

Başvuru: 27.11.2023 Kabul: 23.12.2024

Teknoloji Bağımlılığının Çalışma Motivasyonuna Etkisi*

The Effect of Technology Addiction on Work Motivation

Mustafa ÖZTÜRK¹
Bekir Furkan KARADEMİR²

Öz

Teknoloji bağımlılığının çalışma motivasyonuna etkisi, çok katmanlı ve önemli bir konudur. Bu bağımlılık, zaman yönetimi zorlukları, iş-özel hayat ayrımının bozulması ve dikkat dağınıklığı gibi unsurlar aracılığıyla iş performansını olumsuz yönde etkileyebilir. Sürekli olarak çevrimiçi olmak veya dijital araçlara fazla zaman ayırmak, sosyal izolasyonun yanı sıra verimlilik kayıplarına da yol açabilir. Diğer yandan, herkesin bu etkilerden aynı ölçüde etkilenmediği bilinmektedir. Bireysel farklılıklar ile çalışma koşullarının özellikleri, teknoloji bağımlılığı ile performans arasındaki ilişkinin düzeyini şekillendirir. Dolayısıyla işverenlerin, çalışanlarının teknolojiyi sağlıklı biçimde kullanmalarını teşvik eden politika ve uygulamalar geliştirmesi kritik öneme sahiptir. Bu araştırma, çalışanların teknoloji bağımlılığının çalışma motivasyonunu nasıl etkilediğini derinlemesine incelemeyi amaçlamaktadır. Aynı zamanda, teknolojinin hızla dönüştüğü çağımızda, bu bağımlılığın olası sonuçlarını ele alarak iş performansı üzerindeki muhtemel yansımaları ortaya koymayı hedefler. Bu nedenle kurumlar çalışanlarının dijital alışkanlıklarını gözden geçirerek farkındalık programları düzenlemeli ve uzun vadeli bir strateji oluşturmalıdır. Sonuç olarak, iş yerleri için stratejik öneriler sunmak da çalışmanın odak noktalarındandır.

Anahtar Kelimeler: Bağımlılık, Teknoloji Bağımlılığı, Motivasyon, Çalışma Motivasyonu

Jel Kodları: D23, M54

Abstract

The impact of technology addiction on work motivation is a complex and significant issue. This addiction can negatively affect job performance through factors such as difficulties in time management, disruption of work-life balance, and loss of focus. Spending excessive time online or relying too heavily on digital tools may also lead to social isolation and productivity losses. However, it is important to note that not everyone is affected to the same degree. Individual differences and the characteristics of the work environment play a key role in shaping the relationship between technology addiction and performance. Therefore, it is crucial for employers to develop policies and practices that encourage healthy technology use among employees. This study aims to deeply examine how technology addiction impacts employees' work motivation. Furthermore, in today's rapidly evolving technological landscape, the study seeks to identify potential outcomes of this addiction and explore its implications for job performance. To address these challenges, organizations should review their employees' digital habits, implement awareness programs, and develop long-term strategies. Ultimately, providing strategic recommendations for workplaces is also a key focus of this research.

Keywords: Addiction, Technology Addiction, Motivation, Work Motivation

Jel Codes: D23, M54

Önerilen Atıf / Suggested Citation: Öztürk, M. ve Karademir B., F. (2024). Teknoloji Bağımlılığının Çalışma Motivasyonuna Etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İnsan Kaynakları Yönetimi Dergisi*, 3(2), 68-83.

* Bu çalışma Mustafa ÖZTÜRK danışmanlığında Bekir Furkan KARADEMİR tarafından hazırlanan "Teknoloji Bağımlılığı ve Çalışma Motivasyonu İlişkisi: Isparta İli Muhasebe Personelleri Üzerine Bir Araştırma" başlıklı yüksek lisans tezinden faydalanılarak hazırlanmıştır.

¹ Prof. Dr., Süleyman Demirel Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Bölümü, mustafaozturk@sdu.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-7496-4385>

² Bilim Uzmanı, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, karademir-furkan@hotmail.com, <https://orcid.org/0000-0009-8698-1543>

Giriş

Günümüzde, teknolojinin hızla ilerlemesi, bireylerin iş ve günlük yaşamlarındaki pek çok yönü önemli ölçüde değiştirmiştir. Bilhassa dijital araçların ve internetin yaygın kullanımı, bireyleri sürekli bir bilgi akışına ve iletişim ağına dahil etmiştir. Ancak, bu teknolojik gelişmelerin getirdiği avantajlarla birlikte, beraberinde yeni bir problemi de beraberinde getirmiştir. Bu bağlamda, bireylerin özellikle iş ortamlarında teknolojiye bağımlı hale gelmesi, çalışma motivasyonları üzerinde potansiyel olumlu veya olumsuz etkiler doğurabilmektedir.

Çalışma motivasyonu, bireylerin işe karşı gösterdikleri enerji, istek ve tutkuların bir yansımasıdır. İş dünyasında başarı ve etkinlik, bireylerin bu motivasyonlarını sürdürmelerine ve işlerine odaklanmalarına bağlıdır. Ancak, son yıllarda yapılan araştırmalar, özellikle teknoloji bağımlılığının artışıyla birlikte, çalışanların iş motivasyonlarının olumsuz etkilenebileceğine dair endişeleri ortaya koymaktadır.

Bu bağlamda, teknoloji bağımlılığının çalışma motivasyonu üzerindeki etkilerini anlamak, modern iş dünyasında verimliliği artırmak ve çalışanların iş tatminini sürdürmek adına kritik bir öneme sahiptir. Bu makale, teknoloji bağımlılığının çalışma motivasyonu üzerindeki potansiyel etkilerini inceleyerek, iş yerlerindeki liderler, insan kaynakları profesyonelleri ve araştırmacılar için değerli bir bakış açısı sunmayı amaçlamaktadır.

Çalışma kapsamında öncelikli olarak literatür taraması yapılmış konuya ilişkin yazılı kaynaklar incelenmiştir. Verilerin toplanmasında Teknoloji Bağımlılığı ve Motivasyon Ölçekleri kullanılmaktadır. Araştırmadaki tüm veri ve içerikleri SPSS 28.0 paket programıyla analiz edilmiştir. Araştırma verilerinin normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek için Shapiro-Wilk testi uygulanmıştır. Çalışma normal dağılımı göstermeyen verilerin analizinde; ikili grupların kıyaslanmasında Mann Whitney U testi, üç ve daha fazla grubun kıyaslanmasında Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Araştırma 66 erkek, 37 kadın olmak üzere 106 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir.

1. Kavramsal Çerçeve

1.1. Bağımlılık Kavramı

Türk Dil Kurumunun sözlüğünde yer alan “bağımlılık” ile ilgili tanımlaması bağımlılık hali olarak yer almıştır. Arapçadan dilimize yerleşmiş olan bağımlılık anlamındaki “tabiiyet” kelimesini sözlükte karşılık olarak vermiştir. TDK’nın hemşirelik terimleri sözlüğünde yer alan tanımlama daha çok maddesel bağımlılığı vurgulayan bir açıklama olmuştur. Bu tanımlamaya göre alkol, tütün, uyuşturucu ve uyarıcı benzeri etken maddenin, sebep olduğu belli bir uyarıma psikolojik olarak karşı koyamaz derecede bağımlı olma hali, tutkunluk olarak açıklanmıştır (Hemşirelik Terimleri Sözlüğü, 2015).

Kronik bir hastalık olarak kabul gören bağımlılığın gelişimindeki etkenler üzerinde durulduğunda genetik, psiko-sosyal ve çevresel faktörlerin birincil rol oynadığı bilinmektedir. Bağımlılık kavramı üzerine konuşulurken iki ana ayrım yapılmaktadır: madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık. Bu iki bağımlılık türünün en büyük ortak etkenleri devamlılık ve yoksunluk göstermesidir. Bağımlılık yapan davranış veya madde sürekli tekrarlanma ihtiyacı hissettirir ve gerçekleşmediğinde dışarıdan gözlemlenebilir derecede yoksunluk etkileri gösterir. Uygulama gerçekleşmediğinde kişide çeşitli şiddetlerde anormal hal ve davranışlar görülür. Bu durum kişinin içerisinde yaşadığı yoksunluk durumunun giderilmemesi sonucu oluşan kaosun dışarıya yansiyabilmesi halidir. Bağımlılık, beynin ödül devresini içeren limbik sistemde yer alan ödül-ceza sistemi ve dopamin hormonu ile direk olarak alakalıdır. Beyin iletişim sürecinde gerçek olmayan yapay ve sanal uyarıcılar sebebiyle yanlış yönlendirilir. Bunun sonucunda bağımlılık ortaya çıkmaktadır (Tarhan ve Nurmedov 2014, s. 20-25). Maddesel bağımlılıkla davranışsal bağımlılığın birbirinden ayrıştığı en net ayrım davranışsal bağımlılığın etkisi ve etkileri bireyden bireye farklılık göstermesidir. Madde bağımlılıkları kişiler üzerinde beklenen ve bilinen etkileri izlenirken, davranışsal bağımlılıklarda bireye göre değişiklik göstermektedir.

