

T.C.  
TRAKYA ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
ENGELLİ ÇALIŞMALARI ANA BİLİM DALI  
DOKTORA TEZİ



**ÖZEL EĞİTİM ALANINDA ÇALIŞAN  
ÖĞRETMENLERİN SİBER AYLAKLIK  
DÜZEYLERİNİN AKILLI TELEFON  
BAĞIMLILIĞINA ETKİSİ: TÜKENMİŞLİĞİN  
ARACI ROLÜ**

MEHMET OĞUZ GÜNŞEN

TEZ DANIŞMANI  
DOÇ. DR. DENİZ MERTKAN GEZGİN

EDİRNE, 2022

## ÖZET

### ÖZEL EĞİTİM ALANINDA ÇALIŞAN ÖĞRETMENLERİN SİBER AYLAKLIK DÜZEYLERİNİN AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞINA ETKİSİ: TÜKENMİŞLİĞİN ARACI ROLÜ

Mehmet Oğuz GÜNŞEN

Engelli Çalışmaları Ana Bilim Dalı  
Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2022

Danışman: Doç. Dr. Deniz Mertkan GEZGİN

Bu araştırma ile özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin, iş ortamında gösterdikleri siber aylaklık davranışlarının akıllı telefon bağımlılığına etkisinde tükenmişliğin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada yordayıcı korelasyonel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırma grubu, bölge ayrımı gözetmeksizin farklı kurumlarda özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerden oluşmaktadır ve araştırmaya toplam 412 öğretmen katılmıştır. Araştırma verilerinin toplanması sürecinde iki bölümden oluşan bir form kullanılmıştır. Birinci bölümde katılımcılara ait kişisel bilgileri içeren bir form; ikinci bölümde ise Siber Aylaklık Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği ve Öğretmen Meslekî Tükenmişlik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma kapsamında varsayımların kontrolü, betimsel istatistikler, değişkenler arasındaki ilişkinin ölçütü olan korelasyon değerleri IBM SPSS Statistics ile hesap edilirken yapısal eşitlik modellemesine dayalı olan analizler IBM SPSS Amos ile gerçekleştirilmiş ve aracılık etkisi bootstrapping tekniği kullanılarak analiz edilmiştir. İstatistiksel bulgular incelendiğinde araştırma kapsamında belirlenen aracılık modelinin doğrulandığı ve özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin akıllı telefon bağımlılık düzeyine, siber aylaklığın etkisinde tükenmişliğin aracı rolünün bulunduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuca göre siber aylaklık ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi açıklamada tükenmişliğin önemsenmesi gereken değişkenlerden biri olduğu ifade edilebilir.

**Anahtar kelimeler:** *özel eğitim öğretmenleri, siber aylaklık, tükenmişlik, akıllı telefon bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı*

## ABSTRACT

### EFFECTS OF CYBERLOAFING LEVELS ON SMARTPHONE ADDICTION OF TEACHERS WORKING IN SPECIAL EDUCATION: THE MEDIATOR ROLE OF BURNOUT

Mehmet Oğuz GÜNŞEN

Department of Disability Studies  
Trakya University Institute of Social Sciences, 2022

Counselor: Doç. Dr. Deniz Mertkan GEZGİN

In this study, it was aimed to investigate the mediator role of burnout in the effects of cyberloafing behaviors exhibited by teachers working in special education on their smartphone addiction levels. The predictive correlational research method was used in the study. The research group of the study consisted of teachers working in special education at different institutions without regard to regional distinctions, constituting a total of 412 teachers. A two-part data collection form was used to collect data. The first part consisted of a personal information form, and the second part included the Cyberloafing Scale, The Smartphone Addiction Scale and the Teacher Burnout Scale. In the scope of the study, while normality assumption tests, descriptive statistical analyses, and correlation analyses on the relationships between variables were carried out using IBM SPSS Statistics, analyses that were based on structural equation modeling were carried out using IBM SPSS Amos, and mediator effect analyses were conducted using the bootstrapping method. According to the results of the analyses, the mediation model that was formed in the study was confirmed, and burnout had a mediator role in the effects of cyberloafing among the teachers working in special education on their smartphone addiction levels. According to this result, it can be stated that burnout is one of the variables that should be considered in explaining the relationship between cyberloafing and smartphone addiction.

**Keywords:** *special education teachers, cyberloafing, burnout, smartphone addiction, technology addiction*

## ÖN SÖZ

Küçük yaşlardan itibaren takip ettiğim popüler bilim dergileri ve bilim dünyasındaki son gelişmelere karşı merakım, öğrenmeye olan ilgimin bir göstergesiydi. Okumaya ve yazmaya başladığım o yaşlardan bugüne devam eden öğrencilik hayatımın son basamağı olan bu aşamayı başarı ile tamamlamam belki gurur verici olsa da benim için küçük bir hüznün de yaşatmakta. Bu hüznün artık öğrencilik hayatımın son buluyor olmasından kaynaklı. Formal öğrencilik hayatım bitmiş olsa bile içimdeki merakın hiç bitmeyeceğini ümit ederek, gerçek yaşamımın son anına kadar öğrenciliğimin süreceğinin farkında olduğumu belirtmek isterim. Geçen bu süreç ve zamanda bilim adına öğrendiğim bir şey var; bilim, çokça emek ve zaman isteyen çalışmaların bir araya gelerek oluşturduğu bir tecrübe ve bilgi birikimidir. Bu çalışma da bu birikime zerrece de olsa katkı sunmak adına gerçekleştirilmiştir. Umuyorum ki, bu çalışma ilişkili konularda çalışan diğer meraklı araştırmacılara, çalışmalarında gereken o küçük birikimi sağlayarak bilim adına üstüne düşen görevi yerine getirebilir. Bu çalışmanın da planlanmasından son aşamasına gelene kadar birçok kişi emek ve zaman harcadı. Bu kişilerden ilki, beni öğrencisi olarak kabul ederek bana kapı açan ve yol gösteren danışmanım Doç. Dr. Deniz Mertkan Gezgin'dir. İkincisi, kim olduklarını bilmediğim ancak zorlu geçen salgın koşullarına rağmen beni kırmayarak veri sağlamak adına araştırmaya gönüllü katılım sağlayan emektar öğretmenlerdir. Üçüncüsü, tez izleme komitesinde ve ayrıca tez savunma toplantısında bir araya geldiğimiz ve eleştirel yaklaşımlarıyla bu çalışmanın geliştirilmesine katkı sunan kıymetli ve saygıdeğer hocalarımdır. Son olarak tereddüt ettiğim ve sıkıştığımı hissettiğim her an bilgi ve tecrübesine güvenerek sıkça desteğine başvurduğum ve bana her seferinde can-ı gönülden yardım eden Dr. Öğr. Ü. Tuğba Türk-Kurtça, her daim kendisini yanımda hissettiğim arkadaşım ve meslektaşım Dr. Emre Kurtça; hepinize en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Araştırma süresince çokça ihmal ettiğim başta kızım Bilge ve eşim Dr. Gülşah Günşen'e, küçük ve büyük diğer aile üyelerime bana göstermiş oldukları sonsuz anlayıştan dolayı minnet ve şükranlarımı sunuyorum.

*Mehmet Oğuz Günşen, Haziran 2022.*

## İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	I
ABSTRACT.....	II
ÖN SÖZ.....	III
İÇİNDEKİLER.....	IV
TABLolar.....	VII
ŞEKİLLER.....	VIII
KISALTMALAR.....	IX
<b>1. GİRİŞ.....</b>	<b>1</b>
<b>1.1. Problem Durumu.....</b>	<b>1</b>
<b>1.1. Amaç.....</b>	<b>3</b>
<b>1.2. Önem.....</b>	<b>4</b>
<b>1.3. Sayıtlılar.....</b>	<b>5</b>
<b>1.4. Sınırlılıklar.....</b>	<b>5</b>
<b>1.5. Tanımlar.....</b>	<b>6</b>
<b>2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....</b>	<b>7</b>
<b>2.1. Teknoloji.....</b>	<b>7</b>
<b>2.1.1. Mobil Teknolojiler.....</b>	<b>9</b>
<b>2.1.1.1. Akıllı Telefonlar.....</b>	<b>11</b>
<b>2.1.1.1.1. Akıllı Telefon Kullanımının Avantajları ve Dezavantajları.....</b>	<b>13</b>
<b>2.2. Bağımlılık.....</b>	<b>16</b>
<b>2.2.1. Teknoloji Bağımlılığı.....</b>	<b>19</b>
<b>2.2.1.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı.....</b>	<b>20</b>
<b>2.3. Siber Aylaklık.....</b>	<b>22</b>
<b>2.4. Tükenmişlik Sendromu.....</b>	<b>26</b>
<b>2.4.1. Tükenmişliğin Evreleri.....</b>	<b>28</b>
<b>2.4.2. Tükenmişliğe Neden Olan Etmenler.....</b>	<b>29</b>
<b>2.4.3. Tükenmişliğin Olumsuz Sonuçları.....</b>	<b>29</b>

2.4.4. Öğretmenlik Mesleğinde Tükenmişlik .....	31
2.4.5. Özel Eğitim Alanında Çalışan Öğretmenlerde Tükenmişlik .....	33
<b>3. YÖNTEM</b> .....	36
3.1. Araştırma Modeli .....	36
3.2. Aracılık Modeli ve Araştırma Hipotezleri .....	36
3.3. Araştırma Grubu .....	38
3.4. Veri Toplama Araçları .....	39
3.4.1. Siber Aylaklık Ölçeği (SAÖ) .....	40
3.4.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Form (ATBÖ-KF) .....	41
3.4.3. Öğretmen Meslekî Tükenmişlik Ölçeği (ÖMTÖ) .....	41
3.5. Veri Toplama Süreci .....	42
3.6. Verilerin Analizi .....	43
<b>4. BULGULAR</b> .....	46
<b>5. SONUÇ</b> .....	52
5.1. Tartışma .....	52
H <sub>1</sub> : Özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin akıllı telefon bağımlılık düzeyine, siber aylaklık düzeylerinin etkisi vardır: .....	52
H <sub>2</sub> : Özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyine, siber aylaklık düzeylerinin etkisi vardır: .....	53
H <sub>3</sub> : Özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin akıllı telefon bağımlılık düzeyine, siber aylaklığın etkisinde tükenmişliğin aracılık etkisi vardır: .....	55
5.2. Sonuç .....	56
5.3. Öneriler .....	57
5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler .....	57
5.3.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler .....	58
5.3.3. Öğretmenlere Yönelik Öneriler .....	58
<b>KAYNAKÇA</b> .....	60

<b>EKLER</b> .....	77
<b>EK 1:</b> Etik Kurul İzni .....	78
<b>EK 2:</b> Veri Toplama Araçları .....	80

**TABLolar**

<b>Tablo 1.</b> Akıllı telefon bağımlılığı için önerilen tanı kriterleri.....	21
<b>Tablo 2.</b> Araştırma grubuna ilişkin demografik özellikler .....	38
<b>Tablo 3.</b> Uyum indekslerinin değerlendirilmesi aşamasında belirtilen kritik kesme değerleri.....	44
<b>Tablo 4.</b> Çalışmadaki değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri .....	47
<b>Tablo 5.</b> Değişkenler arasındaki korelasyon değerleri .....	47
<b>Tablo 6.</b> Değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler ve değişkenler arası korelasyon katsayıları .....	48
<b>Tablo 7.</b> Birinci modele ilişkin değişkenler için regresyon katsayıları.....	49
<b>Tablo 8.</b> Tükenmişlik aracılığında siber aylaklık ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki doğrudan ve dolaylı etkiler .....	50



## ŞEKİLLER

<b>Şekil 1.</b> Bağımlılık döngüsü.....	18
<b>Şekil 2.</b> Siber aylaklık yapı modeli .....	23
<b>Şekil 3.</b> Hipotetik aracılık modeli .....	37
<b>Şekil 4.</b> Birinci modele ilişkin yol modeli .....	49
<b>Şekil 5.</b> Aracılık etkisine ilişkin yol modeli .....	50

## KISALTMALAR

**APA:** American Psychological Association (Amerikan Psikiyatri Birliği)

**ATBÖ-KF:** Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Form

**BTK:** Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu Başkanlığı

**DFA:** Doğrulayıcı Faktör Analizi

**DSM-V:** The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition  
(Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı, 5. Basım)

**ICD-11:** International Classification of Diseases 11th Revision (Uluslararası  
Hastalıkların Sınıflandırılması 11. Revizyon)

**ÖMTÖ:** Öğretmen Meslekî Tükenmişlik Ölçeği

**SAÖ:** Siber Aylaklık Ölçeği

**TDK:** Türk Dil Kurumu

**WHO:** World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)

**YEM:** Yapısal Eşitlik Modellemesi

## BÖLÜM 1

### 1. GİRİŞ

Teknoloji, mobil teknolojiler kapsamında hızlı bir değişime uğramıştır. Mobil teknolojilerin, özellikle akıllı telefonlar ve mobil internetin yaygınlaşması günden güne artmıştır. Erişim kolaylığı, her an bilgiye erişim ve iletişim sayesinde mobil teknolojiler bireylerin hayatında önemli bir yere sahip hâle gelmiştir. Bireylerin yaşamına kolaylıklar getiren mobil teknolojiler beraberinde bazı sorunları da ortaya çıkarmaktadır. Bunlardan biri akıllı telefon bağımlılığı bir diğeri de siber aylaklıktır. Bireyi ve toplumu olumsuz etkileyen bu iki problem her alanda olduğu gibi eğitim-öğretim faaliyetlerinde de olumsuz etkilerini göstermektedir. Bu bağlamda araştırmanın bu bölümünde problem durumuna, bu araştırmanın yapılmasına neden olan araştırma sorusuna, araştırmanın amaç ve önemine ayrıca sayılılar, sınırlılıklar ve tanımlar başlıklarına yer verilmiştir.

#### 1.1. Problem Durumu

Günümüzde akıllı telefonların hayatımızın bir parçası olduğu yadsınamaz bir gerçektir. Erişilebilirlik ve günlük rutin işlerin kolay bir şekilde yapılması, toplumun her kesimi açısından akıllı telefonların kullanımını ve yayılımını sağlamıştır. Ayrıca akıllı telefon kullanımı, mobil internetin ve kablosuz ağların gelişmesi ile daha da artmaktadır. Bunca avantajı bulunan bu teknolojik araçların alanyazında bireyler üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu üzerine durulmaktadır ve bu olumsuz etkilerden birinin akıllı telefon bağımlılığı olduğu bilinmektedir (Kwon, 2013).

Akıllı telefon bağımlılığı, kimyasal olmayan ve patolojik kumar oynamaya benzer bir dürtü-davranış bozukluğu olarak tanımlanmaktadır (Griffiths, 2005; Park, 2012). Akıllı telefon bağımlılığı olan bireylerdeki belirtilerin; “dikkat”, “hoşgörü”, “duygu durum değişikliği”, “çatışma”, “geri çekilme” ve “tekrarlama” sorunları olarak ortaya çıktığı rapor edilmektedir (Griffiths, 2005). Belirtiler görüldüğü üzere bireyin yaşam standardını ve kalitesini olumsuz etkileyecek niteliktedir. Akıllı telefon bağımlılığı için yürütülen çalışmalar incelendiğinde ergenler ve üniversite öğrencileri

yapılan araştırmalar dikkat çekmektedir (Akhtar, 2022; Aslan, 2022; Choo, 2022; Huang, 2009; Kheradmand, 2022; Kibona, 2015; Kim, 2015; Lepp, 2013; Ogbuabor, 2022; Samaha, 2015; Siregar, 2022; şahin, 2013; Thomée, 2011; Yen, 2009).

Bu çalışmalar akıllı telefon bağımlılığının, kişilerin sağığını ve akademik başarılarını olumsuz etkileyebileceğine dair sonuçlar ortaya çıkarmaktadır. Bu nedenle akıllı telefon bağımlılığını önlemek ve akıllı telefon bağımlılığına neden olan diğer etmenleri ortaya çıkartarak bu etmenlerin akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkilerini azaltmak adına önlemler alınması, akıllı telefon bağımlılığının neden olduğu olumsuz sonuçları azaltmak adına fayda sağılayacağı düşünölmektedir.

Akıllı telefon bağımlılığını farklı değışkenlerle inceleyen araştırmalar, siber aylaklık ile akıllı telefon bağımlılığı arasında dikkat çekici bir ilişkinin olduğunu ortaya koymaktadır (Gökçearsan, 2016, 2018; Savcı, 2021). Siber aylaklık ile ilgili yürütölen ilk çalışmalar iş gücü kaybı ve verimliliğı etkilemesi sebebiyle ticari sektörleri ele alırken son çalışmalar siber aylaklığın eğitim-öğretim ortam ve faaliyetlerinde de karşılaşılan bir sorun hâline geldiğini göstermektedir (Gezgin, 2018, 2020).

Eğitim-öğretim ortamları öğretmen ile öğrenci ilişkisine dayalı faaliyetleri kapsamaktadır ve siber aylaklık ve öncesinde bahsi geçen akıllı telefon bağımlılığının öğretmenler üzerinde de olumsuz etkiler oluşturabileceğı düşünölmektedir. Bu doğrultuda alanyazın incelendiğinde, Yıldız-Durak (2019); çalışmalarında farklı branşlarda görev yapan öğretmenlerde siber aylaklığın tükenmişlikle doğrudan ilişki içinde olduğunu ve siber aylaklığın tükenmişliğı güçlü biçimde yordadığını ifade etmektedir. Bu sonuç daha önce farklı meslekler ile yürütölen çalışmalarla da desteklenmekte ve tükenmişliğin siber aylaklığın bir sonucu olduğunu ortaya koyan çalışmalar ile örtüşmektedir (Aghaz, 2016; Shaddiq, 2021; van Doorn, 2011).

Tükenmişlik kavramını alanyazına 1974 yılında kazandıran Herbert Freudenberger tükenmişliğı kısaca; çalışanların içsel kaynaklarının tükenmesi olarak tanımlamaktadır. Yapılan alanyazın taramalarında insanlara hizmet veren meslek gruplarında daha fazla görölebildiğı ifade edilen tükenmişliğin (Ardıç, 2009; Maslach, 1981), bu anlamda daha riskli kabul edilen meslek grupları üzerinde yürütölen

çalışmalarda akıllı telefon bağımlılığı ile yüksek düzeyde ilişki içinde olduğu ortaya konmaktadır (Brubaker, 2020; Ma, 2020).

Öğretmenlik, insanlara hizmet veren mesleklerden biridir ve diğer meslekler ile kıyaslandığında öğretmenlerin sürekli olarak öğrencilere özveri ile yaklaşmak ve öğretim süreci boyunca iletişimde etkin olmak zorunda olmaları gibi nedenlerden dolayı duygusal boyutta yıpranma ve tükenmişliğin görölme riskinin daha yüksek sayıldığı bir meslek grubu olduğu ifade edilmektedir (Atabay, 2020). Öğretmenlerin tükenmişlikten diğer mesleklere göre daha fazla etkilenebildiğinden bahsedilebileceği gibi öğretmenlik mesleği içinde farklı branşlarda görev yapan öğretmenler arasında da tükenmişlik adına risklerin değişkenlik gösterebileceğinden bahsetmek mümkündür. Özel eğitim alanında çalışan öğretmenler, özel gereksinimli öğrenciler ile çalışırken farklı engel gruplarının ihtiyaç duyduğu gereksinimlerin getirdiği öğretimin özelleştirilmesi gibi ek yükler yüzünden daha fazla strese maruz kalabilmektedir. Bunun yanında özel gereksinimli öğrenciler ile çalışırken öğretimin normal gelişim gösteren öğrencilere göre daha zorlu olabilmesi, meslekî doyum açasından diğer branşlara göre daha az tatmin sağlayabilmekte bu sayede tükenmişlik potansiyelini daha da artırabilmektedir (Sucuoğlu, 1996; Yavuz, 2019).

Bu aşamada özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyi ile akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkinin, bu ilişkiyi ortaya koyan Brubaker (2020) ve Ma (2020) gibi çalışmaların sonuçlarına benzer biçimde ortaya çıkabileceği tahmin edilmiş ve bu çalışmaların yanında siber aylaklık ile tükenmişlik arasındaki ilişkinin varlığını raporlayan araştırmaların da varlığı sebebiyle bu çalışmada aşağıdaki araştırma sorusuna yanıt aranmıştır (Aghaz, 2016; Shaddiq, 2021; van Doorn, 2011; Yıldız-Durak, 2019):

- 1) Özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin siber aylaklık davranışlarının akıllı telefon bağımlılığına etkisinde tükenmişliğin aracılık rolü bulunmakta mıdır?

## **1.1. Amaç**

Çalışmanın amacı özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin, iş ortamında gösterdikleri siber aylaklık davranışlarının akıllı telefon bağımlılığına etkisinde tükenmişliğin aracı rolünü incelemektir. Bu bağlamda, özel eğitim alanında çalışan

öğretmenleri kapsayan ve konusu akıllı telefon bağımlılığı olan ilişkiyel değişkenlerin ortaya çıkarıldığı akademik bir çalışmaya rastlanmamış olması araştırmanın temel dayanağını oluşturmaktadır.

## 1.2. nem

Çalışmanın nemi, öncelikle alandaki özgünlüğü ve seçildiği araştırma grubu itibarıyla ilk çalışmalar arasında olmasıdır. Araştırmanın ileride bu konuda çalışacak ğrenci ya da akademisyenlerin araştırmalarına katkı sağlayacağı düşünölmektedir. Ayrıca özel eğitim alanında yürütölen çalışmaların daha çok yarı-deneysel ve özel gereksinimli öğrenciler üzerine planlanması dikkate alındığında, bu çalışmanın nicel anlamda yeni bir bakış açısı kazandırması ve öğretmenlerin yaşayabileceğe sorunlara ışık tutması noktasında önemli olabileceği düşünölmektedir. Araştırmada betimsel ve tümevarımsal istatistik tekniklerinin kullanılmış olması araştırmanın gücünü ve önemini arttırmaktadır.

Araştırma grubunu oluşturan özel eğitim alanında çalışan öğretmenler, özel gereksinimli öğrencilerin eğitiminin normal gelişim gösteren öğrencilere göre daha fazla özveri gerektirmesi sebebiyle daha fazla strese maruz kalabilmekte ve bu tür meslekî zorluklar sebebiyle tükenmişliğe daha fazla maruz kalabilmektedir. Tükenmişliğin farklı başlıklar altında birçok olumsuz etkisi bulunmaktadır. Bu etkiler eğitim-öğretim ortamında bulunan ğrenci ve diğer öğretmenlere, aile ve yakın çevreye yansiyabilirken en başta kişinin kendisinde fizyolojik ve psikolojik sorunlara neden olabilmektedir. Zor şartlar altında ve yoğun çalışan öğretmenler stres ve tükenmişlik sebebiyle kendilerini rahatlamak amacıyla farklı aktiviteler bulma arayışı içine girebilmektedir. Günümüzde bu aktivitelerin başında akıllı telefon ve mobil uygulamalar gelmektedir. Fakat iş ortamında akıllı telefonlar ile ilgilenmek siber aylaklığı ortaya çıkarmaktadır. Bir de buna tükenmişlik sendromu eşlik ettiğinde yoğun ve problemlili akıllı telefon kullanımı ortaya çıkabilmekte ve bu durum bağımlılığa neden olabilmektedir. Bu açıdan çalışmanın bir başka önemi de akıllı telefon bağımlılığı ile mücadelede siber aylaklık, tükenmişlik değişkenlerinin ilişkilerini ortaya koyuyor olmasıdır. Bunun yanında araştırmanın, özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin karşı karşıya kaldığı tükenmişliğin sonucunda ortaya

çıkan akıllı telefon bağımlılığı gibi farklı olumsuz durumları ortaya çıkarması ve bu değişkenler arasındaki ilişkinin anlaşılması üzerine de katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Son olarak özel eğitim alanında sunulan hizmetlere ilişkin olumsuz etkide bulunabilecek bu tür sorunların alanyazına kazandırılması açısından bu araştırmanın önem taşıdığı ifade edilebilir.

### **1.3. Sayıltılar**

Araştırmanın aşağıda belirtilen sayıltılar çerçevesinde çalışıldığı ifade edilebilir:

- 1) Araştırmaya katılım gösteren araştırma grubunun, araştırma evreni olan Türkiye’de özel eğitim alanında çalışan öğretmenleri temsil ettiği varsayılmaktadır.
- 2) Araştırma verilerinin toplanması sürecinde kullanılan ölçme araçlarının araştırma grubuna uygun olduğu ve araştırmanın amacına uygun verileri elde edecek nitelikte oldukları varsayılmaktadır.

### **1.4. Sınırlılıklar**

Araştırmanın aşağıda belirtilen noktalarda sınırlılıklar taşıdığı ifade edilebilir:

- 1) Kadınların tükenmişlik sendromu ve akıllı telefon bağımlılığından erkeklere göre daha fazla etkilendiğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Ardıç, 2009; Koh, 2017). Araştırmaya katılım gösteren öğretmenlerin yaklaşık dörtte üçünün kadın, dörtte birinin erkek olması ve araştırma kapsamında ele alınan bu değişkenlerin demografik özellikler bağlamında incelenmemiş olması araştırmanın sınırlılıkları arasında yer almaktadır.
- 2) Öğretmenlerin kendi branşları dışında görev yapmalarının eğitim-öğretim ortamlarında rol karmaşası yaşamalarına neden olduğu bilinmektedir (Burke, 1993). Bu doğrultuda çalışanların görev yaparken yaşadığı rol karmaşasının da hem siber aylıklık hem de tükenmişlik ile ilişkili olduğu Hardiani (2018) tarafından belirtilmektedir. Araştırmaya katılım gösteren öğretmenlerin yaklaşık yarısının özel eğitim alanı dışında farklı bir branştan gelerek mesleği sürdürmesi ve verilerin toplanma sürecinde katılımcılarda mezuniyet programı

ayrımı gözetilmemesi ve rol karmaşasının incelenmemiş olması araştırmanın sınırlılıkları arasında yer almaktadır.

- 3) Araştırma verilerinin toplandığı süreçte COVID-19 salgınının devam etmesi, kapanmalar ve uzaktan eğitim sebebiyle evde daha fazla zaman geçirilmesi akıllı telefonların eğlence ve telekonferans uygulamaları için daha fazla kullanımına ve daha fazla zaman harcanmasına neden olmuştur. Bunun neticesinde COVID-19 salgınına bağlı olarak teknoloji ve internet kullanımına ilişkin bağımlılıkların sayısında artış olduğu belirtilmektedir (Burkauskas, 2022; Yerlikaya, 2020). Bu kapsamda araştırma verilerinin salgın süresince toplanması bu araştırmanın sınırlılıkları arasında yer almaktadır.

