

Fitness Sektöründe Kadın Çalışanların Çalışma Yaşam Kalitesi ile Yapay Zekâ Bağımlılığı Arasındaki İlişki: Marmara Bölgesi Örneği

The Relationship Between Quality of Working Life and Artificial Intelligence Dependency of Female Employees in Fitness Sector: The Case of Marmara Region

Can NAKİP¹

¹ İstanbul Rumeli Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, TÜRKİYE / can_nakip@hotmail.com / 0000-0002-9369-2426

Özet: Bu çalışmada fitness sektöründe kadın çalışanların çalışma yaşam kalitesi ile yapay zekâ bağımlılığı arasında bir ilişkinin var olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında ilişkisel tarama modeli tercih edilmiş olup, kolayda örnekleme yöntemi ile Marmara bölgesinde fitness salonlarında faaliyet gösteren kadın çalışanlardan toplam 397 kişi katılım sağlamıştır. Araştırmada katılımcılardan verileri toplamak için Macit ve diğerleri (2019) tarafından geliştirilen "Çalışma Yaşamı Kalitesi Ölçeği", Morales-García ve diğerleri (2024) tarafından geliştirilen ve Savaş (2024) tarafından da Türkçeye uyarlanan "Yapay Zekâ Bağımlılık Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Toplanan verilerin analizinde Bağımsız Gruplar t-testi, Tek Yönlü ANOVA, Pearson korelasyon analizi ve Regresyon analizi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların çalışma yaşamı kalitesi düzeylerinin ile medeni durum, yaş, eğitim durumu ve gelir durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği; yapay zekâ bağımlılık düzeylerinin de medeni durum, yaş, eğitim durumu ve gelir durumu değişkenlerinde anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Sonuç olarak çalışma yaşamı kalitesi ile yapay zekâ bağımlılık düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu durum, kadın çalışanların çalışma yaşamı kalitesinin artmasının yapay zekâ bağımlılığını azaltabileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Çalışan, yaşam kalitesi, yapay zekâ ve bağımlılık.

Abstract: In this study, it was aimed to examine whether there is a relationship between the work life quality of female employees in the fitness sector and their artificial intelligence addiction. Within the scope of the research, the relational screening model was preferred, and a convenience sampling method was used. A total of 397 female employees working in fitness centers in the Marmara region participated in the study. To collect data from the participants, the "Work Life Quality Scale" developed by Macit et al. (2019), the "Artificial Intelligence Addiction Scale" developed by Morales-García et al. (2024) and adapted into Turkish by Savaş (2024), and a "Personal Information Form" were used. In order to analyze the collected data, t-test, ANOVA, Pearson correlation, and regression analysis techniques were employed. As a result of the analyses, it was determined that the participants' work life quality levels showed significant differences according to marital status, age, education level, and income level; and that their artificial intelligence addiction levels also differed significantly according to these variables. Accordingly, it was concluded that there is a low-level negative significant relationship between work life quality and artificial intelligence addiction levels. This finding suggests that an increase in the work life quality of female employees may help reduce their artificial intelligence addiction.

Keywords: Worker, quality of life, artificial intelligence and dependency.

Received: 29.04.2025 / Accepted: 27.07.2025 / Published: 30.07.2025

<https://doi.org/10.22282/tojras.1686551>

Citation: Nakip C. (2025). Fitness sektöründe kadın çalışanların çalışma yaşam kalitesi ile yapay zekâ bağımlılığı arasındaki ilişki: Marmara Bölgesi Örneği, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 14 (3), 330-336.

GİRİŞ

Yaşamımızın önemli bir kısmı çalışma hayatı ile şekillenmektedir. Bu sürecin daha verimli ve etkili bir şekilde ilerlemesi için, onu etkileyen faktörlerin farkında olunması ve mevcut deneyimlerin dikkate alınması büyük önem taşımaktadır.

Çalışma yaşam kalitesi, bireylerin iş yaşantısında mühim bir kavram olarak öne çıkmaktadır (Yüksel, 2004). Çalışanların iş ve sosyal yaşamını farklı perspektifler açısından ele alan bu araştırma alanı gün geçtikçe daha fazla ilgi çekmektedir. İnsan kaynaklarına verilen önemle birlikte, son zamanlarda çalışma yaşam kalitesi üzerine gerçekleştirilen bilimsel çalışmaların sayısının arttığı gözlemlenmektedir (Erdem ve Kaya, 2013). Bununla birlikte çalışanların ruh ve beden sağlıklarını koruma amacıyla tüm negatif sonuçları engellemek gibi bir misyonu da mevcuttur (Aydın, 2009). Çalışma yaşam kalitesi, iş yerlerinde çalışmakta olan bireyleri fiziksel ve psikolojik açıdan etkileyen; yönetim ile çalışanlar arasında karşılıklı bir etkileşim yaratan ve yönetim kademesindeki kişilerin karar alma süreçlerinde çalışanların görüşlerini dikkate alan bir anlayış biçimi olarak sunulmaktadır (Toprak, 2013). Bu anlayışın, bireylerin tutum ve davranışlarını şekillendirmede önemli bir rol oynadığı ve dolaylı ya da doğrudan sosyal yaşama da etki ettiği belirtilmektedir (Demir, 2011).