Kişi tarafından kullanılan bir madde ya da sürdürülen davranış, beynin ödül sistemini devreye sokarak kişinin kullanılan maddeden veya sürdürülen davranıştan keyif almasını ve bu duruma devam etmesini sağlayarak, kişinin madde veya davranışa bağımlı olmasına sebep olur. Bağımlılık yaşayan kişi, bu süreç sonucunda olumsuz sonuçlar yaşasa da bağımlı olduğu maddeyi kullanmayı sürdürmeyi ya da bağımlı olduğu davranışı devam ettirmeyi kompulsif bir biçimde tekrarlar. Bağımlılık kısaca, bir madde ya da davranış üzerindeki kontrolün kaybedilmesi olarak ifade edilebilir. Goodman bağımlılığı, sorunlu bir davranışı kontrol etmekte tekrarlayan başarısızlıklar, ciddi olumsuz sonuçları olmasına rağmen davranışın devam ettirilmesi ve tekrarlanan davranışın azaltılmaya ya da bırakılmaya çalışıldığı durumlarda yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması ile karakterize bir durum olarak tanımlanmıştır (Goodman, 1990).

Kimyasal bir uyuşturucu maddenin her bireyde bağımlılığı izlenebilir fakat davranışsal bağımlılığın çeşitli koşulları ve değişkenleri söz konusudur. Davranışsal bağımlılık maddesel bağımlılıktan ayrı olarak spesifik eylemlerle ilişkilidir. Son dönem klinik çalışmaları kapsamında psikiyatrik sınıflamalar altında davranışsal bağımlılıkların uyumsuz davranışlara, obsesif kompulsif bozukluklara, dürtü kontrol bozukluklarına yol açtığı tespit edilmekte ayrıca etkileri ve sebebiyetleri kapsamında kategorize edilmektedir. (Kim ve Seo, s. 2013).

Davranışsal bağımlılığın bilinen kumar bağımlılığı dışında başka bağımlılık türleri de bulunmaktadır. Bunların içerisinde teknolojik ve dijital aygıtların sorunlu kullanımları ilgili bazı davranışsal bağımlılık türleri olarak: internetin problemlili kullanımı (Ceyhan, 2011; Cao, vd., 2011), oyun oynama etkinliğinin sorunlu gerçekleşmesi (Horzum, 2011), problemlili olarak akıllı telefon (Bianchi ve Phillips, 2005) ve sosyal medya kullanımı (Hazar, 2011) üzerine tanımlamalar ve araştırmalar yapılmaktadır.

1.2. Teknoloji Bağımlılığı

Teknoloji bağımlılığı bir tür davranışsal bağımlılık olarak ele alınmaktadır Caplan (2002), internet bağımlılığı kumar bağımlılığının yarattığı dürtü bozukluğuna benzer türde etkiler gösterdiğini, bu nedenle teknoloji bağımlılığı davranışsal bir bağımlılık olarak ifade edilebileceğini belirtmiştir (Caplan, 2002). Kimyasal madde bağımlılığından farklı olarak insan ve teknolojik araçların etkileşmesi neticesinde meydana gelen davranışsal bağımlılığın bir türüdür (Griffiths, 2000). Teknoloji bağımlılığının türleri olan internet ve oyun bağımlılığını davranışsal bağımlılık olarak ele alan ilk araştırmalar teknoloji bağımlılığını açıklamalarının yanı sıra tedavi (Young, 1999; Griffiths ve Meredith, 2009) ile ilgili çalışmalarda ortaya koymuşlardır. İnternet bağımlılığı, internetin takıntılı derecede kullanımı ve internetten yoksun bırakılma durumu karşısında sinirli, huysuz davranış sergileme hali olarak belirtilir (Mitchell, 2000, s. 632). Alan yazında psikolojiyle ilgili yapılan araştırmalar da davranışsal bağımlılık olarak konu alınan teknoloji bağımlılığı, genellikle gerçek dünya da rahatsız olduğumuz durumlardan uzaklaşmak amacıyla kullanım göstermesi sonucu belirli bir davranış üzerinde kontrolü kaybetmek ve de aşırı derecede kullanım göstermesi olarak kavramsallaştırılır (Potenza, 2006). Amerikan Psikiyatri Birliği DSM-5'in (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) 3. bölümünde sınıflandırdığı 'İnternet Oyun Bozukluğu' başlığı tavsiye olarak ele alınmış ve araştırmaların artışı ile kanıtlanması durumunda bir bozukluk olarak listeye ekleneceği belirtilmiştir (American vd., 2013). Dünya Sağlık Örgütü (WHO) Uluslararası Hastalıkların Sınıflandırılmasında (ICD-11) 'Bilgisayar Oyun Bağımlılığı' Ruhsal Sağlık Problemleri başlığı altında belirtilmiştir (WHO, 2018).

Teknolojin kullanımına göre bağımlılık semptomları: (1) belirginlik hali (teknoloji kullanıcının düşüncelerini ve eylemlerini hakimiyet göstererek manipüle eder), (2) geri çekilme durumu (kişi kullanım gösterdiği teknolojiye erişim sağlayamazsa olumsuz duygular ve hisler meydana gelir), (3) çatışma hali (teknoloji kullanımı bireyin diğer sorumluluklarını ve normal zaman kullanımını engeller), (4) nüksetme ve eski durumuna dönüş hali (kullanıcı teknoloji kullanımını gönüllü olarak azaltma eğilimi gösteremez), (5) tolerans hali (bireyin heyecan duygusunu tatmin edebilmek için teknoloji kullanımını daha da arttırması gereklidir), (6) ruh hali değişimi (teknoloji kullanımı heyecan verir, rahatlama sağlar ve ruh halini değiştirir) (Turel vd., 2011). Bağımlılık kullanıcının beynini güçlü ödülleri ile manipüle eden teknolojik aygıtların kullanımı neticesinde öngörülemeyen bir durumdur. Bağımlılık bireyin refahını, iş ve okul başarısını, normal zaman kullanımlarını ve en önemlisi sağlığını bozabilmektedir (Turel ve Serenko, 2012). Teknoloji bağımlılığı bireylerde bağımlılığa neden olan diğer bağımlılık türleri kadar önem verilmesi gereken bir bağımlılık türüdür. Diğer bağımlılık çeşitlerine benzer olarak bireyin hayatını negatif yönde etkilemekte hatta önemli sağlık sorunlarına neden olmaktadır. Teknoloji bağımlılığı üzerine yapılan birçok araştırma bulunmaktadır fakat yenilenen teknoloji ve yakınsanan özellikleri neticesinde bu fenomen daha da kompleks durum haline gelmiştir. Bu sebeple bilim insanları teknoloji bağımlılığı üzerinde araştırmalar gerçekleştirmeli, teknoloji bağımlılığının öncülleri ve sonuçları daha iyi anlamalıdır (Tarafdar vd., 2013).

Teknoloji bağımlılığı, bireylerin hem iş yaşamında hem aile ve sosyal yaşamında birçok kolaylıklar sağlarken diğer yandan da bireylerin ruhsal gelişimleri ve dönüşümlerinde sorun teşkil edebilmektedir. Ancak bireylerin teknolojiyi kullanım becerilerini geliştirdikleri de bilinmektedir ve hatta teknoloji, bireylerin yaşantısında vazgeçilmez bir araç haline gelmektedir. Teknoloji kullanımı, internet, bilgisayar, sosyal ağlar, video ve sanal oyunlar, online alışverişler bireylerin yaşantısında önemli bir yer tutmaktadır. Bu kapsamda bireyin aşırı tutumu ve davranışı, bir tür bağımlılık olarak ele alınmaktadır. Örneğin, bireylerin teknolojiyi aşırı kullanmaları başka bir deyişle teknolojiye bağımlı olmalarının diğer bağımlılıklardan farklı olarak ele alınması gerektiği ileri sürülmüştür (Griffiths, 1999). Turel ve diğerleri (2011) tarafından araştırılan;

- dikkat çekme,
- yoksunluk,

- çatışma,
- nüksetme ve eski haline geri dönme,
- tolerans,
- ruh hali değişimi şeklindeki kriterler,

Young (1996) tarafından internet bağımlılığı olarak ölçülmeye çalışılmıştır.

1.2.1. Teknoloji Bağımlılığı Belirtileri

Bireylerin, beyni manipüle eden teknolojik araçları aşırı kullanımı bağımlılığa neden olmakta ve bağımlılığın bazı belirtileri bulunmaktadır.

Tablo 1

DSM-5 İnternet Bağımlılığında Görülen Semptomlar ve Tanımları

Semptom	Tanımı
Zihinsel Meşguliyet	Kişi sürekli teknolojik araçlarla olma isteği duyar
Geri Çekilme Belirtileri	Teknolojik araç yoksunluğunda ruh hali değişikliği, sinir hali.
Giderek Artan Zaman	Sürekli artan ve önüne geçilemeyen bir teknoloji kullanımı.
Kontrol Yitimi ve Başarısız Denemeler	Kontrol altına alamama ve aşırı teknoloji kullanımına kasıtlı kısıtlama eylemlerinin sonucu başarısız olma, engelleyememe
Olumsuz Durumlara Rağmen Devam Edilmesi	Teknolojinin aşırı kullanımına bağlı olarak yaşanan psikolojik sorunlara rağmen devam etme eğilimi.
Aktivitelerden Feragat	Kişilerin daha önceden gerçekleştirdiği aktivitelerin yerini alma
Kaçınma Durumları	Gerçekte yaşanan olumsuz durumdan kaçınma aracı olarak görme
Uyarı Durumları	Kişinin yakınları tarafından uyarılma fakat aldırış etmeme
İkinci Plana Atma	Önemli süreçlerin iş, görüşme, ilişki vb. durumları ikinci plana atma

Kaynak: American Psychiatric Association, 2013.