## 1.5. Tanımlar

**Siber aylaklık:** İş ortamında çalışanların sorumluluk alanı ve saatleri içinde görevlerini yerine getirmeyip interneti amaç dışında kullanmaları, internette amaç dışı gezinmeleri (Lim, 2002)

**Tükenmişlik:** Başarısızlık, yıpranmışlık, enerjide belirgin azalma, güçsüzlük ya da bir türlü karşılanamayan istekler sonucunda kişinin içsel kaynaklarının tükenmesi (Freudenberger, 1974)

**Akıllı telefon bağımlılığı:** Kullanıcıların akıllı telefon ve akıllı telefonla ilişkili hizmet ya da uygulamalar üzerinde kontrollerini kaybetmeleri ve kontrolsüz kullanım neticesinde olumsuz etkilere maruz kalmaları (Jeong, 2015; Won-jun, 2013)



## BÖLÜM 2

### 2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümünde teknoloji ve tanımındaki yaklaşımlara, teknoloji çeşitlerine, mobil teknolojiler ve mobil teknolojiler içinde yer alan akıllı telefonların kullanımına, akıllı telefon kullanımının avantaj ve dezavantajlarına, bağımlılık ve türlerine, siber aylaklığa, tükenmişlik ve özelinde öğretmenlik mesleğinde tükenmişliğe değinilmiş; bu başlıklar arasında yer alan ilişkiler çerçevesinde bu araştırmanın yapılmasına neden olan ilgili diğer araştırmalara yer verilmiştir.

#### 2.1. Teknoloji

“Teknoloji nedir?” sorusu için alanyazın incelendiğinde farklı kaynaklarda farklı tanımlar ile karşılaşmak mümkündür. Bazıları yalnızca araç-gereç ve teçhizatları konu alıp teknolojiyi tanımlarken bazısı da bu materyallerin yanında, kullanılan yöntem ve tekniklerin gelişimsel süreçlerini de ele alarak teknolojiyi tanımlamaktadır. Bu durum Türk Dil Kurumu (TDK) Güncel Türkçe Sözlük için de geçerlidir ve sözlükte iki ayrı tanımdan bahsedilmektedir. Bu tanımlardan ilki; *“İnsanın maddi çevresini denetlemek ve değiştirmek amacıyla geliştirdiği araç gereçlerle bunlara ilişkin bilgilerin tümü”* ikincisi ise *“Bir sanayi dalı ile ilgili yapım yöntemlerini, kullanılan araç, gereç ve aletleri, bunların kullanım biçimlerini kapsayan uygulama bilgisi, uygulayım bilimi”* olarak sözlükte yerini almaktadır (TDK, 2021b). İlk tanım açısından bakıldığında teknolojiyi; saat, akıllı telefon, bilgisayar, otomobil, uçak gibi araçların bizzat kendisi olarak ele almak ve etkililiğini gözlemlemek ve bu araçlara ilişkin değerlendirmelerde bulunmak kolay olabilir. Yukarıda sunulan örneklerden akıllı telefon ele alınırsa teknolojiyi, iletişim ihtiyaçlarını karşılamaya yarayan bir araç olarak ifade etmek kolaydır. İkinci tanım açısından bakıldığında ise bu tür araçların belirli bir birikim sonucunda ortaya çıktığı, var olan sorunu çözmeye kullanılan tüm sistematığı üstünde barındırdığı ve geçmişten edinilen diğer araç, yöntem ve ortamlar gibi farklı değişkenleri de kapsadığından bu araçlara ilişkin geniş bir değerlendirmeye ihtiyaç olabilir. Yine akıllı telefonlar üzerinden örnek verilecek olursa bu kez teknolojiyi; iletişimde bireylerin rollerine göre kaynak ya da alıcı, iletilen mesajın

değerlendirilmesi, radyo frekans, hücresele şebekeler gibi farklı başlıklar açısından ele almak gerekli olacaktır (Çoklar, 2018).

Tanınım konusunda hangi yolu tercih edersek edelim teknoloji üretmenin insanoğlunun evriminde ve gelişiminde insan türüne yeryüzünde bariz üstünlük sağladığı ve besin zinciri basamağında en üste çıkmasını sağladığı çarpıcı bir gerçektir. Doğada alet kullanabilen hayvanlar arasında ahtapot, karga ve papağan gibi kuş türleri, su samuru, yunus, şempanze ve orangutan gibi primatlar bulunmaktadır. Ancak av aletlerini keşfeden, kullanımını kendinden sonraki nesillere aktaran ve zaman geçtikçe bu aletlerin daha da geliştirilmesini başaran yeryüzündeki tek tür insandır. İnsanoğlunun av aletleri ile başlayan üretme ve ürettiği bilgiyi/değeri sonraki nesillere aktarma isteği, çağlar geçtikçe birbirine üstüne dizilen taşlara benzer şekilde yükselmiş ve sonunda günümüzde sanayiden lojistiğe, eğitimden iletişime günlük yaşamımızın her alanında yer alan çok daha karmaşık sistemleri var etmeye yol açmıştır.

Çağlar boyunca insanoğlunun göstermiş olduğu teknolojik ilerleme toplumların ve bireylerin yaşam biçimini doğrudan etkilemiştir. Yaşanan zaman içinde gerçekleşen teknolojik ilerlemeler insanların yaşamlarını kolaylaştırmaya her daim yardımcı olmuş, günümüzde de yardımcı olmaya devam etmektedir. İnsanlık tarihi açısından yazının, kâğıdın ve sonrasında matbaanın keşfinin en önemli dönüm noktalarından olduğu ifade edilebilir. Eğer kâğıt olmasaydı insanoğlunun düşünce ve gözlemlerini kolay kaydedebileceği bir malzeme olmayabilirdi. Matbaa olmasaydı bilginin kalıcı olarak kaydedilebileceği, çoğaltılabileceği ve bu bilginin yüzyıllar boyunca diğer nesillerle paylaşılabilceği bir yöntem olmayabilirdi. İnsanoğluna modern dünyanın kapılarını aralayan bir sonraki dönüm noktasının ise elektriğin keşfi olduğu söylenebilir. Bugün elektriğe yaşamımızın her alanında bağımlılık düzeyinde ihtiyaç duymaktayız. Elektriğin keşfedilmemiş ve kullanılmıyor olması bu açıdan değerlendirildiğinde birçok modern gelişmenin gerçekleşme şansının da olmadığı anlamını taşımaktadır. Bu gelişmelerin yanında antibiyotiklerin, içten yanmalı motorların, telefonun, yarı-iletkenlerin, optik lenslerin, bilgisayarların icadı ile insanoğlu medeniyette sınıf atlamayı sürdürmüş ve sınırları aşmaya devam etmiştir. Görüldüğü üzere teknoloji sürekli devinim hâlinindedir ve bu devinim hep daha iyisine ilerleme yönündedir. Gerçekleşen teknolojik ilerlemeler ile her geçen gün daha

sağlıklı, daha güvenli, daha erişilebilir ve hayatımızı daha kolay yaşanabilir hâle getirmek mümkün olmakta ve bu sayede zamanı daha verimli kullanma imkânı doğmaktadır. Günümüzde zaman sınırı olmadan her an bilgiye erişimde, mal/hizmet almak ya da üretmekte, eğitimde, kişisel spor aktivitelerini ya da sağlık durumunu gözlemekte akıllı saat ve telefon gibi taşınabilir cihazlar kolay çözümler sağlamakta ve bu nedenle de bu tür taşınabilir cihazlar yaşamımızda artık önemli bir yer edinmektedir (Headrick, 2022; Vargonen, 2022).

Şubat 2022 tarihinde yayınlanan “2016'dan 2027'ye kadar dünya çapında akıllı telefon aboneliklerinin sayısı” Statista raporuna göre dünya üzerinde yaşayan yaklaşık sekiz milyar insandan 6.64 milyarının bir akıllı telefona sahip olduğu görülmektedir. Bu sayı dünya nüfusunun yaklaşık %83.72'sine denk gelmektedir. Statista'ya göre veriler, cep telefonu olarak ele alındığında ise bu kez 7.26 milyar kişinin cep telefonuna sahip olduğu ve bu sayının dünya nüfusunun %91.54'ünü kapsadığı ortaya çıkmaktadır. Yine Statista'nın Şubat 2022 tarihinde yayınladığı bir başka rapor olan “Dünya çapında mobil internet kullanımı-istatistikler ve gerçekler” adlı araştırmada telefon, tablet gibi taşınabilir cihaza sahip kişilerden 4.32 milyarının aktif olarak mobil internet kullanıcısı olduğu ifade edilmektedir. Bu sayı taşınabilir cihazlardan internet erişim oranının dünya nüfusunun yaklaşık %54.47'sine denk geldiğini göstermektedir (Statista, 2022a, 2022b). Bu sayı ve oranlar etkileyici düzeydedir ve yeryüzünde yaşayan her 10 kişiden en az dokuzunun yanında taşınabilir bir cihaz taşıdığı ve en az yarısının da internet kullanımıyla bu mobil teknolojilere ihtiyaç duyduğu, günlük yaşamının bir parçası hâline getirdiğinden bahsedilebilir. Bu nedenle araştırma raporunun sonraki konu başlığında mobil teknolojileri anlamak adına mobil iletişim, mobil cihazlar ve kullanımlarına ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

### **2.1.1. Mobil Teknolojiler**

Dilimizde *mobil* olarak ifade edilen ve esasında Fransızca kökenli bir sıfat olan *mobile*; hareket ettirilebilme, taşınabilme anlamlarını taşımaktadır (TDK, 2021a). Bir önceki bölümde bahsedildiği gibi bu kadar yaygın biçimde kullanılmalarının başlıca sebebi olarak bu teknolojilerin hareket özgürlüğü ve taşıma kolaylığı sunmaları gösterilebilir. Mobil teknolojilerin hareket özgürlüğü ve taşıma kolaylığı ile birlikte

getirdiği mekândan ve zamandan bağımsız iletişim olanaklarının, bu teknolojileri herkes için cazip hâle getirdiği ifade edilebilir. Taşınabilir cihazlarda kullanılan mobil iletişimin sunduğu gelişmeler önceki yıllarda mecburi olarak kullanılan kablolarla olan bağımlılığı da son kullanıcılar için büyük oranda azaltmıştır.

İlk olarak 1800'lü yılların sonlarında James Clerck Maxwell'in ortaya attığı elektromanyetizma teorisini Heinrich Rudolf Hertz'in yaptığı deneyler ile ispatladığı günden bugüne durmadan gelişim gösteren radyo frekans alanı yakın tarihte hem kısa hem de uzun mesafelerde yüksek hızda veri taşıma imkânı elde etmiş ve bu imkânlar çerçevesine mobil iletişim ağları hız ve kapasitelerini her geçen gün daha da artırarak yer yüzünde kapsama alanını genişletmeye devam etmiştir (Reid, 2013). Bu sayede insanoğlu artık bilinmeyen coğrafyalarda seyahat ederken navigasyon (GPS) sayesinde konum belirleyip rotalar çizebilmekte, hücresel ağlar (GSM) sayesinde kablolarla ihtiyaç duymadan hareket halindeyken bile yazılı, sesli ve görüntülü iletişim kurabilmekte, herhangi bir mobil cihazı (akıllı telefon, tablet, dizüstü bilgisayar vb.) götürdüğü bir kütüphane ya da kafede kablosuz ağlar (Wi-Fi) sayesinde internete bağlayarak kaynaklara erişim sağlayabilmektedir.

Mobil cihazların kapasiteleri günümüzde yukarıdaki örneklerin çok daha fazlasını verebilecek biçimde artmıştır. Bu nedenle mobil cihazların sunduğu çoklu işlevleri unutarak basit birer elektronik cihaz olarak tanımlamak hatalı bir yaklaşımdır ve bu cihazlar artık "akıllı" olarak nitelendirilmektedir. Ticari anlamda ilk olarak 1994 yılında Simon adlı model ile IBM tarafından piyasaya sürülen akıllı telefonlar, zaman geçtikçe selefi olan jenerasyona ait telefonların hücresel ağları kullanarak salt yazılı ve sesli iletişim kurabilme yeteneklerini alıp tamamen başka bir boyuta taşımıştır. Öyle ki; IBM Simon faks alabiliyor, e-posta alıp gönderebiliyor, adres defteri, takvim ve hesap makinesi gibi özellikleri de üstünde barındırıyordu (Aamoth, 2014). Elbette ki akıllı telefonlardaki gelişim günden güne artarak devam etmiştir. O günlerden bugüne akıllı telefonlar ile artık fotoğraf ya da görüntü çekebilmekte, internete erişebilmekte, oyun oynayabilmekte, müzik dinleyip film izleyebilmekte, haberleri okuyup sosyal medyayı takip edebilmekte, alışveriş yapıp sipariş verebilmekte, fatura ödeyip para transferi gerçekleştirebilmekte, coğrafi konumumuzu tespit edip rota planlayabilmekte ve ajandamızı takip edip takvimimizi planlayabilmekteyiz. Bu örnekler daha fazla

çeşitlendirilebilir ancak bu araştırma çerçevesinde ele alınan asıl konu akıllı telefonların bunca özellikle donatılmasının sonucunda, iletişim aracı olmanın ötesinde 7/24 hizmet veren kişisel asistanlara dönüşmesi ve hayatın içinde olmazsa olmaz gereçlerden biri hâline dönüşmesidir (Kayabaş, 2016).

DataReportal tarafından Ocak ayında yayınlanan “2022’de mobil durum” raporuna göre dünya çapında günlük olarak akıllı telefonda harcanan süre ortalama 4 saat 48 dakikadır ve bu sürenin bir önceki yıla göre %6.7 oranında artış göstermiş olduğuna dikkat çekilmektedir. Raporda akıllı telefonlar ile yapılan etkinlikler incelendiğinde, zamanın %92.5’inin uygulamalara kalan %7.5’luk dilimin ise internette gezinmede harcadığı görülmektedir (Kemp, 2022a). Türkiye için yapılan araştırmalar incelendiğinde 2021 yılında hanehalkının cep telefonu/akıllı telefona sahip olma oranının %99.3’e ulaştığı ve bu grup içindeki kullanıcıların da %97.5’inin akıllı telefona sahip olduğu görülmektedir (TÜİK, 2022). Akıllı telefona sahip kullanıcıların uyandıkları andan itibaren ilk 15 dakika içinde telefona bakma oranının %80’lere ulaştığı Türkiye’de, günlük olarak akıllı telefona harcanan ortalama sürenin 4 saat 24 dakika olduğu ve akıllı telefonlara indirilen yıllık toplam uygulama sayısının da 3.54 milyara ulaştığı dikkat çekmektedir. Türk kullanıcıların akıllı telefonlarında aktif olarak en çok kullandığı uygulamalar incelendiğinde sırasıyla WhatsApp, Instagram ve Facebook’un; en çok oynanan oyunlar incelendiğinde ise PUBG Mobile, Brawl Stars ve Roblox’un başı çektiği görülmektedir (İçözü, 2021; Kemp, 2022b). Bu noktada bir sonraki konu başlığında yaşam içinde böylesine yer edinmiş ve kullanıcıların 24 saatin yaklaşık olarak %20’sini ayırdığı akıllı telefonlara ve akıllı telefon kullanımının avantajlarına ve dezavantajlarına yönelik bilgilere yer verilmiştir.

#### **2.1.1.1. Akıllı Telefonlar**

Kaynağından çıkan ses dalgalarının elektrik sinyallerine dönüştürülerek bu elektrik sinyallerinin alıcıya ulaştırılıp tekrar ses dalgasına çevrilmesi prensibine göre çalışan telefonlar ilk olarak Alexander Graham Bell ve Charles Sumner Tainter tarafından icat edilmiştir. Bell ve Tainter, radyofon ismini verdikleri cihazla ilk başarılı görüşmeyi 15 Şubat 1880 günü Washington’da gerçekleştirmiştir. İlk zamanlarda basit demir iki tel bağlantı ile seslerin birbirine karışarak yapılmaya çalışıldığı görüşmeler

göz önüne alındığında günümüzde telefonların göstermiş olduğu gelişme baş döndürücüdür (Bell, 1880; Chambers, 2018).

Telefonları artık kişisel bir aksesuar gibi yanımızda taşıyor ve elektronik devrelerden oluşan bu cihazları akıllı olarak isimlendiriyoruz. Esasında 1880 yılından 1973 yılına kadar geçen süre içinde pazarda taşınabilir bir telefon bulunmamaktadır. Tarihteki ilk taşınabilir telefon 23cm'lik boyu ve 1.1kg'lık ağırlığı ile Motorola tarafından 1973 yılında üretilmiştir. Motorola'nın üretmiş olduğu ilk taşınabilir telefondan sonraki süreçte tüketici tercihlerinde boyut, ağırlık, renk ve tasarım gibi öğeler önemli hâle gelmiştir. Tüketicilerden gelen bu talep doğrultusunda üreticiler daha küçük, daha hafif ve daha estetik cihazlar üretmek için çaba sarf etmiştir. Pazara sunulan ilk akıllı telefonun Apple firmasının 2007 yılında tanıttığı iPhone modeli olduğu yaygın görüşü hâkim olsa da akıllı telefonların kökeni bir önceki başlıkta bahsi geçen ve 1994 yılında tanıtımı yapılan IBM Simon'a uzanmaktadır (Aamoht, 2014). Ancak bu cihazlarda 90'lı yıllarda kullanılan iletişim standartlarının yüksek hızda veri taşımaya imkân sunamamasından dolayı görüntülü konuşma ya da internet erişimi gibi seçenekler yoktu. Takip eden yıllarda yeni kablosuz iletişim standartlarının yüksek veri taşıma hızlarına ulaşılabilmesine paralel olarak akıllı telefonlar hem kullanım alanı hem işlevsellik hem de donanım anlamında bu gelişmelere eşlik etmiş ve kullanıcıların akıllı telefon kullanım alışkanlıklarını şekillendirmiştir (Kayabaş, 2016). Öyle ki; akıllı telefonların kazandığı kamera, Bluetooth, navigasyon gibi donanımlar sonucunda amatör kamera ve fotoğraf makineleri, navigasyon cihazları ve müzik çalarlar tarihin tozlu raflarında yerlerini almış bulunmaktadır. Akıllı telefonların bu tür çeşitli donanımları tek bir cihazda toplayarak çoklu işlev sunabilmesi ve bu işlevleri kablosuz bağlantı özellikleri aracılığı ile erişebilir kılması kullanıcıları oldukça cezbetmiş ve kitlesel kabul çok hızlı bir süreç içinde gerçekleşmiştir. Sabit hatlı telefonların bir milyar kullanıcı sayısına ulaşması 130 yılı bulmuşken akıllı telefonların bu sınırı 2012 yılında hızlı bir şekilde geçmiş olması bu kabulü kanıtlar niteliktedir (Reisinger, 2012).

Özellikle öğrencilerin ve öğretmenlerin araştırma yapmasını, çalışanların e-posta ve işlerini takip etmesini, ev hanımlarının yemek tarifi bulmasını bilgisayara gerek duymadan sağlayan ve taşınması zor olmayan akıllı telefonlar insan hayatını

böylesine kolaylaştırırken bazı olumsuzlukları da beraberinde getirmiştir. Örneğin; bunca işi akıllı telefonlar üzerinden yapabilmek bir avantaj olsa da bu avantaj ekran başında geçirilen sürenin her geçen gün daha da artmasına, akıllı telefonların aşırı kullanımına neden olmaktadır. Ekran başında geçirilen aşırı süreye ise hem fizyolojik hem de psikolojik olumsuz etkiler eşlik etmektedir. Gözlerde kuruluk ve yanma, ellerde uyuşukluk, boyun kaslarında sertleşme ve tutulma gibi olumsuz etkiler fizyolojik olumsuzluklara örnek verilebilecekken, depresyon, sinirlilik, öfke ve can sıkıntısı da yaşanan psikolojik olumsuzluklar arasında gösterilmektedir (Mustafaoğlu, 2017). Akıllı telefon kullanımından kaynaklanan bu tür olumsuzluklara istinaden bir sonraki alt başlıkta akıllı telefon kullanımında avantaj gibi görünen ancak kontrolsüz, aşırı ve sorunlu kullanım neticesinde farkında olmadan dezavantaja dönüşebilen etki ve durumlara yer verilmiştir.

#### ***2.1.1.1.1. Akıllı Telefon Kullanımının Avantajları ve Dezavantajları***

İlk zamanlarda genel pek çok işi kolaylaştırarak kullanıcılara zaman kazandıran bu cihazlar geçen zaman içinde kazandığı yeni işlev ve özellikler sayesinde kullanıcıları farklı başlıklar altında memnun ve tatmin etmeye devam etmektedir. Akıllı telefonların yanı başımızda olması ve bu sayede sunduğu hızlı tatmin duygusu sebebiyle potansiyel bir risk taşıması da söz konusudur. Bu risk, yaşanan tatmin duygusunun bağımlılık ile ilişkili olmasından gelmektedir. Bağımlılık yaratma potansiyelini belirleyen etmenlerden biri sunulan tatmin düzeyidir. Tatmin ya da olumlu pekiştirme ne kadar yoğunsa ve tüketim ile fizyolojik tepki arasındaki gecikme süresi ne kadar kısaysa bağımlılık riski o kadar yükselmektedir (Carbonell, 2013; Koob, 2008).

Bu ilişki çerçevesinde Carbonell (2013) akıllı telefonların sunduğu aşağıdaki özelliklerin kullanıcılara olumlu pekiştirici sağladığını ve nihayetinde bağımlılığa neden olabildiğini belirtmektedir:

*Coşku:* Kullanıcılar akıllı telefon kullanımından kaynaklanan bir coşku yaşamaktadır. Bu coşku, mesaj ya da çağrı alındığında kendisine değer verildiğini veya sevildiğini hissetmekle ilişkili olduğu kadar başka birine çağrı ya da mesaj atmakla da güçlü bir ilişki içindedir (Park, 2019).

*Araç:* Tek bir akıllı telefon; saat, çalar saat, ses kaydedici, müzik çalar, video ya da oyun konsolu, ajanda, navigasyon işlevi görebilir. Bu nedenle akıllı telefonlar kullanıcının yaşına ve sosyal rolüne uyarlanmış birçok yardımcı uygulamaya sahip çok işlevli bir araçtır (Roberts, 2012).

*Kimlik sembolü:* Akıllı telefonlar, kol saati, cüzdan, fotoğraf, anahtarlık vb. diğer şeyler gibi kişilerin duygusal bir bağ kurduğu kişisel eşyalar arasına girmiştir. Daha önce üretilen hiçbir teknolojik cihaz bu kadar çok insanın günlük yaşamında bu denli önemli, kimliğini ortaya çıkarmak için bu kadar gerekli olmamıştır. Kişiselleştirilebilen temalar, koruyucu kılıflar gibi seçenekler özellikle genç kullanıcıların kimliklerini ifade etmesini destekleyen etkenlerdendir (Hassan, 2017).

*Sosyal statü:* Akıllı telefon teknolojileri, kullanıcılara sosyal statü anlamında güç bahsetmiş görünmektedir. Üst düzey akıllı telefon marka ya da modelini satın alan bir tüketici kendini güçlü hissetmektedir. Bunun yanında mesajların, çağrılarının ve rehberdeki kişilerin sayısı; akıllı telefonun sunduğu donanım ya da hizmetlerin kalitesi gibi değişkenler de kullanıcıların daha güçlü hissetmesine yardımcı olan öğelerdendir (Faustine, 2015).

*Sosyal ağ:* Akıllı telefonlar, kişi listeleri ve gruplar aracılığıyla sosyal bir ağ oluşturmak ya da bir ağa dâhil olmak için aracı olabilmektedir. Kolektif bir kimlik taşıyan bu sosyal ağlar sürekli genişlemekte ve kullanıcı sayıları artış göstermektedir. Akıllı telefonlar üzerinden erişilebilen sosyal ağların kullanıcılar için yeni bir kimlik algısı yarattığından bahsedilebilir (Igarashi, 2005).

*Çevrimiçi sosyal ağlar:* Cep telefonu endüstrisi kısa süre içinde kullanıcıların taleplerine ayak uydurmayı başarmıştır. Başlarda profesyoneller ve iş adamları için özel cihazlar, çocuklar ve yaşlılar için temel işlevlere sahip cihazlar, müzik dinlemek ya da oyun oynamak için özel cihazlar üretirken sonunda e-postaları ve çevrimiçi sosyal medyayı kontrol edip, internette gezinmek için yeterli donanıma sahip cihazlara pazarda yer vermişlerdir. Öncesinde sadece bilgisayar ekranlarında yapılan çevrimiçi sosyal ağ ziyaretlerinin neredeyse tümü artık istediğimiz mekân ve zamanda akıllı telefonlar ile gerçekleştirilebilmektedir (Wu, 2013).



*Bağımsızlık:* Özellikle genç kullanıcılar için akıllı telefonlar sosyalleşme ve bir gruba aidiyet duygusu oluşturmada önemli bir role sahiptir. Akıllı telefonlar aileden bağımsızlaşma ve özgürleşme sürecinde gençleri teşvik etmektedir. Kullanıcılar için akıllı telefonları her şeyden önce kişiseldir bu nedenle ebeveynlerinin erişemeyeceği kişisel bir akıllı telefona sahip olmak gençler için bir sınır oluşturmaktadır. Akıllı telefona sahip olmanın gençler için daha yüksek bir benlik duygusu edinmelerini desteklediği ifade edilebilir (Vaterlaus, 2021).

*Mesafeleri kısaltma:* Akıllı telefonlar günlük yaşamda iletişim kuramadığımız insanlarla iletişim kurabilmek adına mesafeleri kısaltan bir araçtır. Sosyal ağın üyeleri uzakta bulunuyorken, yüz yüze görüşmenin mümkün olmadığı durumlarda akıllı telefonlar iletişimi sürdürmek adına pratik bir ortam sağlamaktadır (Read, 2016).

*Arttırılmış güvenlik ve kontrol:* Akıllı telefonlar gençler için, ebeveynler için, çiftler için ve hatta kişinin kendisi için evden uzakta iken güvenlik ve kontrol hissi veren araçlardır. Çünkü akıllı telefonu yanında taşıyan herkes istediği her an bir başka kişiyle iletişim kurabilir. Bu nedenle ebeveynler çocuklarını kontrol etme ve dijital bir tasma ile dizginleme düşüncesinden dolayı da çocuklarına akıllı telefon alabilmektedir (Mascheroni, 2015).

*Taşınabilirlik ve sürekli erişilebilirlik:* Taşınabilir olma özelliği akıllı telefon sahibi kişilerin sürekli olarak erişilebilir olduğu algısını oluşturabilmektedir. Karşı taraf mesajlara yanıt vermediğinde ya da çağrılara karşılık vermediğinde arayan kişi kaygı ve endişe duyabilir. Bu duygular genellikle sürekli erişilebilirlik yanılgısına düşerek bu erişilebilirliğin “zorunlu” olarak anlaşılmasından ve müsaitlik durumunun göz ardı edilmesinden kaynaklanmaktadır (Thulin, 2007).