Çalışma yaşam kalitesi kavramı, psikolojik olarak iyi olma durumu ve genel iyilik hali olarak tanımlanan refah ve mutluluğu içermektedir (Gillet ve diğ., 2013). Çalışanların iş doyumunu sağlamak, verimliliği artırmanın temel

yollarından biridir ve bu da çalışma yaşam kalitesinin yükseltilmesiyle mümkün hale gelir (Kaymaz, 2003). Çalışma yaşam kalitesi kavramı henüz gelişmemişken, bazı üniversiteler, sendikalar ve örgüt yönetimleri iş yaşamıyla ilgili konuları tartışmış ve çözüm yollarının bu kavramla bağlantılı olduğunu vurgulamışlardır (Beach, 1980). Bu bağlamda, çalışma yaşam kalitesi 1970'li yıllardan itibaren önemli bir konum kazanmış ve sürekli bir gelişim süreci içinde ilerlemiştir (Küçükusta, 2007). Çalışma yaşam kalitesi, daha önce yalnızca sendika gücünün yüksek olduğu üretim alanlarında gözlemlenirken, günümüzde tüm sektör ve meslek gruplarını kapsayacak şekilde yaygınlaşmış ve önemini giderek artırmıştır. Bazı sendika grupları, bilhassa çalışma ortamlarında "önce insan" anlayışı üzerine durarak, hedeflere ulaşma hususunda çalışan unsurunu ön planda tutmuş ve bu doğrultuda iş birliği yapmışlardır (Aba 2009). Öte yandan bir diğer husus sürekli gelişen teknolojinin, yeni fırsatlar sunarken aynı zamanda çeşitli problemleri de beraberinde getirebilecek potansiyelde olmasıdır. Bu problemler genellikle teknolojik bağımlılıkla neticelenebilmektedir. Teknolojinin insanoğluna sunduğu en büyük fırsatlardan biri olarak nitelendirilebilecek olan AI yani yapay zekâ teknolojisi olduğu söylenebilir.

Yapay zekâ teknolojisi, insanlığa sunulan en önemli fırsatlardan biri olarak değerlendirilmektedir. Hem Doğu hem de Batı kültürlerinde, bu konu bilim insanlarının dikkatini sürekli olarak üstünde toplamıştır (Karabacak, 2024). Bu minvalde yapay zekâ kavramı, ilk kez 1956 yılında Dortmund'da düzenlenen bir konferansta tanıtılmıştır (Haenlein ve Kaplan, 2019). Bu kavramı literatüre

kazandıran isim ise John McCarthy olarak kabul edilmektedir; zira kendisinin, 1956 yılında düzenlenen bu konferansta yapay zekâ fikrini ortaya atan kişi olduğu belirtilmektedir (Alpaydın, 2013). Yapay zekaya dair tanımlar tarih boyunca farklılık göstermiştir (Long ve Magerko, 2020). Yapay zekâ alanında ki çalışmalar hususunda lider konumunda bulunan John McCarthy (1989) yapay zekayı, akıllı makineler ve akıllı bilgisayar programları yaratma bilimi ve mühendisliği olarak belirtmektedir. Slage, yapay zekayı sezgisel programlama olarak açıklarken, Axe bu alandaki programların karmaşık problemlere tepkiler oluşturabilen sistemler olduğunu belirtmektedir (akt; Nabiyeve, 2012). Nilsson (1990) ise yapay zekânın, insan zekasının bir taklidini hedeflediğini ifade eder. Bu bağlamda, yapay zekâ temel olarak insan zekasının taklit edilmesi ve zekâ gerektiren işlemlerin gerçekleştirilmesi üzerine inşa edilmiştir (Pirim, 2006; Arslan, 2020).

Bağımlılık ise genel çerçevede bir şeyin işlevini yerine getirmesi ya da tatmin edici bir şekilde tamamlanmış hissedilmesi için duyulan zorlayıcı bir ihtiyaç olarak tanımlanabilir. Bu durum, bireyin karar verme süreçlerini, benlik algısını ve yaşamının diğer yönleriyle olan ilişkisini etkileyen güçlü bir dürtü olarak kendini gösterir. Klinik açıdan değerlendirildiğinde, bağımlılık genellikle alkol veya uyuşturucu gibi maddelerle ilişkilendirilir ve bu bağlantı, tolerans gelişimi ve yoksunluk semptomlarıyla belirginleşir (Brown ve diğ., 1995; Aharonovich ve diğ., 2002; Gilder ve diğ., 2004; Nunes ve Rounsaville, 2006; Schuckit ve diğ., 2007; American Psychiatric Association, 2013). Günümüzde bağımlılıklar sadece alkol ve zararlı maddeler ile sınırlı kalmamaktadır. Modern zamanın üzerinde çokça durulması gereken en mühim konularından biriside teknoloji ve beraberinde getirdiği bağımlılık problemleri olduğu söylenebilir.

Genel olarak insanlar için sosyal, kültürel ve toplumsal açıdan bağımlılık yaratan dijital teknolojilerin kullanımını, toplumun bir parçası olmanın kaçınılmaz bir sonucu olarak değerlendirmektedir (Chianella, 2021). Teknolojik gelişmelerle birlikte ortaya çıkan yeni dijital uygulamaların tanıtımında ise "bağımlılık yapıcı" ifadesi, teknolojiye dair kullanıcıların dikkatini çekmek için en önemli övgü olarak kabul edilmektedir (Evans, 2017). Teknoloji bağımlılığının bir parçası olarak değerlendirilen yapay zekâ bağımlılığı, problemleri akıllı telefon ve internet kullanımındaki aşırılıkları da kapsayan bir durumdur. Bu tür bağımlılıklar, yapay zekâ teknolojilerinin aşırı kullanımı sonucunda ortaya çıkmaktadır ve negatif sonuçlar doğurabilecek bir bağımlılık eğilimine yol açabilir (Wiederhold, 2018; Hu ve diğ., 2023). Yapay zekâya olan aşırı bağımlılık, bilişsel becerilerde ve insanların yaşadıkları hayattan aldıkları zevkten potansiyel bir düşüş gibi etik ve pratik kaygıları da beraberinde getirmiştir. Bu durum, yapay zekânın günlük yaşamın birçok alanını ne denli etkilediğini gözler önüne sermektedir (Morales-García ve diğ., 2024). Bu bağlamda yapay zekânın, bireylerin ve çalışanların yaşam kalitesini etkileyebileceği değerlendirilmektedir.