DSM-5'te yer alan "internet oyun bozuklukları" başlığı altında teknoloji bağımlılığı ile gelişen rahatsızlıklar belirtilmiş ayrıca bağımlılığın belirtileri olan 9 adet semptoma Tablo 1'de yer verilmiştir (American Psychiatric Association, 2013). Teknoloji bağımlılığının dünya genelinde yoğun olarak görüldüğü bir türü de oynanan oyunlara karşı oluşan bağımlılıklardır. Dünya Sağlık Örgütü Uluslararası Hastalık Sınıflandırması'nın 11. Revizyonu kapsamında bağımlılık yapıcı davranışlar olarak halk sağlığı üzerindeki tesirinin ele alınışı 2017 yılı İstanbul'da gerçekleşmiştir. Bu buluşmada bir bağımlılık yapıcı davranış olarak oyun bozukluğu davranışları ve klinik yönetimi üzerine tartışılmıştır. Dünya Sağlık Örgütü de 2018 yılında ICD-11'de "Oyun Bağımlılığını" bir hastalık olarak tanımlayarak birtakım semptomlar belirlemiştir. Tablo 2'de bu semptomlar ve açıklamaları belirtilmiştir.

Tablo 2

DSM-5 Oyun Bağımlılığında Görülen Semptomlar ve Tanımları

Semptom	Tanımı
Oyun Oynama Sıklığı	Dijital oyunun kişi tercihinin aralığının sıklığı
Oyun Oynama Yoğunluğu	Dijital olarak oynanan oyunun kontrol dışı yoğunluğu
Oyun Oynama Süresi	Dijital oyuna ayrılan zaman
Aktiviteler Arasındaki Öncelik Sıralaması	Dijital oyunlara bağımlı olan veya semptom gösteren kişinin aktiviteler arasında öncelik sırası
Olumsuz Durumlara Rağmen Devam Edilmesi	Dijital bağımlılık sebebiyle kişinin yaşadığı olumsuzluklara rağmen oyun oynamaya devam etme

Kaynak: American Psychiatric Association, 2013.

Modern çağda teknoloji kullanımı hayatımızın vazgeçilmez bir parçası konumundadır ve teknoloji olmadan yaşam sürdürmek çok zor bir hâl almış durumdadır. Ancak teknolojinin gereğinden fazla ve amaçsız kullanımı, teknolojiye bağımlı nesillerin oluşmasına neden olabilir. Teknoloji bağımlılığı alanında çalışan birçok uzman,

teknoloji bağımlılığının özellikle çocuklar ve gençler üzerinde ciddi fiziksel ve ruhsal sağlık sorunları oluşturabilecek ciddi bir problem olduğunu iletmiştir. Bu sorunlar fiziksel ve psikolojik olarak gruplandırılmıştır. Teknoloji bağımlılığının fiziksel sağlık üzerindeki etkileri, zayıf uyku döngüsü, yüksek tansiyon, obezite, düşük HDL kolesterol gibi kardiyovasküler hastalıklar için risk faktörleri, zayıf stres regülasyonu, insülin direnci, görme bozukluğu ve azalan kemik yoğunluğudur. Psikolojik etkileri ise, depresif belirtiler, stres, intihar, antisosyal davranış ve toplumdan uzaklaşmadır (Lissak, 2018). 2016 yılında Mills tarafında yapılan bir araştırmada ise teknoloji kullanımının gençlerin bilişsel gelişimleri üzerine olan etkileri belirlenmiş ve hafıza, analitik düşünme, çoklu görev, sosyal ipuçları işleme, sosyal yeterlilik ve sosyal değerlendirmede eksikliklere neden olduğu belirlenmiştir (Miller, 2010).

Yapılan bir başka çalışma sonucuna göre, gençler teknoloji ile ne kadar çok vakit geçirirlerse bağımlı olma ihtimalleri de aynı oranda artmaktadır. Gereğinden fazla ve kontrolsüzce teknolojik aletlerle zaman geçiren kişi aile ve arkadaş çevresi ile problem yaşayabilmekte, etrafında teknolojik aletlerle geçirdiği süre hakkında çevresini aldatmakta, çevresinden bu konuda şikâyet duymakta ve bağımlılığı nedeniyle fiziksel rahatsızlıklar yaşayabilmektedir (Avşar Arık, 2018). Teknoloji ile iç içe geçirilen zaman arttıkça ruhsal ve fiziksel sağlıkta bozulma meydana gelebilir ve bu durum giderek bağımlılığa dönüşebilir. Bu nedenle bireylerin ve ailelerinin broşürlerle ve eğitimlerle teknolojinin doğru kullanımı hakkında bilgilendirilmesi, bağımlı olan kişiler için gerekli tedavi ve destek hizmetlerinin sağlanması, toplumun fiziksel ve ruhsal sağlığının iyiliği ve sürekliliği için büyük önem arz etmektedir.

1.3. Motivasyon Kavramı

Motivasyon kavramı ilk kez “bir organizmayı çeşitli şekillerde harekete ettiren enerji birikimi” olarak Woodworth (1918) tarafından tanımlanmıştır (Aşan, 2001). Cannon (1939)’un teorisine göre; iç veya dış etkenlere bağlı olarak meydana gelen dengesizlikler organizmayı dengenin dışına taşır (Ergül, 2005). Organizma denge durumuna geri dönmek için harekete geçer. Motivasyonlar o organizmanın eylemini belirler. Kısaca istekler, ihtiyaçlar ve korkular olarak tanımlanır (Antep vd., 2012).

Motivasyon kelimesinin Türkçe karşılığını tam olarak bulmak zordur. Bu terim İngilizce ve Fransızca “motive” sözcüklerinden türetilmiştir. Dilimizde harekete geçirici veya güdü olarak ifade edilir. Bu durumda motivasyon, harekete geçmeyi sağlayan, bu hareketi devam ettiren ve olumlu yönde yönlendiren üç temel özelliği bulunan bir güçtür (Akçakaya, 2004). Motivasyon, bir veya birden fazla kişiyi belirli bir amaç doğrultusunda sürekli olarak harekete geçirmek için gösterilen çabaların tümüdür. Koçel, motivasyonu şu şekilde tanımlamaktadır: “Kişilerin belirli bir amacı gerçekleştirmek için kendi arzu ve istekleri ile davranmaları ve çaba göstermeleridir” (Koçel, 1989).

Motivasyon ve doyum birbirine bağlıdır, motivasyon bir ihtiyacı karşılamak için gerekli davranışları başlatan bir güçtür. Kişinin içinde bulunan ve çeşitli uyaranlarla çalışan bu güç, kişinin tüm yaşamını etkiler (Clark, 2003). Yüksek motivasyona sahip insanlar hayatın güzelliğini görürler, yaşamı sürdürmede daha mutludurlar ve çevresindekilerin de motive olmalarına ve hayatı yaşamalarına yardımcı olurlar. Birçok uygulaması olan bu itici güç, insanları işlerinde daha başarılı olmaya ve işini sevgiyle yapmaya teşvik etmektedir (Ağırbaş, vd., 2005).

1.4. Motivasyon Türleri

Uyarıcılar organizmaya içeriden ya da dışarıdan girer. Bu uyarılar neticesinde organizma nasıl tepki vereceğine, nasıl davranacağına ve eylemi nasıl gerçekleştireceğine karar verir. Bunun sonucunda oluşan davranışa motivasyon denir (Ergül, 2005). Motive edilen davranış organizma tarafından gerçekleştirilmezse, bu davranış organizmada gerginlik oluşmasına sebep olur. Motivasyon içsel, fizyolojik, psikolojik ve sosyal olmak üzere dört farklı türe ayrılır (Aslan vd., 1998).

1.4.1. İçsel Motivasyon

İlgi ve merak etkenleri ile motivasyonun oluşmasına içsel motivasyon denir. İçsel motivasyon, bireysel tercihlerimizi gerçekleştirme amacıyla yeteneklerimizi kullanma, ortaya çıkan zorluklarla yüzleşme ve bunları kabul etme yönündeki doğal bir eğilimdir (Ateş vd., 2012). Özet olarak herhangi bir zorlanmaya maruz kalmadan bireyleri bir şeyi gerçekleştirmek için harekete geçiren, bir eylemi yapma gücünü içeride oluşturan şeydir. İçsel motivasyon, harici bir ödül bulmadan belirli davranışları gerçekleştirmeye odaklanmak anlamına gelir (Ağırbaş vd., 2005).

Psikoloji biliminde içsel motivasyonu incelemek amacıyla gerçekleştirilmiş birçok çalışma bulunmaktadır. İçsel motivasyon, motivasyonun bilişsel yönüne ek olarak duygusal özelliklere de sahiptir. İnsanların içsel motivasyona ek olarak hem zihinsel hem de ustaca gelişmek için doğal bir motivasyona sahip oldukları iddia edilmektedir.