*Eğlence ve oyun:* Akıllı telefonlar taşıdıkları yüksek donanımlar sayesinde taşınabilir bir oyun konsolu olarak işlev görebilir. Bunun yanında gün geçtikçe akıllı telefonlar aracılığı ile müzik dinleme, video izleme, bahis ya da şans oyunlarına katılma, cinsel olarak uyarılma gibi etkinliklerin kullanıcılar tarafından daha da fazla gerçekleştirildiği bilinmektedir (Jeong, 2016).

*Eş zamanlı ve eş zamansız iletişim:* Sesli, görüntülü çağrılar ya da metin mesajları kullanıcılar tarafından amaçları doğrultusunda farklı biçimlerde

kullanılabilir. Sesli ve görüntülü görüşmeler eş zamanlı iletişim, metin mesajları ise e-postalar gibi eş zamansız iletişim olarak gruplandırılmaktadır (Madell, 2007).

*Ailesel uzlaştırma:* Bireysel özerkliği önemseyen ve kişisel telefon iletişim biçimini desteklemeye yatkın olan ailelerin sayısındaki artış, ailelerin dâhili demokratikleşmesi, kadınların iş gücüne artan katılımı gibi aile yapılarında gerçekleşen değişimler akıllı telefon kullanımındaki artışı açıklamada yardımcı olmaktadır. Aile içinde kullanıcı sayısının artması ile aile içi iletişimin bir kısmının da akıllı telefonlar üzerinden gerçekleşmesi kaçınılmaz hâle gelmektedir (Rakow, 1993).

*Varlıkların kişiselleştirilmesi:* Yukarıda bahsi geçen aile yapısında gerçekleşen değişimler ve artan yaşam kalitesi diğer teknolojik cihazlarda olduğu gibi akıllı telefonlarda da kişisel eşya anlayışını getirmiştir. Geçmişte televizyon ve telefon gibi cihazlar tüm aile üyeleri tarafından ortak kullanıyorken günümüzde gençlerin kendi odalarında televizyonları ya da kişisel bilgisayarları ve kendi akıllı telefonları olabilmektedir (Horst, 2006).

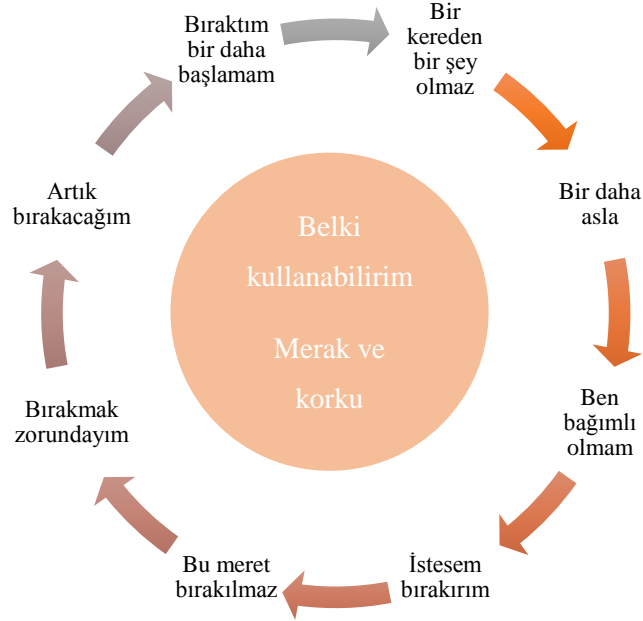
Akıllı telefon kullanımına dair yukarıda bahsi geçen tüm bu etmenler kullanıcılara cazip avantajlar sağlıyor gibi görünse de gerçekte akıllı telefonların aşırı kullanımına neden olabildikleri için dezavantaja evrilme potansiyelleri çok yüksektir. Bu doğrultuda kullanıcıların akıllı telefonlar ile yoğun zaman geçirmelerine ve kullanıcıların akıllı telefon bağımlısı olmalarına neden olabilecek bir rol üstlendikleri ifade edilebilir. Bu noktada bağımlılık konusunu temel anlamda ele alıp, sonrasında akıllı telefon bağımlılığını incelemenin gerekli olduğu düşünülmektedir.

## **2.2. Bağımlılık**

Alınan madde/alkol, çevredeki bir nesne/kişi ya da gerçekleştirilen bir davranış üzerinde kontrolün kaybedilmesi durumu bağımlılık olarak tanımlanmaktadır. Bağımlılık söz konusu olduğunda akla ilk olarak daha çok madde ve alkol kullanımı gelse de kontrolsüzce gerçekleştirilen davranışlar için de bağımlılık söz konusudur. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), “Uluslararası Hastalıkların Sınıflandırılması”nın 11. revizyonunda (ICD-11) bağımlılığı; madde kullanımı ve bağımlı davranışlara bağlı bozukluklar olarak iki ayrı başlıkta ele almaktadır. Bu çerçevede bağımlılık, ilaçlar da dâhil olmak üzere ağırlıklı olarak psikoaktif maddelerin kullanımı veya tekrarlayan

ödüllendirici ve pekiştireç sağlayan davranışların bir sonucu olarak gelişen zihinsel ve davranışsal bir bozukluk olarak tanımlanmaktadır. Bağımlı kişilerde bu maddelerin kullanımı ya da göstermiş olduğu davranışın sıklığı azaldığında veya kesildiğinde huzursuzluk, öfke, uykusuzluk gibi yoksunluk belirtileri ortaya çıkmaktadır (WHO, 2022b; Yeşilay, 2022). Bağımlılık, benzer biçimde Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (APA) beşincisini yayınladığı “Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı”nda da (DSM-V) madde ile ilişkili ve madde ile ilişkili olmayan bozukluklar başlıkları altında ayrı ayrı ele alınmaktadır. Planlanandan daha uzun süreli kullanım, geçmişte yaşanan başarısız bırakma girişimleri, zamanın çoğunu madde bulmak ya da kullanmak için ayırma, olumsuz etkiler ve zarar görmeye rağmen kullanıma devam etme, madde kullanım isteği, kullanılan miktarın yeterli gelmemesi sebebiyle miktarın gittikçe arttırılması (tolerans geliştirme) gibi davranışlar DSM-V'e göre bağımlılık tanısında aranması gereken kriterler arasında yer almaktadır. (APA, 2013).

Bağımlıya hangi etmenlerin neden olduğu incelendiğinde tek bir cevap söz konusu değildir. Çeşitli fizyolojik, psikolojik, davranışsal etmenler bağımlılık sürecini doğrudan etkilemektedir. Öncelikle kişiler merak ve korku duyguları ile ilk deneyimi yaşamak isteyebilir. Merak duygusunun ardından “bir kereden bir şey olmaz” düşüncesi ile ilk kullanım gerçekleşir. Kullanım sonrasında dopamin salgısı tetiklenir ve salgılanan bu nörotransmitter sayesinde yoğun haz duygusu yaşanmaktadır. Bağımlılık beyin kimyası ile doğrudan ilişkilidir ve özellikle uyuşturucu maddelerin kullanımı beyindeki opioid reseptörleri olumsuz etkilemektedir. Zamanla bu reseptörlerin uyuşturucu maddeye karşı duyarsız hâle geldiği bilinmektedir ve dopamin salgısının da zarar görmesi sonucu beyin kimyası doğru çalışmamaya başlamakta ve bağımlıya fizyolojik anlamda adım atılmaktadır. Kişiler bağımlı olma isteğiyle başlamamalarına rağmen tekrarlanan biçimde gerçekleşen kullanımlar sonrasında kontrolü kaybetmiş olurlar. Günlük yaşam içinde, duygu durumunda, düşünce ve davranışlarda sorunlar yaşamaya başladığı fark edilmesine rağmen madde kullanımından kendini alıkoymak zor bir hâl alır ve süreç gönüllü kullanımdan zorunlu kullanıma dönüşür (NIDA, 2022; Ögel, 2018). Bağımlılık süreci bir döngü biçiminde yol alır ve bu döngüdeki aşamalara Şekil 1.'deki “Bağımlılık Döngüsü”nde yer verilmiştir:



**Şekil 1.** Bağımlılık döngüsü

**Kaynak:** Yeşilay. (2022). *Bağımlılık nedir?* <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimlilik-nedir> sayfasından alınmıştır.

Tıpkı madde etkisinde olduğu gibi kişiler gerçekleştirdikleri herhangi bir davranış sonrasında da kendilerini haz almış, ödüllendirilmiş hissedebilirler. Tekrar edilen bu tür davranışlar kişinin aldığı haz, ödül ya da pekiştireci daha sık yaşamasına neden olur ve süreç sonunda bu davranış bağımlılığa evrilir. Madde alımı sonucu gerçekleşen haz duygusunda maddenin kendisi fizyolojik olarak aktif rol alırken davranışsal bağımlılıklarda bu etkenler kişisel özelliklere göre değişiklik gösterdiğinden çok daha farklı davranışsal bağımlılık türlerinden bahsedilebilir. Yemek, cinsellik, pornografi, alışveriş, kumar haz veren öğeler içermektedir. Bireyin bu tür haz veren etkinlikler ile gerçekleştirdiği davranışlar üzerinde kontrolünü kaybetmesi davranışsal bağımlılığı ifade etmektedir. İlk aşamada bu davranışlar seyrek tekrarlar ile başlamaktadır. Akabinde yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması ve davranışa daha sık başvurma şeklinde devam eden sürecin sonunda bireyler yaşadıkları olumsuz sonuçlara ve davranışı kontrol altına almak için çaba sarf etmelerine rağmen davranış üzerindeki kontrolü kaybetmiş bulunurlar (Bektaş, 2018).

Teknolojinin gündelik yaşamda yaygın kullanılması sebebiyle benzer bağımlılıkların artık bilgisayar, internet, video oyun ve akıllı telefonların kullanımından kaynaklanan davranışlar için de geçerli olduğu ifade edilebilir (Chóliz,

2012). Bu tür teknolojik cihazların kontrolsüz kullanımına bağlı olarak gelişen teknoloji bağımlılığı da davranışsal bağımlılıklar başlığı altında yerini almıştır (Fidan, 2016).

### **2.2.1. Teknoloji Bağımlılığı**

Teknolojiyi kullanmada, teknolojik cihazlarla gerçekleşen ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve teknoloji olmadan yaşamını sürdürememesi hâli olarak tanımlanan teknoloji bağımlılığında kişiler yapmak zorunda olduğu işleri yapamaz ve sürekli ertelerler. Teknolojiye bağlı etkinlikler hayatın büyük bir bölümünü meşgul ettiğinden başka işlere zaman ayırmada güçlükler yaşanır (Ögel, 2018; Serenko, 2020).

Diğer bağımlılıklarda olduğu gibi teknoloji bağımlılığına geçiş sürecinde de birbirini takip eden bazı aşamalar bulunmaktadır. Bu aşamaları Dinç (2015) dört başlık altında incelemektedir. İlk aşama “deneysel kullanım”dır ve bu aşamada kullanıcı herhangi bir şekilde duyduğu, haberdar olduğu bir oyun, site, uygulama ya da bir teknoloji ürününü merak ederek dener ve kullanır. İlk aşamada risk bulunmamaktadır, kullanıcı denemesini yapmış ve merakını gidermiştir. İkinci aşama “sosyal kullanım”dır ve bu aşamada belli bir teknolojik ürünü kullanıcının çevresinde düzenli ve devamlı kullanan bir grup bulunmaktadır. Kişi o gruba katılabilmek ya da grup içinde kalabilmek adına teknolojik ürünü kullanır ve bu sayede grubun gündemine eşlik etmiş olur. Üçüncü aşama “operasyonel kullanım”dır ve bu aşamada boş zamanlarını değerlendirmede zorlanan ve sosyal çevresi sınırlı olan kullanıcı; boş zamanlarını doldurmak, can sıkıntısını gidermek ya da sorunlarından kaçmak amacıyla bir teknolojik ürünü kullanmaya başlar ve kullanımına devam eder. Son aşama olan “bağımlı kullanım”da ise artık kullanıcının teknolojik ürünü kullanması için bir nedene ve amaca ihtiyacı yoktur. Zamanının büyük çoğunluğunu teknolojik ürünü kullanmaya harcar ve planlarını teknoloji ürününün kullanımına göre yapar. Yaşamının merkezinde artık kullandığı teknoloji ürünü bulunmaktadır.

Teknolojik ürün ve cihazlar çeşitlilik göstermektedir ve bu çeşitliliğe göre teknoloji bağımlılığının alt boyutlarından bahsetmek mümkündür. Teknoloji bağımlılığı altında incelenen diğer bağımlılık türleri, Bilgi Teknolojileri ve İletişim

Kurumu Başkanlığı (BTK) ve Yeşilay Derneği iş birliği ile 2014 yılında gerçekleştirilen “İnternetin Bilinçli Kullanımı ve Teknoloji Bağımlılığı Çalıştayı”nda internet, sosyal medya, ekran, dijital oyun, cep/akıllı telefon olmak üzere beş başlıkta ele alınmıştır (BTK, 2015).

Daha önce akıllı telefonlar başlığı altında yer verilen kullanım alanları ve avantajları sayesinde akıllı telefonlar geniş kitleler tarafından benimsenmiş ve günlük yaşamın vazgeçilmezleri arasına girmiştir. Ancak akıllı telefonların sunduğu olanaklar, kullanıcılar tarafından her an kontrol etmek istedikleri bir cihaz hâline dönüşmelerini sağlamıştır. Gelen çağrı ve mesajlar, sosyal ağ bildirimleri kullanıcılar da sürekli telefonu kontrol etme isteği oluşturmakta ve bu istek gerçekleşen tekrarlar neticesinde bir alışkanlığa dönüşmektedir. Kullanıcıları bu eylemlere zorlayan davranışlar akıllı telefon bağımlılığına neden olmaktadır (Fidan, 2016; Lee, 2014).

### **2.2.1.1. Akıllı Telefon Bağımlılığı**

Akıllı telefon bağımlılığı, kullanıcıların akıllı telefon ve akıllı telefonla ilişkili hizmet ya da uygulamalar üzerinde kontrollerini kaybetmeleri ve kontrolsüz kullanım neticesinde olumsuz etkilere maruz kalmaları olarak ifade edilmektedir (Jeong, 2015; Won-jun, 2013). Şimdiye kadar ICD-11 ya da DSM-V gibi tanı ve sınıflandırma kılavuzlarında akıllı telefon bağımlılığı konusunda herhangi bir başlığa yer verilmemiştir. Ancak alanyazında yer alan bazı çalışmalar akıllı telefon bağımlılığının özellikleri ve tanılanmasında yol gösterici olabilmektedir. Lin (2016), yaptıkları çalışmada akıllı telefon bağımlılığının tanılanması amacıyla üç başlıkta topladıkları kriterler için toplam 11 belirti önermişlerdir. Bu belirti ve kriterlere Tablo 1.'de yer verilmiştir. Bunun yanında Chen (2017), yaptıkları çalışmada akıllı telefon bağımlılığının dört ögesinden bahsetmektedir. Bu ögeler kompulsif telefon kullanımı; iletilerin ve bildirimlerin sürekli ve sık aralıklarla kontrol edilmesi, tolerans; artan daha uzun ve yoğun kullanım süresi, yoksunluk; akıllı telefonun yakında olmadığı zamanlarda endişe ve sıkıntı verici duyguların yaşanması, işlevsel bozukluk; günlük yaşamı idame ettirmede zorlukların yaşanması ve yüz yüze gerçekleşen sosyal ilişkilerde sorunların başlaması olarak sıralanmaktadır.

**Tablo 1.** Akıllı telefon bağımlılığı için Lin (2016) tarafından önerilen tanı kriterleri

<b>Kriter kategorisi</b>	<b>Açıklama</b>
<b>Kriter A</b>	<p>Üç aylık herhangi bir zaman dilimi içinde yaşanan klinik olarak önemli bozukluk veya olumsuz etkilere yol açan akıllı telefonun sorunlu kullanımı: (Aşağıdaki belirtilerin en az üçü veya daha fazlası mevcutsa)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Akıllı telefon kullanım isteğine karşı koymada yaşanan başarısızlık</li> <li>2. Akıllı telefon kullanımının sonlandığı periyottan itibaren baş gösteren kaygı, huzursuzluk ve/veya sinirlilik</li> <li>3. Akıllı telefonun planlanandan çok daha fazla süre kullanımı</li> <li>4. Akıllı telefon kullanımını azaltma ya da bırakmaya karşı duyulan sürekli istek ve/veya yaşanan başarısız girişimler</li> <li>5. Akıllı telefon kullanmaya ve/veya bırakmaya harcanan aşırı zaman</li> <li>6. Akıllı telefon kullanımı sonucunda oluşan tekrarlayan veya kalıcı fizyolojik ve psikolojik sorunların farkında olunmasına rağmen aşırı kullanıma devam etme</li> </ol>
<b>Kriter B</b>	<p>İşlevsel bozukluklar: (Aşağıdaki belirtilerin en az ikisi veya daha fazlası mevcutsa)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Akıllı telefonun tekrarlayan kalıcı fizyolojik ve psikolojik sorunlarla sonuçlanan aşırı kullanımı</li> <li>2. Akıllı telefonun tehlikeli şartlarda yaşanabilecek olumsuz etkilere (araç sürerken veya karşıdan karşıya geçiş sırasında kullanım) ya da günlük yaşamda daha farklı olumsuz etkilere rağmen kullanımı</li> <li>3. Akıllı telefonun sosyal ilişkileri, okul başarısı veya iş performansını olumsuz etkilediği kullanım</li> <li>4. Akıllı telefonun öznel sorunlara neden olması veya zamanı aşırı tüketen kullanım</li> </ol>
<b>Kriter C</b>	<p>Hariç tutma:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sergilenen akıllı telefon bağımlılığına bağlı davranışların obsesif-kompulsif ya da bipolar bozukluk tanısına bağlı davranışlardan hariç tutulması</li> </ol>

Akıllı telefon bağımlılığı için önerilen kriterlerde dikkat çeken önemli noktalardan biri yaşanan olumsuz etkilere rağmen kişilerin akıllı telefon kullanımını sınırlamada, kontrol etmede başarısız olmalarıdır. Tıpkı diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi akıllı telefon bağımlılığında da sürekli değişen ruh hâli, dürtü kontrol sorunları, uyku bozuklukları gibi olumsuz etkiler bu soruna eşlik etmekte ve bu olumsuz etkiler kullanıcıları ciddi boyutlarda etkileyebilmektedir (Simó-Sanz, 2018). Sadece psikolojik değil akıllı telefonun aşırı kullanımına bağlı görme bozuklukları, duruş bozuklukları, boyun ağrıları, karpal tünel sendromu gibi vücudun farklı bölgelerini etkileyebilen fizyolojik rahatsızlıklar söz konusudur (Ögel, 2018).

Tüm bu olumsuz sonuçlar bireylerin yaşam standardını ve kalitesini olumsuz etkileyecek niteliktedir. Akıllı telefon bağımlılığı çerçevesinde alanyazın incelendiğinde çalışmaların ergenler ve üniversite öğrencileri üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir (Akhtar, 2022; Aslan, 2022; Choo, 2022; Huang, 2009; Kheradmand, 2022; Kibona, 2015; Kim, 2015; Lepp, 2013; Ogbuabor, 2022; Samaha, 2015; Siregar, 2022; Şahin, 2013; Thomée, 2011; Yen, 2009).

Bu çalışmalar incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığının katılımcılarda sağlık ve özellikle akademik başarıyı olumsuz yönde etkilemesine yönelik riskler taşıdığı yine dikkat çekmektedir. Ayrıca akıllı telefonların günlük hayatımız içinde çok fazla yer almaya başlamasının da bağımlılık riskini arttıran faktörlerin başında geldiği söylenebilir. Bu riskler ele alındığında akıllı telefon bağımlılığını önleyici müdahalelerde bulunmanın bireylerin yaşam standardını ve kalitesini arttırmak açısından önemli olacağı düşünülmektedir. Ancak önleyici müdahaleler önerebilmek için öncelikle akıllı telefon bağımlılığının hangi değişkenlerle ilişki içinde olduğunun tespit edilmesi gerekmektedir.

Yine üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığını farklı değişkenlerle inceleyen başka araştırmalarda akıllı telefon bağımlılığı ile siber aylıklık arasında kayda değer bir ilişkinin olduğu bildirilmiştir (Gökçearslan, 2016, 2018). Akıllı telefon bağımlılığı ile siber aylıklık arasında ilişki olduğunu bildiren başka araştırmalara da rastlanmış olması (Savcı, 2021) sebebiyle araştırma raporunun sonraki kısmında siber aylıklık konusuna yer verilecektir.

### **2.3. Siber Aylıklık**

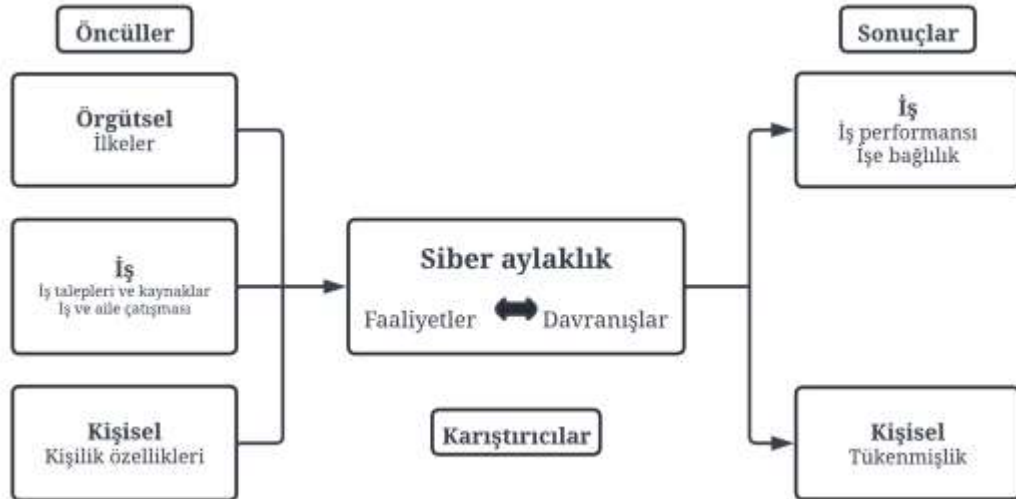
İş ortamında internetin amacı dışında kullanılması olarak tanımlanabilecek siber aylıklık, bireylerin sorumluluk alanı ve saatleri içinde görevlerini yerine getirmeyip internette amaç dışı gezinmelerini ifade etmektedir (Lim, 2002).

van Doorn (2011), siber aylıklığın çok boyutlu bir yapıdan oluştuğunu ve internette amaç dışında gezinirken çalışanların iki başlık altında farklı faaliyet ve davranışlar sergilediğini ifade etmektedir. Buna göre faaliyetler; sosyal, bilgilendirici, boş zaman faaliyetleri olarak davranışlar ise; geliştirme, kaçınma, uç davranışlar ve bağımlılık davranışları olarak sıralanmaktadır:



Sosyal faaliyetlerde, kişiler sosyal medya platformları aracılığıyla bilgi paylaşarak ya da kendini ifade ederek siber aylaklık gösterir. İkinci sırada yer alan bilgilendirici faaliyetlerde ise kişiler bilgi edinmek için arama yapmakta ya da haber sitelerini ziyaret etmektedir. Boş zaman faaliyetleri, çevrimiçi oyunlar oynama, müzik ya da video izleme ile ilişkilidir.

Çalışanlar siber aylaklık sonrasında kendilerine göre bazı “kazanımlar” elde edebilir. Süreç ilerledikçe elde edilen bu kazanımlar ile siber aylaklık arasında davranışsal bir ilişkinin varlığı söz konusu olmaya başlar. Siber aylaklık yaparken çalışanlar kendilerini bilgi konusunda geliştirebilirler ki bu durum geliştirme davranışı olarak ifade edilir. Çalışanlar, siber aylaklığı görevlerden kurtulmanın bir yolu olarak görebilir ve bu kaçınma davranışdır. Uç davranışlarda ise çalışanlar görevden kaçınmadan ziyade işlerini hususi olarak aksatırlar ve siber aylaklığı bir araç kullanırlar. Bu tür uç davranışlar iş performansı, işe bağlılık ya da tükenmişlik gibi etmenlerle ilişkilidir. Son olarak çalışanların internet, sosyal medya, ekran, dijital oyun, akıllı telefon bağımlılığı gibi yaşadığı sorunlar siber aylaklığa neden olabilmekte ve bu tür davranışlara bağımlılık davranışları adı verilmektedir. van Doorn (2011) tarafından savunulan siber aylaklığın yapısına dair modele Şekil 2.’de yer verilmiştir.



Şekil 2. Siber aylaklık yapı modeli

Modelden ve betimlenen davranış biçimlerinden anlaşılacağı üzere siber aylaklık ile bu araştırmanın diğer değişkenleri arasında da yer alan tükenmişlik ve bağımlılık arasında bir ilişkinin olduğu gözlenmektedir. Siber aylaklık nedeniyle çalışanlar zamanlarını verimli kullanamamakta ve iş ortamında performans kayıpları meydana gelmektedir. Siber aylaklık neticesinde üç ana sorunla karşılaşılmaktadır (Ekici, 2020):

- 1) Kurum kaynaklarının verimsiz kullanımı
- 2) Üretim ve finansal kayıplar
- 3) Yasal sorumluluklar

Siber aylaklık ile zamanını boşa harcayan çalışanlar, üyesi olduğu kurum için bu tür sorun ve olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir. Alanyazında bu sorunlara ilave olarak siber aylaklık sebebiyle çalışanların yüksek iş stresi ve meslekî amaçtan kopma yaşayabileceğine dair çalışmalara da rastlanmaktadır. Çalışanlar; sınırlı zaman ve zihinsel enerjilerini işleri yerine siber aylaklık için harcadıklarında görevleri tamamlayamadıklarından dolayı yarım kalan işlerin getirdiği yük altında daha fazla baskı hissedebilmekte, interneti çalışma saatleri içinde iş yerine eğlence amaçlı kullandıklarında ise meslekî amaçta kopma yaşayabilmektedir (Koay, 2017; Lim, 2005; Reinecke, 2009). Şekil 2.'de yer alan siber aylaklık yapı modeli incelendiğinde siber aylaklığın sonuçları arasında tükenmişliğin bulunduğu gözlenmektedir. Bunun yanında alanyazında yaşanan iş stresi ve meslekî amaçtan kopma gibi etmenlerin tükenmişliğe neden olabileceğini belirten çalışmalar da bulunmaktadır ve siber aylaklığın iş stresi ve meslekî amaçtan kopmaya neden olabileceği göz önüne alındığında, siber aylaklık yapı modelindeki siber aylaklık ile tükenmişlik arasındaki ilişkinin yönünü açıklamak kolaylaşmaktadır (Maslach, 1986; Muhamad-Nasharudin, 2020; Wu, 2020).

