, 2019; Özata, 2019, Koçyiğit, 2019). Akademik unvan grupları ile duygusal tükenme ve duyarsızlaşma boyutları arasında ise anlamlı farklılık bulunamamıştır (Gezer, 2008). Yapılan diğer araştırmalarda ise tükenmişlik ve alt boyutları arasında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir. Bunun sonucunda çalışanların evli olup olmaması tükenmişlik durumunu etkilememektedir (Eroğlu, 2019; Eter, 2019; Yoldaş, 2019).

Hizmet sektörüne yapılan bir çalışma sonucunda ise medeni durum ve iş stresi arasında anlamlı farklılık tespit edilmiş ve buna göre bekarların evlilere göre daha fazla stres yaşadıkları belirlenmiştir (Bıçkı, 2016). Başka bir araştırmada ise iş stresi düzeyleri ile medeni durum değişkeni arasında anlamlı fark bulunmuştur (Gökmen, 2017). Öğretim görevlileri üstüne yapılan bir araştırmada medeni durum ve tükenmişliğin alt boyutu kişisel başarı arasında anlamlı farklılık saptanmıştır (Gezer, 2008).

Tablo 10'da yoksunluk, işlevsellikte bozulma, sosyal izolasyon, kontrol güçlüğü internet bağımlılığı ve tükenmişlikle medeni durum arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0,05$). Bu sonuca göre de bekarların kontrol güçlüğü, yoksunluk, işlevsellikte bozulma, sosyal izolasyon, internet bağımlılığı ve tükenmişlik düzeyleri evlilerden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Hemşirelere yapılan çalışmada ise medeni durumları ve internet bağımlılığı, kontrol güçlüğü, sosyal izolasyon, işlevsellikte bozulma arasında anlamlı farklılık bulunamamış medeni durum ve yoksunluk arasında ise anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Eroğlu, 2018). Yine farklı bir çalışmada bekarların bağımlılık puanları evlilere göre daha yüksek bulunmuştur. İnternet bağımlılık puanları ve medeni durumları arasında anlamlı fark görülmüştür (Dikmen, 2019).

Katılımcıların tükenmişlik toplam puanları ile medeni durumları arasında anlamlı farklılık yoktur (Urhan, 2019; Sıvakcı, 2019; Koçyiğit, 2019).

Tablo 11'e göre sosyal izolasyon, yoksunluk, işlevsellikte bozulma, internet bağımlılığı, kişisel başarı ve duyarsızlaşma, tükenmişlik puanları ile eğitim durumu arasında yapılan analiz sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunamamıştır ($p<0,05$).

İnternet bağımlılığı puanlarına göre eğitim durumunda anlamlı farklılık bulunmamıştır (Eroğlu, 2014; Eroğlu, 2018). Tükenmişlik ve kişisel başarı alt boyutu ile eğitim durumu arasında anlamlı farklılık saptanamamıştır (Koç, 2019; Urhan, 2019). Duyarsızlaşma ve tükenmişlik ölçeği toplam puanları arasında anlamlı farklılık yoktur (Eroğlu, 2019). Özel sektör çalışanları ile yapılan araştırmada tükenmişlik durumu ve eğitim düzeyi arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür (Sıvakcı, 2019).

Araştırmaya katılanların eğitim düzeyi ve internet bağımlılığı puanlarına göre aralarında anlamlı farklılık bulunmuştur (Dikmen, 2019). Katılımcılar tükenmişliğin

duyarsızlaşma alt boyutunda ve kişisel başarı alt boyutunda ile eğitim durumu arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (Biçki, 2016). Tükenmişliğin duyarsızlaşma alt boyutu ile eğitim durum arasında da anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Koç, 2019).

Tablo 11'e göre kontrol güçlüğü, duygusal tükenme, iş stresi, ile eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ($p < 0,05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Post Hoc analizi sonucu lise mezunlarının ön lisans mezunlarından daha az iş stresi yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda lisans ve lisansüstü mezunu olan bireylerin ilköğretim mezunlarından daha fazla İnternet bağımlılığında kontrol güçlüğü yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca lise mezunu bireyleri lisans mezunu bireylerden daha düşük duygusal tükenme yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Gemi adamlarının eğitim düzeyine ($F = 4,789$, $p = ,001$) bağlı olarak iş stresi boyutunda istatistiki olarak anlamlı farklılık göstermiştir (Düğenci, 2018). Yapılan analiz sonucunda iş stresi ve Maslach tükenmişlik ölçeği alt boyutlarından duygusal tükenmişlik ile eğitim düzeyi arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Biçki, 2016; Eroğlu, 2019).