Başarılı bireylerin hayatlarında daha mutlu ve memnun oldukları görülmektedir. İçsel olarak motive olan bir kişi, kafasındaki plan ve programı eyleme geçirir. Hedeflerini ve isteklerini belirleyerek bunlara ulaşmak için gereken yöntemleri uygular ve harekete geçer. İçsel motivasyon; rekabet duygusu, öğrenme aktiviteleri, yaratıcılık, kavramsal anlama isteği ve memnuniyet gibi birtakım önemli unsurlara sahiptir. İçsel motivasyona sahip bireyler, dışsal motivasyona sahip insanlara göre daha az korku ve öfkeye sahiptir ve sorumluluk almaya daha isteklidir (Ateş vd., 2012).

Bireyin kendisinde ortaya çıkan zeka, yetenek, beceri, deneyim gibi bazı içsel motive edici faktörler vardır ve bu faktörlerin tümü bireyin başarısını belirlemede önemli rol oynar. İçsel olarak motive olmuş insanların belirli özellikleri bulunmaktadır:

- Öğrenme etkinliklerini kendileri başlatırlar.
- Zorlu görevleri seçmekten ve sürdürmekten çekinmezler.
- Durumların ötesinde sorgulama yetenekleri vardır.
- Her zaman bilgilerini ilerletmek ve genişletmek için çabalarlar.
- Mevcut koşulları zorlamak ve bu koşulların ötesine geçmek isterler.
- Başladıkları işi bitirmek ister, yarım bırakmazlar.
- Görevlerini icra ederken ihmalkar davranmazlar.
- Yaptıkları işlerden zevk alırlar.
- Başarılı oldukları durumlardan gurur duyarlar (Ağırbaş vd., 2005).

King bir davranışın içgüdüsel olarak nitelendirilebilmesi için aşağıdaki koşulları karşılaması gerektiğini düşünmektedir:

- Net fizyolojik bir neden var olmalıdır.
- İçgüdüsel davranış, hayvanlar aleminde evrensel bir karaktere sahip olmalıdır.
- Öğrenme sonunda içgüdüsel davranış değişmemelidir.
- İçgüdüler bilinçsiz olsalar da evrensel bir düzeni yansıtmalıdır. Fakat içgüdülerin insanların bilinçli davranışlarını açıklamada yeri yoktur (Barutçu ve Sezgin, 2012).

Birey, eylemlerini çocukluk döneminde esas olarak içsel motivasyondan gerçekleştirir. Ancak ilerleyen zamanlarda sosyal kuralları ve çevresindeki ilişkileri anlar, içsel motivasyona sahip bireylerin davranışları azalır ve bu kurallara göre hareket etmek zorundadır. Böylece bireyler içsel doyum için değil, dışsal motivasyonla ilgili olan ödül ya da cezalandırılmama davranışı sergilemektedirler (Clark, 2003). İnsanlar çeşitli davranışlar için içsel motivasyona gereksinim duyabilirler. Hangi davranışların daha fazla içsel motivasyon gerektirdiğini bilmek kolay değildir. Çünkü içsel motivasyon bireyler ve faaliyetler arasında gerçekleşir (Karadağ, 2012). Bir kişi için içsel motivasyon nedeniyle bir eylem ortaya çıkabilirken, bir başkası için içsel motivasyona göre yapılmayabilir (Ateş vd., 2012). Bilişsel değerlendirme kuramına göre, içsel motivasyonun önem arz eden faktörlerinden biri olan sosyal çevrenin, bireyin temel psikolojik ihtiyaçlarının tatminini destekleyerek ya da önleyerek içsel motivasyonu arttırdığı ya da azalttığı düşünülmektedir (Hekim, 2002).

1.4.2. Dışsal Motivasyon

İngilizce’de “dış güdü” anlamına gelen bu kavram Türkçe sözlükte; bir eylemi faaliyetin kendisinden zevk almak yerine; para, rütbe, övgü, ün, gibi dış ödüller için yapmak olarak belirtilmektedir (Barutçu ve Sezgin, 2012). Terim olarak dışsal motivasyon, dış etkenlere bağlı olan bir motivasyon türüdür. Motivasyonun açıklanmasında; dışsal çevresel faktörlerin insanların motivasyonu üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğuna dikkat çekilmiştir (Dündar, 2003). Bu dışsal motivasyonlar sosyal baskı, ödüller ve ceza vb. olabilir. Dışsal motivasyon, para, ödül veya derece elde etmek, cezadan kaçınmak, birini memnun etmek veya diğer dış nedenlerle hareket etmektir. İçsel motivasyondan farklı olarak, dışsal motivasyon ceza ve ödüle dayanır (Karadağ, 2012). Dışsal motivasyon kaynakları; şikâyetçilerden kaçınma, terfi alma, iyi bir pozisyon almak veya performansa dayalı terfi etmek gibi davranışlardır. Birey dışsal motivasyonla motive olduğunda, eylemin kendisinden çok eylemin kendisine ne getireceğiyle ilgilenir (İncir, 1984). Motivasyon ve davranış, ceza ve ödül açısından değerlendirilmesi sebebiyle dışsal motivasyon, motivasyona davranışsal bir yaklaşım olarak ifade edilir ve bireyleri teşvik eden ve cezadan kaçmak amacıyla caydırıcı bir özelliğe sahiptir (Ağırbaş vd., 2005).

Dışsal motivasyon; odak, ya fizyolojik bir ihtiyacı karşılamak ya da dışsal ödüller ve teşvikler yoluyla bazı faaliyet veya davranışları gerçekleştirmektir (Dede ve Yaman, 2008). Dışsal motivasyonlar arasında rekabet, hırs, özgüven, kâr, finansal fırsatların teşvik edilmesi gibi faktörler önemlidir (Dündar, 2003). İçsel ve dışsal motivasyonu karşılaştırırsak, şu resmi görürüz: İçsel motivasyon uzun vadeli, dışsal motivasyon ise kısa ömürlüdür. Uyarılan organizmadan dışsal pekiştireçler kaldırıldığında, bireyin motivasyon düzeyi düşer. Bireylerin dışsal motivasyonu içsel motivasyonlarında azalmaya neden olur. Bu anlamda organizmada dışsal motivasyonun etkisi azaldığında içsel motivasyonun etkisi artar. İçsel motivasyon, bireyin özgür kararlar almasına ve buna göre hareket etmesine yardımcı olur (Ateş vd., 2012).

1.4.3. Fizyolojik Motivasyon

Bireyin temel motivasyonu fizyolojik motivasyonun kendisidir. Bir canlının varlığını sürdürmek amacıyla temel ihtiyaçları için ürettiği güdülerdir (Clark, 2003). İnsan yaşamının temelini oluşturan ve sürekliliğini sağlayan bu güdüler, bireyin işini, toplumdaki yerini ve toplumla ilişkisini etkileyebilir (Dede ve Yaman, 2008). İnsanların fiziksel ihtiyaçlarını karşılamak için harekete geçmelerini destekleyen motivasyon türüdür. İnsanlar temel ihtiyaçları karşılanmadığında diğer ihtiyaçları tarafından motive edilemezler (Barutçu ve Sezgin, 2012). Bunun için kişilerin kendi fizyolojik ihtiyaçlarını tam olarak karşılayabilmeleri gerekmektedir. Hayatta kalma ve sağlıklı yaşam biyolojik aktivitenin ön saflarında yer alır. Sonra güvenlik, sevgi, saygı, toplumda yer edinebilme ve özgüven bulunmaktadır (Karadağ, 2012).

1.4.4. Sosyal Motivasyon

İnsanı diğer varlıklardan ayıran temel özelliklerden biri karşılıklı ilişkilere dayalı sosyal yaşamlarıdır. Sosyal motivasyon, insanları topluluklar oluşturmaya ve toplu olarak yaşamaya yönlendirir (Ateş vd., 2012). King'e göre sosyal motivasyon; "Birey bir toplumun parçasıdır ve ondan ayrılamaz. Her toplumun kendine özgü kuralları, gelenekleri ve baskıları vardır. Birey toplumsal düzende bu değerlere saygı göstermelidir (Öğüt vd., 2004). Fakat aynı zamanda birey toplumun iyi, güzel ve ideal olarak kabul ettiği düzeye ulaşmak ister; bir gruba üye olmak, iyi bir görevde çalışmak, tanınmak, özgürce düşünmek, sevmek ve sevilmek gibi." (King, 1995). Birey toplumda yer edinmeye ve topluma ait olmaya çalışır. Bu adaptasyon sürecinde insanlar toplumda başarıya ulaşmak ve toplumda bir yer işgal edebilmek için sürekli olarak kendilerini geliştirmekte ve toplumsal değişimlere uyum sağlamaktadırlar (Barutçu ve Sezgin, 2012).

1.4.5. Psikolojik Motivasyon

King, sosyal güdülere ek olarak, bireyin davranışını şekillendirebilecek veya yönlendirebilecek psikolojik güdüler olduğuna inanmaktadır (Clark, 2003). Psikolojik motivasyon, insanların doğuştan sahip oldukları veya sonradan edindikleri bir özellik olabilir. Bu motivasyonların yapısı bireyin kişiliğini ve davranış kalıplarını oluşturur. Kişilik yapısı birden fazla aşamada oluşur ve psikolojik motivasyonun oluşumunu ve yapısını belirler (Karadağ, 2012). Psikolojik motivasyon bazen kendini sunma arzusu, bazen de bağımsız ve geri çekilme arzusudur. Fakat onları birbirine bağlayan bağ, güç arzusudur (Barutçu ve Sezgin, 2012). İş hayatında anlaşılması en zor motivasyon psikolojik motivasyondur. Bireyler her zaman olayları aynı şekilde algılamayabilir ve herkes aynı olayı farklı algılayabilir. Bazı durumlarda aynı olaya farklı zamanlarda farklı tepkiler verebilirler. Tüm bu sebeplerden dolayı anlaşılması en zor güdüler psikolojik güdülerdir (Aslanadam, 2011).

