

Editör

Prof.Dr.Aşkın Keser (Bursa Uludağ Üniversitesi)

Editör Yardımcıları

Dr.Öğr.Üyesi Burak Faik Emirgil (Bursa Uludağ Üniversitesi)
Dr.Öğr.Üyesi Elif Kara (Bursa Uludağ Üniversitesi)
Dr.Ülviye Tüfekçi Yaman (Bursa Uludağ Üniversitesi)

Dergi Sekreteryası

Proje Asistanı Hasan Karakaya (Bursa Uludağ Üniversitesi)
Proje Asistanı Melih Tutar (Bursa Uludağ Üniversitesi)

Yayın Kurulu

Doç.Dr.Şenol Baştürk (Bursa Uludağ Üniversitesi)
Doç.Dr.Erdem Cam (Ankara Üniversitesi)
Doç.Dr.Zerrin Yöney Fırat (Bursa Uludağ Üniversitesi)
Prof. Dr. Aşkın Keser (Bursa Uludağ Üniversitesi)
Doç.Dr.Ahmet Sevimli (Bursa Uludağ Üniversitesi)
Doç.Dr.Gözde Yılmaz (Marmara Üniversitesi)
Dr.Öğr.Üyesi Memet Zencirkıran (Bursa Uludağ Üniversitesi)

Uluslararası Danışma Kurulu

Prof. Dr. Ronald Burke (York University-Kanada)
Prof. Dr. Glenn Dawes (James Cook University-Avustralya)
Prof. Dr. Jan Dul (Erasmus University-Hollanda)
Prof. Dr. Alev Efendioğlu (University of San Francisco-ABD)
Prof. Dr. Adrian Furnham (University College London-İngiltere)
Prof. Dr. Alan Geare (Emekli Öğretim Üyesi - University of Otago- Yeni Zelanda)
Prof. Dr. Ricky Griffin (TAMU-Texas A&M University-ABD)
Prof. Dr. Diana Lipinskiene (Kaunos University-Litvanya)
Prof. Dr. George Manning (Northern Kentucky University-ABD)
Prof. Dr. William (L.) Murray (Emekli Öğretim Üyesi - University of San Francisco-ABD)
Prof. Dr. Mustafa Ozbilgin (Brunel University-İngiltere)
Prof.Dr. Owen Stanley (James Cook University-Avustralya)
Prof. Dr. Işık Urla Zeytinoğlu (McMaster University-Kanada)

Ulusal Danışma Kurulu

Prof. Dr. Yusuf Alper (Bursa Uludağ Üniversitesi)
Prof.Dr.Serpil Aytaç (Fenerbahçe Üniversitesi)
Prof. Dr. Veysel Bozkurt (İstanbul Üniversitesi)
Prof. Dr. Toker Dereli (Işık Üniversitesi)
Prof. Dr. Nihat Erdoğan (Yıldız Teknik Üniversitesi)
Prof. Dr. Ahmet Makal (Emekli Öğretim Üyesi-Ankara Üniversitesi)
Prof.Dr.Umut Omay (İstanbul Üniversitesi)
Prof. Dr. Ahmet Selamoğlu (Fenerbahçe Üniversitesi)
Prof. Dr. Nadir Suğur (Anadolu Üniversitesi)
Prof. Dr. Abdulkadir Şenkal (Kocaeli Üniversitesi)
Prof. Dr. Nursel Telman (Maltepe Üniversitesi)
Prof. Dr. Cavide Uyargil (İstanbul Üniversitesi)
Prof. Dr. Engin Yıldırım (Anayasa Mahkemesi)
Prof. Dr. S. Arzu Wasti (Sabancı Üniversitesi)

TÜKENMİŞLİK VE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI

Prof. Dr. Umut OMA Y

İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Bölümü

Öğr. Gör. Dr. Esm a Gültüvin GÜR OMA Y

İstanbul Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi İşletme Bölümü

Haziran/June, Cilt/Vol: 24 Sayı/Num:1 Sayfa/Page: 5-19.
ISSN: 2148-9874

Makalenin on-line kopyasına erişmek için / To reach the on-line copy of article:
<http://www.isguc.org/?p=article&id=779&cilt=24&sayi=1&yil=2022>

Makale için İletişim/Correspondence to:

*Umut OMA Y, İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Bölümü,
umutomay@istanbul.edu.tr <https://orcid.org/0000-0002-5092-9905>.*

*Esm a Gültüvin GÜR OMA Y, İstanbul Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi İşletme Bölümü,
gultuvin@istanbul.edu.tr <https://orcid.org/0000-0001-8790-646X>.*

Atıf Önerisi/How to Cite:

Omay, U. ve GÜR OMA Y, E. G. (2022). Tükenmişlik ve Sosyal Medya Bağımlılığı, *İş, Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 24(1), 5-19

TARANDIĞIMIZ INDEXLER



**Dergide yayımlanan yazılardaki görüşler ve bu konudaki sorumluluk yazarlarına aittir.
Yayımlanan eserlerde yer alan tüm içerik kaynak gösterilmeden kullanılamaz.**

**All the opinions written in articles are under responsibilities of the authors.
The published contents in the articles cannot be used without being cited .**

**“İş, Güç” Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi - © 2000-2022
“Is, Güc” The Journal of Industrial Relations and Human Resources - © 2000-2022**