Hemşireler üstüne yapılan başka bir çalışmada ise internet bağımlılığının kontrol güçlüğü alt boyutu ile eğitim düzeyi arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (Eroğlu, 2014; Eroğlu, 2018). Tükenmişlik duygusal tükenme durumu ve eğitim durumu arasında ise anlamlı farklılık bulunmamıştır (Koç, 2019; Eter, 2019). Araştırmadaki katılımcıların iş stresi tutumları ve eğitim durumu düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır (Yılmaz, 2016; Gökmen, 2017; Urhan, 2019; Özata, 2019).

Tablo 12 inceleme sonuçlarına göre bakıldığında iş stresi, kontrol güçlüğü, yoksunluk, sosyal izolasyon, işlevsellikte bozulma, internet bağımlılığı, duyarsızlaşma, duygusal tükenme, kişisel ve tükenmişlik ile gelir değişkeni arasında yapılan analiz sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadığı görülmektedir ($p > 0,05$).

Kişilerin gelir durumu değişkeni ve iş stresi ölçek sonuçları arasında anlamlı bir farklılık yoktur (Gökmen, 2017; Koçyiğit, 2019). Bireylerin gelir düzeylerine göre internet bağımlılığı ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (Dikmen, 2019). Hizmet sektöründe çalışan kişiler üstünde yapılan başka bir çalışmada ise tükenmişlik toplam puanı ve Tükenmişliğin alt boyutu olan duygusal tükenme ile gelir düzeyi arasında

anlamli bir iliski bulunamamıştır (Eroğlu, 2019; Eter, 2019).

Çalışanların gelir düzeyine göre yapılan Kruskal-Wallis H testine göre iş stresi ölçek puanları bakımından istatistiksel anlamli bir fark olduğu tespit edilmiştir (Özata, 2019). İnternet bağımlılığı ve gelir düzeyleri arasında anlamli bir iliski bulunmuş ve buna bağı olarak gelir düzeyi arttıkça internet bağımlılığının da arttığı tespit edilmiştir (Ceylan, 2015). Otomotiv sektöründe çalışan bireylere uygulanan bir araştırmada çalışanların gelir düzeyi ve tükenmişlik alt boyutları olan duyarsızlaşma ve kişisel başarı arasında anlamli fark tespit edilmiştir (Eroğlu, 2019). Özel sektör çalışanlarında ise gelir durumu ve tükenmişlik durumları arasında anlamli iliski olduğu görülmüştür (Sıvakcı, 2019).

Tablo 13'te iş stresi, kontrol güçlüğü, yoksunluk, sosyal izolasyon, işlevsellikte bozulma, internet bağımlılığı, duyarsızlaşma, kişisel ve tükenmişlik çalışma süresi değişkeni arasında yapılan analiz sonucu istatistiksel olarak anlamli farklılık bulunmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Gemi adamlarının iş stresi boyutunda deniz tecrübesi değişkenine ($F = 1,749$, $p=,139$) göre istatistiki olarak anlamli bir fark olmadığı ve en çok iş stresi yaşayan grubun 1-5 yıl ve 6-10 yıl olduğu görülmüştür (Düğenci, 2018). Araştırmaya katılan kişilerin çalışma süreleri ile iş stresi, tükenmişlik ve alt boyut puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamli farklılık yoktur ($p>0,05$). Bu çalışmada elde edilen sonuçlara göre çalışma süresinin, tek başına iş stres düzeyinde belirleyici olmadığı görülmektedir yani anlamli farklılık bulunmuştur (Yılmaz 2016; Korkmaz, 2019). Katılımcıların çalışma süreleri tükenmişlik düzeylerini ve iş stres düzeylerini etkilememiştir (Urhan, 2019; Koçyiğit, 2019). Bireylerin çalışma sürelerine göre tükenmişlik düzeylerinde anlamli farklılık yoktur (Koç, 2019; Eroğlu, 2019; Sıvakcı, 2019). İnternet bağımlılığı toplam puanı, kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma, yoksunluk ve sosyal izolasyon alt boyutları ve çalışma süreleri arasında da anlamli farklılık bulunmamıştır (Eroğlu, 2018).