1.5. Motivasyonu Etkileyen Faktörler

1.5.1. Ekonomik Faktörler

Bireyin hayatını devam ettirebilmesi, ihtiyaçlarını karşılayabilmesi ve buna ek olarak sosyal bazı isteklerini yerine getirebilmesi için gelire ihtiyaç duyar. Birey hem istek ve ihtiyaçlarını karşılamaya yetecek kadar hem de gösterdiği emeğin karşılığı olacak kadar bir gelir sahibi olmak ister. Bu gelirin düzenli olması da birey için önemli bir husustur. Düzenli bir gelir sayesinde birey kendini ve geleceğini güvende hisseder (Bingöl, 2003, s. 313). Bu sebeple bireyin hayatında gelirin önemli bir yeri vardır ve motivasyon aracı olarak da ön planda olan bir faktördür (Newstrom ve Davis, 1993).

1.5.2. Örgütsel ve Yönelimsel Faktörler

Her örgütün ulaşmak istediği bir amaç vardır. Örgütler amaçlarını gerçekleştirebilmek için çalışanlarını da bu amaç doğrultusunda motive etmek ve yönlendirmek zorundadır (Smithers ve Walker, 2000). Ancak her çalışanın farklı bir yaşantısı, duygu durumu, istekleri ve amaçları vardır. Bu farklılıkları ortak bir amaç doğrultusunda motive edebilmek oldukça zor bir iştir (Adair, 2006).

2. Yöntem

2.1. Araştırmanın Amacı ve Kapsamı

Bu çalışmanın amacı, teknoloji bağımlılığının bireylerin çalışma motivasyonu üzerindeki etkilerini sistematik bir şekilde inceleyerek, bu etkileri anlamak ve yönetim stratejilerine katkı sağlamaktır. Özellikle, günümüzdeki hızlı teknolojik gelişmelerin iş yaşamına etkisi üzerine odaklanarak, teknoloji bağımlılığının iş performansı, iş memnuniyeti ve genel çalışma motivasyonu üzerindeki potansiyel etkilerini analiz etmeyi hedeflemektedir.

2.2. Araştırmanın Hipotezleri

- Katılımcıların teknoloji bağımlılığı düzeyi, cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterir.
- Katılımcıların teknoloji bağımlılığı düzeyi, medeni durumlarına göre anlamlı bir değişiklik gösterir.
- Katılımcıların teknoloji bağımlılığı düzeyi, eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterir.
- Katılımcıların motivasyon düzeyleri, cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterir.
- Katılımcıların motivasyon düzeyleri, medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterir.
- Katılımcıların motivasyon düzeyleri, eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterir.

2.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Isparta’da görev yapan muhasebe personeli oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise 66 erkek 27 kadın olmak üzere toplam 103 katılımcı oluşturmaktadır. Muhasebe personellerinin çalışma şartlarının yoğun olması sebebiyle sınırlı örnekleme ulaşılmıştır.

2.4. Etik Süreç

Bu araştırma için Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Araştırmalar Etik Kurulu’ndan izin alınmıştır (Karar No: 120/1. Tarih: 26.04.2022). Makale hazırlama sürecinde araştırma ve yayın etiğine uyulmuştur.

2.5. Araştırmanın Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında öncelikli olarak literatür taraması yapılmış konuya ilişkin yazılı kaynaklar incelenmiştir. Verilerin toplanmasında Teknoloji Bağımlılığı ve Motivasyon Ölçekleri kullanılmıştır.

2.5.1. Teknolojik Bağımlılık Ölçeği

Yılmaz (2010) tarafından geliştirilen “Teknolojik Bağımlılık” ölçeği, teknoloji bağımlılığı üzerinde derinlemesine bir değerlendirme sunan kapsamlı bir ölçme aracı olarak tasarlanmıştır. Ölçek, 32 maddeden oluşmakta olup, 5’li Likert tipindeki derecelendirmeler ile bireylerin teknolojik bağımlılık düzeylerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Ölçek, yoksunluk, kontrol güclüğü, işlevsellikte bozulma ve sosyal dışlanmışlık olmak üzere dört temel alt boyutu içermektedir. Ölçek maddeleri, 1’den 5’e kadar olan bir derecelendirme sistemine tabidir. Likert tipindeki derecelendirmeler şu şekildedir: “Hiçbir zaman” (1 puan), “Nadiren” (2 puan), “Bazen” (3 puan), “Sıklıkla” (4 puan), ve “Her zaman” (5 puan). Maddelerin puanları, bireyin belirli bir durumu ne sıklıkta deneyimlediğini yansıtarak, düşük puanlar düşük bağımlılık düzeyini, yüksek puanlar ise yüksek bağımlılık düzeyini temsil etmektedir. Teknolojik Bağımlılık ölçeğinin güvenilirliğini değerlendirmek için Cronbach’s Alpha katsayısı kullanılmıştır ve bu katsayı .93 olarak belirlenmiştir. Bu, ölçeğin iç tutarlılığının yüksek olduğunu ve maddelerin birbirleriyle uyum içinde olduğunu göstermektedir. Bu ölçek, teknoloji bağımlılığı üzerine yapılan araştırmalarda güvenilir bir araç olarak kullanılarak, bireylerin teknolojik bağımlılık düzeylerini ölçme ve karşılaştırma imkânı sunmaktadır.

2.5.2. Motivasyon Ölçeği

Bu çalışmada, katılımcıların iş motivasyonlarının ölçümü Mottaz (1985) tarafından geliştirilen iki boyutlu bir motivasyon ölçeği kullanılarak yapılmıştır. Ölçek “içsel motivasyon” ve “dışsal motivasyon” olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. İçsel motivasyon boyutu 9 maddeden, dışsal motivasyon boyutu ise 15 maddeden oluşmaktadır. Bu araştırma için Tanrıverdi vd. (2017)’nin çalışmasında kullanılan ölçeğin Türkçe versiyonu kullanılmıştır. Ankette yer alan ifadeler verilen cevaplar 5’li likert ölçeğine göre düzenlenmiştir. Değerlendirmeler, “kesinlikle katılmıyorum” seçeneğine 1, “kesinlikle katılıyorum” seçeneğine 5 puan verilerek gerçekleştirilmiştir.

3. Bulgular

Araştırma verilerinin tamamı SPSS 28.0 paket programında analiz edilmiştir. Araştırmada verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini ölçmek için Shapiro-Wilk testi uygulanmıştır. Çalışmada normal dağılım göstermeyen verilerin analizinde; ikili grupların karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi, üç ve daha büyük grubun karşılaştırılmasında Kruskal Wallis testi uygulanmıştır.

Tablo 3

Demografik Özellikler Tablosu

N=103		N	%
Cinsiyet	Erkek	66	64.1
	Kadın	37	35.9
Medeni durum	Bekar/Boşanmış/Dul	48	46.6
	Evli	55	53.4
	Lise ve Öncesi	13	12.6
Eğitim durumu	Önlisans	23	23.3
	Lisans	66	64.1

Tablo 3'te görüldüğü üzere araştırmaya toplam 103 kişi katılım göstermiştir. Katılımcıların cinsiyetlerine göre dağılımlarına baktığımızda; 66 kişinin erkek, 37 kişinin kadın olduğu görülmektedir. Katılımcıların medeni durumlarına göre dağılımlarına baktığımızda 48 kişinin bekar, boşanmış veya dul olduğu, 55 kişinin evli olduğu görülmektedir. Katılımcıların eğitim durumlarına göre dağılımlarına baktığımızda; 13 kişinin lise ve öncesi, 23 kişinin önlisans, 66 kişinin lisans mezunu olduğu görülmektedir.

Tablo 4

Katılımcıların Teknoloji Bağımlılığı ve Motivasyon Ölçeklerinden Aldıkları Puanların Dağılımı

Ölçüm Araçları	Shapiro-Wilk
Teknoloji bağımlılığı ölçeği	0.001
Motivasyon ölçeği	0.036

Tablo 4'te görüldüğü üzere katılımcıların teknolojik bağımlılık ve motivasyon ölçeklerinden aldıkları puanlar normal dağılım göstermemiştir ($p < 0.05$). Dolayısıyla parametrik olmayan testler gerçekleştirilmiştir.

Tablo 5

Katılımcıların Teknoloji Bağımlılığı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre Dağılımına Yönelik Test Sonuçları

Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği	Cinsiyet	N	Ortalama	S. S.	Mann-Whitney U Testi	p
Sosyal Ağ Kullanma	Erkek	66	13.42	5.13	-0.103	0.918
	Kadın	37	13.24	4.99		
Anlık Mesajlaşma	Erkek	66	12.78	5.24	-0.510	0.610
	Kadın	37	13.24	5.15		
Çevrimiçi Oyun Oynama	Erkek	66	12.87	6.56	-0.403	0.687
	Kadın	37	12.59	6.82		
Web Siteleri Kullanma	Erkek	66	14	6.73	-0.466	0.641
	Kadın	37	13.37	6.28		
Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği Toplam Puan	Erkek	66	53.09	20.66	-0.169	0.866
	Kadın	37	52.45	18.09		

Tablo 5'te görüldüğü üzere katılımcıların teknoloji bağımlılığı ölçeği alt boyutları olan; sosyal ağ kullanma, anlık mesajlaşma, çevrimiçi oyun oynama, web siteleri kullanma puanları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p > 0.05$). Bununla birlikte katılımcıların teknoloji bağımlılığı ölçeği toplam puanları da cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p > 0.05$).

