

İNTERNET BAĞIMLILIĞINDA İŞ STRESİ VE TÜKENMİŞLİK

Yazarlar

Yusuf YEŞİLYURT

Yasin YILDIZ

© Copyright 2021

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

Bu kitap "Aydın Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü Çalışanlarının İş Stresi ve Tükenmişlik Düzeylerinin İnternet Bağımlılığına Etkisinin İncelenmesi" adlı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

ISBN

978-625-7354-03-5

Kitap Adı

İnternet Bağımlılığında İş Stresi ve Tükenmişlik

Yazarlar

Yusuf YEŞİLYURT

Yasin YILDIZ

Editör

Murat ÖZMADEN

Yayın Koordinatörü

Yasin DİLMEN

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Vadi Matbaacılık

Bisac Code

PSY038000

DOI

10.37609/akya.537

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

Aileme ve tüm dostlarıma...

İÇİNDEKİLER

1. Bölüm Giriş	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	3
1.2. Araştırmanın Problem Durumu	3
1.3. Araştırmanın Alt Problemleri.....	3
1.4. Araştırmanın Hipotezleri.....	4
1.5. Araştırmanın Varsayımları.....	4
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
2. Bölüm Genel Bilgiler	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
1.2. Tükenmişlik	10
2.2.1. Maslach Tükenmişlik Modeli.....	11
2.2.2. Tükenmişlik Boyutları.....	11
2.2.3. Tükenmişlik Sonuçları	13
1.3. İnternet	14
2.3.1. İnternet Bağımlılığı	15
2.3.2. Ülkemizde İnternet Kullanımı	16
3. Bölüm Gereç ve Yöntem	19
3.1. Araştırma Modeli.....	19
3.2. Evren ve Örneklem	19
3.3. Veri Toplama Yöntemi.....	19
3.4. Veri Toplama Araçları	20
3.4.1. Kişisel Bilgi Formu	20
3.4.2. İş Stresi Ölçeği (İÖ)	20
3.4.3. Tükenmişlik ölçeği.....	21
3.4.4. İnternet Bağımlılığı Ölçeği	21
3.5. Verilerin Analizi.....	21

İçindekiler

4. Bölüm Bulgular.....	23
5. Bölüm Tartışma	47
6. Bölüm Sonuç ve Öneriler.....	59
6.1. Sonuçlar.....	59
6.2. Öneriler	60
KAYNAKLAR	63

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

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 Doyumları 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 Uygula-

- malı 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 Stilllerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 2015, 7 (12), 65-82.
- Erkişi E.** Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Öz-Yeterli 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.
- Günüş S, Kayri M.** Türkiye'de İnternet Bağımlılık Profili ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik-Güvenirlilik 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.
- Işıkan V.** Çalışma Hayatında Stres ve Başa Çıkma Yolları (1.Baskı), Sandal Yayınları, Ankara, 2004, 271.
- İzgar 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.
- Sivakcı 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.
- Şenyigit, 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.