Duyarsızlaşma durumu ve kişisel başarı durumları ile çalışma süreleri arasında ise anlamli fark görülmüştür (Koç, 2019; Eroğlu, 2019; Eter, 2019). Başka bir çalışmada ise sadece duyarsızlaşma alt boyutu ile çalışma süreleri bağlantısında anlamli fark görülmüştür.

Fakat Tablo 13'te duygusal tükenme ile çalışma süresi arasında istatistiksel olarak anlamli farklılık görülmektedir ($p<0,05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu

belirlemek amacıyla yapılan Post Hoc analizi sonucu 5 yıl ve altı yıllık çalışma süresine sahip olanların duygusal tükenme düzeyleri 16-20 yıl arası çalışan kişilerden daha düşük olduğu görülmektedir.

Araştırmamızla farklı sonuçlar gösteren başka bir çalışmada ise duygusal tükenme ve çalışma süreleriyle arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır (Koç, 2019, Eter, 2019; Yoldaş, 2019).

Tablo 14 'e göre kişisel başarı ve duyarsızlaşma ile internet kullanım süresi arasında yapılan analiz sonucu istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadığı görülmektedir ($p>0,05$). İş stresi, kontrol güçlüğü, yoksunluk, sosyal izolasyon, işlevsellikte bozulma, internet bağımlılığı, tükenmişlik ve duygusal tükenme ile internet kullanım süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Post Hoc analizi sonucu günlük 0-3 saat internette zaman harcayan bireylerin sosyal izolasyon, kontrol güçlüğü, yoksunluk, işlevsellikte bozulma, internet bağımlılığı, duygusal tükenme ve tükenmişlik düzeyleri internette 8-11 saat zaman harcayan bireylerden daha düşüktür. Ayrıca internette 0-3 saat vakit harcayan bireylerin iş stresi ve duygusal tükenme düzeyleri internette 8-11 saat vakit harcayan bireylerden daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Literatürde araştırmamızı destekleyen mevcut çalışmalar bulunmaktadır. İnternet bağımlılığı ölçeği toplam puanı ve alt boyutları olan yoksunluk durumu, kontrol güçlüğü durumu, işlevsellikte bozulma durumu ve sosyal izolasyon ile internet kullanım süreleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. İnternet bağımlılığı toplam puanları ve alt boyutlarında da 11-20 saat ve üstü internet kullananların 10 saat ve daha az internet kullananlara bağımlılık puan ortalamaları daha yüksek çıkmıştır (Eroğlu, 2018). Üniversitelerde eğitim gören öğrencilerle yapılan çalışmada internet bağımlılığı toplam puanı ve internet kullanım süreleri arasında anlamlı farklılık görülmüştür (Tetik, 2015).

Literatürde çalışmamızdan farklı bulgular elde edilen çalışmalarda mevcuttur. İnternet bağımlılığı durumu ve internet kullanım süreleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır (Eroğlu, 2014).

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, *Aydın Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Çalışanlarının İş Stresi ve Tükenmişlik Düzeylerinin İnternet Bağımlılığına Etkisinin İncelenmesi* araştırmamızla ilgili sonuçlar ile önerilere yer verilmiştir.

6.1. Sonuçlar

Yapmış olduğumuz çalışmanın sonucunda iş stresinin olumlu yönleri olduğu gibi stres seviyesi yükseldikçe kişileri tükenmişliğe doğru götürdüğü söylenebilir. Aynı zamanda iş stresi ve tükenmişliğin sonucunda da psikolojik ve ruhsal bozukluklar meydana gelmektedir. Bunun sonucunda işten uzaklaşmak için oyun oynamak, kafasını başka yerlere vermek veya alışveriş yapmak gibi farklı arayışlar içine giren bireylerde internet bağımlılığı olduğu söylenebilir.