Bilgisayar gibi teknolojik cihazların iş ortamında yaygınlaşmasının siber aylaklık için çok fazla fırsat sunduğu ve zemin hazırladığı söylenebilir. Bu nedenden dolayı hem kamu hem de özel sektörü kapsayan iş ortamlarında, çalışanların siber aylaklık davranışlarını önlemek adına internet erişimine kısıtlama ve denetim sınırlamaları getirildiği bilinen bir gerçektir (Ekici, 2020). Ancak iş ortamında

kullanılan bilgisayarlar için internet erişimini kısıtlamak ve denetlemek akıllı telefonları olan kullanıcılar için bu önlemleri aşmayı kolaylaştırmaktadır. Akıllı telefonların özellikleri arasında yer alan mobil internet erişimi sayesinde çalışanlar iş ortamında alınan önlemlere rağmen yine de siber aylaklık yapma fırsatına sahip olabilmektedir. Bu nedenle akıllı telefonların siber aylaklık konusunda daha fazla önemsenmesi gereken bir teknolojik ürün olduğu ifade edilebilir.

Başlarda iş yaşamında iş gücü verimliliğini etkilemesi sebebiyle ele alınan siber aylaklık konusu, son dönemlerde eğitim-öğretim ortam ve faaliyetlerinde de karşılaşılan bir sorun hâline gelmiştir (Gezgin, 2018, 2020). Bunun yanında eğitim ortamları sadece öğrencileri kapsamamaktadır. Eğitim-öğretim, öğretmen ve öğrenci ilişkisine dayalı yürütülen bir faaliyettir. Eğitim ortamlarında teknolojik cihazların amacı dışında kullanılmasının öğretmenlerin öğrenme süreçlerini sekteye uğrattığı bunun yanında sınıf yönetimi ile ilgili sorunların yaşanmasına neden olduğu bilinmektedir (Doğusoy, 2020). Buna istinaden akıllı telefon bağımlılığının ve buna ilişkin siber aylaklığın öğretmenler için de hem günlük hem de iş yaşamı noktasında sorun teşkil edebileceği düşünülmektedir.

Bu bağlamda alanyazın incelendiğinde farklı branşlardaki öğretmenlerin siber aylaklık düzeylerini farklı değişkenlerle inceleyen Yıldız-Durak (2019), çalışmalarında öğretmenlerde görülen siber aylaklığın tükenmişlikle önemli ölçüde ilişkisi olduğunu ortaya koymuş ve siber aylaklığın güçlü biçimde tükenmişliğin yordayıcısı olduğunu bildirmiştir. Bu sonuç daha önce farklı mesleklerle yapılmış çalışmalarla da örtüşmekte ve bu yönüyle siber aylaklık ile tükenmişlik arasındaki pozitif ilişkinin varlığını desteklemektedir (Aghaz, 2016; Jandaghi, 2015; Shaddiq, 2021; van Doorn, 2011). Aghaz (2016); danışmanlık hizmetleri veren firmaların çalışanları ile yürüttükleri araştırmada siber aylaklığın, van Doorn (2011) tarafından ortaya konan siber aylaklık modeline benzer biçimde hem faaliyet hem de davranış boyutlarında tükenmişlik üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu gözlemlemişlerdir. Siber aylaklığın öncüllerini ve sonuçlarını araştıran Shaddiq (2021); çalışmalarında hizmet sektöründe görev yapan çalışanların göstermiş olduğu siber aylaklık davranışlarına ilişkin çeşitli değişkenleri incelemiş ve araştırma sonunda siber aylaklığın, çalışanlardaki tükenmişlik üzerine önemli bir etkisinin olduğunu ve

çalışanların ne kadar çok siber aylaklık davranışı gösterirse tükenmişlik düzeylerinin de o kadar fazla olacağını bildirmişlerdir. Yapılan farklı çalışmalar yine tükenmişliği siber aylaklığın sonuçları arasında göstermektedir (Jandaghi, 2015) ve alanyazında çeşitli araştırmalarla rapor edilen bu ilişki doğrultusunda, bir sonraki başlıkta tükenmişlik konusuna yer verilmiştir.

#### 2.4. Tükenmişlik Sendromu

Tükenmişlik ilk olarak 1970’li yıllarda Amerika Birleşik Devletleri’nde insanlara hizmet veren mesleklerde görev yapan çalışanlar için ortaya atılmış bir kavramdır. Tükenmişlik ile ilgili yayımlanan ilk çalışmalarda, çalışanların ileri derecede yorgunluk, işleri ile ilgili ideal ve tutku kaybı yaşadıkları dile getirilmiştir (Maslach, 2001). Tükenmişliğin tanımını alanyazına ilk olarak 1974 yılında kazandıran Freudenberger tükenmişliği; *“başarısızlık, yıpranmışlık, enerjide belirgin azalma, güçsüzlük ya da bir türlü karşılanamayan istekler sonucunda kişinin içsel kaynaklarının tükenmesi”* olarak ifade etmektedir. Freudenberger, bu sendroma dair gözlem ve tecrübelerini evsizler ve madde bağımlılarına hizmet veren bir klinikte danışman psikiyatrist olarak görev yaptığı süreçte elde etmiştir ki; esasında İngilizcede *“burn-out”* olarak kullanılan tükenmişlik, uyuşturucu madde bağımlıları tarafından uyuşturucunun yıkıcı etkisini ifade etmek için kullandıkları argo bir sözcüğe karşılık gelmektedir (Freudenberger, 1974, 1975).

Yakın yıllarda insanlara hizmet veren meslek gruplarıyla yaptığı görüşmelerde Maslach’ın dikkatini, çalışanlarda sıklıkla yaşanan duygusal tükenme, hizmet verilen kişilere karşı olumsuz tutum, iş performansını olumsuz etkileyen duygusal kargaşanın sebep olduğu bir kriz çekmiştir. Sonrasında Maslach, dikkatini çeken bu krizi belirleyebilmek adına arkadaşları ile çok boyutlu bir ölçek geliştirmiş ve çalışma sonunda tükenmişliği; *“insanlar ile çalışan kişilerde oluşan duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarıda kayıplar ile karakterize bir sendrom”* olarak tanımlamıştır. Bunun yanında tükenmişliğin, yaşanan uzun dönemli iş stresinden kaynaklandığını belirterek bu sendromun sonucu olarak çalışanların mesleğini anlamsız bularak meslekî amaçtan koştuklarını ve hizmet verdikleri insanlar ile gerçekten ilgilenemediklerini ifade etmiştir (Maslach, 1976, 1986).

Maslach'ın vurguladığına benzer biçimde ICD-11 içinde de tükenmişlik; sürekli yaşanan iş stresinin yönetilememesine bağlı gerçekleşen bir sendrom olarak yer almaktadır. Ayrıca ICD-11 tükenmişliğin üç boyutlu bir yapıya sahip olduğunu belirtmektedir. Bunlar; bitkinlik ve enerjinin tükenmesi, işe karşı zihinsel mesafenin artması ve işe karşı gelişen olumsuz duygular, kendini işe yaramaz ve başarısız hissetme olarak sıralanmaktadır (WHO, 2022a).

Alanyazında tükenmişliğin boyutlarına, farklı sayıda başlıklar altında yer veren çalışmalar olmasına rağmen tükenmişliğe yönelik çalışmalarda en çok kullanılan ve kabul gören tükenmişlik modelinin Maslach'a ait olduğu söylenebilir. Maslach'ın tükenmişliğe dair belirlediği üç ana boyut bulunmaktadır. Maslach, tükenmişliğin ilk boyutunu duygusal tükenme olarak ele almaktadır. Duygusal tükenme temel olarak iş stresiyle ilişkilidir. Çalışanlar iş sebebiyle kendini aşırı yüklenmiş ve tükenmiş hissederken duygusal anlamda kendilerini işten soyutlamaya başlamaktadır. İkinci boyutta duyarsızlaşma ve ilgisizlik yer almaktadır. Duyarsızlaşma ve ilgisizlik boyutunda çalışanlar, hizmet verdikleri kişilerin birer birey olduklarını göz ardı etmekte, bu kişilere ilgisiz davranabilmekte, gayri ciddi tavırlar sergileyebilmekte ve olumsuz duygular beslemektedir. Son boyutta ise kişisel başarının düşmesinden bahsedilmektedir. Duyarsızlaşma ve ilgisizlik boyutuna müteakip gerçekleşen bu boyutta çalışanlar işlerinin gerektirdiği yükümlülükleri yerine getiremediklerinden dolayı yetersizlik duygusuna kapılmakta ve kendini başarısız hissetmeye başlamaktadır. Tüm bu boyutlar ele alındığında çalışanlarda tükenmişliğin birdenbire ortaya çıktığını söylemek mümkün değildir. Öyle ki; idealist çalışanların tükenmişlik sendromuna çok daha fazla maruz kaldığı savunulmaktadır. İdealist çalışanlar, kendilerini yaptıkları işe en çok adayan kişiler olduğundan gösterdikleri fedakarlıkların sonunda tükenmişliğe sürüklenmektedirler (Maslach, 2001). Tahmin edileceği üzere idealist çalışanlar, performansları sebebiyle çevrelerince sıkça takdir ve iltifata tabi kalırlar. Başlarda bu kadar yüksek performans ve enerji düzeyi ile kendilerini işe adayan çalışanlar karşılaştıkları sorun ve zorluklar sebebiyle belirli evrelerin sonunda tükenmişliğe ulaşır. Tükenmişliğe giden yolda bu evrelerin neler olduğuna ilişkin içeriğe takip eden başlıkta yer verilecektir.

### 2.4.1. Tükenmişliğin Evreleri

Tükenmişliğin evreleri dört basamakta açıklanmaktadır. Coşku, durağanlaşma, engellenme ve umursamazlık olarak tanımlanan evrelerde çalışanlar için sıralı bir geçiş söz konusu değildir. Evreler atlanabilir ya da bir evrede takılı kalınarak sonraki evreye geçilmeyebilir (Edelwhich, 1980; Memiş, 2011):

*Coşku evresi:* Çalışanlar bu evrede işlerini her şeyin önünde tutmakta ve hizmet sunduğu insanlarla gereğinden fazla özdeşim kurmaktadır. Çalışırken coşku, şevk, yüksek performans ve enerji düzeyi gösterir. Kendisinden çok şey bekleyerek gerekli olmayan yükler altına girer, uzun ve yorucu çalışma tarzını benimser. Dinlenmeye vakit ayırmaz ve her zaman başarılı olmayı hedefler. Sonunda bu çalışma tarzı enerjisinin hızlı biçimde tükenmesine neden olur ve zamanla daha zorlu durumlarla karşı karşıya gelen çalışan, meslekî doyumda azalma ve hayal kırıklığında artış gibi olumsuz duygulara sahip olur.

*Durağanlaşma evresi:* Çalışanlar bu evrede; karşılaşılan zorlu durumlar, meslekî doyumda yaşanan düşüş, hayal kırıklıklarının artması sebebiyle çalışma ve insanlara hizmet verme isteğini kaybetmeye başlamaktadır. Daha önce önemsemediği düşük ücret, fazla mesai gibi etmenler artık dikkatini çekmeye ve kendisini rahatsız etmeye başlar. Bu sürece kadar işini her şeyin önünde tutup özel yaşamını ve kişisel gelişimini ihmal ettiğinden dolayı da günlük yaşamında alternatif konularda doyum ve mutluluk elde edemez. Bu evrede yeterli ücret, kendisi için boş zaman ve sosyal ilişkilerde kazanımlar elde edemezse çalışanın iş hayatı çıkmaza girer.

*Engellenme evresi:* Çalışanlar bu evrede insanlara istediği gibi hizmet veremediğini düşünür. Olumsuz çalışma koşullarını değiştirmenin kendi elinde olmadığını fark ederek yoğun bir engellenmişlik duygusu hisseder. Üstünde taşıdığı onca iş yüküne rağmen yetki sahibi değildir, karar merciiilerinde yeri yoktur. Böylece değerinin bilinmediğine inanmaya ve işi yapıp yapmaması gerektiğini sorgulamaya başlar. Bu evre kritiktir çünkü çalışan bu aşamada kendini ifade edip, sorunlar için çözüm arayıp sorumluluk alabilirse tükenmişliğin son evresine adım atmaktan kurtulabilir. Ancak çalışan içine kapanıp, sorunlardan ve en sonunda hizmet vermekten kaçınmaya başlarsa tükenmişliğin en son evresine geçiş yapar.

*Umursamazlık evresi:* Çalışanlar bu evrede artık yaşadıkları öfkeyi ve engellenmişlik duygusunu, yaptığı iş ile arasındaki duygusal bağı kaybeder. Çalışmaya ilk başlanılan zamanlarda gösterilen özveri, yerini sıkılma ve bıkkınlığa bırakmıştır. Yapılan işten artık keyif alınmamakta, işe ekonomik ve sosyal güvence için devam edilmektedir. Şartların değişeceğine dair bir ümit taşımadığından risk almak da gereksiz görünmektedir. Çalışanlar bu aşamada meslekî ideallerini de kaybettiğinden hizmet verdiği ya da meslektaşlarında gördüğü duyguları alaycı bir tavır içinde karşılar. Tükenmişliği son evreye gelen bir çalışan için bu sendromdan kurtulmak zorlaşmaktadır. Eğer şartlarda radikal değişiklikler yapılmaz ya da gerekli profesyonel destek sağlanmaz ise tükenmişlik tablosu iş yaşamı boyunca devam edebilir. Bu tür bir tablo iş yerinde çeşitli olumsuz sonuçların çıkmasına da zemin hazırlamaktadır.

#### **2.4.2. Tükenmişliğe Neden Olan Etmenler**

Tükenmişliğe neden olabilecek çeşitli etmenler bulunmaktadır ve bu etmenler bireysel ve kurumsal olmak üzere iki başlık altında ele alınmaktadır. Bu etmenler tek başına olmaktan ziyade genellikle bir arada görülmeleriyle tükenmişliğe neden olabilmektedir (Kazu, 2021; Memiş, 2011):

*Bireysel nedenler:* Meslekî gelişimi sürdürmemek, yeterli sosyal olanaklara sahip olmamak, dinlendirici uğraş ve hobiler edinmemek ve bunlar için zaman ayırmamak, mizahtan uzak her konuyu ciddiye alan kontrolcü bir kişiliğe sahip olmak, başarısızlığa tahammülsüz ve engellenme eşiği düşük bir karaktere sahip olmak gibi etmenler tükenmişlik ile ilişkili bireysel nedenler olarak sıralanmaktadır.

*Kurumsal nedenler:* Adil ve demokratik olmayan merkeziyetçi yönetim yaklaşımı, anlayıştan uzak yıkıcı eleştiri tarzı, tekrarlayan engellenme ve mobing, işin rutin olarak kendini tekrarlayan bir düzen içermesi, bilgi ve becerileri geliştirecek eğitim olanaklarının bulunmaması, iş yükünün fazla olması ve uzun çalışma saatleri gibi etmenler kurumsal nedenler arasında yer almaktadır.

#### **2.4.3. Tükenmişliğin Olumsuz Sonuçları**

Tükenmişlik yaşayan çalışanlarda işi önemsememe, işten ayrılma düşüncesi sık görülmektedir. Buna çalışanın sunduğu hizmetlerin niceliği ve niteliğinde görülen

düşüş de eşlik etmektedir. İzinsiz devamsızlık, izin bitiminde bahaneler üreterek izini uzatma girişimleri gibi davranışlar, iş ve iş haricindeki sosyal ilişkilerde uyumsuzluk, aile bireylerinden uzaklaşma eğilimi gibi durumların görülmesi de söz konusudur. Bu noktada tükenmişlik sendromunun sadece iş ve çalışan üzerindeki olumsuz etkisinden ziyade bireyin bulunduğu toplum için de bir tehdit oluşturduğu söylenebilir. Tükenmişlik sadece bahsi geçen kurumsal, sosyal ve davranışsal sorunlara değil bunların yanında çalışan için fizyolojik ve psikolojik sorunlara da neden olabilmektedir. Tükenmişlik sendromundan etkilenen kişilerde iştahsızlık, uykusuzluk, baş ağrısı, süreğen yorgunluk sık görülen fizyolojik sorunlar arasında yer almaktadır. Kaygı, çaresizlik, alınganlık ve özsaygının azalması da psikolojik olarak sık görülen etkiler arasında yer almaktadır (Çiftçi, 2015; Izgar, 2000).

İnsanlara hizmet veren meslek gruplarında hizmet verilen kişilerle genelde ilişkilerin yoğun olması gerekmektedir. Özellikle sağlık, eğitim ve sosyal hizmet gibi sektörlerde çalışan kişiler ile hizmet alan kişiler arasındaki ilişki; hizmet alan kişinin mevcut fizyolojik, psikolojik, akademik veya sosyal sorunu üzerinden gelen talep üzerinden yürümektedir. Bu sorunlar üzerinden gelen talepler doğal olarak korku, öfke, utanç ya da umutsuzluk içermektedir ve taleplerin karşılanması ve sorunların çözümü bu nedenle zor olabilir. Gelen bu zorluklar ile birlikte iş stresli bir hâl almakta ve bu stres duygusal olarak çalışanda tükenmişlik riskini ortaya çıkarmaktadır. Buna paralel olarak çalışma süreci sırasında insanlara duyulan sorumluluğun nesnelere duyulan sorumluluktan daha fazla olması sebebiyle insanlarla ilişkili görev yapan sağlık çalışanları, öğretmenler, çocuk bakıcıları gibi mesleklerde tükenmişliğin daha fazla görüldüğü bilinmektedir (Ardıç, 2009; Maslach, 1981).

Bu bilgiler doğrultusunda tükenmişliğin daha fazla görüldüğü bahsi geçen meslek gruplarında, tükenmişlik ve akıllı telefon bağımlılığına dair yapılan taramalarda sağlık çalışanlarında tükenmişlik ile akıllı telefon bağımlılığı arasında yüksek düzeyde ilişkinin ortaya konulduğu çalışmalara rastlanmıştır (Brubaker, 2020; Ma, 2020).

Tükenmişliğin yüksek görüldüğü meslek grupları içinde kıyaslama yapılırsa, öğretmenliğin tükenmişlik adına diğer meslek gruplarına göre daha yüksek risk



içerdiği söylenebilir. Öğretmenlik mesleğinin sürekli özveri ve iletişimde etkin olmayı gerekli kılması bu mesleği sürdüren bireyleri, duygusal boyutta yıpratıcı faktörlerdendir. Bu nedenle öğretmenlik, diğer mesleklere göre tükenmişliğin görülme olasılığı daha yüksek sayıldığı bir meslektir (Atabay, 2020).

#### **2.4.4. Öğretmenlik Mesleğinde Tükenmişlik**

Öğretmenler, eğitim iş gücünün bel kemiğini oluşturan kişilerdir ve her geçen gün eğitim-öğretim işlerinde kendilerinden talep edilen yük artmasına karşın sarf ettikleri emeğin karşılığını gerçek anlamda alamamaktadırlar. Aynı eğitim düzeyine sahip diğer çalışanlara yapılan ödemeler öğretmenlerden esirgenmektedir ve öğretmen maaşlarının son yıllarda enflasyona ayak uyduramaması sebebiyle öğretmenlerin hayatlarını idame ettirme konusunda üzerlerindeki baskı daha da artmış durumdadır. Öğretmenler için yayınlanan bir raporda öğretmenlerin %82.6'sının borcunun olduğu ifade edilmektedir (Türk Eğitim-Sen, 2021). Bununla birlikte, günümüz küresel bilgi ekonomisinde eğitimin kalitesi her zamankinden daha önemli hâle gelmiştir ve öğrencilerin neleri öğrenmesi gerektiği ve hangi becerileri kazanmaları gerektiğini tahmin etmek her zamankinden daha zor bir hâl almıştır. Hızla gerçekleşen sosyal ve teknolojik değişimler bundan sonraki yıllarda hayatın nasıl olabileceğine dair fikir yürütmeyi zorlaştırmakta bu durum özellikle öğretmenleri bu değişime ayak uydurmaları noktasında zorlamaktadır. Mevcut okul sistemi, öğrencilerin endüstriyel iş gücüne katılmalarını kolaylaştırmak ve bu yolda temel becerilerin öğrencilere verimli şekilde kazandırılmasını sağlamak amacıyla Sanayi Devrimi sırasında tasarlanmıştır ve bu tasarım günümüzde 21. Yüzyıl becerileri olarak ele alınan eleştirel düşünme, problem çözme, iletişim ve işbirliği, yaratıcılık, dijital okuryazarlık, esneklik ve uyum, girişimcilik, sosyal ve kültürlerarası ilişki, üretkenlik ve sorumluluk gibi becerileri öğrencilere sınıf içinde kazandırmaktan çok uzaktadır. Bunun yanında büyük kentlerde bulunan ve yeterli kaynaklara sahip okullar ile yetersiz kaynaklara sahip taşra okulları arasındaki farklar hem öğrenciler hem de öğretmenler için eşitsizliğe neden olmaktadır. COVID-19 salgını sebebiyle eğitimin uzaktan yapılması zorunluluğu, bu eşitsizliklerin daha net bir biçimde ortaya çıkmasını sağlamıştır (Hursh, 2016; Jennings, 2020).

Kadro atamaları, sözleşmeli öğretmenlik, eş durumu tayini gibi konular Türkiye’de öğretmenlik mesleği adına güncel sorunlar arasında yer almaktadır ve öğretmenler üzerinde fazladan stres yaratan bu sorunların çözüme kavuşturulması beklenmektedir. Öğretmenlerin yaşadığı strese etken olan tüm bu sistemsel sorunlar yanında, öğretmenlik sürekli yüz yüze iletişim ve fedakârlık gerektiren bunun sonucunda da duygusal boyutta kişiyi olumsuz etkileyebilen bir meslektir. Öğretmenler, meslekî olarak daha bilgili ve etkili olmak adına akademik olarak sürekli gelişim göstermek zorundadır. Bunun yanında öğretmenler eğitim ortamında duygusal ve davranışsal sorunları olan öğrencilerle de baş etmek zorundadır ve öğrencilerin bireysel ihtiyaçlarının karşılanmasında kaynakların yetersizliği sebebiyle zorluklar yaşamaktadır. Öğrenci ve okul-aile arasında yaşanan çatışmalar, kalabalık sınıflar, olumsuz fiziki koşullar, yavaş ilerleyen bürokrasi, eğitim kurumları üstündeki toplumsal ve siyasi baskılar vb. etkenler diğer meslek gruplarına göre öğretmenlerin çok daha fazla stres altında çalışmalarına sebep olmaktadır. Bu gibi nedenlerle tükenmişliğin görülme riskinin en yüksek olduğu meslek gruplarından birinin öğretmenlik olduğu söylenebilir (Akçamete, 2001; Atabay, 2020).

Öğretmenlerin bu tür stres kaynaklarıyla kendi başlarına üstesinden gelmeleri beklenmektedir. Ancak her bireyde olduğu gibi öğretmenler de kendileri ve yeterlilikleri hakkında iyi ve başarılı olduklarını hissetmeye, yani motivasyona gereksinim duymaktadır. Başarılı olduklarını düşünmüyor ve meslekî anlamda etkisiz olduklarını hissediyorlarsa bu duygu ve düşüncelerden öncelikle çevresindeki en yakın kişiler olan diğer öğretmen ve en önemlisi öğrenciler olumsuz etkilenmektedir. Bu durum tüm eğitim ortamına dolayısıyla okul yöneticilerine hatta ebeveynlere de yansiyabilir. Bu aşamada öğretmenlerin yaşadığı tükenmişlik bir toplum sorunu hâline dönüşmektedir (Seferoğlu, 2014).

Öğretmenlerde tükenmişliğin ilk belirtilerinin yorgunluk ve uyku sorunlarının yaşanmaya başlamasıyla ortaya çıktığı bilinmektedir (Gluschkoff, 2016). Tüm gün derse giren bir öğretmen için yorgunluk olağan bir durum olabilir ancak okula gitmeden önce yaşanan yorgunluk, bu yorgunluğun süregelen hâle gelmesi tükenmişliğin belirtilerindedir ve bu yorgunluğa genellikle uykusuzluk eşlik etmektedir. Tükenmişlik yaşayan öğretmenler tekrarlayan unutkanlık ve odaklanma

sorunları yaşayabilmektedir. Bu sorunlar dolayısıyla öğretmenler rutin görevleri tamamlamakta ve işlerine odaklanmakta zorlanabilirler. Bunun yanında tükenmişlik yaşayan öğretmenler kendisinden, seçtiği meslekten şüphe duymaya başlar ve öğretmenliğin kendisi için uygun bir meslek olup olmadığını, yaptığı işin bir değeri olup olmadığını sorgulayabilir; ideallerini ve meslekî hevesini kaybedebilir. Meslekten bunalan öğretmenler psikolojik kopma yaşar ve bunu okul bünyesinde yürütülen toplantı ya da isteğe bağlı etkinliklere daha az katılarak ya da hiç katılmayarak gösterir, kendisini geri çeker. Bu belirtilere ilaveten öğretmenlerde iştah ve kilo sorunları ayrıca kaygı ve depresyon görülebilir. Ani verilen ya da alınan kilolar, yaşanan üzüntü ya da öfkenin günlük yaşamı etkileyecek düzeyde olması tükenmişliğin öğretmenler için profesyonel anlamda destek almalarını gerektirecek son aşamadaki belirtileridir (Clark, 2019; Tapp, 2022).

Diğer mesleklerde olduğu gibi öğretmenlerde de tükenmişlik sendromuna bağlı çalışma performansının düşüşü ve yukarıda bahsedilen sağlık sorunlarının görülmesi söz konusudur. Bunun sonucunda hem eğitim ortamında yürütülen öğretim faaliyetlerinin hem de kişisel yaşam kalitesi olumsuz yönde etkilenmektedir. Bu nedenle öğretmenlerde görülen tükenmişliğin önüne geçilmesi hem bireysel anlamda öğretmen açısından hem eğitimdeki kaliteyi artırma açısından hem de dolaylı olarak toplum açısından fayda sağlayacaktır (Cerit, 2008).

Tükenmişlik bağlamında öğretmenlik mesleğinin diğer mesleklerden ayrıştığı gibi öğretmenlik mesleği içindeki branşlar arasında da farklılaşmalardan bahsetmek mümkündür. Yetersizlik gösteren özel gereksinimli öğrenciler ile özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin tükenmişlikten daha fazla etkilenebileceğini raporlayan çalışmaların olduğu bilinmektedir (Akıncı, 2016; Embich, 2001).