Bu araştırma kapsamında kadın çalışanların, yapay zekâ ile aralarındaki ilişkinin mesleki anlamda yaşam kaliteleri ile

bir bağlantısının olup olmadığı bu çalışmada ortaya çıkartılmaya çalışılmıştır. Bu bağlamda fitness sektöründe görev yapan kadın çalışanların çalışma yaşamı kalitesi ile yapay zekâ bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi, bu çalışmanın temel amacını oluşturmaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli: Fitness sektöründeki kadın çalışanların çalışma yaşamı kalitesi ile yapay zekâ bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada, ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, 'iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemek ve neden-sonuç ile ilgili ipuçları elde etmek amacıyla yapılmaktadır' şeklinde tanımlanmaktadır (Büyüköztürk ve diğ., 2023). Bu model, mevcut durumu olduğu gibi ortaya koyması açısından betimsel bir yaklaşım sunmaktadır.

Araştırmanın Amacı: Bu araştırma kapsamında fitness sektöründe çalışan kadınların çalışma yaşamı kaliteleri ile yapay zekâ bağımlılıkları arasındaki olası ilişkinin ortaya çıkarılması amaçlanmıştır.

Araştırma Grubu: Araştırmada kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen ve fitness sektöründe çalışan 397 kadın gönüllü birey çalışmaya katılmıştır. Kolayda örnekleme yöntemi "hızlı ve ucuz yoldan veri elde etmenin en kestirme yolu" (Karagöz, 2017) şeklinde ifade edilmiştir. Araştırma grubu hakkında tanımlayıcı istatistikî neticeler tablo 1' de aktarılmaktadır.

Tablo 1. Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçları

| Medeni Durum | n | % |
|---------------------|-----|-------|
| Evli | 109 | 27,8 |
| Bekar | 283 | 72,2 |
| Yaş | n | % |
| 20-25 yaş | 79 | 20,2 |
| 26-30 yaş | 205 | 52,3 |
| 31-35 yaş | 71 | 18,1 |
| 36-40 yaş | 22 | 5,6 |
| 41-45 yaş | 15 | 3,8 |
| Eğitim Durumu | n | % |
| Lise | 54 | 13,8 |
| Ön Lisans ve Lisans | 297 | 75,8 |
| Lisansüstü | 41 | 10,5 |
| Gelir Durumu | n | % |
| 20.000 TL ve altı | 64 | 16,3 |
| 20.001- 40.000 TL | 276 | 70,4 |
| 40.001- 60.000 TL | 52 | 13,3 |
| Toplam | 397 | 100,0 |

Tablo 1'deki sonuçlara göre katılımcıların %27,8'inin (n=109) evli, %72,2'sinin (n=283) bekar olduğu; %20,2'sinin (n=79) 20-25 yaş, %52,3'ünün (n=205) 26-30 yaş, %18,1'inin (n=71) 31-35 yaş, %5,6'sının (n=22) 36-40 yaş ve %3,8'inin (n=15) 41-45 yaş arasında olduğu; %13,8'inin (n=54) lise, %75,8'inin (n=297) ön lisans ve lisans, %10,5'inin (n=41) lisansüstü düzeyde eğitim aldığı; %16,3'ünün (n=64) 20.000 TL ve altı, %70,4'ünün (n=276) 20.001 tl-40.000 TL arasında, %13,3'ünün (n=52) 40.001 tl-60.000 TL arasında gelir durumuna sahip olduğu tespit edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında katılımcılardan verileri toplamak adına "Çalışma Yaşam Kalitesi Ölçeği", "Yapay Zekâ Bağımlılık Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır.

Çalışma Yaşamı Kalitesi Ölçeği (ÇYKÖ): Macit ve diğerleri (2019) tarafından geliştirilen ölçek toplam 13 maddeden ve 5 alt boyuttan (bağlılık, etkinlik, gelişim, atmosfer, yönetim) oluşmaktadır. Ölçek, 5'li Likert tipi bir yapıya sahiptir (1=Hiç Katılmıyorum, 5=Tamamen Katılıyorum). Ölçekten elde edilen toplam puan, bireylerin çalışma yaşamı kalitesine ilişkin algı düzeylerini göstermektedir; yüksek puanlar daha yüksek yaşam kalitesini ifade eder. Ölçeğin örnek bir maddesi: “Çalışma ortamım bana gelişim fırsatları sunar.” Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 olarak belirlenmiştir.

Yapay Zekâ Bağımlılık Ölçeği (YZBÖ): Morales-García ve diğerleri (2024) tarafından geliştirilen ve Savaş (2024) tarafından Türkçeye uyarlanan Yapay Zekâ Bağımlılık Ölçeği, bireylerin yapay zekâ teknolojilerini kullanıma ilişkin bağımlılık düzeylerini ölçmek amacıyla hazırlanmıştır. Ölçek toplam 5 madde içermekte olup 5'li Likert tipi (1=Kesinlikle Katılmıyorum, 5=Kesinlikle Katılıyorum) kullanılmaktadır. Yüksek puanlar daha yüksek bağımlılık düzeyini göstermektedir. Ölçeğin örnek bir maddesi: “Günlük işlerimi yapay zekâ olmadan yapmakta zorlanıyorum.” Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .82'dir.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Formda medeni durum, yaş, eğitim durumu ve gelir durumu olmak üzere toplam 4 soru yer almaktadır. Elde edilen veriler, örneklemin tanımlanması ve analizlerde kontrol değişkeni olarak kullanılması amacıyla değerlendirilmiştir. Katılımcılara ait kişisel bilgiler gizlilik esaslarına uygun şekilde toplanmıştır.

Verilerin Toplanması: Bu araştırmanın yürütülmesi için Aydın Üniversitesi Etik Kurul onayı alınmış, gerekli izin süreçlerinin tamamlanmasının ardından veri toplama işlemi Google Form kullanılarak elektronik ortamda gerçekleştirilmiştir.