İş stresi ve tükenmişliğin artması insanları sorumluluklarından uzaklaştırdığı için internet bağımlılığının artmasına sebep olabilir. Kadınlar erkeklere göre daha duygusal yapıya sahip olduğu için iş stresinin arttığı veya hedefine ulaşamadığı durumlarda duygusal tükenmesi artabilir. Duygusal tükenmesi kadınların erkeklere göre daha çok artsa bile çocukluktan itibaren sorumluluk bilincini erkeklere göre daha fazla kazandıkları için işini minimum seviyede etkileyebilir bu da erkeklerden daha başarılı olmalarına sebep olabilir. Bekarların sorumluluğu evlilere göre daha az olduğu için internet bağımlılığı daha fazla olabilir. Evli kişiler evini geçindirmek varsa çocuğu ile ilgilenmek zorunda olduğu için internete bekarlara oranla daha az vakit ayırmak zorunda kalabilir. Lisans ve Lisansüstü mezuniyet derecesine sahip bireylerin gerek eğitim hayatında gerekse eğitim sonrası iş hayatında yıllardan beri bilgisayar kullanmak (tez yazmak, ödev yapmak) bilgiye daha hızlı ulaşmak için internet kullanma zorunluluğu doğduğu için ilkökul mezunlarına göre internete daha bağımlı olabilir. İlkokul mezunları genel olarak birincil çalışma faaliyeti dediğimiz tarım, hayvancılık, madencilik tarzı iş kollarında çalıştığı için gerek eğitim hayatında gerekse iş hayatında bilgisayar ve internete lisans ve lisansüstü eğitim almış insanlara göre daha az

ihtiyaç duyduğu için internete bağımlılığı daha az olabilir. Bir işyerinde 15 sene üzeri çalışan insanlar işe yeni girmiş insanlara göre daha çabuk tükenmişlik yaşayabilir. Örneğin bir şirkette 3 senedir çalışan bir insan hem kendini göstermek hem pozisyonu ve maaşını yükseltip toplumda saygınlığını arttırmak için işe uzun süreden beri çalışan insana göre daha çok sarılabilir. Uzun süredir çalışan insanlar bazen senelerdir verdiği emeğin karşılığını statü ve maddiyat olarak alamadığı için bazense gelebileceği en üst noktaya gelip hedefsiz kaldığı için yeni işe başlamış birine göre daha çabuk tükenabilir. Tabi insanın yaşı gereği enerjisi heyecanı evli veya bekar olması da bütün bu durumları etkileyebilir.

6.2. Öneriler

İş stresi ve tükenmişliğin arttığı durumlarda hem personelin hem de şirketin minimum zararlarla atlatabilmesi için şirketlerde iş stresi ile ilgili uzman kişiler tarafından belli bir program dahilinde seminer verilebilir. Çalışanlar arasında bağıllığı artırmak ve stresi azaltmak için kurum için spor müsabakaları düzenlenebilir. Eğitim seviyesi yüksek olan insanların internet bağımlılığını azaltmak için yükseköğretimde daha araştırmacı internete yazılıp öğrenen değil de okuma gerektiren bilgilerle ilgili ödevler verilirse ve bunu öğrenci alışkanlık haline getirirse eğitim sonrası hayatında da internet yerine daha doğruyu bilgiyi barındıran kitaplara yönelebilir. İşyerlerinde ise 15 sene üstü çalışmış olan personeli dinç tutmak için üstleri tarafından ona kısa ve orta vadeli hedefler koyup çalışması artırılabilir. Hak ettiği konumun verdiği emekle paralel olduğunu düşünmüyorsa bunun sebebini ona anlatıp neleri yaparsa o konuma gelebileceği söylenip personelin tekrar işe sarılması sağlanabilir. Zamanın çok kıymetli olduğu ve ne kadar hızlı geçtiği unutulmamalıdır. İnternete haddinden fazla zaman ayırarak bağımlı hale gelerek nelerden uzak kaldığını insan unutmamalıdır. Kişi bilgisayar ya da telefonu bu kadar uzun süre kullanmaya başlamadan önce nelerden keyif aldığını düşünerek bağımlılığını azaltma yoluna gitmelidir. Ayrıca bu çalışmanın verileri tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19 salgınının yaşandığı pandemi döneminde toplanmıştır. Bu yüzden pandemi sonrasında da buna benzer çalışmalar yapılarak karşılaştırmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Ağma FŞ.** İş Yaşamında Stresin Nedenleri ve Olumsuz Etkileri, Yüksek Lisans Tezi, Atılım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 2007, 192.
- Akgündüz S.** Örgütsel Stres Kaynaklarının Çalışanların İş Tatmini Üzerindeki Etkisi ve Banka Çalışanları İçin Yapılan Bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir 2006, 203.
- Aktaş, AM.** Bir Kamu Kuruluşunun Üst Düzey Yöneticilerinin İş Stresi ve Kişilik Özellikleri, *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi* 2001, 56 (4), 25-43.
- Ayas T, Çakır Ö, Horzum MB.** Ergenler İçin Bilgisayar Bağımlılığı Ölçeği, *Kastamonu Eğitim Dergisi* 2011, 19 (2), 439 - 448.
- Aydın İ.** İş Yaşamında Stres (3. Baskı), Pegem Yayınları, Ankara, 2008, 180.
- Ayhan B, Balcı Ş.** Üniversite Öğrencilerinin İnternet Kullanım ve Doyumlar Üzerine Bir Saha Araştırması, *Selçuk İletişim Dergisi* 2007, 5 (1), 175-177.
- Aytaç S.** Stres Kaynakları ve Stresin Psikolojik Semptomlarının Öfke Kontrolü ile İlişkisi: Polis Memurları Üzerine Bir Araştırma, *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi* 2015, 69, 1-27.
- Babatunde A.** Occupational Stress: A Review on Conceptualizations, Causes and Cure, *Economic Insights – Trends and Challenges* 2013, C.2, (LXV) No:3, 73-80.
- Basım HN, Şeşen H.** Mesleki Tükenmişlikte Bazı Demografik Değişkenlerin Etkisi: Kamu'da Bir Araştırma, *Ege Akademik Bakış Dergisi* 2006, 6 (2), 15-23.
- Biçki S.** Hizmet Sektörü Çalışanlarının İş Stresi ve Tükenmişlik İlişkisi: İstanbul Örneği, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2016, 121.