Tablo 6*Katılımcıların Motivasyon Ölçeğinden Aldıkları Puanların Cinsiyete Göre Dağılımına Yönelik Test Sonuçları*

Motivasyon Ölçeği	Cinsiyet	N	Ortalama	S. S.	Mann-Whitney U testi	p
İçsel Motivasyon	Erkek	66	36.78	5.49	-0.821	0.412
	Kadın	37	35.78	5.23		
Dışsal Motivasyon	Erkek	66	50.72	8.81	-2.189	0.029*
	Kadın	37	53.05	9.82		

Tablo 6’da görüldüğü üzere katılımcıların motivasyon ölçeği alt boyutu olan içsel motivasyon puanları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p>0.05$). Katılımcıların motivasyon ölçeği alt boyutu olan dışsal motivasyon puanları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir ($p<0.05$). Katılımcılardan kadınların dışsal motivasyon puanları erkeklerden daha yüksek olarak belirlenmiştir.

Tablo 7*Katılımcıların Teknoloji Bağımlılığı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Medeni Durumlarına Göre Dağılımına Yönelik Test Sonuçları*

Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği	Medeni durum	N	Ortalama	S. S.	Mann-Whitney U testi	p
Sosyal Ağ Kullanma	Bekar/Boşanmış/Dul Evli	48	13.75	4.74	-1.094	0.274
		55	13.01	5.34		
Anlık Mesajlaşma	Bekar/Boşanmış/Dul Evli	48	13.47	4.98	-1.274	0.203
		55	12.49	5.36		
Çevrimiçi Oyun Oynama	Bekar/Boşanmış/Dul Evli	48	14.62	7.05	-2.059	0.040*
		55	11.16	5.83		
Web Siteleri Kullanma	Bekar/Boşanmış/Dul Evli	48	14.45	7.04	-0.730	0.466
		55	13.18	6.08		
Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği Toplam Puan	Bekar/Boşanmış/Dul Evli	48	56.31	21.07	-1.717	0.086
		55	49.85	18.05		

Tablo 7’de görüldüğü üzere katılımcıların teknoloji bağımlılığı ölçeği alt boyutları olan; sosyal ağ kullanma, anlık mesajlaşma, web siteleri kullanma puanları medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p>0.05$). Katılımcıların teknoloji bağımlılığı ölçeği alt boyutu olan; çevrimiçi oyun oynama puanları medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermiştir ($p<0.05$). Katılımcılardan bekar/boşanmış/dul olanların çevrimiçi oyun oynama puanları evlilerden daha yüksek olarak belirlenmiştir. Bununla birlikte katılımcıların teknoloji bağımlılığı ölçeği toplam puanları medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p>0.05$).

Tablo 8*Katılımcıların Motivasyon Ölçeğinden Aldıkları Puanların Medeni Durumlarına Göre Dağılımına Yönelik Test Sonuçları*

Motivasyon Ölçeği	Medeni durum	N	Ortalama	S. S.	Mann-Whitney U	p
İçsel Motivasyon	Bekar/Boşanmış/Dul Evli	48	35.33	5.57	-1.787	0.074
		55	37.38	5.09		
Dışsal Motivasyon	Bekar/Boşanmış/Dul Evli	48	53.52	9.13	-1.337	0.181
		55	51.20	9.53		

Tablo 8’de görüldüğü üzere katılımcıların motivasyon ölçeği alt boyutları olan içsel motivasyon ve dışsal motivasyon puanları medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p>0.05$).

Tablo 9*Katılımcıların Teknoloji Bağımlılığı Ölçeğinden Aldıkları Puanların Eğitim Durumuna Göre Dağılımına Yönelik Test Sonuçları*

Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği	Eğitim durumu	N	Ortalama	S. S.	Kruskal Wallis	p
Sosyal Ağ Kullanma	Lise ve Öncesi	13	17	4.43	8.972	0.011*
	Önlisans	23	12	4.39		
	Lisans	66	13.13	5.13		
Anlık Mesajlaşma	Lise ve Öncesi	13	15.38	5.14	4.337	0.114
	Önlisans	23	13.45	5.71		
	Lisans	66	12.28	4.91		

Çevrimiçi Oyun Oynama	Lise ve Öncesi	13	14.61	8.05	2.602	0.272
	Önlisans	23	14	6.66		
	Lisans	66	11.96	6.27		
Web Siteleri Kullanma	Lise ve Öncesi	13	17.53	6.26	6.562	0.038*
	Önlisans	23	14.08	6.30		
	Lisans	66	12.92	6.51		
Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği Toplam Puan	Lise ve Öncesi	13	64.53	16.75	6.423	0.040*
	Önlisans	23	53.54	20.85		
	Lisans	66	50.31	19.19		

Tablo 9’da görüldüğü üzere katılımcıların teknoloji bağımlılığı ölçeği alt boyutları olan; sosyal ağ kullanma, web siteleri kullanma puanları eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermiştir ($p<0.05$). Katılımcılardan lise ve öncesi mezunu olanların sosyal ağ kullanma puanları diğerlerinden daha yüksek, önlisans mezunu olanların sosyal ağ kullanma puanları diğerlerinden daha düşük olarak belirlenmiştir. Katılımcılardan lise ve öncesi mezunu olanların web siteleri kullanma puanları diğerlerinden daha yüksek, lisans mezunu olanların puanları diğerlerinden daha düşük olarak belirlenmiştir. Katılımcıların teknoloji bağımlılığı ölçeği alt boyutları olan; anlık mesajlaşma, çevrimiçi oyun oynama puanları eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p>0.05$). Bununla birlikte katılımcıların teknoloji bağımlılığı ölçeği toplam puanları eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermiştir ($p<0.05$). Katılımcılardan lise ve öncesi mezunu olanların teknoloji bağımlılığı ölçeği toplam puanları diğerlerinden daha yüksek, lisans mezunu olanların puanları daha düşük olarak belirlenmiştir.

Tablo 10

Katılımcıların Motivasyon Ölçeğinden Aldıkları Puanların Eğitim Durumuna Göre Dağılımına Yönelik Test Sonuçları

Motivasyon Ölçeği	Eğitim durumu	N	Ortalama	S. S.	Kruskal Wallis	p
İçsel Motivasyon	Lise ve Öncesi	13	35.69	2.52	5.999	0.060
	Önlisans	23	34	5.47		
	Lisans	66	37.45	5.53		
Dışsal Motivasyon	Lise ve Öncesi	13	55.61	4.99	4.366	0.113
	Önlisans	23	49.70	7.86		
	Lisans	66	52.56	10.33		

Tablodan görüldüğü üzere katılımcıların motivasyon ölçeği alt boyutları olan içsel motivasyon ve dışsal motivasyon puanları eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($p>0.05$).

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Makalede teknoloji bağımlılığı, günümüz iş dünyasında giderek daha önemli bir konu haline gelmiştir ve bu durum, çalışanların iş performansı ve motivasyonu üzerinde potansiyel etkilere sahip olabilmektedir. Yapılan bir dizi araştırma, teknoloji bağımlılığının, çalışanların iş motivasyonunu olumsuz yönde etkileyebileceği ve iş performansını düşürebileceği konusunda önemli ipuçları vermektedir.

Çalışma motivasyonu, bireylerin işe karşı olan enerji, istek ve tutkularını belirleyen kritik bir faktördür. Ancak, teknoloji bağımlılığının artmasıyla birlikte, sürekli olarak e-posta kontrolü, sosyal medya kullanımı ve diğer dijital araçlara aşırı bağımlılık, çalışanların işlerine odaklanmalarını zorlaştırabilir. Bu durum, çalışanların işyerindeki performanslarını ve üretkenliklerini olumsuz etkileyebilmektedir.

Bununla birlikte, literatürde bazı araştırmalar, teknoloji kullanımının işle ilgili becerilerin geliştirilmesine ve işyeri iletişiminin artmasına katkıda bulunduğunu göstermektedir. Özellikle belirli teknolojik araçların etkili bir şekilde kullanılması, iş süreçlerini hızlandırabilmekte ve iş birliğini artırabilmektedir.

Sonuç olarak, teknoloji bağımlılığının çalışma motivasyonuna olan etkisi karmaşık bir konudur. Aşırı teknoloji kullanımının çalışanların motivasyonunu düşürebileceği, ancak aynı zamanda doğru şekilde kullanıldığında iş performansını artırabileceği görülmektedir. Bu bağlamda, iş yerlerinde teknoloji kullanımını düzenleyen politikaların ve eğitim programlarının, çalışanların teknoloji bağımlılığını kontrol etmelerine ve iş motivasyonlarını sürdürmelerine yardımcı olabileceğini söylemek mümkündür. Çalışma kapsamında bazı demografik özellikler ile bağımlılık ve motivasyon ilişkisi incelenmiştir. Bulguların değerlendirilmesi sonucu elde edilen sonuçlar aşağıda verilmiştir.