Verilerin Analizi: Araştırma grubundan elde edilen verilere uygulanacak istatistiksel analizlere karar vermek adına normallik testi uygulanmış ve yapılan test sonucunda verilerin ± 2 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Normal dağılıma uygun kabul edilen verilerin çözümlenmesinde bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon ve Regresyon analizi kullanılmıştır. İstatistiksel hesaplamalar SPSS 25.0 paket programında gerçekleştirilmiş olup, anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

Tablo 2. Ölçme araçlarına ilişkin sonuçlar

| Ölçekler | Çarpıklık | Basıklık | Cronbach Alpha |
|-------------------------|-----------|----------|----------------|
| Çalışma Yaşamı Kalitesi | -.873 | .843 | .823 |
| Yapay Zekaya Bağımlılık | .139 | -.434 | .856 |

Tablo 2' deki sonuçlara göre çalışma yaşamı kalitesi ve yapay zekaya bağımlılık ölçüm sonuçlarının ± 2 aralığında olduğunu, söz konusu değerlerin ise normal dağılım içerisinde olduğu (George ve Mallery, 2019, ss. 114-115) ifade edilmiştir. Ayrıca ölçüm araçlarına ilişkin Cronbach Alpha güvenirlik katsayılarının Karagöz (2017, s. 26)' e göre oldukça güvenilir olduğu tespit edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 3. Çalışma yaşamı kalitesi ve yapay zekâ bağımlılığın medeni duruma göre karşılaştırma sonuçları

| | Medeni Durum | n | X | Ss. | t | p |
|------|--------------|-----|-------|------|--------|------|
| ÇYKÖ | Evli | 109 | 82,79 | 5,13 | 4,374 | ,000 |
| | Bekar | 283 | 79,94 | 7,17 | | |
| YZBÖ | Evli | 109 | 12,35 | 3,53 | -3,841 | ,000 |
| | Bekar | 283 | 14,00 | 3,91 | | |

Tablo 3'deki bağımsız gruplar t-testi sonucunda elde edilen değerler katılımcıların çalışma yaşamı kalitesi ($t=4,374$; $p=,000$) ve yapay zekaya bağımlılık ($t=-3,841$; $p=,000$) puanlarında medeni duruma göre anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir.

Tablo 4. Çalışma yaşamı kalitesi ve yapay zekâ bağımlılığın yaşa göre karşılaştırma sonuçları

| | Yaş | n | X | Ss. | F | p | Fark |
|------|------------------------|-----|-------|------|--------|------|------------------|
| ÇYKÖ | 20-25 yaş ^a | 79 | 78,44 | 6,92 | 5,905 | ,000 | c,d>a |
| | 26-30 yaş ^b | 205 | 80,53 | 6,79 | | | |
| | 31-35 yaş ^c | 71 | 82,59 | 6,00 | | | |
| | 36-40 yaş ^d | 22 | 84,82 | 5,79 | | | |
| YZBÖ | 41-45 yaş ^e | 15 | 80,80 | 6,58 | 23,395 | ,000 | a>b,c,d,e b>d |
| | 20-25 yaş ^a | 79 | 16,61 | 3,75 | | | |
| | 26-30 yaş ^b | 205 | 13,28 | 3,51 | | | |
| | 31-35 yaş ^c | 71 | 12,28 | 3,12 | | | |
| | 36-40 yaş ^d | 22 | 10,68 | 2,75 | | | |
| | 41-45 yaş ^e | 15 | 11,07 | 4,38 | | | |

Tablo 4'deki tek yönlü varyans (ANOVA) analizi sonucunda elde edilen değerler katılımcıların çalışma yaşamı kalitesi ($F=5,905$; $p=,000$) ve yapay zekaya bağımlılık ($F=23,395$; $p=,000$) puanlarında yaşa göre anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir. Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Scheffe) sonuçlarına göre; çalışma yaşamı kalitesinde 31-35 yaş ve 36-40 yaş aralığında olanların puanlarının 20-25 yaş aralığında olanlardan; yapay zekaya bağımlılıkta 20-25 yaş aralığında olanların puanlarının 26-30 yaş, 31-35 yaş, 36-40 yaş ve 41-45 yaş aralığında olanlardan, 26-30 yaş aralığında olanların puanlarının 36-40 yaş aralığında olanlardan anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 5. Çalışma yaşamı kalitesi ve yapay zekâ bağımlılığın eğitim durumuna göre karşılaştırma sonuçları

| | Eğitim Durumu | n | X | Ss. | F | p | Fark |
|------|----------------------------------|-----|-------|------|--------|------|--------------|
| ÇYKÖ | Lise ^a | 54 | 78,24 | 6,31 | 6,735 | ,001 | c,b>a |
| | Ön Lisans ve Lisans ^b | 297 | 80,84 | 6,85 | | | |
| | Lisansüstü ^c | 41 | 83,27 | 5,93 | | | |
| YZBÖ | Lise ^a | 54 | 18,09 | 2,49 | 65,654 | ,000 | a>b,c b>c |
| | Ön Lisans ve Lisans ^b | 297 | 13,08 | 3,49 | | | |
| | Lisansüstü ^c | 41 | 10,85 | 3,38 | | | |

Tablo 5'deki tek yönlü varyans (ANOVA) analizi sonucunda elde edilen değerler katılımcıların çalışma yaşamı kalitesi ($F=6,735$; $p=,001$) ve yapay zekaya bağımlılık ($F=65,654$; $p=,000$) puanlarında eğitim durumuna göre anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir. Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Scheffe) sonuçlarına göre; çalışma yaşamı kalitesinde ön lisans ve lisansüstü eğitim seviyesine sahip olanların puan ortalamalarının lise düzeyinde eğitim seviyesine sahip olanlardan; yapay zekaya bağımlılıkta ise lise düzeyinde eğitim seviyesine sahip olanların puan ortalamalarının ön lisans ve lisansüstü eğitim seviyesine sahip olanların puan ortalamalarından; ön lisans ve lisans düzeyinde eğitim

seviyesine sahip olanların puan ortalamalarının lisansüstü eğitim seviyesine sahip olanların puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 6. Çalışma yaşamı kalitesi ve yapay zekâ bağımlılığın gelir durumuna göre karşılaştırma sonuçları

| | Eğitim Durumu | n | X | Ss. | F | p | Fark |
|------|--------------------------------|-----|-------|------|--------|------|--------------|
| ÇYKÖ | 20.000 TL ve altı ^a | 64 | 77,28 | 7,35 | 10,388 | ,000 | b,c>a |
| | 20.001- 40.000 TL ^b | 276 | 81,42 | 5,98 | | | |
| | 40.001- 60.000 TL ^c | 52 | 81,37 | 8,70 | | | |
| YZBÖ | 20.000 TL ve altı ^a | 64 | 16,72 | 4,12 | 37,792 | ,000 | a>b,c b>c |
| | 20.001- 40.000 TL ^b | 276 | 13,24 | 3,50 | | | |
| | 40.001- 60.000 TL ^c | 52 | 11,21 | 3,01 | | | |