Bilge M. Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Düzeyinin Anne Baba Tutumları ile İlişkisinin İncelenmesi: Manisa Örneği, Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa 2019, 132.

Ceyhan B. Örgütsel Stres Yönetimi ve Stresin İstanbul Büyükşehir Belediyesi Çalışanlarının İş Performansı Üzerine Etkisinin Uygulamalı Olarak İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2012, 171.

Ceylan MS. Kişilerin Sosyal Açından Kendilik Algısı Ve Problem Çözme Becerileri ile İnternet Bağımlılığı İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2015, 102.

Cordes CL, Dougherty TW. “A Review and An Integration of Research on Job Burnout”. *Academy of Management Review* 1993, 18 (4), 621-656.

Demirtaş H, Güneş H. Eğitim Yönetimi ve Denetimi Sözlüğü (1. Baskı), Anı Yayıncılık, Ankara, 2002, 241.

Doğan A. İnternet Bağımlılığı Yaygınlığı, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir 2013, 158.

Düğenci İ. Gemi Adamlarının İş Stresi Algılarının İş Tatmini ve İşten Ayrılma Niyeti Üzerine Etkilerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul 2018, 78.

Efeoğlu İE. İş-Aile Yaşam Çatışmasının İş Stresi, İş Doyumu ve Örgütsel Bağlılık Üzerindeki Etkileri: İlaç Sektöründe Bir Araştırma, Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana 2006, 158.

Eraslan, M. Spor Bölümlerinde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerinin ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2015, 7 (12), 65-82.

Erkişi E. Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Öz-Yeterliğe Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya 2019, 85.

- Eroğlu A.** İnternet Bağımlılığı ile İlişkili Değişkenlerin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2014, 61.
- Eroğlu Ç.** Hemşirelerde İnternet Bağımlılığı Ve Zaman Yönetimi İlişkisinin Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa 2018, 107.
- Eroğlu E.** Çalışanların Tükenmişlik Algısı ve Örgütsel Vatandaşlık Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray 2019, 107.
- Eter AE.** Elazığ İlinde Acil Servislerde Çalışanların Tükenmişlik Sendromunun Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Avrasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Trabzon 2019, 59.
- Gezer E.** Stres Veren Yaşam Olaylarının Öğretim Elemanlarının Depresyon ve Tükenmişlik Düzeylerine Etkisi, Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara 2008, 154.
- Gökler R, Işıtan İ.** Modern Çağın Hastalığı; Stres ve Etkileri, *Tarih Kültür ve Sanat Araştırmaları Dergisi* 2012, 1 (3), 154-168.
- Gökmen G.** Kamu Çalışanlarında İş Tatmini, Duygusal Emek ve İş Stresi: Konya’da Bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bartın 2017, 93.
- Gönül AS.** Patolojik İnternet Kullanımı, *Yeni Symposium* 2002, 40 (3), 105-110.
- Guluzade A.** Sağlık Çalışanlarında İş Stresi İle Tükenmişlik İlişkisinin İncelenmesi: Ankara’da Bir Üniversite Hastanesi Örneği, Yüksek Lisans Tezi, Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ankara 2009, 83.
- Güçlü, N.** Stres Yönetimi, *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2001, 21 (1), 91-109.
- Gümüştekin GE, Öztemiz AB.** Örgütlerde Stresin Verimlilik ve Performansla Etkileşimi, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2005, 271-288.