#### **2.4.5. Özel Eğitim Alanında Çalışan Öğretmenlerde Tükenmişlik**

Özel eğitim alanında çalışan öğretmenler, görme, işitme, zihin, beden ve gelişimsel gibi farklı alanlarda güçlük ve gerilik yaşayan öğrencilerle çalışmaktadır. Yetersizliği olan ya da dezavantajlı öğrencilerle çalışırken öğretimin zor olması ve elde edilecek meslekî doyum potansiyelinin diğer branşlara göre daha düşük olması,

özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerde görülen tükenmişliğin çıtasını daha da yükseğe taşımaktadır (Sucuoğlu, 1996; Yavuz, 2019).

Normal gelişim gösteren öğrencilere hizmet veren öğretmenlerle karşılaştırıldığında özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin eğitim ortamında öğrencilere karşı daha fazla olumsuz tepki gösterdikleri, öğrencilerin davranışlarını kontrol etmede daha sınırlayıcı yaklaştıkları ve öğrencilerin sosyal, psikolojik ve fizyolojik gereksinimlerine karşı daha duyarsız olabildikleri bilinmektedir (Wisniewski, 1997).

Diğer branşlarda olduğu gibi özel eğitim alanında çalışan öğretmenler de mesleğe başlarken öğrencilerinin gelişimini en üst düzeyde desteklemek, aileleriyle olumlu ve verimli bir iletişim kurabilmek, meslekî gelişim fırsatlarını değerlendirerek kariyerlerini geliştirmek gibi olumlu beklentiler ile yola çıkmaktadır. Ancak ülkemizde özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin birçoğu alanda yetişmiş personel sayısının yetersiz olmasından dolayı farklı branşlardan gelerek çeşitli sertifika programları aracılığıyla özel eğitim alanına dâhil edilmektedir. Yetersiz meslekî eğitim ve kendi branşının dışında bir alanda çalışmanın tükenmişliğe neden olabileceği göz önüne alındığında tükenmişlik riskinin ülkemiz özel eğitim alanında çalışan öğretmenleri için daha da fazla olabileceği mümkün hâle gelmektedir. Farklı branşlardan gelerek özel eğitim alanında görev yapmaya başlayan öğretmenlerin olası eksik özel eğitim alan bilgisi nedeniyle özel gereksinimli öğrenciler ile gerekli iletişimi kurmada zorluk yaşayabildikleri, öğrencilere ilişkin beklenti düzeylerini de düşük tuttukları bildirilmektedir. Bu nedenlerle meslek hayatına başlarken sahip oldukları olumlu beklentiler ve kariyer planlamaları yıkıma uğramakta böylece diğer branşlardaki öğretmenlere göre daha fazla tükenmişlik yaşayabilmektedirler (Burke, 1993; Embich, 2001; Işıkhani, 2017; Yüksel, 2009).

Akıncı (2016); özel eğitim alanında çalışan öğretmenler ile farklı kademelerde görev yapan ve normal gelişim gösteren öğrenciler ile çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerini karşılaştırdığı çalışmasında, özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin daha fazla tükenmişliğe maruz kaldığını raporlamaktadır. Bu noktada daha önce bahsi geçen ve yine tükenmişlik bağlamında insanlara hizmet vermesi

sebebiyle yüksek riskli meslekler grubunda yer alan sağlık çalışanları ile yapılan alışmalar Brubaker (2020) ve Ma (2020)'nin sonuçlarına benzer şekilde, özel eğitim alanında çalışan retmenlerin tkenmişlik düzeyi ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin varlığına dair soru işareti gündeme gelmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı, siber aylaklık ve tkenmişlik ile ilgili alanyazında yer alan tüm bu çalışmalar ve çalışmaların bu değişkenler arasında var olan ilişkileri ortaya koyması sebebiyle tkenmişliğin, siber aylaklık ile akıllı telefon bağımlılığı arasında aracı etkiye sahip olabileceği tahmin edilmiş ve bu doğrultuda araştırma hipotezleri ve hipotetik aracılık modeli belirlenmiştir (Aghaz, 2016; Brubaker, 2020; Gökçearsan, 2016, 2018; Jandaghi, 2015; Ma, 2020; Savcı, 2021; Shaddiq, 2021; van Doorn, 2011; Yıldız-Durak, 2019). Bu bilgiler bir sonraki yöntem bölümünde sunulmuştur.

## BÖLÜM 3

### 3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeline, aracılık modeli ve hipotezlere, araştırma grubu seçimine, veri toplama araçlarına, verileri toplama sürecine ayrıca verilerin analizine ait bilgilere yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Araştırmada yöntem olarak nicel araştırma yöntemlerinden korelasyonel araştırma türlerinden biri olan yordayıcı korelasyonel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Yordayıcı korelasyon araştırmalarda değişkenler arasındaki ilişkiler incelenerek değişkenlerin birinden yola çıkarak diğeri yordanmaya çalışılmaktadır. Bu değişkenlerden değeri bilinenler yordayıcı değişken, değeri belirlenecek olanlar ise ölçüt değişken olarak adlandırılmaktadır (Büyüköztürk, 2022).

#### 3.2. Aracılık Modeli ve Araştırma Hipotezleri

Aracılık modelleri; bağımlı ve bağımsız değişken arasında daha önceden ortaya konmuş bir ilişkide başta dikkat çekmeyen başka bir değişken etkisinin varlığına yönelik oluşan tahminler üzerine, farklı üçüncü bir değişken aracılığı ile test edilen modellerdir. Bu testlerde bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki doğrudan ilişkiden ziyade bağımlı değişken ve aracı değişken arasındaki ilişki, ayrıca aracı değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişki incelenir ve aracı değişken modele dâhil edildiğinde bağımlı değişkenin bağımsız değişken üzerindeki etkisinde düşüş olması ya da ilişkinin anlamsız olması beklenmektedir (Baron, 1986; Gürbüz, 2018).

Bu araştırmanın amacı, özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin akıllı telefon bağımlılık düzeyine siber aylıklığın etkisinde tükenmişliğin aracılık etkisini incelemektir. Buna göre araştırmanın amacı doğrultusunda ele alınan değişkenler arasındaki ilişkileri alanyazındaki diğer çalışmaların da ortaya koyması sebebiyle araştırma hipotezleri ve hipotetik aracılık modeli aşağıdaki gibi belirlenmiştir (Aghaz,

2016; Brubaker, 2020; Gökçearslan, 2016, 2018; Jandaghi, 2015; Ma, 2020; Savcı, 2021; Shaddiq, 2021; van Doorn, 2011; Yıldız-Durak, 2019).

Araştırmanın bağımsız değişkeni olan siber aylaklık ile bağımlı değişkeni olan akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmalar doğrultusunda (Gökçearslan, 2016, 2018; Savcı, 2021):

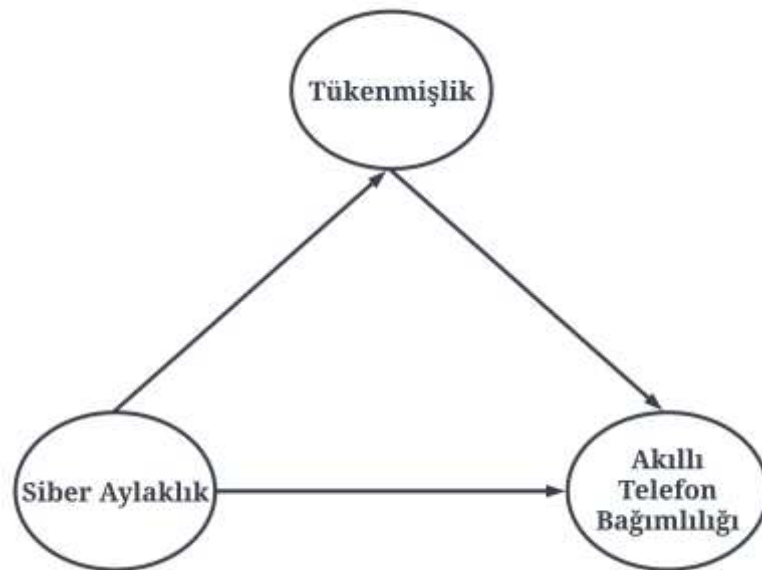
**H<sub>1</sub>:** Özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin akıllı telefon bağımlılık düzeyine, siber aylaklık düzeylerinin etkisi vardır.

Araştırmanın bağımsız değişkeni olan siber aylaklık ile aracı değişkeni olan tükenmişlik arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmalar doğrultusunda (Aghaz, 2016; Jandaghi, 2015; Shaddiq, 2021; van Doorn, 2011; Yıldız-Durak, 2019):

**H<sub>2</sub>:** Özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyine, siber aylaklık düzeylerinin etkisi vardır.

Son olarak araştırmanın aracı değişkeni olan tükenmişlik ile bağımlı değişkeni olan akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmalar ve tükenmişliğin aracı etkiye sahip olabileceği konusunda yürütülen tahmin doğrultusunda (Brubaker, 2020; Ma, 2020):

**H<sub>3</sub>:** Özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin akıllı telefon bağımlılık düzeyine, siber aylaklığın etkisinde tükenmişliğin aracılık etkisi vardır.



**Şekil 3.** Hipotetik aracılık modeli

### 3.3. Araştırma Grubu

Araştırmanın amacı doğrultusunda araştırma grubu, araştırma evrenini nicelik ve nitelik olarak temsil edebilmesi doğrultusunda Türkiye’de farklı kurumlarda özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerden oluşmaktadır. Bu çerçevede araştırma grubu, bölge ayrımı gözetmeksizin farklı kurumlarda özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerden seçilmiştir. Araştırmanın verileri; kolay, hızlı ve ekonomik şekilde çalışabilmek amacıyla kolayda örneklem yoluyla toplanmıştır. Uygun örneklem olarak da bilinen kolayda örneklem ile araştırma için ihtiyaç duyulan örneklem büyüklüğüne ulaşana kadar kolay ve hızlı ulaşılabilen katılımcılardan veri toplanmaktadır (Kumar, 2018; Malhotra, 2019; Zikmund, 2010). Araştırma sorularına cevap bulabilmek amacı ile toplanan verilerin psikometrik özelliklerinin (güvenirlik ve geçerlilik) istenilen düzeyde olabilmesi amacıyla araştırma grubu büyüklüğü açısından olabildiğince fazla katılımcıya ulaşılarak veri toplanmıştır. Araştırma grubuna ilişkin betimsel istatistikler Tablo 2.’de yer almaktadır.

**Tablo 2.** Araştırma grubuna ilişkin demografik özellikler

<b>Değişken</b>	<b>Betimsel</b>
<b>Yaş</b>	32.08 (S.S.=8.26)
<b>Cinsiyet</b>	
Kadın	312 (%75.7)
Erkek	100 (%24.3)
<b>Medeni durum</b>	
Bekâr (ilişkisi yok)	101 (%24.5)
Bekâr (ilişkisi var)	89 (%21.6)
Evli	210 (%51.0)
Boşanmış (ilişkisi yok)	8 (%1.9)
Boşanmış (ilişkisi var)	4 (%1.0)
<b>Çalıştığı eğitim kurumu</b>	
Bireysel (Özel ders, kişisel destek vb.)	10 (%2.4)
Devlete bağlı genel eğitim okullarından biri	72 (%17.5)
Devlete bağlı özel eğitim okul ya da merkezlerinden biri	147 (%35.7)
Özel şahıs/vakıf/şirkete bağlı genel eğitim okullarından biri	13 (%3.2)
Özel şahıs/vakıf/şirkete bağlı özel eğitim okul ya da merkezlerinden biri	170 (%41.3)
<b>Mezuniyet programı</b>	
Özel eğitim bölümü öğretmenlik programlarından biri	215 (%52.2)
Okul öncesi öğretmenliği	60 (%14.6)
Sınıf öğretmenliği	40 (%9.7)
Diğer öğretmenlik programlarından biri	97 (%23.5)
<b>Meslekî tecrübe süresi (yıl)</b>	6.42 (S.S.=6.23)



Tablo 2. incelendiğinde araştırmaya katılan öğretmenlerin yaklaşık ortalama 32 yaşında oldukları görülmektedir. Araştırma grubunun dörtte üçü ( $n=312$ ) kadın, geriye kalan dörtte biri ( $n=100$ ) erkek öğretmenden oluşmaktadır. Tablo medeni durum bakımından ele alındığında araştırmaya katılan öğretmenlerin 101'inin (%24.5) bekâr ve mevcutta bir ilişkisinin olmadığı, 89'unun (%21.6) yine bekâr ancak mevcutta bir ilişki içinde olduğu, 210'nun (%51.0) evli olduğu, 8'inin (%1.9) boşanmış ve mevcutta bir ilişkisinin olmadığı, 4'ünün (%1.0) yine boşanmış ancak mevcutta bir ilişki içinde olduğu görülmektedir. Öğretmenlerin çalıştığı eğitim kurumları bakımından incelendiğinde 10'unun (%2.4) herhangi bir kurumda görev yapmadığı ve bireysel olarak (özel ders, kişisel destek vb.) çalıştığı, 72'sinin (%17.5) devlete bağlı genel eğitim okullarından birinde çalıştığı, 147'sinin (%35.7) devlete bağlı özel eğitim okul ya da merkezlerinden birinde çalıştığı, 13'ünün (%3.2) özel şahıs/vakıf/şirkete bağlı genel eğitim okullarından birinde çalıştığı, 170'inin (%41.3) özel şahıs/vakıf/şirkete bağlı özel eğitim okul ya da merkezlerinden birinde çalıştığı görülmektedir. Mezuniyet programları açısından ise araştırmaya katılan öğretmenlerin 215'inin (%52.2) özel eğitim bölümü öğretmenlik programlarından, 60'ının (%14.6) okul öncesi öğretmenliği programından, 40'ının (%9.7) sınıf öğretmenliği programından, 97'sinin de (%23.5) diğer öğretmenlik programlarından birinden mezun olduğu ortaya çıkmaktadır. Son olarak araştırmaya katılan öğretmenlerin çalışma sürelerine bakıldığında yaklaşık ortalama 6 yıl, 5 aylık meslekî tecrübeye sahip oldukları görülmektedir.

Araştırma grubunda demografik özellikler açısından dikkat çeken noktalar ele alındığında; kadın katılımcıların erkek katılımcılara göre çoğunlukta olduğu, katılımcıların yaklaşık yarısının evli olduğu, büyük çoğunluğunun özel şahıs/vakıf/şirkete bağlı özel eğitim okul ya da merkezlerinden birinde çalıştığı ve yaklaşık yarısının özel eğitim öğretmenlik programlarından diğer yarısının ise özel eğitim alanından farklı bir öğretmenlik programından mezun olduğu görülmektedir.

### **3.4. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada veri toplama aracı olarak iki bölümden oluşan bir araştırma formu kullanılmıştır. Birinci bölümde yaş, cinsiyet, medeni durum, çalışılan kurum, mezun

olunan program, meslekî tecrübe süresi gibi demografik veriler bulunmaktadır. İkinci bölümde ise özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin siber aylaklık davranış seviyesini belirlemek için “Siber Aylaklık Ölçeği”, akıllı telefon bağımlılık düzeylerini belirlemek için “Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Form”, tükenmişlik düzeylerini ölçmek için “Öğretmen Meslekî Tükenmişlik Ölçeği”ne yer verilmiştir. Ölçeklerin bu araştırmada kullanımına ilişkin yapılan izin isteklerinin tümüne sorumlu yazarlardan olumlu yanıt gelmiştir.

### 3.4.1. Siber Aylaklık Ölçeği (SAÖ)

Akbulut (2016) tarafından geliştirilen SAÖ ders sırasında bireylerin siber aylaklık yapma düzeylerini ölçmektedir. SAÖ 5’li likert derecelendirmeye (1=Hiçbir zaman, 2=Çok az, 3=Nadiren, 4=Çoğunlukla, 5=Her zaman) ve 30 maddeye (Örneğin; “Arkadaşlarımın paylaştığı içeriklere bakarım”) sahiptir. Ölçekten alınabilecek puanlar 30 ile 150 arasında değişmektedir ve yüksek puanlar bireylerin ders esnasında yüksek düzeyde siber aylaklık davranışında bulunduğunu göstermektedir. Eğitim fakültesi lisans öğrencilerinden elde edilen verilerin beş alt boyutlu bir yapı ortaya koyduğu ve toplam varyansın %70.44’ünü açıkladığı belirtilmektedir. Ölçeğin güvenirlik analizi kapsamında Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .95 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlar ve her alt boyuta ait iç tutarlık katsayıları sırasıyla “paylaşım” .85, “alışveriş” .87, “anlık güncelleme” .93, “çevrimiçi içeriğe erişim” .87 ve “oyun/iddia” .73 olarak belirtilmektedir.

Bu çalışma kapsamında SAÖ’nün yapı geçerliliğinin incelenmesi amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. DFA sonucunda uyum indeksleri  $\chi^2=971.461$ ,  $sd=385$ ,  $p<.001$ , GFI=.85, AGFI=.81, CFI=.92, TLI=.91, PNFI=.77, PGFI=.70, RMSEA=.061 ve SRMR=.076 olarak elde edilmiş ve SAÖ’nün beş boyutlu yapısı doğrulanmıştır. Ölçeğin güvenirliği hem alt boyutlar hem de ölçeğin tamamı için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı hesaplanarak incelenmiştir. Buna göre iç tutarlılık katsayısı “paylaşım” alt boyutu için .90, “alışveriş” alt boyutu için .82, “anlık güncelleme” alt boyutu için .91, “çevrimiçi içeriğe erişim” alt boyutu için .85, “oyun/iddia” alt boyutu için .66 ve ölçeğin tamamı için .93 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bu katsayılara göre ölçekten elde edilen puanların güvenilir olduğu belirtilebilir.

### 3.4.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Form (ATBÖ-KF)

Araştırmada akıllı telefon bağımlılığını ölçmek için Kwon (2013) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Noyan (2015) tarafından yapılan ATBÖ-KF kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçek, bireyin akıllı telefona bağımlılığını tek boyutlu yapıda ölçen ve 6'lı likert türü derecelemeyi (1=Kesinlikle katılmıyorum, 2=Katılmıyorum, 3=Kısmen katılmıyorum, 4=Kısmen katılıyorum, 5=Katılıyorum, 6=Kesinlikle katılıyorum) kullanan 10 ifadeden oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirliğini gösteren Chronbach Alfa katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır.

Bu çalışma kapsamında ATBÖ-KF'nin yapı geçerliliğinin incelenmesi amacıyla doğrulayıcı DFA yapılmıştır. DFA sonucunda uyum indeksleri  $\chi^2=84.483$ ,  $sd=32$ ,  $p<.001$ , GFI=.96, AGFI=.93, CFI=.97, TLI=.96, PNFI=.70, PGFI=.56, RMSEA=.063 ve SRMR=.038 olarak elde edilmiş ve ATBÖ-KF'nin tek boyutlu yapısı doğrulanmıştır. Ölçeğin güvenilirliği için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı hesaplanarak incelenmiştir. Buna göre iç tutarlılık katsayısı ölçeğin tamamı için .89 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bu katsayıya göre ölçekten elde edilen puanların güvenilir olduğu belirtilebilir.

Üniversite öğrencileri ile geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan bu ölçeğin ikinci maddesinin, katılımcıları öğretmen olan bu araştırma için uygun olmadığı düşünüldüğünden veri toplama süreci hazırlıkları sırasında bu madde öğretmenler için uygun hâle gelecek biçimde değiştirilmiştir (Örneğin; ölçeğin orijinal hâlinde ikinci madde “Akıllı telefonu kullanmaktan dolayı derslerime odaklanmakta, ödevlerimi yapmakta ve işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim” olarak yer alırken “Akıllı telefonu kullanmaktan dolayı çalışmaya odaklanmakta, görevlerimi yapmakta ve işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim” olarak değişmiştir).

### 3.4.3. Öğretmen Meslekî Tükenmişlik Ölçeği (ÖMTÖ)

Araştırmada öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerini ölçmek için (Kaner, 2008) tarafından geliştirilen ve “mesleğe ilişkin duygusal tükenmişlik ve başarısızlık”, “öğrencilere duyarsızlık”, “fiziksel ve duygusal tükenmişlik”, “meslektaşlara ve yöneticilere duyarsızlık” olmak üzere toplam dört alt boyuttan oluşan ÖMTÖ kullanılmıştır. Toplam 26 maddeden oluşan ölçek 5'li likert derecelendirmeye göre

(1=Beni hiç tanımlamıyor, 2=Beni pek tanımlamıyor, 3=Beni biraz tanımlıyor, 4=Beni iyi tanımlıyor, 5=Beni çok iyi tanımlıyor) puanlanmaktadır ve ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .92'dir. Yine alt boyutlar için iç tutarlılık katsayıları sırasıyla “mesleğe ilişkin duygusal tükenmişlik ve başarısızlık” .90, “öğrencilere duyarsızlık” .87, “fiziksel ve duygusal tükenmişlik” .86, “meslektaşlara ve yöneticilere duyarsızlık” .80 olarak belirtilmiştir.

Bu çalışma kapsamında ÖMTÖ'nün yapı geçerliliğinin incelenmesi amacıyla doğrulayıcı DFA yapılmıştır. DFA sonucunda uyum indeksleri  $\chi^2=958.191$ ,  $sd=280$ ,  $p<.001$ , GFI=.85, AGFI=.81, CFI=.91, TLI=.90, PNFI=.76, PGFI=.69, RMSEA=.077 ve SRMR=.073 olarak elde edilmiş ve ÖMTÖ'nün dört boyutlu yapısı doğrulanmıştır. Ölçeğin güvenilirliği hem alt boyutlar hem de ölçeğin tamamı için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı hesaplanarak incelenmiştir. Buna göre iç tutarlılık katsayısı “mesleğe ilişkin tükenmişlik” alt boyutu için .92, “öğrencilere yabancılaşma” alt boyutu için .91, “fiziksel ve duygusal tükenme” alt boyutu için .90, “meslektaşlara ve yöneticilere yabancılaşma” alt boyutu için .83 ve ölçeğin tamamı için .95 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bu katsayılara göre ölçekten elde edilen puanların güvenilir olduğu belirtilebilir.

Veri toplama süreci hazırlıkları sırasında diğer ölçeklerdeki ifadelerin olumsuzdan olumluya sıralanması ve bu nedenle katılımcıların bu ölçeğe cevap verirken yaşayabilecekleri olası zorluğu bertaraf etmek adına ölçek içinde yer alan ifadeler olumsuzdan olumluya sıralanacak biçimde değiştirilmiştir (Örneğin; ölçeğin orijinal hâlinde ilk ifade “Beni çok iyi tanımlıyor” iken bu ifade “Beni hiç tanımlamıyor” olan son ifade ile yer değiştirmiştir).

### **3.5. Veri Toplama Süreci**

Veri toplama süreci için öncelikle Trakya Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'nun 2021.03.21 numaralı kararı ile etik izin onayı alınmıştır. Araştırmanın verileri COVID-19 salgını nedeni ile Microsoft Forms üzerinden çevrimiçi ortamda 31 Mart 2021 ve 1 Haziran 2021 tarihleri arasında toplanmıştır. Veriler toplanmadan önce özel eğitim alanında çalışan öğretmenlere araştırma amacı ve form içeriğinde yer alan maddeler hakkında kısa bilgilendirme yapılmış,

aydınlatılmış onam formunda katılımcıların gönüllülük esasına dayalı olarak araştırmada yer alacağı ve istenilen her an verilerinin kaydedilmeden veri toplama sürecinden ayrılacakları konusunda bilgilendirme yapılarak ölçek maddeleri sunulmuştur.

### 3.6. Verilerin Analizi

Çalışma kapsamında veri analizinden önce veriler paket programa aktarılmış ardından veri setindeki veriler özensiz cevap verme davranışı ve uç değer bulunma durumuna göre incelenmiştir. İnceleme sonucunda hataya neden olabilecek bir duruma rastlanmamıştır. Veriler hipotezlerde belirtilen sıraya göre Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) kullanılarak incelenmiştir. YEM, gözlenen ve gizil (latent) değişkenler arasındaki kuramsal olarak ortaya konan nedensel ilişkileri kurulan modeller aracılığıyla test etmeye yarayan istatistiksel bir yöntemdir (Hoyle, 1995).

Verilerin analizi kapsamında ölçek yapılarının bu çalışma kapsamında da geçerli olup olmadığı YEM'in özel türlerinden biri olan doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile incelenmiştir. DFA, gizil değişkenlerle ilgili olarak kuramsal olarak ortaya konan yapıların korelasyon ya da kovaryans matrisi kullanılarak test edilmesine olanak sağlayan istatistiksel bir tekniktir (Kline, 2015; Tabachnick, 2018).

YEM kapsamında araştırma için kurulan modellerin veri ile uyumu incelenmektedir. Bu uyumun göstergesi olarak uyum indeksleri olarak adlandırılan istatistikler hesaplanmaktadır. Bunlar içinde kullanımı yaygın ve model değerlendirmesinde daha az hatalı olanlar Ki-Kare testi, İyi Uyum İndeksi (Goodness of Fit Index-GFI), Düzeltilmiş İyi Uyum İndeksi (Adjusted Goodness of Fit Index-AGFI), Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (Comparative Fit Index, CFI), Tucker-Lewis İndeksi (TLI), Tutarlı Normlaştırılmış Uyum İndeksi (Parsimonious Normed Fit Index), Tutarlı Normlaştırılmış Uyum İyi Uyum İndeksi (Parsimonious Goodness of Fit Index), Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (Root Mean Square Error of Approximation-RMSEA) ve Standartlaştırılmış Hata Kareleri Ortalamalarının Karekökü (SRMR)'dir. Çalışma kapsamında yukarıdaki uyum indeksleri temel alınmış olup bu uyum indekslerinin değerlendirilmesi aşamasında Tablo 3.'te belirtilen kritik kesme değerleri baz alınmıştır. Bununla birlikte GFI indeksinin

örneklem büyüklüğünden etkilenebildiği bilindiğinden .85 ve üzerindeki indeks değerinin kabul edilebilir olarak kabul edilebileceği belirtilmiştir (Marsh, 1994). Benzer biçimde RMSEA değerinin .08 ile .10 arasında değer alması karar derecesinde uyumu göstermektedir (Schumacker, 2016).