Tablo 6'daki tek yönlü varyans (ANOVA) analizi sonucunda elde edilen değerler katılımcıların çalışma yaşamı kalitesi (F=10,388; p=,001) ve yapay zekaya bağımlılık (F=37,792; p=,000) puanlarında gelir durumuna göre anlamlı farklılık olduğunu göstermiştir. Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Scheffe) sonuçlarına göre; çalışma yaşamı kalitesinde 20.001-40.000 TL ve 40.001-60.000 TL arasında gelir durumuna sahip olanların 20.000 TL ve altı olanlardan; yapay zekaya bağımlılıkta 20.000 TL ve altı gelir durumuna sahip olanların 20.001-40.000 TL ve 40.001-60.000 TL arasında gelir durumuna sahip olanlardan, 20.001-40.000 TL arasında gelir durumuna sahip olanların puan ortalamaları 40.001-60.000 TL arasında gelir durumu olanlardan anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 7. Çalışma yaşamı kalitesi ile yapay zekâ bağımlılığı arasındaki ilişki sonuçları

| | Yapay Zekaya Bağımlılık |
|-------------------------|-------------------------|
| Çalışma Yaşamı Kalitesi | r = -,221* |
| | p = ,000 |

Tablo 7'deki Pearson korelasyon analizi sonucunda elde edilen değerler çalışma yaşamı kalitesi ile yapay zekaya bağımlılık (r=-,221; p=,000) arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir.

Tablo 8. Çalışma yaşamı kalitesinin yordanmasına ilişkin yapılan regresyon analizi sonuçları

| Model | B | Std. Hata | β | t | p |
|---|--------|-------------------------|-------------------|--------|---------------|
| Sabit | 85,980 | 1,218 | --- | 70,576 | ,000 |
| Yapay Zekaya Bağımlılık | -,387 | ,087 | -,221 | -4,478 | ,000 |
| R= ,22 | | R ² adj= ,05 | F(1,390) = 20,051 | | p= ,000 |
| Bağımlı değişken=Çalışma Yaşam Kalitesi | | | | | Yöntem: Enter |

Tablo 8'de çalışma yaşamı kalitesinin yordanmasına ilişkin yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonucunda yapay zekaya bağımlılığın (β =-,221; t=-4,478; p=,000) çalışma yaşamı kalitesi üzerinde negatif yönde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Çalışma yaşamı kalitesine ilişkin varyansın %5'inin yapay zekaya bağımlılık ile açıklandığı ifade edilebilir.

TARTIŞMA

Bu bölümde, fitness salonlarındaki kadın çalışanların çalışma yaşamı kalitesi ile yapay zekâ bağımlılığına ilişkin elde edilen bulguların yorumlanması ve ilgili literatürle karşılaştırılması amaçlanmaktadır.

Araştırmada elde edilen bulguların neticesinde katılımcıların çalışma yaşamı kalitesi ortalama puanları ve medeni durumları arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Farklılığın tespiti için yapılan testler neticesinde evli katılımcıların bekarlara kıyasla daha yüksek ortalama puana sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu duruma neden olarak evli katılımcıların eşlerinden gördüğü destekten dolayı çalışma alanlarında ki stres veya zorlayıcı durumlardan daha az etkilenebileceği ve bundan dolayı da puanlarının anlamlı derece yüksek çıktığı söylenebilir. Literatür taramasında araştırma bulguları ile benzerlik gösteren çalışmalarda mevcuttur. Bilgin (2018), yaptığı araştırma neticesinde katılımcıların çalışma yaşam kalitelerinin medeni durum faktörüne göre anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır. Farklılığın evli katılımcılar lehine olduğu tespit edilmiştir. Literatür taramasında araştırma bulguları ile örtüşmeyen çalışmalara da rastlanmıştır. Yılmaz (2024) gerçekleştirdiği araştırmada, aile hekimlerinin merhamet yorgunlukları ile çalışma yaşam kalite düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma neticesinde medeni durum ve çalışma yaşam kalitesi düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı rapor edilmiştir. Özarı (2019) tarafından yapılan araştırmada, katılımcıların çalışma yaşamı kalitesi ve iş yaşam denge düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma neticesinde katılımcıların medeni durumları ve çalışma yaşamı kalitesi düzeyleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Güllü (2018), yaptığı araştırmada katılımcıların çalışma yaşam kalitesi düzeyleri ile farklı demografik özellikleri arasındaki farklılıkları incelemiştir. Yapılan analiz sonuçların medeni duruma göre çalışma yaşam kalitesi ortalama puanlarında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Diğer bir husus olan yapay zekâ bağımlılığı ve medeni durum arasında ki puan ortalamaları incelendiğinde de aralarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Oluşan bu farklılığın evli bireylere nazaran bekar bireyler lehine olduğu saptanmıştır. Bunun nedeni olarak bekar bireyler için henüz tamamlanmamış olan aile kavramının onların boş zamanlarını daha da arttırabileceği ve bu nedenden dolayı da boş vakitlerini teknolojik şeylerle doldurabileceği söylenebilir. Bundan dolayı da yapay zekâ bağımlılıklarının arttığı düşünülmektedir.