Günüç S, Kayri M. Türkiye’de İnternet Bağımlılık Profili ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik-Güvenirlik Çalışması, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2010, 39, 220 - 232.

House RJ, J.R.Rizzo. Role Conflict and Ambiguity as Critical Variables in Model of Organizational Behavior, *Organizational Behavior and Human Performance* 1972, 7, 467–505.

Işıkhan V. Çalışma Hayatında Stres ve Başa Çıkma Yolları (1.Baskı), Sandal Yayınları, Ankara, 2004, 271.

Izgar H. Okul Yöneticilerinde Tükenmişlik (1. Baskı), Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2001, 167.

Kalay F. Bilişim Teknolojilerinin İş Stresi ve İş Doyumu Üzerindeki Etkileri: Kuram ve Türk Bankacılık Sektöründe Bir Uygulama, Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya 2009, 193.

Karaca MB. İnternet Bağımlılığının, Yenilik Arama ve Risk Alma Davranışı ile İlişkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep 2019, 74.

Karakaya A, Gürel S. Kardemir A.Ş. Çalışanlarının Stres Faktörleri Algılarına Yönelik Bir Araştırma, *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2015, 5 (1), 17-31.

Karakaya E. Tükenmişlik, İş Stresi ve Duygusal Zekâ Arasındaki İlişki: Akademisyenler Üzerine Bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2018, 99.

Karaman P. Örgütsel Adalet Algısı ile Tükenmişlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Öğretmenler Üzerinde Bir Uygulama, Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2009, 108.

Karasar N. Bilimsel Araştırma Yöntemi (25.Baskı), Nobel Yayıncılık, Ankara, 2013, 368.

Kaya Altun M. Çalışma Yaşamında İş Stresinin Çalışanların Kişilik Özellikleri ve İş Performansı ile İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa 2018, 85.

Koç İ. Sağlık Çalışanlarında Tükenmişlik Sendromunun İş Doyumu ve Depresyonla İlişkisi, Tıpta Uzmanlık Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Haseki Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi, İstanbul 2019, 53.

Koçak, R. “Okul Yöneticilerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2009, 19 (1), 65-83.

Koçyiğit B. Özel ve Devlet Hastanesinde Çalışan Doktorlarda Tükenmişlik Sendromu ve Algılanan Stres Düzeyi Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2019, 91.

Korkmaz C. Öğretim Üyelerinin Akademik Unvanlarına Yönelik Algıları ile İş Stresi Arasındaki İlişkinin Analizi, Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya 2019, 245.

Leung L. Computers in Humanbehaviour, *ComputersInBehaviour* 2015, 48, 382-391.

Maslach C, Jackson SE. The Measurement of Experienced Burnout, *Journal of Occupational Behavior* 1981, 2, 99-113.

Maslach C, Wilmar BS, Michael PL. Job Burnout, *Annual Review Of Psycholog* 2001, 52, 397-422.

Maslach, C. Burnout and Engagement in The Workplace: New Perspectives, *The European Health Psychologist* 2011, 13 (3), 44-52.

Meydan C, Basım N, Çetin F. Örgütsel Adalet Algısı ve Örgütsel Bağlılığın Tükenmişlik Üzerine Etkisi: Türk Kamu Sektöründe Bir Araştırma, *Türk Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi* 2011, 57, 175-200.

Özata M. Tıbbi Sekreterlerin Çalışma Koşulları ve İş Stresi Faktörlerinin Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Konya 2019, 83.