**Tablo 3.** Uyum indekslerinin değerlendirilmesi aşamasında belirtilen kritik kesme değerleri

Uyum indeksi	İyi uyum	Kabul edilebilir uyum
GFI <sup>1,3</sup>	.95≤GFI≤1.00	.90≤GFI≤.95
AGFI <sup>2</sup>	.90≤AGFI≤1.00	.85≤AGFI≤.90
CFI <sup>1,3</sup>	.95≤CFI≤1.00	.90≤CFI<.95
TLI <sup>1,3</sup>	.95≤IFI≤1.00	.90≤CFI<.95
PNFI <sup>3</sup>	.95≤PNFI≤1.00	.50≤PNFI≤.95
PGFI <sup>3</sup>	.95≤PGFI≤1.00	.50≤PGFI≤.95
RMSEA <sup>2</sup>	.00<RMSEA≤.05	.05<RMSEA≤.08
SRMR <sup>3</sup>	.00<SRMR≤.05	.05<SRMR<.10

<sup>1</sup> Hu (1999)

<sup>2</sup> Schermelleh-Engel (2003)

<sup>3</sup> Meyers (2017)

Çalışmadaki YEM analizi kapsamında hem gizil hem de gözlenen değişkenler bir arada ele alınmıştır. Siber aylıklık düzeyi gizil değişken olmak üzere beş alt boyuta ait boyut puanları (paylaşım, alışveriş, anlık güncelleme, çevrimiçi içeriğe erişim ve oyun/iddia) bu gizil değişkeni açıklayan gözlenen değişkenlerdir. Tükenmişlik düzeyi gizil değişken olmak üzere dört alt boyuta ait boyut puanları (mesleğe ilişkin tükenmişlik, öğrencilere yabancılaşma, fiziksel ve duygusal tükenme ve meslektaşlara ve yöneticilere yabancılaşma) bu gizil değişkeni açıklayan gözlenen değişkenlerdir. Bu iki değişken için kullanılan SAÖ ve ÖMTÖ alt boyutlardan oluştuğu için alt boyut puanları gözlenen değişken olarak ele alınabilirken akıllı telefon bağımlılığı için kullanılan ATBÖ-KF ölçeği tek boyutlu bir yapıya sahiptir. Bundan dolayı yapıyı akıllı telefon bağımlılığı düzeyi gizil değişkenini açıklayan sanal gizil değişkenler parselleme yöntemi ile oluşturulmuştur. Parselleme yöntemi madde puanlarını gözlenen değişken olarak atamak yerine daha basit modeller elde etmek amacıyla bir gizil değişkeni belli sayıda maddeyi bir araya getirerek sanal faktörler oluşturulmasına olanak sağlayan bir tekniktir (Bandalos, 2001). Bu kapsamda sırasıyla dört, üç ve üç madde puanlarının toplamından elde edilen üç parsel elde edilmiş ve bu puanlar gözlenen değişken olarak ele alınmıştır.

YEM analizinin gerçekleştirebilmek için veri setinin sağlaması gereken bazı varsayımlar bulunmaktadır. Bunlar; örneklem büyüklüğünün yeterli olması, kayıp veri bulunmaması, tek ve çok değişkenli normalliğin sağlanması, doğrusallık, çoklu bağlantı sorununun olmaması ve modelde yer alan yapı ölçümlerinin ilgili yapıları doğru ölçmesidir (Byrne, 2011). Varsayımların testi sonucunda elde edilen bulgular, bulgular bölümünde araştırmanın hipotezleri test edilmeden önce detaylı biçimde sunulmuştur.

Çalışma kapsamındaki varsayımların kontrolü, betimsel istatistikler ve değişkenler arasındaki ilişkinin ölçütü olan korelasyon değerleri IBM SPSS Statistics (Versiyon 24.0) ile hesap edilirken YEM'e dayalı olan analizler ise IBM SPSS Amos (Versiyon 24.0) ile gerçekleştirilmiştir (Arbuckle, 2016; IBM, 2016). Çalışmadaki aracılık etkisi bootstrapping tekniği kullanılarak analiz edilmiştir. Bootstrapping tekniği analiz edilen veriye dayalı olarak örneklem içinden farklı örneklemeler seçilerek dolaylı etkiyi test etmeye yarayan istatistiksel bir teknik olup Preacher (2004) tarafından Sobel testinin yerine kullanımı önerilmiştir. Bu yöntemde 5000 yeniden örnekleme ve %95'lik güven aralığına bağlı olarak dolaylı etki için alt ve üst güven aralıkları belirlenmektedir. Bu güven aralıklarının 0 değerini içermemesi dolaylı etki olduğunu ve bu etkinin anlamlı olduğunu belirtmektedir (Shrout, 2002). Bunlara ek olarak hesaplanan korelasyon katsayılarının yorumlanması amacıyla Büyüköztürk (2017) tarafından belirtilen kritik değerler kullanılmıştır. Buna göre korelasyon değerinin mutlak değerce .00-.30 arasında olması "zayıf", .30-.70 arasında olması "orta derece", .70-1.00 arasında olması "yüksek" ilişki anlamına gelmektedir.

## BÖLÜM 4

### 4. BULGULAR

Bu bölümde öncelikle veri analizi bölümünde belirtildiği üzere aracılık etkisini test etmek amacıyla yapılan YEM modelinin varsayımlarına ilişkin sonuçlar, sonrasında hipotezlerin testi sonunda elde edilen araştırma bulguları sunulmuştur.

YEM analizlerinden önce sırasıyla örneklem büyüklüğü, kayıp veri, tek ve çok değişkenli normallik, doğrusallık, çoklu bağlantılılık ve ölçme modelinin testi ile ilgili varsayımlar incelenmiştir. YEM analizi için örneklem büyüklüğünün en az 200 gözlemden oluşması beklenmektedir (Kline, 2015). Bu çalışmada araştırma grubu 412 öğretmenin verilerini içerdiğinden örneklem büyüklüğü varsayımı sağlanmaktadır. Veriler kayıp veri açısından incelendiğinde incelenen tüm değişkenler açısından kayıp veri oranının %0.0 yani hiç kayıp veri bulunmadığı tespit edilmiş olup bu varsayım da sağlanmıştır.

Normallik varsayımını test etmek amacıyla hem grafiksel hem de istatistiksel yöntemlerden faydalanılmıştır. Grafiksel yöntemler kapsamında dağılımların şeklinin benzerliği incelenmiş ve bu açıdan herhangi bir sorun görülmemiştir. İstatistiksel açıdan ise çarpıklık ve basıklık katsayılarının incelenmesi yoluyla normallik varsayımı test edilmiştir. Kim (2013), örneklem büyüklüğünün 300'ü geçtiği durumlarda basıklık değerinin mutlak değerinin 2 ve çarpıklık değerinin ise 7 değerini geçmemesinin normalliğin göstergesi olduğunu belirtmiştir. Bu doğrultuda YEM analizine dâhil edilecek tüm değişkenlerin betimsel istatistikleri (aritmetik ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri) hesaplanmış ve bu değerler Tablo 4.'te sunulmuştur.

Tablo 4. incelendiğinde çalışmada ele alınan tüm değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerinin Kim (2013) tarafından belirtilen bu aralıkta yer aldığı görülmektedir. Buna göre tek değişkenli normallik varsayımının sağlandığı söylenebilir. Çok değişkenli normallik için Mardia testi uygulanmış ve normallik varsayımının sağlanmadığı görülmüştür (İstatistik=15.567,  $p<.05$ ). Buna karşın



Mardia testinin örneklem büyüklüğünden etkilendiği, tek başına yeterli olmayacağı ve değişkenlerin tek değişkenli normallikleriyle birlikte değerlendirilmesi gerektiği Pituch (2016) tarafından belirtilmiş olup bu nedenle analizlere devam edilmiştir.

**Tablo 4.** Çalışmadaki değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri

Değişkenler	N	A.O.	S.S.	Çarpıklık	Basıklık
Paylaşım	412	3.18	.79	-.64	.35
Alışveriş	412	2.76	.82	-.11	.10
Anlık güncelleme	412	2.08	1.07	.71	-.62
Çevrimiçi içeriğe erişim	412	3.31	.94	-.53	.08
Oyun/iddia	412	1.49	.65	1.87	4.28
Mesleğe ilişkin tükenmişlik	412	13.37	6.86	1.22	.89
Öğrencilere yabancılaşma	412	10.87	4.80	1.64	3.01
Fiziksel ve duygusal tükenme	412	11.14	4.88	1.43	1.73
Meslektaşlara ve yöneticilere yabancılaşma	412	9.17	4.38	.99	.26
Akıllı telefon bağımlılığı-Parsel 1	412	10.76	4.21	.48	-.13
Akıllı telefon bağımlılığı-Parsel 2	412	8.31	3.78	.42	-.61
Akıllı telefon bağımlılığı-Parsel 3	412	8.38	3.49	.39	-.44

Doğrusallık varsayımı için veriler grafiksel gösterimler kullanılarak incelenmiş ve varsayımın sağlandığı görülmüştür. Çoklu bağlantı probleminin olup olmadığını incelemek amacıyla ise değişkenler arası ikili korelasyon, Tolerans, VIF ve Condition İndeks değerleri incelenmiştir. İkili olarak korelasyon değerlerinin .90'ı, VIF değerinin 10'u, Condition İndeks değerinin 30'u aşması ve VIF değerinin .2'den az olması çoklu bağlantı sorunun göstergesidir (Kalaycı, 2010). Bu kapsamda değişkenler arası ikili korelasyon değerleri hesaplanmış ve Tablo 5.'te sunulmuştur.

**Tablo 5.** Değişkenler arasındaki korelasyon değerleri

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Paylaşım	—										
2. Alışveriş	.61*	—									
3. Anlık gün.	.41*	.36*	—								
4. Çevrimiçi içe. eri.	.70*	.65*	.43*	—							
5. Oyun/iddia	.23*	.37*	.36*	.35*	—						
6. Mesleğe ili. tük.	.30*	.20*	.17*	.29*	.12*	—					
7. Öğrencilere yab.	.31*	.19*	.16*	.28*	.10	.72*	—				
8. Fiz. duy. tük.	.33*	.20*	.21*	.29*	.13*	.67*	.71*	—			
9. Mes. yön. yab.	-.01	.09	.07	.06	.15*	.15*	.12*	.14*	—		
10. ATB-Parsel 1	.08	.06	.05	.06	.13*	.25*	.18*	.16*	.71*	—	
11. ATB-Parsel 2	.07	.11*	.10*	.07	.09	.24*	.20*	.15*	.69*	.73*	—
12. ATB-Parsel 3	.05	.14*	.05	.12*	.10*	.10*	.08	.08	.49*	.49*	.65*

\* $p < .05$  düzeyinde anlamlı

Tablo 5. incelendiğinde ikili olarak değişkenler arasında hesaplanan korelasyon değerlerinin -.01 ile .73 arasında değiştiği görülmüştür. Bununla birlikte Tolerans değerlerinin .312 ile .764, VIF değerlerinin 1.308 ile 3.208 ve Condition İndeks değerlerinin 1.000 ile 26.316 arasında değiştiği görülmüştür. Tüm bu sonuçlar çoklu bağlantı probleminin olmadığı ve varsayımın sağlandığını göstermektedir.

Son olarak modelde yer alan yapı ölçümlerinin ilgili yapıları doğru ölçüp ölçmediğini incelemek amacıyla ölçme modeli DFA ile test edilmiştir. DFA sonucundaki bulgulara göre modelin uyum indeksleri  $\chi^2=147$ ,  $sd=51$ ,  $p<.001$ , GFI=.945, AGFI=.916, CFI=.959, TLI=.947, PNFI=.725, PGFI=.618, RMSEA=.068 ve SRMR=.045 olarak elde edilmiştir. Tablo 3.'te yer alan uyum indekslerinin değerlendirilmesi aşamasında belirtilen kritik kesme değerleri incelendiğinde ölçüm modelinin iyi ve kabul edilebilir uyum için belirlenen kritik değer aralıklarında olduğu gözlenmektedir ve ölçüm modelinin doğrulanarak bu varsayımın da sağlandığı ifade edilebilir.

YEM için varsayımların test edilmesinin ardından bağımsız, aracı ve bağımlı değişkene ilişkin betimsel istatistikler ve aralarındaki ilişkinin göstergesi olarak korelasyon değerleri hesaplanmış ve bu değerler Tablo 6.'da sunulmuştur.

**Tablo 6.** Değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler ve değişkenler arası korelasyon katsayıları

	A.O.	S.S.	Çarpıklık	Basıklık	1	2
1. Siber aylaklık (Bağımsız)	2.70	.65	-.34	.38	-	
2. Tükenmişlik (Aracı)	44.55	10.27	.41	-.27	.112*	-
3. Akıllı tel. bağımlılığı (Bağımlı)	27.44	17.82	1.11	.77	.341*	.204*

\* $p<0.05$  düzeyinde anlamlı

Tablo 6. incelendiğinde siber aylaklık, tükenmişlik ve akıllı telefon bağımlılığı değişkenlerine ait aritmetik ortalamalarının sırasıyla 2.7 (Standart sapma=.65), 44.55 (Standart sapma=10.27) ve 27.44 (Standart sapma=17.82) olduğu görülmektedir. Değişkenlere ait çarpıklık katsayıları -.34 ile 1.11 arasında ve basıklık katsayıları -.27 ile .77 arasında değişmektedir. Korelasyon değerleri incelendiğinde ise akıllı telefon bağımlılığının siber aylaklık ile pozitif yönlü, orta düzey ve anlamlı ( $r=.341$ ,  $p<.05$ ), tükenmişlik ile ise pozitif yönlü, zayıf düzeyde ve anlamlı ( $r=.204$ ,  $p<.05$ ) bir ilişkiye sahiptir.

Aracılığı test etmek amacıyla öncelikle bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasında model kurulmuş ve test edilmiş ardından aracılık değişkeni içerecek biçimde aracılık modeli kurulmuştur. Birinci model kapsamında bağımsız değişken ile bağımlı değişken yani siber aylıklık ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki Şekil 4.'te kurulan yol modeli ile incelenmiştir.



Şekil 4. Birinci modele ilişkin yol modeli

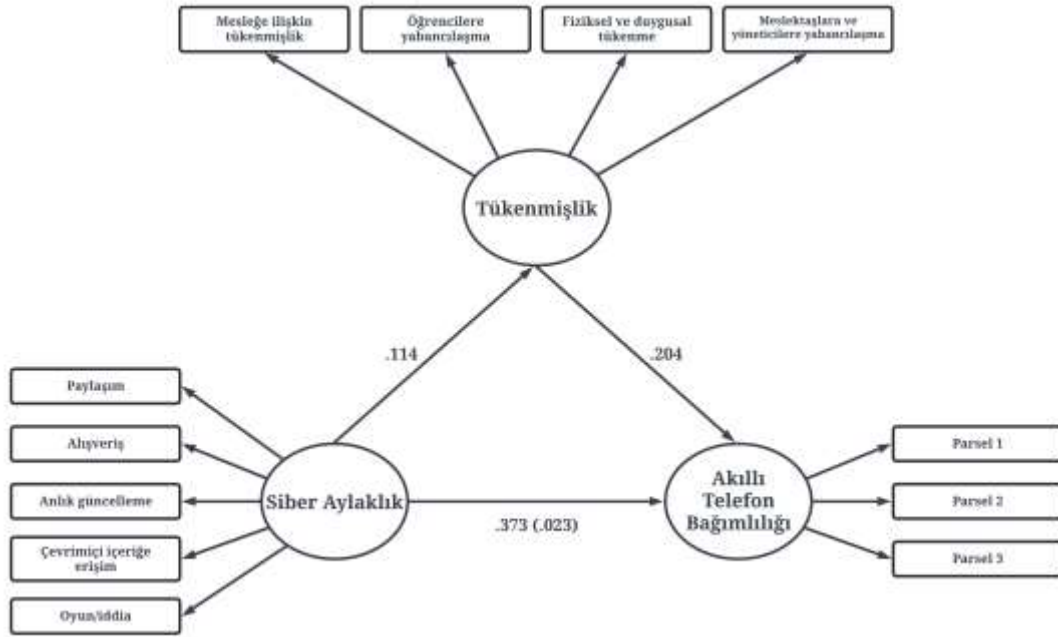
Analiz sonucuna göre birinci modele ilişkin uyum indeksleri  $\chi^2=50.956$ ,  $sd=19$ ,  $p<.001$ , GFI=.97, AGFI=.95, CFI=.98, TLI=.97, PNFI=.65, PGFI=.51, RMSEA=.064 ve SRMR=.041 olarak elde edilmiştir. Bu sonuçlara göre uyum indekslerinin iyi ve kabul edilebilir uyum için belirlenen kritik değer aralıklarında olduğu ve modelin model-veri uyumunu sağladığı söylenebilir. Sonuçlar siber aylıklığın akıllı telefon bağımlılığı üzerinde doğrudan anlamlı ( $\beta=.396$ ,  $p<.001$ ) etkisi olduğunu belirtmekte ve siber aylıklık, akıllı telefon bağımlılığının %15.7'sini açıklamaktadır. Buna ek olarak birinci modele ilişkin standartlaştırılmamış ve standartlaştırılmış regresyon katsayısı, standart hata, Z ve anlamlılık değerleri hesaplanmış ve Tablo 7.'de sunulmuştur.

Tablo 7. Birinci modele ilişkin değişkenler için regresyon katsayıları

Değişken	Değişken	B	$\beta$	SH
ATB	← SA	5.310*	.396	.971
SA_OI	← SA	1.000	.399	
SA_CIE	← SA	3.140*	.870	.398
SA_AG	← SA	2.109*	.511	.318
SA_A	← SA	2.372*	.748	.310
SA_P	← SA	2.459*	.805	.316
ATB_P1	← ATB	1.000	.826	
ATB_P2	← ATB	.945*	.869	.050
ATB_P3	← ATB	.818*	.815	.046

\* $p<.001$  düzeyinde anlamlı

İkinci olarak ise aracılık etkisini test etmek amacıyla aracılık modeli oluşturulmuştur. Buna göre tükenmişliğin aracılığında siber aylaklık ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki Şekil 5.'te kurulan yol modeli ile incelenmiştir.



**Şekil 5.** Aracılık etkisine ilişkin yol modeli

Analiz sonucuna göre aracı modele ilişkin uyum indeksleri  $\chi^2=146.964$ ,  $sd=51$ ,  $p<.001$ ,  $GFI=.95$ ,  $AGFI=.92$ ,  $CFI=.96$ ,  $TLI=.95$ ,  $PNFI=.73$ ,  $PGFI=.62$ ,  $RMSEA=.068$  ve  $SRMR=.043$  olarak elde edilmiştir. Bu sonuçlara göre uyum indekslerinin iyi ve kabul edilebilir uyum için belirlenen kritik değer aralıklarında olduğu ve modelinin model-veri uyumunu sağladığı söylenebilir. Modele ilişkin sonuçlar Tablo 8.'de özetlenmiştir.

**Tablo 8.** Tükenmişlik aracılığında siber aylaklık ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki doğrudan ve dolaylı etkiler

	B	$\beta$	SH	%95 güven aralığı	
				Alt sınır	Üst sınır
<b>Doğrudan etkiler</b>					
SA → TUK	2.384*	.114	1.202	.327	4.721
TUK → ATB	.131**	.204	.034	.061	.261
SA → ATB	5.016**	.373	.941	3.111	7.749
<b>Dolaylı etkiler</b>					
SA → TUK → ATB	.312**	.023	.183	.032	.757

\* $p<.05$  ve \*\* $p<.001$  düzeyinde anlamlı

Tablo 8. incelendiğinde siber aylaklığın, tükenmişlik üzerinde doğrudan anlamlı ( $B=2.384$ ,  $\beta=.114$ ,  $Z=1.983$ ,  $p<.05$ ) etkisi olduğu ve siber aylaklığın tükenmişliğin %1.3'ünü açıkladığı görülmektedir. Benzer şekilde tükenmişliğin, akıllı telefon bağımlılığı üzerinde doğrudan anlamlı ( $B=.131$ ,  $\beta=.204$ ,  $Z=3.865$ ,  $p<.001$ ) etkisi olduğu ve tükenmişliğin akıllı telefon bağımlılığının %19.8'ini açıkladığı görülmektedir. Son olarak Tablo 8. siber aylaklığın, akıllı telefon bağımlılığı üzerinde doğrudan anlamlı ( $B=5.016$ ,  $\beta=.373$ ,  $Z=5.330$ ,  $p<.001$ ) etkisi olduğunu göstermektedir. Modelde ayrıca doğrudan etki ile birlikte dolaylı etki de incelenmiştir. Yapılan bootstrapping yöntemine göre standardize olmamış katsayına ( $B=.312$ ) ait %95'lik güven aralığı (.032 ile .757) 0 (sıfır) değerini içermediğinden dolayı tükenmişliğin siber aylaklık ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki dolaylı etkiye sahip olduğu ( $B=.312$ ,  $\beta=.023$ ,  $p<.001$ ), başka bir ifade ile aracı role istatistiksel olarak sahip olduğu görülmektedir (Preacher, 2004).

## BÖLÜM 5

### 5. SONUÇ

Bu bölüm kapsamında araştırmaya dair tartışma, sınırlılık ve önerilere yer verilmiştir.

#### 5.1. Tartışma

Bu araştırma ile alanyazında yer alan önceki çalışmaların sunduğu bilgiler doğrultusunda özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin siber aylaklık davranışları ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkide tükenmişliğin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda Şekil 3.'te yer alan aracılık modeli ve bu modele ilişkin üç hipotez belirlenmiştir. Araştırma bulguları belirlenen bu hipotezler çerçevesinde ayrı başlıklar altında tartışılmıştır.

#### **H<sub>1</sub>: Özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin akıllı telefon bağımlılık düzeyine, siber aylaklık düzeylerinin etkisi vardır:**

Araştırmanın bağımsız değişkeni olan siber aylaklık ile bağımlı değişkeni olan akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki incelendiğinde, yapılan analizler siber aylaklığın akıllı telefon bağımlılığı üzerinde doğrudan anlamlı etkisi olduğunu göstermektedir. Araştırmanın bu bulgusu, siber aylaklık ve akıllı telefon bağımlılığının hemşirelik öğrencilerindeki etkilerini araştıran Savcı (2021) tarafından da benzer biçimde raporlanmış ve iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Bunun yanında Gökçearslan (2016, 2018), akıllı telefon bağımlılığını üniversite öğrencileri üzerinde farklı değişkenler ile inceledikleri çalışmalarda siber aylaklığın akıllı telefon bağımlılığı üzerinde etkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Ortaya konan sonuçların yine bu araştırma bulgularıyla tutarlı olduğu gözlenmektedir. Ayrıca Gökçearslan (2018), çalışmalarında stresin hem siber aylaklık hem de akıllı telefon bağımlılığını anlamlı düzeyde etkilediğini ifade etmektedirler. Bu noktada özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin meslekî zorluklardan dolayı diğer branş ve meslek gruplarına göre daha fazla iş stresine maruz kalabilmesi hem siber aylaklık hem de

akıllı telefon bağımlılığı noktasında stresin yönetilmesi gerekli bir etmen olduğunu hatırlatmaktadır ve zorlu çalışma koşulları sebebiyle öğretmenlerin görevlerden kaçınmak adına siber aylıklığa yönelebileceği tahmin edilmektedir (van Doorn, 2011).

Bunun yanında Varghese (2017), çalışmalarında iş ortamında yaşanan rol karmaşasının siber aylıklığı yordamada tek stres kaynağı olduğunu bildirmişlerdir. Mesleği sürdürürken yaşanabilecek rol karmaşası hem siber aylıklığa hem de daha önce bahsedildiği gibi tükenmişliğe neden olabilecek bir stres faktörü olarak ortaya çıkmaktadır (Embich, 2001). Ayrıca alanyazın incelendiğinde stres ile akıllı telefon bağımlılığı arasında ilişki olduğunu raporlayan çalışmalara da rastlamak mümkündür (Cho, 2017; Sim, 2016). Yönetilemeyen stresin tükenmişliğe de neden olduğu bilindiğinden stres, tartışılması gereken bir etmen hâline gelmektedir ve özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin bu tür stres kaynakları sebebiyle bu araştırmadaki tüm değişkenler açısından meslekî anlamda daha fazla risk taşıması önem arz etmektedir (Wisniewski, 1997).

## **H<sub>2</sub>: Özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyine, siber aylıklık düzeylerinin etkisi vardır:**

Yapılan diğer bir analiz sonucunda özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin eğitim-öğretim ortamlarında göstermiş olduğu siber aylıklık davranışlarının tükenmişlik düzeyleri üzerinde doğrudan anlamlı bir etkiye sahip olduğu ve tükenmişliğin %1.3'ünü açıkladığı ortaya çıkmıştır. Araştırmanın bu bulgusu van Doorn (2011) tarafından ortaya konan siber aylıklık modelindeki siber aylıklık ile tükenmişlik arasındaki ilişkinin yönü bağlamında tutarlılık göstermektedir. Bunun yanında bu durum farklı branşlarda görev yapan öğretmenler için siber aylıklık ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi ortaya koyan Yıldız-Durak'ın (2019) çalışmalarını destekler niteliktedir. Benzer biçimde Aghaz (2016), hizmet sektöründe görev yapan çalışanlar ile yürüttükleri araştırmada siber aylıklık ile tükenmişlik arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gözlemlemiş ve siber aylıklığın tükenmişliğin güçlü bir yordayıcısı olduğunu ifade etmişlerdir. Yine hizmet sektöründe görev yapan çalışanlar ile yürütülen başka bir araştırmada siber aylıklık davranışlarının tükenmişlik üzerinde

etkili olduğu bildirilmektedir ve bu durum araştırma bulgularıyla tutarlılık göstermektedir (Shaddiq, 2021).

Bunun yanında Hardiani (2018), araştırmalarında çalışanların tüklenmişlik ile ilişkili sergiledikleri siber aylaklık davranışlarının iş ortamındaki rol karmaşası ve aşırı yüklenmeden kaynaklanabileceğini belirtmiştir. Ülkemizde özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin önemli bir kısmının farklı branşlardan özel eğitim alanına dâhil olması ve bu durumun kendi branşları dışında görev yapmaları sebebiyle rol karmaşasına neden olabilecek bir etmen olması, bu bulguyu bu araştırma için de önemli kılmaktadır (Burke, 1993; Kaner, 2007). Bu araştırmaya katılan öğretmenlerin Tablo 2.'de yer alan mezuniyet programları incelendiğinde %47.8'inin özel eğitim öğretmenliği programları dışından, yani farklı bir branştan gelerek görevini sürdürdüğu görülmektedir. Yetersizliği olan ya da dezavantajlı öğrenciler ile çalışırken öğretimin getirmiş olduğu zorlukların, rol karmaşasına ilave olarak öğretmenlerde aşırı yüklenmeye neden olabileceği göz önüne alındığında bahsi geçen çalışmalar ile bu araştırma bulgularının siber aylaklık ve tüklenmişlik değişkenleri açısından tutarlı olduğu gözlenmektedir ancak bu araştırma kapsamında öğretmenlerin yaşayabileceği rol karmaşasına ilişkin bir bulgu elde edilemediğinden dolayı bu konuda doğru tahminde bulunabilmek amacıyla ilgili değişkenleri inceleyen başka araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu amaçla alanyazın incelendiğinde Park (2020); özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin tüklenmişlik düzeyleri ile ilgili geçmişte yürütölen 28 araştırmayı ele aldıkları meta-analiz çalışmasında, özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin tüklenmişlik düzeylerinin öz-yeterlik ve çalıştıkları öğrencilerin yetersizlik grubu ile dikkat çekici düzeyde ilişki içinde olduğunu ortaya koymuştur. Bu nedenle bu durumun, özel eğitim alanına farklı branşlardan dâhil olan ancak yüksek öz-yeterlik algısı taşıyan öğretmenlerin tüklenmişliğini açıklamada tek başına yetersiz kalacağı düşünölmektedir. Bu aşamada özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerde siber aylaklığın ve tüklenmişliğin öncöllerini olabilecek ya da aradaki farkları ortaya koyabilecek başka araştırmaların yürütölmesine ihtiyaç duyulduğu ifade edilebilir.