Araştırmada elde edilen bulguların neticesinden katılımcıların çalışma yaşamı kalitesi ortalama puanlarının yaşa göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Yapılan testler neticesinde; 31-35 yaş ve 36-40 yaş aralığında olanların puanlarının 20-25 yaş aralığında olanlardan daha anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Bu duruma neden olarak çalışma hayatında kazanılan deneyimin zamanla daha da artması ile katılımcıların çalışma ortamlarında ki kalite hususunda daha seçici ve dikkatli olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Literatür taramasında araştırma bulguları ile benzerlik gösteren çalışmalarda mevcuttur. Kösterelioğlu (2011) yaptığı araştırmada, katılımcıların yaş değişkenine göre iş yaşam kalitelerinde anlamlı farklılıkların oluştuğunu rapor etmiştir. Farklılığın tespiti için yapılan analizler de 51 yaş ve üzeri katılımcıların en pozitif algıya sahip olduğu, 21 – 30 yaş arasında ki katılımcıların ise en az pozitif algıya sahip olduğu tespit edilmiştir. Literatür taramasında araştırma

bulguları ile örtüşmeyen çalışmalara da rastlanmıştır. Yılmaz (2024) tarafından yapılan araştırmada aile hekimleri ele alınmış ve katılımcıların çalışma yaşam kaliteleri ile yaşları arasında anlamlı farklılık olmadığı rapor edilmiştir. Özarı (2019) yaptığı araştırmada, katılımcıların çalışma yaşamı kaliteleri ile iş yaşam dengeleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma bulguları incelendiğinde katılımcıların yaşları ile çalışma yaşamı kaliteleri arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Diğer bir husus olan yapay zekâ bağımlılığının, yaşa göre aralarında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Farklılığın tespiti için yapılan Post Hoc (Scheffe) neticesine göre; 20-25 yaş aralığında olan katılımcıların puanlarının diğer tüm yaş gruplarında ki katılımcılara kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu ve 26-30 yaş aralığında olan katılımcıların puanlarının 36-40 yaş aralığında olanlardan anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu duruma neden olarak teknolojik ilerlemeler ile gelecek neslin teknolojiye karşı yaklaşımlarının değişmesi ve kendilerini teknolojinin getirdiği yapay zekâ gibi kolaylıklara daha kolay adapte edebilmesi şeklinde söylenebilir. Bundan dolayı da yapay zekâ bağımlılık düzeylerinin arttığı düşünülmektedir.

Araştırmada elde edilen bulguların neticesinde katılımcıların çalışma yaşamı kalitesi ortalama puanları ve eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Farklılığın tespiti için yapılan testler sonucunda ön lisans ve lisans ile lisansüstü eğitim seviyesine sahip katılımcıların lise seviyesinde olan katılımcılara göre anlamlı farklılık oluşturduğu saptanmıştır. Bu duruma neden olarak eğitim seviyesi yüksek bireylerin çalışma hayatlarında yaşanabilecek olumsuz durumlar karşısında aldıkları eğitim ile bu durumların üstesinden gelme becerilerini de arttırmış olabilmeleri şeklinde söylenebilir. Literatür taramasında araştırma bulguları ile örtüşmeyen çalışmalara da rastlanmıştır. Güllü (2018), yaptığı araştırmasında, katılımcıların çalışma yaşam kalitesi düzeyleri ile eğitim durumları arasında anlamlı farklılık olmadığı rapor edilmiştir.

Diğer bir husus olan yapay zekâ bağımlılığı ve eğitim durumu ortalama puanları arasında da anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Oluşan bu farklılığın; lise eğitim seviyesinde olan bireylerin ortalama puanlarının ön lisans ve lisans ile lisansüstü eğitim seviyesinde olan bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak ön lisans ve lisans eğitim seviyesine sahip olan bireylerin ortalama puanları da lisansüstü eğitim seviyesinde olan bireylere kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Bu duruma göre çıkan sonuçlara göre eğitim seviyesi azaldıkça bireylerin yapay zekaya bağımlılıklarının da arttığı söylenebilir. Bu durumda eğitim seviyesi düşük bireylerin teknolojiyi ve beraberinde getirdiği yapay zekayı bir araç yerine hayatlarının olmazsa olmazı olarak gördükleri bu duruma neden olarak belirtilebilir.

Araştırmada elde edilen bulguların neticesinde katılımcıların çalışma yaşamı kalitesi ortalama puanları ve gelir durumu değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (Scheffe) sonuçlarına göre; 20,001 – 40,000 TL ve 40.001 – 60.000 TL arasında gelir sahibi olan katılımcıların ortalama puanlarının 20.000 TL ve altı olanlardan anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Bu duruma neden olarak katılımcıların kazandıkları ücretlerin yüksek olması durumunda çalıştıkları yerlerin de çalışanlarına daha fazla değer gösterdiği ve bundan dolayı da çalışma yaşam kalite düzeylerinin de yüksek olduğu söylenebilir.

Diğer bir husus olan yapay zekâ bağımlılığı ve gelir durumu ortalama puanları arasında da anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Yapılan testler neticesinde 20.000 TL ve altı gelir durumuna sahip katılımcıların ortalama puanlarının 20.001 – 40.000 TL ve 40.001 – 60.000 TL arasında gelir durumuna sahip katılımcılardan anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak 20.001 – 40.000 TL arasında gelir durumuna sahip katılımcıların puan ortalamalarının 40.001 – 60.000 TL olan katılımcılardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durumda gelir seviyesi düşük olan kişilerin yaptıkları işlerin karşısında kazandıkları ücretin onları tatmin etmemesi durumunda işlerini kolaylaştırmak ve iş yüklerini hafifletmek adına yapay zekaya karşı olan bağımlılıklarının da arttığı söylenebilir.