Araştırma kapsamında katılımcıların teknoloji bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanları cinsiyet değişkeni bakımından değerlendirilmiştir. Yapılan değerlendirmeye göre teknoloji bağımlılığı ölçeği alt boyutları olan; sosyal ağ kullanma, anlık mesajlaşma, çevrimiçi oyun oynama, web siteleri kullanma puanları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Bununla birlikte katılımcıların teknoloji bağımlılığı ölçeği toplam puanları da

cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Motivasyon ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyete göre değerlendirildiğinde motivasyon ölçeği alt boyutu olan içsel motivasyon puanları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermezken, katılımcıların motivasyon ölçeği alt boyutu olan dışsal motivasyon puanları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Katılımcılardan kadınların dışsal motivasyon puanları erkeklerden daha yüksek olarak belirlenmiştir.

Yapılan benzer çalışmalarda farklı sonuçlar çıkan araştırmalarda bulunmaktadır. Çakır vd., (2008) tarafından Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde gerçekleştirilen bir çalışmada, 292 öğrenci üzerinde yürütülen araştırma sonuçlarına göre, erkek öğrencilerin kız öğrencilere kıyasla daha yüksek bir düzeyde internet bağımlılığına sahip olduğu tespit edilmiştir. Dinçer ve Kolan (2020), ortaokul öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, öğrencilerin oyun bağımlılık düzeylerini anlamayı amaçlamışlardır. Çalışma, 352 ortaokul öğrencisinden oluşan örneklemin %32,4'ünün normal düzeyde kullanıcı, %41,4'ünün problemlü düzeyde kullanıcı ve %6,2'sinin ise oyun bağımlısı düzeyinde kullanıcı olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmada, bağımlılık düzeyinin ailelerin sosyo-ekonomik düzeylerine göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Ayrıca, sınıf düzeyi, cinsiyet ve teknolojik ürün sahiplik durumlarının bağımlılık düzeylerini etkilediği gözlemlenmiştir. Gökçearslan ve Durakoğlu (2014) tarafından yürütülen çalışma, ilkokul seviyesindeki 460 öğrencinin oyun bağımlılık puanlarını ölçmeyi amaçlamıştır. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, erkek öğrencilerin oyun bağımlılık düzeyleri, kız öğrencilerinkilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur. Aktan (2018) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, sosyal medya bağımlılığının cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmadığı belirtilmiştir. Benzer bir şekilde, Baz (2018) adlı çalışmada da sosyal medya bağımlılığı açısından kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı fark olmadığı ifade edilmiştir. Sağlık çalışanları ile yapılan başka bir çalışmada ise, elde edilen verilerin Aktan ve Baz'ın çalışmalarıyla örtüştüğü ve sosyal medya bağımlılığının alt boyutları olan sanal tolerans ve sanal iletişim boyutlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı vurgulanmıştır (Parıldar, 2020). Diktaş ve Baş (2020), Uşak Üniversitesi Eğitim Fakültesi Sosyal Bilimler Anabilim Dalı öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı üzerine kapsamlı bir araştırma gerçekleştirmiştir. Toplamda 191 öğrencinin katıldığı bu çalışma, katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeylerini cinsiyet ve sınıf bazında analiz etmeyi amaçlamıştır. Çalışmanın temel bulgularına göre, katılımcıların sosyal medya bağımlılık düzeyleri cinsiyet ve sınıf kategorilerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermektedir.

Araştırma kapsamında katılımcıların teknoloji bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanları medeni durum değişkeni bakımından değerlendirilmiştir. Yapılan değerlendirmeye göre katılımcıların teknoloji bağımlılığı ölçeği alt boyutları olan; sosyal ağ kullanma, anlık mesajlaşma, web siteleri kullanma puanları medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermezken, teknoloji bağımlılığı ölçeği alt boyutu olan; çevrimiçi oyun oynama puanları medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Katılımcılardan bekar/boşanmış/dul olanların çevrimiçi oyun oynama puanları evlilerden daha yüksek olarak belirlenmiştir. Bununla birlikte katılımcıların teknoloji bağımlılığı ölçeği toplam puanları medeni durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

Katılımcıların motivasyon ölçeğinden aldıkları puanların eğitim durumlarına göre değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme sonucunda katılımcıların teknoloji bağımlılığı ölçeği alt boyutları olan; sosyal ağ kullanma, web siteleri kullanma puanları eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Katılımcılardan lise ve öncesi mezunu olanların sosyal ağ kullanma puanları diğerlerinden daha yüksek, önlisans mezunu olanların sosyal ağ kullanma puanları diğerlerinden daha düşük olarak belirlenmiştir. Katılımcılardan lise ve öncesi mezunu olanların web siteleri kullanma puanları diğerlerinden daha yüksek, lisans mezunu olanların puanları diğerlerinden daha düşük olarak belirlenmiştir. Katılımcıların teknoloji bağımlılığı ölçeği alt boyutları olan; anlık mesajlaşma, çevrimiçi oyun oynama puanları eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Bununla birlikte katılımcıların teknoloji bağımlılığı ölçeği toplam puanları eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Katılımcılardan lise ve öncesi mezunu olanların teknoloji bağımlılığı ölçeği toplam puanları diğerlerinden daha yüksek, lisans mezunu olanların puanları daha düşük olarak belirlenmiştir. Katılımcıların motivasyon ölçeği alt boyutları olan içsel motivasyon ve dışsal motivasyon puanları eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Eroğlu ve Kutlu'nun (2020) yaptığı bir çalışmada, hemşirelerin eğitim düzeyleri ile teknoloji kullanımları arasında internet bağımlılığı açısından toplam puan ve alt boyutlarda anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu çalışma, hemşirelerin eğitim seviyeleri ile teknoloji kullanımının internet bağımlılığı üzerindeki etkilerini değerlendirmiştir. Diğer bir araştırma, 2014 yılında Norveç'te gerçekleştirilen bir çalışmadır (Andreassen vd., 2014). Bu araştırmaya göre, eğitim düzeyi arttıkça sosyal medya kullanım oranının da arttığı belirtilmiştir. Yani, Norveç'teki katılımcılar arasında eğitim düzeyi ile sosyal medya kullanımı arasında pozitif bir ilişki olduğu ifade edilmiştir. Konya merkezindeki sosyal medya kullanımına sahip sağlık çalışanları üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, sosyal medya kullanım süresinin eğitim düzeyi arttıkça azaldığı belirtilmiştir (Balci vd., 2020). Bu bulgu, sağlık çalışanlarının eğitim düzeyi ile sosyal medya kullanım süreleri arasında ters bir ilişki

olduğunu göstermektedir. Diğer bir çalışma ise yetişkinler arasındaki sosyal medya bağımlılığı üzerinedir. Bu araştırmada, katılımcıların eğitim düzeylerine göre sosyal medya bağımlılık düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmadığı saptanmıştır (Çakır, 2018). Yani, yetişkin katılımcılar arasında eğitim düzeyi ile sosyal medya bağımlılığı arasında belirgin bir ilişki tespit edilmemiştir. Teknoloji bağımlılığının çalışma motivasyonuna etkisi hem işverenler hem de çalışanlar için önemli bir konudur. Bu etkileşimle başa çıkabilmek ve iş verimliliğini artırabilmek adına aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

- İşyerindeki teknoloji kullanımını düzenleyen net politikalar belirlenmelidir.
- Çalışanlara, işle ilgili amaçlara yönelik olmayan teknoloji kullanımını sınırlayan kurallar getirilmelidir.
- Teknoloji bağımlılığı konusunda farkındalık yaratmak amacıyla eğitim programları düzenlenmelidir.
- Çalışanlara sağlıklı teknoloji kullanımı ve ara verme stratejileri konusunda bilgi verilmelidir.
- İhtiyaç durumunda esnek çalışma modelleri sunarak çalışanların iş ve özel yaşamlarını dengelemelerine yardımcı olunmalıdır.
- İş süreçlerine uygun teknoloji kullanımına teşvik edilmelidir.
- Çalışanların işleri için etkili ve üretken teknoloji araçlarını kullanmaları desteklenmelidir.
- Çalışanlar arasında etkili iletişimi teşvik eden bir iş ortamı oluşturulmalıdır.

Araştırma ve Yayın Etiği Beyanı	Bu çalışma için Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Araştırmalar Etik Kurulu tarafından 120/1 Karar nolu ve 26.04.2022 tarihli etik kurul izni verilmiştir.
Çıkar Çatışması	Çalışmada herhangi bir potansiyel çıkar çatışması söz konusu değildir.
Teşekkür veya Destek Beyanı	Çalışmada herhangi bir kurum ya da kuruluştan destek alınmamıştır.
Yazar Katkıları	Çalışmaya birinci yazar %50 oranında, ikinci yazar %50 oranında katkı sağlamıştır.