### **H<sub>3</sub>: Özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin akıllı telefon bağımlılık düzeyine, siber aylaklığın etkisinde tükenmişliğin aracılık etkisi vardır:**

Yapılan diğer bir analiz sonucunda özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeylerinin, akıllı telefon bağımlılığı üzerinde doğrudan anlamlı bir etkiye sahip olduğu ve akıllı telefon bağımlılığının %19.8'ini açıkladığı ortaya çıkmıştır. Araştırmanın bu bulgusu, insanlara hizmet vermesi sebebiyle öğretmenliğe benzer biçimde tükenmişlik anlamında risk teşkil eden sağlık alanında görev yapan çalışanlar ile yürütülen başka araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Brubaker (2020), farklı değişkenleri asistan hekimler ile inceledikleri çalışmada, yüksek tükenmişlik puanı alan katılımcılarda yüksek akıllı telefon bağımlılığı puanlarının elde edildiğini, iki değişken arasında anlamlı düzeyde ilişkinin var olduğunu ifade etmektedirler. Ma (2020), hemşire adayları ile yürüttükleri çalışmada yine benzer şekilde tükenmişlik ile akıllı telefon bağımlılığı arasında doğrudan anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmektedirler. Bu araştırma bulguları ile, tükenmişlik riski yüksek diğer meslek gruplarıyla yapılan bahsi geçen çalışmalar bağlamında tükenmişlik ve akıllı telefon bağımlılığı değişkenleri açısından tutarlı sonuçlar elde edildiği görülmektedir.

Toplanan verilere ilişkin yapılan analizlerde araştırmada ele alınan siber aylaklık (bağımsız değişken), tükenmişlik (aracı değişken) ve akıllı telefon bağımlılığı (bağımlı değişken) arasında doğrudan anlamlı etkiler olduğu ortaya çıkmıştır. Tükenmişliğin, akıllı telefon bağımlılığında doğrudan etkisinin yanında dolaylı etkisi de incelenmiştir. Bu aşamada araştırma değişkenlerinin birbiri üzerinde doğrudan ve dolaylı etkilerine yönelik istatistiksel bulguların yer aldığı Tablo 8. incelendiğinde; tükenmişliğin modele dâhil edilerek aracılık etkisi test edildiğinde siber aylaklığın akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki doğrudan etkisine göre düşüş olduğu gözlenmektedir. Bu bulguya göre siber aylaklık ile akıllı telefon bağımlılığı arasında tükenmişliğin aracı role anlamlı düzeyde sahip olduğu görülmektedir. Başka bir ifade ile bu durum, siber aylaklık ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin tükenmişlik ile açıklanabileceğini göstermektedir. Hatırlanacağı üzere araştırma raporunun ilk bölümünde tükenmişliğin insanlara hizmet veren meslek gruplarında daha sık rastlanan bir sorun olduğu, öğretmenliğin de bu meslek gruplarından

sayıldığından bahsedilmiş buna ek olarak özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin diğer öğretmenlik branşlarına göre tükenmişlik bağlamında daha da fazla risk altında olabileceğini ifade eden çalışmalara yer verilmiştir (Akıncı, 2016; Embich, 2001). Bu çerçevede özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik aracılığında akıllı telefon bağımlılığı açısından diğer meslek gruplarına göre dezavantajlı olduğu ve yaşanan tükenmişliğin akıllı telefon bağımlılığı riskini daha da artırabileceği ifade edilebilir.

## 5.2. Sonuç

Araştırmada ele alınan değişkenlerin arasındaki ilişkilerin alanyazındaki benzer çalışmaları desteklediği ve araştırma amacı doğrultusunda belirlenen aracılık modelinin ve üç hipotezin de bu bilgiler doğrultusunda doğrulandığı gözlenmektedir.

Araştırma raporunun önceki bölümlerinde bahsedildiği üzere siber aylıklık, tükenmişlik ve akıllı telefon bağımlılığının sebep olduğu olumsuz sonuçlar ve risklerin tümü eğitim-öğretim ortamında gerçekleştirilen faaliyetlerde ihmal ve aksamalara, eğitim-öğretimde verimsizleşmeye, hatta öğrencilerin özel gereksinimli olması ve özdenetim becerilerinde sorunlar yaşayabilmeleri sebebiyle sınıf içinde kaza ve güvenlik sorunlarına neden olabilecek potansiyele sahiptir. Bu durumun özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin, öğretmenlik mesleğinin getirmiş olduğu sorumlulukları yerine getirme noktasında önemli bir sorun teşkil edebileceği düşünülmektedir. Özellikle özel eğitim hizmetlerini şahıs/vakıf/şirkete bağlı olarak yürüten okul ya da merkezlerde özel gereksinimli öğrencilerin aldığı bireysel ya da grup eğitimine devlet tarafından verilen desteğin kısıtlı olması, bu öğrencilerin sınırlı zaman dilimlerinde elde ettikleri eğitim-öğretim fırsatlarını verimsiz geçirmesine neden olabilir.

Sonuç olarak özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin siber aylıklık ve özellikle tükenmişlikten daha az etkilenmesini sağlayacak tedbirlere yer vermenin akıllı telefon bağımlılığının daha az görülmesi adına olumlu bir etki sağlayacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda hem meslek öncesi hem de meslek sırasında öğretmenlerin farkındalıklarını arttırmak ve kişisel gelişimlerine katkı sağlamak adına alınabilecek önlemlere öneriler başlığı altında yer verilmiştir.

### 5.3. Öneriler

Araştırmanın sonuçlarına ve sınırlılıklarına istinaden ileri araştırma ve uygulamalara yönelik ayrıca özel eğitim alanında çalışan öğretmenlere yönelik farklı başlıklar altında önerilere yer verilmiştir.

#### 5.3.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Araştırmanın bulgularına ve sınırlılıklarına istinaden araştırmacılara ileri araştırmalara yönelik olarak aşağıda belirtilen noktalarda öneriler yapılabilir:

- 1) Siber aylaklık ile akıllı telefon bağımlılığının arasındaki ilişkide tükenmişlik gibi aracılık etkisine sahip farklı değişkenlerin de modele dâhil edilerek test edilmesi alanyazına katkı sunabilir.
- 2) İleri araştırmalarda siber aylaklık, tükenmişlik ve akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili olabilecek farklı değişkenlerin kullanılması değişkenlerin arasındaki ilişkinin yordanması açısından fayda sağlayabilir.
- 3) İleri araştırmalarda araştırma bulgularının elde edilmesinde yalnızca nicel değil, nitel verilerin de analiz edildiği karma araştırma desenlerine yer verilmesi, katılımcılar ve değişkenler açısından daha ayrıntılı bilgi edinilmesinde yardımcı olabilir.
- 4) Tükenmişlik ve akıllı telefon bağımlılığını etkileyen demografik özellikler arasında cinsiyete göre farklılıklar oluşabileceği bilindiğinden ileri araştırmalarda kadın ve erkek katılımcı oranının eşit olduğu araştırma gruplarıyla çalışılması, elde edilecek bulguların daha genellenebilir olmasını sağlayabilir.
- 5) Özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin bir kısmı farklı öğretmenlik programlarından mezun olarak özel eğitim alanına dâhil olmakta ve bu durumun rol karmaşası gibi olumsuz sonuçlar doğurduğu bilindiğinden tükenmişlik noktasında iki grup arasında farklı sonuçlar çıkabileceği düşünülmektedir. İleri araştırmalarda özel eğitim alanından ve alan dışından mezun olan öğretmenlerin farklı araştırma gruplarıyla çalışmalara dâhil edilmesi ile kıyaslanabilir bulgular elde edilebilir. Bunun yanında farklı branşlarda görev yapan öğretmen ya da farklı meslek gruplarıyla da yapılacak

araştırmalar kıyaslama noktasında daha kapsamlı bulgular elde edilmesine katkı sunabilir.

- 6) COVID-19 salgınının toplum ve iş hayatındaki etkilerinin silinmesinden sonraki süreçte yapılacak benzer araştırmalar, salgın sürecinin bu araştırmanın bulgularını nasıl etkilediğine dair bilgi vermesi noktasında önemli olabilir.

### **5.3.2. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler**

Araştırmanın bulgularına istinaden uygulayıcılara aşağıda belirtilen noktalarda öneriler yapılabilir:

- 1) Eğitim fakültelerinin öğretmen yetiştirme programlarında öğrenim gören öğretmen adaylarına meslek hayatları boyunca karşılaşabilecekleri siber aylaklık, tükenmişlik ve akıllı telefon bağımlılığı gibi olumsuz durumlara karşı farkındalık kazandıracak ve bu tür bir durumla karşılaştıklarında ne tür desteklere başvurabilecekleri konusunda bilgi sahibi olmalarını sağlayacak ders içeriklerine ya da etkinliklere yer verilebilir.
- 2) Öğretmen adaylarının ve meslekte aktif olarak görev alan öğretmenlerin, akıllı telefon kullanımı eğitimleri düzenlenerek kontrolsüz ve aşırı kullanımdan kaynaklanan olumsuz etkilerle karşılaşmaları önlenebilir ya da asgari düzeyde olumsuz etkilenmeleri sağlanabilir.
- 3) Stresin hem siber aylaklık hem tükenmişlik hem de akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili olduğu ve özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin meslekî olarak daha fazla strese maruz kaldığı dikkate alındığında, öğretmenlerin sosyal olanakları genişletilebilir ve stresle baş edebilmelerine fayda sağlayacak kişisel gelişim etkinliklerine yer verilebilir.

### **5.3.3. Öğretmenlere Yönelik Öneriler**

Tükenmişliğe yönelik öğretmenlere aşağıda belirtilen noktalarda öneriler yapılabilir:

- 1) Tükenmişlik sendromu hakkında bilinçlenmek ve “Öğretmenlik Mesleğinde Tükenmişlik” başlığı altında yer verilen öğretmenlerde sık rastlanan

tükenmişlik belirtilerini takip etmek tükenmişliğin ileri safhalara ulaşmadan önlenmesinde fayda sağlayabilir.

- 2) Tükenmişliği önlemenin ve azaltmanın yollarından biri izin kullanmaktır ve tükenmişlik belirtileri ortaya çıktığında tatil yaparak hayatın içinde eğlence, hobi, sosyalleşme ve boş zamanların da olduğu tekrar hatırlanabilir. Bu tür zamanlarda kişisel ihtiyaçları karşılamak tükenmişliğin olumsuz etkilerini azaltmak adına katkı sunabilir.
- 3) Özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri, çalışılan öğrencilerin yetersizlik gruplarına göre farklılık gösterebilmektedir ve farklı yetersizlik gruplarıyla dönüşüm yapmak tükenmişliğin olumsuz etkilerini azaltmak adına yardımcı olabilir.
- 4) Özel gereksinimli öğrenciler ile çalışmanın zorluğu, ilerlemenin normal gelişim gösteren öğrencilere göre daha yavaş olması gibi durumların farkında olmak; özel gereksinimli öğrenciler için sonuç odaklı değil, süreç odaklı başarıyı önemsemek öğretmenlerin daha rasyonel beklentilere sahip olmasını sağlayabilir.
- 5) Tükenmişliğin sonucunda hissedilen üzüntü, çaresizlik ve öfkenin artık kontrol edilemediği ayrıca günlük yaşamı etkilediği aşamada profesyonel desteğe başvurarak yardım alınabilir.

## KAYNAKÇA

- Aamoth, D. (2014). *First smartphone turns 20: Fun facts about Simon*. Erişim tarihi: 04.04.2022, Erişim adresi: <https://time.com/3137005/first-smartphone-ibm-simon>
- Aghaz, A., Sheikh, A. (2016). Cyberloafing and job burnout: An investigation in the knowledge-intensive sector. *Computers in Human Behavior*, 62, 51-60. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.069>
- Akbulut, Y., Dursun, Ö. Ö., Dönmez, O., Şahin, Y. L. (2016). In search of a measure to investigate cyberloafing in educational settings. *Computers in Human Behavior*, 55, 616-625. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.002>
- Akçamete, G., Kaner, S., Sucuoğlu, B. (2001). *Öğretmenlerde tükenmişlik iş doyumu ve kişilik*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Akhtar, F., Patel, P. K., Heyat, M. B. B., et al. (2022). Smartphone addiction among students and its harmful effects on mental health, oxidative stress, and neurodegeneration towards future modulation of anti-addiction therapies: A comprehensive survey based on SLR, research questions, and network visualization techniques. *CNS & Neurological Disorders Drug Targets*. <https://doi.org/10.2174/1871527321666220614121439>
- Akıncı, M. (2016). *Özel eğitim kurumlarında (rehabilitasyon) ve devlet okullarında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi]. İstanbul.
- APA. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-V)* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Arbuckle, J. L. (2016). *AMOS*. In (Version 24.0) IBM.
- Ardıç, K., Polatçı, S. (2009). Tükenmişlik sendromu ve madalyonun öbür yüzü: İşle bütünleşme. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 32, 21-46.

- Aslan, S. (2022). Investigation of the relationship between smartphone addiction and social loneliness in high school students. *Vulnerable Children and Youth Studies, AoP*, 1-11. <https://doi.org/10.1080/17450128.2022.2079788>
- Atabay, E. (2020). *Tükenmişlik ile iş doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi: Anaokulu öğretmenleri örnekleme* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. İstanbul.
- Bandalos, D. L., Finney, S. J. (2001). Item parceling issues in structural equation modeling. In Marcoulides, G. A., Schumacker, R. E. (Ed.), *New developments and techniques in structural equation modeling*. Psychology Press.
- Baron, R. M., Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- Bektaş, M. (2018). Davranışsal Bağımlılık: Tanımı, Türleri ve Sınıflandırması. Ateş, H. ve Koçak, A. (Ed.), *Bir kamu politikası olarak bağımlılıkla mücadele* (s. 147-159). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Bell, A. G. (1880). On the production and reproduction of sound by light. *American Journal of Science*, s3-20(118), 305-324. <https://doi.org/10.2475/ajs.s3-20.118.305>
- Brubaker, J. R., Beverly, E. A. (2020). Burnout, perceived stress, sleep quality, and smartphone use: A survey of osteopathic medical. *The Journal of the American Osteopathic Association*, 120(1), 6-17. <https://doi.org/10.7556/jaoa.2020.004>
- BTK. (2015). *İnternetin Bilinçli Kullanımı ve Teknoloji Bağımlılığı Çalıştayı Raporu*. Yeşilay Yayınları.
- Burkauskas, J., Gecaite-Stonciene, J., Demetrovics, Z., Griffiths, M. D., Király, O. (2022). Prevalence of problematic internet use during the COVID-19 pandemic. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 2022. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2022.101179>

- Burke, R. J., Greenglass, E. (1993). Work stress, role conflict, social support, and psychological burnout among teachers. *Psychological Reports*, 73(2), 371-380. <https://doi.org/10.2466/pr0.1993.73.2.371>
- Büyüköztürk, Ş. (2017). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (23. baskı). Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2022). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* (32. baskı). Pegem Akademi.
- Byrne, B. M. (2011). *Structural equation modeling with Mplus: Basic concepts, applications, and programming*. Routledge.
- Carbonell, X., Oberst, U., Beranuy, M. (2013). The cell phone in the twenty-first century: A risk for addiction or a necessary tool. In *Principles of Addiction: Comprehensive Addictive Behaviors and Disorders* (pp. 901-909). Elsevier Inc.
- Cerit, Y. (2008). İlköğretim okulu müdürlerinin hizmet yönelimli liderlik davranışlarının öğretmenlerin tükenmişliklerine etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 56, 547-570. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kuvey/issue/10341/126692>
- Chambers, C. (2018). *Bilim insanlarının yaşam öyküleri: Alexander Graham Bell* (Çeviri: Uzunefe-Yazgan, Y.). Tübitak Yayınları.
- Chen, B., Liu, F., Ding, S., Ying, X., Wang, L., Wen, Y. (2017). Gender differences in factors associated with smartphone addiction: A cross-sectional study among medical college students. *BMC Psychiatry*, 17(341). <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1503-z>
- Cho, H.-Y., Kim, D. J., Park, J. W. (2017). Stress and adult smartphone addiction: Mediation by self-control, neuroticism, and extraversion. *Stress and Health*, 33, 624-630. <https://doi.org/10.1002/smi.2749>
- Chóliz, M., Echeburúa, E., Labrador, F. J. (2012). Technological addictions: Are these the new addictions? *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 290-291.



- Choo, Y.-K., Bae, W-S., Kim, H-I. (2022). Analysis of major factors related to smartphone addiction according to gender differences in health college students. *Journal of The Korean Society of Integrative Medicine*, 10(2), 135-143. <https://doi.org/10.15268/KSIM.2022.10.2.135>
- Clark, A. (2019). *4 signs of teacher burnout (and how to deal with them)*. Erişim tarihi: 12.06.2022, Erişim adresi: <https://www.classcraft.com/blog/signs-of-teacher-burnout>
- Çiftçi, G., Sarıışık, M. (2015). Tükenmişlik (Burn-out). Küçükaltan, D., Aydın-Tükeltürk, Ş. ve Gürkan, G. Ç. (Ed.), *Örgütsel Davranışta Güncel Konular* (s. 217-230). Detay Yayıncılık.
- Çoklar, A. N., Ergenekon, Y., Odabaşı, H. F. (2018). Özel Eğitimde Teknoloji. Odabaşı, H. F. (Ed.), *Kuramdan uygulamaya özel eğitim ve eğitim teknolojisi* (s. 19-44). Pegem Akademi. <https://doi.org/10.14527/9786052411773>
- Dinç, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31-65.
- Doğusoy, B., Sevinç, M., Ergün, H. (2020). Öğretmen adaylarının siber aylaklık davranışlarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Education Journal*, 28(3), 1321-1332. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.3898>
- Edelwhich, J., Brodsky, A. (1980). *Burn-out: Stages of disillusionment in the helping professions*. Human Sciences Press. <https://doi.org/10.1177/019263658106544520>
- Türk Eğitim-Sen, (2021). *24 Kasım Öğretmenler Günü anket çalışması*. Türk Eğitim-Sen Genel Merkezi.
- Ekici, M. (2020). *Öğretmenlerin okullarda siber kaytarma davranışlarına ilişkin okul yöneticilerinin görüşleri (Pamukkale ve Merkezefendi ilçeleri örneği)* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi]. Denizli.

- Embich, J. L. (2001). The relationship of secondary special education teachers' roles and factors that lead to professional burnout. *Teacher Education and Special Education*, 24(1), 58-69. <https://doi.org/10.1177/088840640102400109>
- Faustine, M. (2015). The impact of variety seeking social status, quality and advertisement towards brand switching in smartphone product (A case study of Blackberry user thas has ever changed into another smartphone product in Surabaya). *iBuss Management*, 3(2), 142-153. <https://publication.petra.ac.id/index.php/ibm/article/view/3719>
- Fidan, H. (2016). Mobil Bağımlılık Ölçeği'nin geliştirilmesi ve geçerliliği: Bileşenler modeli yaklaşımı. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3(3), 433-469. <https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0118>
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Freudenberger, H. J. (1975). The staff burn-out syndrome in alternative institutions. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 12(1), 73-82. <https://doi.org/10.1037/h0086411>
- Gezgin, D. M., Kamalı-Arslantaş, T., Şumuer, E. (2018). Mesleki ve teknik lise öğrencilerinin siber aylıklık düzeylerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 19(2), 408-424. <https://doi.org/10.12984/egeefd.344675>
- Gezgin, D. M., Sarsar F. (2020). BÖTE bölümünde öğrenim gören öğrencilerin siber aylıklık yapma nedenlerine ait görüşleri: Bir karma yöntem çalışması. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 24(1), 243. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tsadergisi/issue/53617/552526>
- Gluschkoff, K., Elovainio, M., Kinnunen, U., Mullola, S., Hintsanen, M., Keltikangas-Järvinen, L., Hintsanen, T. (2016). Work stress, poor recovery and burnout in teachers. *Occupational Medicine*, 66(7), 564-570. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqw086>
- Gökçearslan, Ş., Kuşkaya-Mumcu, F., Haşlaman, T., Demiraslan-Çevik, Y. (2016). Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-

- regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. *Computers in Human Behavior*, 63, 639-649. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.091>
- Gökçearslan, Ş., Uluyol, Ç., Şahin, S. (2018). Smartphone addiction, cyberloafing, stress and social support among university students: A path analysis. *Children and Youth Services Review*, 91, 47-54. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.05.036>
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Gürbüz, S., Şahin, F. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: Felsefe, yöntem, analiz* (5. baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Hardiani, W. A., Rahardja, E., Yuniawan, A. (2018). Effect of role conflict and role overload to burnout and its impact on cyberloafing. *Jurnal Bisnis Strategi*, 26(2), 89-99. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jbs/article/download/16645/12419>
- Hassan, B., Unwin, T. (2017). Mobile identity construction by male and female students in Pakistan: On, in, and through the phone. *Information Technologies & International Development*, 13, 87-102. <https://itidjournal.org/index.php/itid/article/view/1483.html>
- Headrick, D. R. (2022). *Teknoloji tarihi* (Çeviri: Akatürk, B.; 3. baskı). İnkılap Kitabevi.
- Horst, H., Miller, D. (2006). *The cell phone: An anthropology of communication*. Berg Publishers.
- Hoyle, R. H. (1995). The structural equation modeling approach: Basic concepts and fundamental issues. In Hoyle R. H. (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications* (pp. 1-15). SAGE Publications, Inc.

- Hu, L.-T., Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Huang, H., Leung, L. (2009). Instant messaging addiction among teenagers in China: Shyness, alienation, and academic performance decrement. *CyberPsychology & Behavior*, 12(6). <https://doi.org/10.1089/cpb.2009.0060>
- Hursh, D., Martina, C. A. (2016). The end of public schools? Or a new beginning? *The Educational Forum*, 80(2), 189-207. <https://doi.org/10.1080/00131725.2016.1135380>
- IBM. (2016). *IBM SPSS Statistics for Windows*. In (Version 24.0)
- İçözü, T. (2021). Türkiye'de akıllı telefon kullanımı ve mobil reklam harcamalarına dair öne çıkan veriler. *Webrazzi*. <https://webrazzi.com/2021/10/25/turkiye-de-akilli-telefon-kullanimi-ve-mobil-reklam-harcamalarina-dair-one-cikan-veriler>
- Igarashi, T., Takai, J., Yoshida, T. (2005). Gender differences in social network development via mobile phone text messages: A longitudinal study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 691-713. <https://doi.org/10.1177/0265407505056492>
- Işıkkhan, V. (2017). Özel eğitim alanında çalışan personelin tükenmişlik düzeylerine etkide bulunan faktörlerin incelenmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 28(1), 7-25. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tsh/issue/38637/448564>
- Izgar, H. (2000). *Okul yöneticilerinin tükenmişlik düzeyleri (burnout) nedenleri ve bazı etken faktörlere göre incelenmesi (Orta Anadolu örneği)* [Yayımlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi]. Konya.
- Jandaghi, G., Alvani, S. M., Zarei-Matin, H., Fakheri-Kozekanan, S. (2015). Cyberloafing management in organizations. *Iranian Journal of Management Studies*, 8(3), 335-349. <https://doi.org/10.22059/ijms.2015.52634>

- Jennings, P. A. (2020). *Teacher burnout turnaround: Strategies for empowered educators*. W. W. Norton & Company.
- Jeong, H., Lee, Y. (2015). Smartphone addiction and empathy among nursing students. *Advanced Science and Technology Letters*, 88, 224-248.
- Jeong, S.-H., Kim, H.-J., Yum, J.-Y., Hwang, Y. (2016). What type of content are smartphone users addicted to?: SNS vs. games. *Computers in Human Behavior*, 54, 10-17. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.035>
- Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Asil Yayın Dağıtım.
- Kaner, S. (2007). *Öğretmenlerin ve Anne-Babaların Öz-Yeterlik İnançları, Tükenmişlik Algıları ve Çocukluk Problem Davranışları Proje Raporu*. Ankara Üniversitesi.
- Kaner, S., Yellice-Yüksel, B., Şekercioğlu, G. (2008). *Öğretmen mesleki tükenmişlik ölçeği geliştirme çalışması I*. Ulusal Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Kongresi, Ankara.
- Kayabaş, İ. (2016). Mobil Teknolojiler. Yüzer T. V. ve Mutlu, M. E. (Ed.), *Yeni iletişim teknolojileri* (s. 100-134). Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Yayınları.
- Kazu, İ. Y., Yıldırım, D. (2021). Mesleki tükenmişlik: Etki eden faktörler, belirtileri ve sonuçları. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(2), 462-473. <https://doi.org/10.51725/etad.1003628>
- Kemp, S. (2022a). *Digital 2022: Time spent using connected tech continues to rise*. Erişim tarihi: 26.03.2022, Erişim adresi: <https://datareportal.com/reports/digital-2022-time-spent-with-connected-tech>
- Kemp, S. (2022b). *Digital 2022: Turkey*. Erişim tarihi: 08.06.2022, Erişim adresi: <https://datareportal.com/reports/digital-2022-turkey>

- Kheradmand, A., Amirlatifi, E. (2022). Smartphone addiction and its associated factors among Tehran University students. *BJPsych Open*, 8(S1), S40-S40. <https://doi.org/10.1192/bjo.2022.165>
- Kibona, L., Mgya, G. (2015). Smartphones' effects on academic performance of higher learning students. *Journal of Multidisciplinary Engineering Science and Technology (JMEST)*, 2(4), 777-784.
- Kim, H.-Y. (2013). Statistical notes for clinical researchers: Assessing normal distribution (2) using skewness and kurtosis. *Restorative Dentistry & Endodontics*, 38(1), 52-54. <https://doi.org/10.5395/rde.2013.38.1.52>
- Kim, S., Kim, J., Jee, Y. (2015). Relationship between smartphone addiction and physical activity in Chinese international students in Korea. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 200-205. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.028>
- Kline, R. B. (2015). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). Guilford Press.
- Koay, K. Y., Soh, P. C-H., Chew, K. W. (2017). Antecedents and consequences of cyberloafing: Evidence from the Malaysian ICT industry. *First Monday*, 22(3). <https://doi.org/10.5210/fm.v22i13.7302>
- Koh, E.-Y., Kim, E-H. (2017). The impacts of anxiety and depression on smartphone addiction : Focusing on the moderating effect of gender. *Journal of Digital Convergence*, 15(5), 419-429. <https://doi.org/10.14400/JDC.2017.15.5.419>
- Koob, G. F., Le Moal, M. (2008). Addiction and the brain antireward system. *Annual Review of Psychology*, 59(1), 29-53. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.59.103006.093548>
- Kumar, V., Leone, R. P., Aaker, D. A., Day, G. S. (2018). *Marketing research* (13th ed.). John Wiley & Sons.