Araştırmanın ana problemi olan çalışan kadınların çalışma yaşamı kalitesi ile yapay zekâ bağımlılığı düzeyleri arasında ki ilişkinin incelenmesi amacıyla toplanan verilerin işlenmesi ile bu iki olgunun arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bununla beraber yapay zekaya bağımlılığın çalışma yaşamı kalitesi üzerinde negatif yönde yordayıcı etkiye sahip olduğu saptanmıştır. Günümüz koşullarında teknolojinin hemen hemen her nimetinden faydalandığı göz önünde bulundurulurken aslında bu teknoloji nimetlerinden olan yapay zekâ için bireylerin olmazsa olmaz yaklaşımı yani bağımlılığının bireylerin çalışma durumlarını ve kalitelerini etkilediği söylenebilir. Bu etki beklenildiğinin aksine bireylerin işini kolaylaştırmak ve benzeri pozitif etkiler olmak yerine negatif olarak yapılan analizlerin sonucunda ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla bireylerin yapay zekâ kullanımlarından ziyade yapay zekaya karşı olan bağımlılıklarının onların çalışma yaşamı kalitelerini düşürdüğü söylenebilir. Çıkan bu sonuçlara göre yapay zekayı, aslında hayatımızda sadece bir araç olarak görmemiz gerektiğini ve ona karşı olan yaklaşımımızın bundan öteye gitmemesi gerektiği düşünülebilir. Çünkü aksi durumda oluşan bu bağımlılığın çalışma hayatlarına da negatif etkisi olmaktadır. Bu konu üzerinde gelecekte yapılacak çalışmalarda farklı demografik özellikler ve farklı coğrafya da ki bireylerin katılım sağlayacağı çalışmaların yapılması ile literatüre daha fazla katkı sunulacağı düşünülmektedir.

Etik Metni: Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma yayını etiği kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü sorumluluk yazarlara aittir. 20.03.2025 tarihli ve 2025/3 nolu toplantı kararı ile İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Kurul onayı alınmıştır.

Çıkar Çatışması: Bu araştırmada yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynaklar

- Aba, G. (2009). *İş yaşam kalitesi ve motivasyon ilişkisi: Sağlık sektöründe bir uygulama*. (Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Aharonovich, E., Liu, X., Nunes, E., & Hasin, D. S. (2002). Suicide attempts in substance abusers: effects of major depression in relation to substance use disorders. *American Journal of Psychiatry*, 159(9), 1600-1602.
- Alpaydın, E. (2013). *Yapay öğrenme*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Arslan, K. (2020). Eğitimde yapay zekâ ve uygulamaları. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(1), 71-88.
- Aydın, İ. (2009). *Sağlık yönetimi alanında lisans eğitimi almış sağlık çalışanlarının çalışma yaşam kalitelerinin değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Beach, D. S. (1980). *Personnel the management of people at work* (4th Edition). New York: Macmillan Publishing.
- Bilgin, Y. (2018). *Özel eğitim okullarında görev yapan öğretmenlerin çalışma yaşam kalitesi psikolojik iyi oluş ve örgütsel bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Brown, S. A., Inaba, R. K., Gillin, J. C., Schuckit, M. A., Stewart, M. A., & Irwin, M. R. (1995). Alcoholism and affective disorder: Clinical course of depressive symptoms. *American Journal of Psychiatry*, 152(1), 45-52.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2023). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. (34. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Chianella, R. (2021). Addictive digital experiences: the influence of artificial intelligence and more-than-human design. In *14th International Conference of the European Academy of Design, Safe Harbours for Design Research* 9(5), 1-13.
- Demir, M. (2011). İşgörenlerin çalışma yaşamı kalitesi algılarının işte kalma niyeti ve işe devamsızlık ile ilişkisi. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 11(3), 453-464.
- Erdem, B., & Kaya, İ. (2013). Çalışma yaşamı kalitesini etkileyen faktörlerin işgörenler tarafından algılanması: otel çalışanları üzerinde bir araştırma. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (35), 135-150.
- Evans, D. C. (2017). *Bottlenecks: Aligning UX design with user psychology*. Berkeley, California: Apress.
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. (Sixteenth edition). Routledge, New York, NY 10017.
- Gilder, D. A., Wall, T. L., & Ehlers, C. L. (2004). Comorbidity of select anxiety and affective disorders with alcohol dependence in southwest California Indians. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 28(12), 1805-1813.
- Gillet, N., Fouquereau, E., Bonnaud-Antignac, A., Mokoukolo, R., & Colombat, P. (2013). The mediating role of organizational justice in the relationship between transformational leadership and nurses' quality of work life: A cross-sectional questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 50(10), 1359-1367.
- Güllü, S. (2018). *Lider üye etkileşiminin çalışma yaşam kalitesi ile üretkenlik karşıtı iş davranışları üzerine etkisinde örgüt sağlığının aracılık rolü: Spor işletmeleri örneği*. (Doktora Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Haenlein, M., & Kaplan, A. (2019). A brief history of artificial intelligence: On the past, present, and future of artificial intelligence. *California Management Review*, 61(4), 5-14.
- Hu, B., Mao, Y., & Kim, K. J. (2023). How social anxiety leads to problematic use of conversational AI: The roles of loneliness, rumination, and mind perception. *Computers in Human Behavior*, 145, 107760.
- Karabacak, S. (2024). *Matematik eğitiminde chatgpt yapay zekâ uygulamasının kullanımına yönelik ortaokul öğrenci ve öğretmenlerin görüşlerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Karagöz, Y. (2017). *SPSS ve AMOS uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği* (1. Baskı). İstanbul: Nobel Kitabevi.
- Kaymaz, K. (2003). Çalışma yaşamında kalite. *ISGUC The Journal of Industrial Relations and Human Resources*, 5(1).
- Kösterelioğlu, M. A. (2011). *İlköğretim okulu öğretmenlerinin iş yaşam kalitesi ile işe yabancılaşma arasındaki ilişki*. (Doktora Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Küçükusta, D. (2007). *Konaklama işletmelerinde iş yaşam dengesinin çalışma yaşam kalitesi üzerindeki etkisi*. (Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Long, D., & Magerko, B. (2020). *What is AI literacy? Competencies and design considerations*. In *Proceedings of the 2020 CHI conference on human factors in computing systems*, Honolulu, Hawaii, USA (pp. 1-16).
- Macit, M., Eren, A. S., Karaman, M., & Demir, İ. E. (2019). Çalışma yaşamı kalitesi ölçeği geçerlilik güvenilirlik çalışması: Sağlık çalışanlarında bir uygulama. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 26(3), 903-917.
- McCarthy, J. (1989). *Artificial intelligence, logic and formalizing common sense*. In *Philosophical logic and artificial intelligence*. Springer. (pp. 161-190).
- Morales-García, W. C., Sairitupa-Sanchez, L. Z., Morales-García, S. B., & Morales-García, M. (2024, March). Development and validation of a scale for dependence on artificial intelligence in university students. In *Frontiers in Education* (Vol. 9, p. 1323898). Frontiers Media SA.
- Nabiyev, V. V. (2012). *Yapay zekâ: insan-bilgisayar etkileşimi*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Nilsson, N. J. (1990). *The mathematical foundations of learning machines*. Massachusetts: Morgan Kaufmann Publishers Inc.
- Nunes, E. V., & Rounsaville, B. J. (2006). Comorbidity of substance use with depression and other mental disorders: from Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, (DSM-IV) to DSM-V. *Addiction*, 101(1), 89-96.
- Özari, S. E. (2019). *Çalışma yaşamı kalitesi ve iş-yaşam dengesi arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Pirim, H. (2006). Yapay zekâ. *Yaşar Üniversitesi E-Dergisi*, 1(1), 81-93.
- Savaş, B. Ç. (2024). Yapay zekâyâ bağımlılık ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Herkes için Spor ve Rekreasyon Dergisi*, 6(3), 306-315.
- Schuckit, M. A., Smith, T. L., Danko, G. P., Pierson, J., Trim, R., Nurnberger, J. I., ... & Hesselbrock, V. (2007). A comparison of factors associated with substance-induced versus independent depressions. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 68(6), 805-812.
- Toprak, Ç. (2013). *Hemşirelerin çalışma yaşam kalitesinin hasta tatmini üzerindeki etkisinin irdelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Atılım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