Kaynakça

- Adair, J. G. (2006). *Creating Indigenous Psychologies: Insights from Empirical Social Studies of the Science of Psychology*. In U. Kim, K.-S. Yang, & K.-K. Hwang (Eds.), *Indigenous and cultural psychology: Understanding people in context* (pp. 467–485). https://doi.org/10.1007/0-387-28662-4_21
- Ağırbaş, İ., Çelik, Y., & Büyükkayıkçı, H. (2005). Motivasyon araçları ve iş tatmini: sosyal sigortalar kurumu başkanlığı hastane başhekim yardımcılarını üzerinde bir araştırma. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, 8(3), 326-350.
- Akçakaya, M. (2004). Personelin verimliliğinde motivasyonun etkisi: Keçiören belediyesi örneği. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 6(2), 187-214.
- Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421. <https://doi.org/10.17680/erciyesiletisim.379886>
- American Psychiatric Association (APA). (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (Fifth ed.)*. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing. ISBN 978-0-89042-555-8.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). *Development of a Facebook Addiction Scale*. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517. <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Antep, Z., Bektaş, G., Altınç, U., & İrbani, A. (2012). For strategic planning of healthcare management, the effect of mobbing on motivation of healthcare providers. *Procedia -Social And Behavioral Sciences*, 58, 606-613. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.09.1038>
- Aslan, S. H., Gürkan, S. B., Girginer, H. U., & Ünal, M. (1996). İşe bağlı gerginlik ölçeğinin bir hemşire örnekleminde geçerlik ve güvenilirliği. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 4(4), 276-283.
- Aslanadam, B. (2011). *Sağlık personelinin motivasyonu ve buna ilişkin araştırma*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Aşan, Ö. (2001). Motivasyon. *Yönetim ve Organizasyon*, (Ed. Salih Güney). Nobel Yayınları.

- Ateş, H., Yıldız, B., & Yıldız, H. (2012). Herzberg'in çift faktör kuramı kamu okullarında çalışan öğretmenlerin motivasyon algılarını açıklayabilir mi? Ampirik bir araştırma. *Bilgi Ekonomisi ve Yönetimi Dergisi*, 7(2), 147-162.
- Avşar Arık, I. (2018). *Teknoloji bağımlılığı ve sosyal kimlik oluşumu: Y nesli*. [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Balcı, Ş., Karakoç, E., & Öğüt, N. (2020). Sağlık çalışanları arasında sosyal medya bağımlılığı: iki boyutlu benlik saygısının rolü. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (33), 296-317. <https://doi.org/10.31123/akil.693279>
- Barutçu, S., & Sezgin, S. (2012). Satış yönetimi sürecinde motivasyon araçları ve etki düzeyleri: tıbbi satış temsilcileri üzerinde bir araştırma. *Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi*, 4(2), 89-97.
- Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 276-295. <https://doi.org/10.26466/opus.470118>
- Bingöl, D. (2003). *İnsan kaynakları yönetimi*. (5. Baskı). Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş.
- Cannon, W. B. (1939). *The Wisdom of the body*. Revised and Enlarged Edition: W. W. Norton & Company Inc.
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J., & Tao, F. (2011). Problematic internet use in chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC Public Health*, 11(1), 802-823. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-802>
- Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Comput. Hum. Behav.*, 18, 553-575. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3)
- Ceyhan, A. A. (2011). İnternet kullanma temel nedenlerine göre üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımı ve algıladıkları iletişim beceri düzeyleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(1), 59-77.
- Clark, R. E. (2003). Fostering the work motivation of individuals and teams. *Performance Improvement*, 42, 21-29. <https://doi.org/10.1002/pfi.4930420305>
- Çakır Balta, Ö., & Horzum, M. B. (2008). Web tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41(1), 187-205. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000214
- Çakır, B. (2018). *Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, narsisizm ve empati düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Dede, Y., & Yaman, S. (2008). Fen öğrenmeye yönelik motivasyon ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Necatibey Eğitim Fakültesi Elektronik Fen ve Matematik Eğitimi Dergisi*, 2(1), 19-37.
- Dinçer, B., & Kolan, H. İ. (2020). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığı düzeyleri ile sorumluluk davranışı arasındaki ilişki. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(6), 2319-2330. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.833550>
- Diktaş, A., ve Baş, K. (2020). Değer eğitimi dersinin sosyal bilgiler öğretmen adaylarına kazandırdıkları. *Turkish Studies-Educational Sciences*, 15(5), 3261- 3275. <https://doi.org/10.47423/TurkishStudies.44473>
- Ergül, H. F. (2005). Motivasyon ve motivasyon teknikleri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(14), 67-79.
- Eroğlu, Ç., & Koca Kutlu, A. (2020). Hemşirelerde internet bağımlılığı ve zaman yönetimi ilişkisinin belirlenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 110-116. <https://doi.org/10.34087/cbusbed.589336>
- Goodman, A. (1990). Addiction: Definition and Implications. *British Journal of Addiction*, (85), 1403-1408.
- Govindarajulu, N., & Daily, B. F. (2004). Motivating employees for environmental improvement. *Industrial Management & Data Systems*, 104(4), 364-372. <https://doi.org/10.1108/02635570410530775>
- Gökçearslan, Ş., & Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 419-435.
- Griffiths, M. (1999). Violent video games and aggression: A review of the literature. *Aggress Violent Behav*, 4(2), 203-212. [https://doi.org/10.1016/S1359-1789\(97\)00055-4](https://doi.org/10.1016/S1359-1789(97)00055-4)

- Griffiths, M. D., & Meredith, A. (2009). Videogame addiction and its treatment. *Journal of Contemporary Psychotherapy: On the Cutting Edge of Modern Developments in Psychotherapy*, 39(4), 247–253. <https://doi.org/10.1007/s10879-009-9118-4>
- Griffiths, M. D. (2000). Internet addiction – time to be taken seriously?. *Addiction Research*, 8(5), 413–418. <https://doi.org/10.3109/16066350009005587>
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı: Bir alan çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151–175.
- Hekim, E. (2002). *İşletmelerde çalışan personelin iş tatmini ve 4 nolu Sivas askeri dikimevi uygulaması*. [Yüksek Lisans Tezi]. Cumhuriyet Üniversitesi.
- Hemşirelik Terimleri Sözlüğü, 2015. <https://emagaza-tdk.ayk.gov.tr/detay/1160/hemsirelik-terimleri-sozlugu-2015>
- Horzum, B. M. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(159), 56-68.
- İncir, G. (1984). Çalışanların motivasyonuna genel bir bakış. *Milli Prodüktivite Merkezi Yayını, No. 313*.
- Karadağ, R. (2012). Türkçe öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları ve öğretmenlik mesleğini tercih nedenleri. *NWSA: Humanities*, 7(2), 44-66.
- Kim, J. H., & Seo, J. S. (2013). Beyond substance addiction: broadening the concept of addiction to include behavioral addiction. *Korean Medicine Science Journal*, 28(5), 646-647. <https://doi.org/10.3346/jkms.2013.28.5.646>
- King, L. A. (1995). Wishes, motives, goals and personal memories: relations and correlates of measures of human motivation. *Journal of Personality*, 63(4), 988-1007. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00323.x>
- Koçel, T. (1989). *İşletme yöneticiliği – yönetici geliştirme, organizasyon ve davranış*. Yön Ajans.
- Lissak, G. (2018). Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: literature review and case study. *Environmental Research*, 164, 149-157. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.01.015>
- Miller, N. H. (2010). Motivational interviewing as a prelude to coaching in healthcare settings. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 25(3), 247-251. <https://doi.org/10.1097/JCN.0b013e3181cec6e7>
- Mitchell, P. (2000). Internet addiction: Genuine diagnosis or not?. *The Lancet*, 355(9204), 632. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(05\)72500-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(05)72500-9)
- Mottaz J. C. (1985). The relative importance of intrinsic and extrinsic rewards as determinants of work satisfaction. *The Sociological Quarterly*, 26(3), 365-385. <https://doi.org/10.1111/j.1533-8525.1985.tb00233.x>
- Newstrom, J. W., & Davis, K. (1993). *Organizational behavior* (9th Edition). Human Behavior At Work.
- Öğüt, A., Akgemici, T., & Demirsel, M. T. (2004). Stratejik insan kaynakları yönetimi bağlamında örgütlerde işgören motivasyonu süreci. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12, 277-290.
- Parıldar, G. (2020). *Sağlık çalışanlarında sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki*. [Tıpta Uzmanlık Tezi]. Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Potenza, M. N. (2006). Should addictive disorders include non-substance-related conditions?. *Addiction (Abingdon, England)*, 101(1), 142–151. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2006.01591.x>
- Smithers, G.L. & Walker, D.H.T. (2000). The effect of the workplace on motivation and demotivation of construction professionals. *Construction Management and Economics*, 18, 833-841. <https://doi.org/10.1080/014461900433113>
- Tarhan, N., & Nurmedov, S. (2014). *Bağımlılık: Sanal ve gerçek* (3rd ed.). Timaş Yayınları.
- Tarafdar, M., Gupta, A., & Turel, O. (2013). The dark side of information technology use. *Information Systems Journal*, 23(3), 269-275. <https://doi.org/10.1111/isj.12015>
- Turel, O., Alexander, S., & Giles, P. (2011). Integrating technology addiction and use: An empirical investigation of online auction user. *MIS Quarterly*, 35(4), 1043- 1051.

- Turel, O., & Serenko, A. (2012). The benefits and dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21(5), 512-528. <https://doi.org/10.1057/ejis.2012.1>
- World Health Organization (WHO) (2018). *Gaming Disorder. Online Q&A, September*. <https://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/>
- Yılmaz, D. (2010). Çocuk ruh sağlığı ve hastalıkları anabilim dalına başvuran çocuk ve ergenlerde bilgisayar oyunu ve internet kullanımı ile utangaçlık ve sosyal fobi ilişkisinin incelenmesi. [Uzmanlık Tezi]. Uludağ Üniversitesi
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in Clinical Practice*, 17(1), 19-31.