Özdamar D. İş ve Meslek Danışmanlarının Duygusal Emek Kullanımı ile Tükenmişlik Düzeyleri Arasındaki İlişkide Çalışma Arkadaşları Desteğinin Düzenleyici Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 2019, 82.

Özdevecioğlu M. Algılanan Örgütsel Destek İle Örgütsel Bağlılık Arasındaki İlişkilerin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. *Dokuz Eylül Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi* 2003, 18 (2), 113-130.

Sabuncuoğlu Z. Örgütsel Psikoloji (1.Baskı), Alfa Basım Yayın Dağıtım Ltd. Şti., İstanbul, 1998, 276.

Sağlan R. Adolesanlarda İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Fobi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi, Tıpta Uzmanlık Tezi, Eskişehir Osman Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Eskişehir 2019, 108.

Sandıkçı E. Tükenmişlik Boyutları Üzerindeki Etkisi: Diyarbakır'da Öğretmenler Üzerinde Bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri 2010, 111.

Satır S. Tükenmişlik Sendromu ve İşe Adanmışlık ve Bir Uygulama, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, İstanbul 2019, 86.

Sıvackı S. Tükenmişlik Sendromunun ve İş Doyumunun Yaşam Doyumu ile İlişkisi: Özel Sektör Çalışanları Üzerinde Bir Araştırma, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi, İstanbul 2019, 103.

Sürgevil Dalkılıç O. Çalışma Hayatında Tükenmişlik Sendromu: Tükenmişlikle Mücadele Teknikleri (2.Baskı), Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2014, 247.

Şenyiğit, G. Çalışma hayatında stres. *Verimlilik Dergisi* 2004, (3), 103-120.

Tekingündüz S, Kurtuldu A, Öksüz S. İş-Aile Yaşam Çatışması, İş Tatmini ve İş Stresi Arasındaki İlişkiler, *Siyaset, Ekonomi ve Yönetim Araştırmaları Dergisi* 2015, 3 (4), 27-42.

Tetik B. İnternet Bağımlılığı ile Dikkat Süreçleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2015, 67.

Torun N, Şenel Tekin P. Ankara İlinde Çalışan Sağlık Kurumu Yöneticilerinin İş Stresi Ve Kişilik Özellikleri Açısından Değerlendirilmesi, *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi* 2014, 13 (1), 45-56.

Turnalar Kurtaran G. İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin 2008, 81.

Uçman P. Ülkemizde Çalışan Kadınlarda Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik Rahatsızlıklar, *Psikoloji Dergisi* 1990, 7 (24), 58-75.

Urhan S. Adliyede Çalışan Personelin İş Stresi, Tükenmişlik ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep 2019, 109.

WEB_1. (2020). Türk Dil Kurumu web site. <http://sozluk.gov.tr/> (15.03.2020).

WEB_2. (2020). Türkiye İstatistik Kurumu web site. http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028 (10.04.2020).

Yalçın C. Sosyolojik Bir Bakış Açısıyla İnternet, *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 2003, 27 (1), 77-89.

Yıldız Y. Bireysel ve Takım Sporcularının Sportif Karakterlerinin ve Zekâ Boyutlarının Sportif Başarı Motivasyonları Üzerine Etkisinin İncelenmesi, Doktora Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla 2019, 153.

Yılmaz A. Algılanan Örgütsel Destek Ortamında İş Stresi ve İş Yaşam Kalitesinin İş Performansı Üzerine Araştırılması: İstanbul'da Bulunan Beş Yıldızlı Otellerde Çalışan Aşçılar Üzerine Bir Araştırma, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2016, 154.

Yoldaş, MA. Ortaokul Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri ile Örgütsel Bağlılık Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep 2019, 87.

Young K. Cognitive Behavior Therapy With Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications, *CyberPsychology and Behavior* 2007, 10 (5), 671-679.

Young KS. Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences, *American Behavioral Scientist* 2004, 48 (4), 402-415.

Yurttaş, OG. İnternet Kullanımının Alışkanlıkları Açısından İlköğretim 5.-6.-7.-8. Sınıf Öğrencilerinin Durumu – İnternet Kullanımı İle İlgili Ailelerin Değerlendirilmeleri, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara 2013, 91.

Yücelten E. Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Bağlanma Stilleri ile İlişkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul 2016, 116.