EXTENDED ABSTRACT

Quality of work life stands out as an important concept in the work life of individuals (Yüksel, 2004). This research area, which deals with the work and social life of employees in terms of different perspectives, is attracting more and more attention day by day. With the importance given to human resources, it is observed that the number of scientific studies on quality of work life has increased recently (Erdem & Kaya, 2013). While quality of work life was previously observed only in production areas with high union power, today it has become widespread and increasingly important in all sectors and occupational groups. Some trade union groups, especially in working environments, have emphasized the "human first" understanding, prioritized the employee element in achieving the goals and cooperated in this direction (Aba 2009). On the other hand, another issue is that constantly developing technology, while offering new opportunities, also has the potential to bring about various problems. These problems can often result in technological addiction. It can be said that perhaps one of the greatest opportunities offered by technology to human beings is AI, i.e. artificial intelligence technology.

The idea of animating non-living beings has attracted the attention of humanity for centuries. In both Eastern and Western cultures, this subject has constantly attracted the attention of scientists (Karabacak, 2024). Definitions of artificial intelligence have varied throughout history (Long & Magerko, 2020). John McCarthy (1989), a leader in the field of artificial intelligence, defines artificial intelligence as the science and engineering of creating intelligent machines and intelligent computer programs. While Slage explains artificial intelligence as intuitive programming, Axe states that programs in this field are systems that can create responses to complex problems (cited in Nabiyev, 2012). In general, people consider the use of digital technologies that are socially, culturally and societally addictive as an inevitable consequence of being a part of society (Chianella, 2021). In the promotion of new digital applications emerging with technological developments, the term "addictive" is considered the most important praise to attract users' attention to technology (Evans, 2017). This situation reveals how much artificial intelligence affects many areas of daily life (Morales-García et al., 2024). In this respect, it can be said that artificial intelligence can actually affect the quality of life of people or, more specifically, employees.

Research Problem

Within the scope of this research, it has been tried to reveal whether the relationship between female employees and artificial intelligence has a connection with their quality of life in the professional sense. In this respect, the main

- Wiederhold, B. K. (2018). "Alexa, are you my mom?" The role of artificial intelligence in child development. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(8), 471-472.

- Yılmaz, F. (2024). *Aile hekimlerinin merhamet yorgunluğu düzeyi ile çalışma yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin araştırılması*. (Tıpta Uzmanlık Tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul Başakşehir Çam ve Sakura Şehir Hastanesi, İstanbul.

- Yüksel, İ. (2004). Çalışma yaşamı kalitesinin tipik ve atipik istihdam açısından incelenmesi. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 5(1), 47-58.

purpose of this study is to examine the relationship between the quality of working life and artificial intelligence dependency of female employees in the fitness industry.

Methods

Research Model

In this study, the 'relational survey' model was used. It is expressed as "It is conducted to determine the relationships between two or more variables and to obtain clues about cause and effect" (Büyükoztürk et al., 2023).

Research Group

In the study, 397 female volunteers working in the fitness sector, selected by convenience sampling method, participated in the study. Convenience sampling method is defined as "the shortest way to obtain data quickly and cheaply" (Karagöz, 2017).

Data Collection Tools

Within the scope of the research, "Working Quality of Life Scale", "Artificial Intelligence Addiction Scale" and "Personal Information Form" were used to collect data from the participants.

Data Collection

Before collecting the data within the scope of the research, Aydın University ethics committee permission was obtained from institution. After the permission procedures were completed, the data were collected from the participants electronically via Google form.

Analysing the Data

Descriptive statistics, Independent samples t-test, ANOVA, Pearson correlation, and regression analysis were used to analyze the data.

Result and Conclusions

With the processing of the data collected in order to examine the relationship between working women's quality of working life and artificial intelligence addiction levels, which is the main problem of the research, it was determined that there is a negative and low level significant relationship between these two phenomena. In addition, it was determined that dependence on artificial intelligence has a negative predictive effect on quality of working life. According to these results, it can be thought that we should see artificial intelligence only as a tool in our lives and our approach to it should not go beyond this. Because otherwise, this dependency has a negative impact on their working live