- Kwon, M., Lee, J-Y., Won, W-Y., Park, J-W., Min, J-A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J-H., Kim, D-J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PloS one*, 8(2). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
- Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y., Cheng, Z. H. (2014). The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in Human Behavior*, 31, 373-383. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.047>
- Lepp, A., Barkley, J. E., Sanders, G. J., Rebold, M., Gates, P. (2013). The relationship between cell phone use, physical and sedentary activity, and cardiorespiratory fitness in a sample of U.S. college students. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(79). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-79>
- Lim, V. K. G. (2002). The IT way of loafing on the job: Cyberloafing, neutralizing and organizational justice. *Journal of Organizational Behavior*, 23, 675-694. <https://doi.org/10.1002/job.161>
- Lim, V. K. G., Teo, T. S. H. (2005). Prevalence, perceived seriousness, justification and regulation of cyberloafing in Singapore: An exploratory study. *Information & Management*, 42(8), 1081-1093. <https://doi.org/10.1016/j.im.2004.12.002>
- Lin, Y. H., Chiang, C. L., Lin, P. H., Chang, L. R., Ko, C. H., Lee, Y. H., & Lin, S. H. (2016). Proposed diagnostic criteria for smartphone addiction. *PloS one*, 11(11). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0163010>
- Ma, H., He, J-Q., Zou, J-M., Zhong, Y. (2020). Mobile phone addiction and its association with burnout in Chinese novice nurses: A cross-sectional survey. *Nurs Open*, 2020, 1-7. <https://doi.org/10.1002/nop2.673>
- Madell, D. E., Muncer, S. J. (2007). Control over social interactions: An important reason for young people's use of the internet and mobile phones for communication? *CyberPsychology & Behavior*, 10(1), 137-140. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9980>
- Malhotra, N. K. (2019). *Marketing research: An applied orientation* (7th ed.). Pearson.

- Marsh, H. W., Balla, J. (1994). Goodness of fit in confirmatory factor analysis: The effects of sample size and model parsimony. *Quality and Quantity*, 28. <https://doi.org/10.1007/BF01102761>
- Mascheroni, G., Haddon, L. (2015). Children, Risks, and the Mobile Internet. In Yan, Z. (Ed.), *Encyclopedia of mobile phone behavior* (pp. 1409-1418). IGI Global. <https://doi.org/10.4018/978-1-4666-8239-9.ch111>
- Maslach, C. (1976). Burned-out. *Human Behavior*, 9(5), 16-22.
- Maslach, C., Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C., Jackson, S. E., Schwab, R. (1986). *MBI: Educators Survey*. Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Memiş, Ç. Ö. (2011). *Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde sosyal anksiyete bozukluğu ve belirtileri ile tükenmişlik düzeylerinin değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi, Trakya Üniversitesi]. Edirne.
- Meyers, L. S., Gamst, G., Guarino, A. J. (2017). *Applied multivariate research: Design and interpretation* (3rd ed.). SAGE Publications, Inc.
- Muhamad-Nasharudin, N. A., Idris, M. A., Loh, M. Y., Tuckey, M. (2020). The role of psychological detachment in burnout and depression: A longitudinal study of Malaysian workers. *Scandinavian Journal of Psychology*, 61, 423-435. <https://doi.org/10.1111/sjop.12622>
- Mustafaoğlu, R., Zirek, E., Yasacı, Z., Razak-Özdiñler, A. (2017). Dijital teknoloji kullanımının çocukların gelişimi ve sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(2), 227-247. <https://doi.org/10.15805/addicta.2018.5.2.0051>



- NIDA. (2022). *Drugs and the brain*. Erişim tarihi: 13.04.2022, Erişim adresi: <https://nida.nih.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/drugs-brain>
- Noyan, C. O., Enez-Darçın, A., Nurmedov, S., Yılmaz, O., Dilbaz, N. (2015). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 73-81. <https://doi.org/10.5455/apd.176101>
- Ogbuabor, C. O. (2022). Relationship between problematic mobile phone use and school work participation among secondary school students in Enugu State, Nigeria. *International Journal of Advance Research in Education & Literature*, 8(5), 50-55. <https://doi.org/10.53555/nnel.v8i5.1259>
- Ögel, K., Çetin-Şeker, B. (2018). *101 soruda bağımlılık*. Yeşilay Yayınları.
- Park, C. S. (2019). Examination of smartphone dependence: Functionally and existentially dependent behavior on the smartphone. *Computers in Human Behavior*, 93, 123-128. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.12.022>
- Park, E.-Y., Shin, M. (2020). A meta-analysis of special education teachers' burnout. *SAGE Open*. <https://doi.org/10.1177/2158244020918297>
- Park, N., Lee, H. (2012). Social implications of smartphone use: Korean college students' smartphone use and psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 15(9), 491-497. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0580>
- Pituch, K. A., Stevens, J. P. (2016). *Applied multivariate statistics for the social sciences* (6th ed.). Routledge.
- Preacher, K. J., Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 36, 717-731. <https://doi.org/10.3758/BF03206553>

- Rakow, L. F., Navarro, V. (1993). Remote mothering and the parallel shift: Women meet the cellular telephone. *Critical Studies in Mass Communication*, 10(2), 144-157. <https://doi.org/10.1080/15295039309366856>
- Read, T., Bárcena, E., Kukulska-Hulme, A. (2016). Mobile and Massive Language Learning. In Martín-Monje, E., Elorza, I., and García-Riaza, B. (Ed.), *Technology-enhanced language learning for specialized domains: Practical applications and mobility* (pp. 151-161). Routledge.
- Reid, S., Fara, P. (2013). *Bilim adamları* (Çeviri: Aysever, R. L.). Tübitak Yayınları.
- Reinecke, L. (2009). Games at work: The recreational use of computer games during working hours. *CyberPsychology & Behavior*, 12(4). <https://doi.org/10.1089/cpb.2009.0010>
- Reisinger, D. (2012). *Worldwide smartphone user base hits 1 billion*. CNET. Erişim tarihi: 11.04.2022, Erişim adresi: <https://www.cnet.com/tech/mobile/worldwide-smartphone-user-base-hits-1-billion>
- Roberts, J. A., Pirog, S. F. (2012). A preliminary investigation of materialism and impulsiveness as predictors of technological addictions among young adults. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(1), 56-62. <https://doi.org/10.1556/jba.1.2012.011>
- Samaha, M., Hawi, N. S. (2015). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321-325. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.045>
- Savcı, A., Turhan-Damar, H., Çömez, S., Bilik, Ö. (2021). Effects of smartphone addiction and cyberloafing behaviour of nursing students on their clinical decision-making during clinical practice. *International Journal of Caring Sciences*, 14(1), 534-542. [https://www.internationaljournalofcaringsciences.org/docs/56\\_savsi\\_original\\_14\\_1.pdf](https://www.internationaljournalofcaringsciences.org/docs/56_savsi_original_14_1.pdf)
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.

<https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.509.4258&rep=rep1&type=pdf>

- Schumacker, R. E., Lomax, R. G. (2016). *A beginner's guide to structural equation modeling* (4th ed.). Routledge.
- Seferoğlu, S. S., Yıldız, H., Avcı-Yücel, Ü. (2014). Öğretmenlerde tükenmişlik: Tükenmişliğin göstergeleri ve bu göstergelerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 39(174). <https://doi.org/10.15390/EB.2014.2515>
- Serenko, A., Turel, O. (2020). Directing technology addiction research in information systems: Part I. Understanding behavioral addictions. *SIGMIS Database*, 51(3). <https://doi.org/10.1145/3410977.3410982>
- Shaddiq, S., Haryono, S., Muafi, M., Isfianadewi, D. (2021). Antecedents and consequences of cyberloafing in service provider industries: Industrial revolution 4.0 and society 5.0. *The Journal of Asian Finance, Economics and Business*, 8(1), 157-167. <https://doi.org/10.13106/JAFEB.2021.VOL8.NO1.157>
- Shrout, P. E., Bolger, N. (2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: New procedures and recommendations. *Psychological Methods*, 7(4), 422-445. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.7.4.422>
- Sim, M. Y., Lee, D. N., Kim, E. H. (2016). A study on influential relations between stress and smartphone addiction among college students: With a focus on the mediating effects of depression and self-efficacy. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 17(5), 227-236. <https://doi.org/10.5762/kais.2016.17.5.227>
- Simó-Sanz, C., Ballestar-Tarín, M., & Martínez-Sabater, A. (2018). Smartphone Addiction Inventory (SPAI): Translation, adaptation and validation of the tool in Spanish adult population. *PloS one*, 13(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205389>

- Siregar, F. A. A., Daulay, N. (2022). The effect of academic stress on smartphone addiction on students in Medan. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(02). <https://doi.org/10.30868/ei.v11i02.2348>
- Statista. (2022a). *Mobile internet usage worldwide - statistics & facts*. Erişim tarihi: 23.03.2022, Erişim adresi: <https://www.statista.com/topics/779/mobile-internet>
- Statista. (2022b). *Number of smartphone subscriptions worldwide from 2016 to 2027*. Erişim tarihi: 23.03.2022, Erişim adresi: <https://www.statista.com/statistics/330695/number-of-smartphone-users-worldwide>
- Sucuoğlu, B., Kuloğlu, N. (1996). Özürlü çocuklarla çalışan öğretmenlerde tükenmişliğin değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11(36), 44-60.
- Şahin, S., Özdemir, K., Ünsal, A., Temiz, N. (2013). Evaluation of mobile phone addiction level and sleep quality in university students. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 29(4), 913–918. <https://doi.org/10.12669/pjms.294.3686>
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (2018). *Using multivariate statistics* (7th ed.). Pearson.
- Tapp, F. (2022). *Teacher burnout: Causes, symptoms, and prevention*. Erişim tarihi: 12.06.2022, Erişim adresi: <https://www.wgu.edu/heyteach/article/teacher-burnout-causes-symptoms-and-prevention1711.html>
- TDK. (2021a). mobil. *Güncel Türkçe sözlük*. <https://sozluk.gov.tr/>
- TDK. (2021b). teknoloji. *Güncel Türkçe sözlük*. <https://sozluk.gov.tr/>
- Thomé, S., Härenstam, A., Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults - a prospective cohort study. *BMC Public Health*, 11(66). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-66>
- Thulin, E., Vilhelmson, B. (2007). Mobiles everywhere: Youth, the mobile phone, and changes in everyday practice. *Young*, 15(3), 235-253. <https://doi.org/10.1177/110330880701500302>

- TÜİK. (2022). *İstatistiklerle Aile, 2021*. Erişim tarihi: 08.06.2022, Erişim adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Istatistiklerle-Aile-2021-45632>
- van Doorn, O. N. (2011). *Cyberloafing: A multi-dimensional construct placed in a theoretical framework* [Master of Science, Eindhoven University of Technology]. Eindhoven.
- Varghese, L., Barber, L. K. (2017). A preliminary study exploring moderating effects of role stressors on the relationship between Big Five personality traits and workplace cyberloafing. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 11(4). <https://doi.org/10.5817/CP2017-4-4>
- Vargonen. (2022). *Teknoloji nedir? Geleceğin teknolojileri*. Vargonen Blog. Erişim tarihi: 28.03.2022, Erişim adresi: <https://www.vargonen.com/blog/teknoloji-nedir-gelecegin-teknolojileri>
- Vaterlaus, J. M., Aylward, A., Tarabochia, D., Martin, J. D. (2021). "A smartphone made my life easier": An exploratory study on age of adolescent smartphone acquisition and well-being. *Computers in Human Behavior*, 114. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106563>
- WHO. (2022a). *Burnout*. Erişim tarihi: 26.04.2022, Erişim adresi: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2ficd%2fentity%2f129180281>
- WHO. (2022b). *Disorders due to substance use or addictive behaviours*. Erişim tarihi: 12.04.2022, Erişim adresi: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2ficd%2fentity%2f1602669465>
- Wisniewski, L., Gargiulo, R. M. (1997). Occupational stress and burnout among special education: A review of the literature. *The Journal of Special Education*, 31(3), 325-346. <https://doi.org/10.1177/002246699703100303>
- Won-jun, L. (2013). An exploratory study on addictive use of smartphone: Developing SAUS (Smartphone Addictive Use Scale). *Journal of Convergence Information Technology*, 8, 403-407. <https://doi.org/10.4156/JCIT.VOL8.ISSUE12.49>

- Wu, A. M.-S., Cheung, V. I., Hung, E. P-W. (2013). Psychological risk factors of addiction to social networking sites among Chinese smartphone users. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(3), 160-166. <https://doi.org/10.1556/jba.2.2013.006>
- Wu, J., Mei, W., Liu, L., Ugrin, J. C. (2020). The bright and dark sides of social cyberloafing: Effects on employee mental health in China. *Journal of Business Research*, 112, 56-64. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2020.02.043>
- Yavuz, M. (2019). Özel eğitim ve rehabilitasyon merkezlerinde çalışan öğretmenlerin mesleki tükenmişlik düzeyleri ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 13(19), 527-556. <https://doi.org/10.26466/opus.601008>
- Yen, C., Tang, T., Yen, J., Lin, H., Huang, C., Liu, S., Ko, C. (2009). Symptoms of problematic cellular phone use, functional impairment and its association with depression among adolescents in Southern Taiwan. *Journal of Adolescence*, 32(4), 863-873. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.10.006>
- Yerlikaya, T. (2020). *Koronavirüs dijital bağımlığı tetikledi* [Röportaj]. Yeşilay Dergisi Haziran 2020, Sayı: 1037. <https://www.yesilay.org.tr/tr/makaleler/koronavirus-dijital-bagimligi-tetikledi>
- Yeşilay. (2022). *Bağımlılık nedir?* Erişim tarihi: 12.04.2022, Erişim adresi: <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimlilik-nedir>
- Yıldız-Durak, H., Sarıtepeci, M. (2019). Occupational burnout and cyberloafing among teachers: Analysis of personality traits, individual and occupational status variables as predictors. *The Social Science Journal*, 56(1), 69-87. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2018.10.011>
- Yüksel, B. (2009). *Özel eğitim ve genel eğitim öğretmenlerinin tükenmişliklerine etki eden değişkenlerin irdelenmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi]. Ankara.
- Zikmund, W. G., Babin, B. J., Carr, J. C., Griffin, M. (2010). *Business research methods* (8th ed.). South-Western Cengage Learning.

**EKLER**

**EK 1: Etik Kurul İzni**





## EK 2: Veri Toplama Araçları

### Özel eğitim alanında çalışan öğretmenler için bir araştırma



Merhaba!

Bu araştırma ile özel eğitim alanında çalışan siz kıymetli öğretmenlerimiz; eğitim-öğretim ortamında internet kullanım davranışları, akıllı telefon kullanım alışkanlıkları ve mesleği sürdürürken hissedilebilecek duyu ve düşünceleri ele alan konu başlıklarındaki genel durumu ortaya koymayı ve bu konu başlıklarındaki olası sorunlara karşı çözüm önerileri getirmeyi amaçlamaktayız.

Cevaplanması ortalama dokuz dakika süren dört bölümlük bu veri toplama aracı, siz ya da çalıştığınız kurum nezdinde bireysel ya da kurumsal olarak bir değerlendirme yapmamaktadır ve genel değerlendirme yapmak amaçlı hazırlanmıştır.

Gönüllülük esasına göre katılabileceğiniz bu araştırmanın hiçbir kısmında kimliğinize dair sizden zorunlu bir bilgi istemeyecektir. Araştırma için vereceğiniz cevapların kesinlikle gizli kalacağını ve yalnızca bilimsel amaçlı kullanılacağını bilmenizi isteriz. Bu sebeple cevaplarınızı içtenlikle vereceğinize inanmaktayız.

Bu süreçte sizi endişeye sevk edecek ya da rahatsızlık verebilecek bir soru ya da talepte bulunmadığımızı düşünüyoruz. Yine de veri toplama sürecinin herhangi bir aşamasında sizi rahatsız eden bir durumla karşılaşırsanız çalışmadan ayrılmakta özgürsünüz. Böyle bir durumda verilerinizin kaydedilmediğini ve sistemden silindiğini bilmenizi isteriz.

Araştırma hakkında merak ettiğiniz sorular var ise bize çekinmeden iletebilirsiniz.

İlginiz için teşekkür eder, saygılarımızı sunarız..

Arş. Gör. M. Oğuz GÜNŞEN  
Doç. Dr. Deniz Mertkan GEZGİN

Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi

\*Bu araştırma, Trakya Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 2021.03.21 numaralı kararı ile etik izin onayı almıştır.

Bölüm 1

...

#### Bölüm 1

1. Bu çalışmaya gönüllü olarak katıldığımı ve sağlanan verilerin sadece bilimsel amaçla kullanılacağını; \*

- Kabul ediyorum
- Kabul etmiyorum (Katılım sağlanmadan süreç sonlandırılacaktır)

## 2. Cinsiyetiniz \*

- Kadın
- Erkek

## 3. Yaşınız \*

Değer, bir sayı olmalıdır

## 4. Medeni durumunuz \*

- Bekâr, ilişkim var
- Bekâr, ilişkim yok
- Evli
- Boşanmış, ilişkim var
- Boşanmış, ilişkim yok

## 5. Yaşadığınız yer \*

\*Yalnızca Türkiye ve Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti

Yanıtınızı seçin

## 6. Çalıştığınız eğitim kurumu \*

\*\*"Bireysel" seçeneği herhangi bir kurumda görev yapmadan sadece serbest çalışan öğretmenler içindir. Tam ya da yarı zamanlı olarak bir kurumda görev yapıyor ve ayrıca bireysel ek iş yapıyorsanız sadece görev yaptığınız kurumun niteliğine uygun seçim yapmanız yeterlidir.

- Devlete bağlı genel eğitim okullarından biri
- Devlete bağlı özel eğitim okul ya da merkezlerinden biri
- Özel şahıs/vakıf/şirkete bağlı genel eğitim okullarından biri
- Özel şahıs/vakıf/şirkete bağlı özel eğitim okul ya da merkezlerinden biri
- Bireysel (Özel ders, kişisel destek vb.)

## 7. Genel eğitim okulundaki göreviniz hangi ortamda? \*

- Özel eğitim sınıfı
- Destek eğitim odası

Diğer

8. Devlete bağlı özel eğitim okul ya da merkezlerinden biri hangisi? \*

- Özel eğitim anaokulu
- Görme engelliler ilköğretim okulu
- Hafif düzeyde zihinsel engelliler ilköğretim okulu
- İşitme engelliler ilköğretim okulu
- Bedensel engelliler ilköğretim okulu
- Özel eğitim uygulama okulu I. ve II. kademe
- Özel eğitim uygulama okulu III. kademe
- Özel eğitim meslek okulu (Görme engelliler)
- Özel eğitim meslek okulu (Hafif düzeyde zihinsel engelliler ve otizmliler)
- İşitme ve bedensel engelliler meslek lisesi
- Rehberlik ve araştırma merkezi
- Diğer

9. Özel şahıs/vakıf/şirkete bağlı özel eğitim okul ya da merkezlerinden biri hangisi? \*

- Özel eğitim okulu
- Özel eğitim ve rehabilitasyon merkezi
- Diğer

10. Mezuniyet durumunuz \*

- Özel eğitim bölümü öğretmenlik programlarından biri
- Okul öncesi öğretmenliği programı
- Sınıf öğretmenliği programı
- Diğer öğretmenlik programlarından biri

11. Özel eğitim alanındaki meslekî tecrübe süreniz \*

\*yıl

Değer, bir sayı olmalıdır

## Bölüm 2

Bu bölümde eğitim-öğretim ortamında internet kullanım davranışlarına ilişkin 30 madde ve her madde karşılığında tercih edebileceğiniz derecelere göre beş seçenek sunulan bir veri toplama aracı bulunmaktadır.

12. Aşağıda, İNTERNET KULLANIMINDAKİ ÇEŞİTLİ DAVRANIŞLARI içeren ifadelere yer verilmiştir. Bu davranışları EĞİTİM-ÖĞRETİM ORTAMINDA HANGİ SIKLIKLA yaptığınızı değerlendirerek sizin için en uygun seçeneği tercih ediniz. \*

⚠ Lütfen bir sonraki kısma geçmeden önce tüm maddelere karşılık gelen seçenekleri boş bırakmadığınızdan emin olunuz.

	Hiçbir zaman	Çok az	Nadiren	Çoğunlukla	Her zaman
Arkadaşlarının paylaştığı içeriklere bakanım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arkadaşlarının sosyal ağ sayfalarını incelerim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sosyal ağlarda içerik (yazı, fotoğraf, video vb.) paylaşıyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
İlgimi çeken paylaşımları beğenirim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Paylaşılan fotoğraflara yorum yaparım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sosyal ağlarda durum güncellemesi yaparım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Paylaşılan fotoğraflarda arkadaşlarımı etiketlerim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arkadaşlarımla mesajlaşıyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Paylaşılan eğlenceli videoları izlerim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alışveriş sitelerinden alışveriş yaparım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fırsat sitelerini (Grupanya, Bonubon vb.) ziyaret ederim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alışveriş sitelerini ziyaret ederim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Açık artırma sitelerini (Gittigidiyor, e-bay vb.) ziyaret ederim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bankacılık işlemleri gerçekleştiririm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
İkinci el ilan sitelerini incelerim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Bölüm 2

(devam ediyor)

13. Aşağıda, İNTERNET KULLANIMINDAKİ ÇEŞİTLİ DAVRANIŞLARI içeren ifadelere yer verilmiştir. Bu davranışları EĞİTİM-ÖĞRETİM ORTAMINDA HANGİ SIKLIKLA yaptığınızı değerlendirerek sizin için en uygun seçeneği tercih ediniz. \*

⚠ Lütfen bir sonraki bölüme geçmeden önce tüm maddelere karşılık gelen seçenekleri boş bırakmadığınızdan emin olunuz.

	Hiçbir zaman	Çok az	Nadiren	Çoğunlukla	Her zaman
İş ilanlarına bakarım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tweet yazarım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tweet okurum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beğendiğim bir tweeti yeniden yayınlam (Retweet).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beğendiğim bir tweeti favorilerime eklerim (Favori).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Çok konuşulan konulara (Trending topics) yorum yaparım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
İnternette müzik indiririm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
İnternette video izlerim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
İnternette müzik dinlerim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
İnternette video indiririm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
İhtiyacım olan uygulamaları indiririm.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bahis sitelerini ziyaret ederim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bahis oynarım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spor sitelerine girerim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Çevrimiçi oyun oynarım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## Bölüm 4

Bu bölümde öğretmenlik mesleğini sürdürürken hissedilebilecek duygu ve düşüncelere ilişkin 26 madde ve her madde karşılığında tercih edebileceğiniz derecelerine göre beş seçenek sunulan bir veri toplama aracı bulunmaktadır.

15. Aşağıda, ÖĞRETMENLİK MESLEĞİNİ SÜRDÜRÜRKEN KARŞILAŞILABİLECEK ÇEŞİTLİ DUYGU VE DÜŞÜNCELERİ içeren ifadelere yer verilmiştir. Bu ifadelerin SİZİ NE KADAR TANIMLADIĞINI değerlendirerek sizin için en uygun seçeneği tercih ediniz. \*

⚠ Lütfen bir sonraki kısma geçmeden önce tüm maddelere karşılık gelen seçenekleri boş bırakmadığınızdan emin olunuz.

	Beni hiç tanımlamıyor	Beni pek tanımlamıyor	Beni biraz tanımlıyor	Beni iyi tanımlıyor	Beni çok iyi tanımlıyor
Öğretmenlikten bıktığımı hissediyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Okulların açılması yaklaştıkça içimi sıkıntılar kaplıyor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Öğretmek artık beni heyecanlandırmıyor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
İşe gitmek istemiyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
İş yerimde hemen öfkeleniyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
İşimi düşününce mideme ağrılar giriyor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Başka bir iş yapmayı istiyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kapasitemi ve yeteneklerimi öğretmenlikten başka bir meslekte daha iyi kullanabileceğimi hissediyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Öğretmenlik mesleğinde kendimi gerçekleştiremediğimi hissediyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yeniden bir meslek seçme olanağım olsa, başka bir mesleği seçerdim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Öğretmenlik, benim beklentilerimi karşılamıyor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Öğrencilerle uğraşmaktan bıktım.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Öğrencilerle ilişki kurmak istemiyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## Bölüm 4

(devam ediyor)

16. Aşağıda, ÖĞRETMENLİK MESLEĞİNİ SÜRDÜRÜRKEN KARŞILAŞILABİLECEK ÇEŞİTLİ DUYGU VE DÜŞÜNCELERİ içeren ifadelere yer verilmiştir. Bu ifadelerin SİZİ NE KADAR TANIMLADIĞINI değerlendirerek sizin için en uygun seçeneği tercih ediniz. \*

⚠ Lütfen bir sonraki bölüme geçmeden önce tüm maddelere karşılık gelen seçenekleri boş bırakmadığınızdan emin olunuz.

	Beni hiç tanımlamıyor	Beni pek tanımlamıyor	Beni biraz tanımlıyor	Beni iyi tanımlıyor	Beni çok iyi tanımlıyor
Bütün gün öğrencilerle uğraşmak beni çok yıpratıyor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Doğrudan doğruya öğrencilerle çalışmak bende çok fazla stres yaratıyor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Öğrencilerim beni hasta ediyor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
İşyerinde kendimi hasta gibi hissediyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
İşime konsantre olamıyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Artık derslere girmek istemiyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ders saatleri bir türlü bitmek bilmiyor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meslektaşlarımla ilişki kurmak istemiyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meslektaşlarımla sık sık tartışıyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sabah kalktığımda bir gün daha bu işi kaldıramayacağımı hissediyorum.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yöneticiler, öğretmen olarak çabalarımı takdir etmiyorlar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sınıfta ortaya çıkan sorunların çözülmesinde yöneticiler hiç destek olmuyorlar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yöneticiler, çabalarımı övmekten çok eleştiriyorlar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>