"İŞ, GÜÇ" ENDÜSTRİ İLİŞKİLERİ VE İNSAN KAYNAKLARI DERGİSİ
"IS, GUC" INDUSTRIAL RELATIONS AND HUMAN RESOURCES JOURNAL

İÇİNDEKİLER
YIL: 2022 / CİLT: 24 SAYI: 1

<u>SIRA</u>	<u>MAKALE BAŞLIĞI</u>	<u>SAYFA NUMARALARI</u>
1	Prof.Dr.Umut Omay- Dr. Esmâ Gültüvin Gür Omay, Tükenmişlik ve Sosyal Medya Bağımlılığı	5-19
2	Gülşah Sipahi-Prof. Dr.Senay Yürür-Cem Yıldırım, Liyakatsizliğin Örgüte Maliyeti: İşten Ayrılma Niyetine Etkisi	24-44
3	Dr.Öğr.Üyesi Onur Ünlü, Yönetim ve Örgüt Araştırmalarının Pozitif Sapma Tanımlarında Başarılı, Sınırlı, Yanlışlanabilir Eğilimler ve Yeni Bir Tanım Önerisi	49-65
4	Doç.Dr.Mehmet Bulut, Türk İş Sağlığı ve Güvenliği Uygulamalarında İş Kazalarının Bildirimi Yükümlülüğü ve Sorunlar	70-85

TÜKENMİŞLİK VE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI BURNOUT AND SOCIAL MEDIA ADDICTION

Prof. Dr. Umut OMAY*

Öğr. Gör. Dr. Esma Gültüvin GÜR OMAY**

ÖZET

Tükenmişliğe ilişkin çalışmalar 1970’li yıllara dayanmaktadır. Tükenmişlik ilk dönemlerde çalışma yaşamıyla ilişkilendirilen bir sorun olarak görülmüştür. Daha sonraki yıllarda tükenmişlik sorunu birçok bilim dalının da çalışma konusu haline gelmeye başlamıştır. Tükenmişlik farklı bilim dalları tarafından kavramlaştırılmış olsa da kavramların genel tanımlar çerçevesinde ele alındığı ve ortak özellikleri paylaştıkları söylenebilir. Ancak tükenmişlik konusunda yapılan çalışmaların tükenmişliğin nedenleri ve belirtileri konusunda farklı görüşleri ortaya koyduğu görülmektedir. Diğer yandan tek bir tükenmişlik tipinin bulunmadığı, tükenmişliğin tipleri olduğu yönünde görüşler de ileri sürülmüştür. Son yıllarda tükenmişliğin yaygın bir sorun olarak görülmeye başladığı ve tükenmişlik üzerindeki araştırmalarda belirgin bir artış olduğu söylenebilir. Tükenmişliğin yaygın bir sorun olarak ele alınmasının nedenlerinden birinin modern yaşamın beraberinde getirdiği yeni yaşam ve çalışma biçimleri olduğu yönünde görüşler bulunmaktadır. Örneğin tükenmişlik ve yorgunluk gibi kavramlar teknoloji ve internet kullanımı açısından da ele alınmaya başlamıştır. Bu anlamda özellikle sosyal medyanın ve sosyal ağların kullanımının yeni tükenmişlik ve yorgunluk kaynakları olduğuna ilişkin yoğun tartışmaların başladığı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Tükenmişlik, Sosyal Medya Bağımlılığı, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FOMO), Phubbing, Stanford Ördek Sendromu.

* İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Bölümü
umutomay@istanbul.edu.tr <https://orcid.org/0000-0002-5092-9905>

** İstanbul Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi İşletme Bölümü gultuvin@istanbul.edu.tr
<https://orcid.org/0000-0001-8790-646X>

ABSTRACT

Studies on burnout date back to 1970s. Burnout was initially seen as a problem attributed to working life. Burnout has been the object of research for other disciplines in the forthcoming years. Burnout although conceptualized and defined by many disciplines, and yet the conceptualizations are derived from general definitions of burnout, they share common traits of approach. Nevertheless studies show different perspectives on the reasons and symptoms of burnout. In certain implications, burnout is seen as a common problem due to new modes of life and work brought by modern life. It has been argued that there is no single type of burnout but there are various types of burnout. In recent years, burnout has been regarded as a common problem and there has been a significant increase in research on burnout. Related to all these, the concepts of modern day fatigue and burnout are being discussed in terms of digitalism and technology. New data obtained show that there is a positive correlation between burnout and the usage of social media and digital platforms. New concepts such as Fear of Missing Out (FOMO), phubbing and The Stanford Duck Syndrome contribute to social media addiction and in return lead to burnout.

Keywords: Burnout, Social Media Addiction, Fear of Missing Out (FOMO), Phubbing, The Stanford Duck Syndrome

GİRİŞ

1970’li yıllardan beri üzerinde çalışılmakta olan tükenmişlik sorunu halen güncelliğini korumaktadır. İlk olarak çalışma yaşamında fark edilen bir tutum ve davranış sorununa gönderme yapmak üzere kullanılan tükenmişlik kavramı, giderek artan bir ivme ve farklılaşan bakış açıları ile üzerinde sıklıkla durulan bir araştırma konusu olmaya devam etmektedir. Bu yönüyle tükenmişliğin, dönemsel bir inceleme konusu olmadığı söylenebilir. Tükenmişliğe ilişkin çalışmaların görece uzun sayılabilecek bir zamandan beri sürdürülmesi, çok sayıda farklı bakış açısının ortaya çıkmasına da neden olmuştur. Bu yönüyle çalışma yaşamındaki tükenmişlik sorununa ilişkin çok zengin bir literatürün bulunduğu ve bu literatürün diğer bilim dallarının da tükenmişlik sorununu gündemlerine almalarıyla birlikte her geçen gün daha da zenginleşmekte olduğu söylenebilir.

Tükenmişlik konusunun birçok bilim dalı tarafında gündeme alınmış olması dikkat çekici bir duruma işaret etmektedir. Buna göre tükenmişlik sorunu artık tek bir bilim dalı ya da birbirine yakın olarak kabul edilebilecek bilim dalları tarafından değil, çok geniş bir bakış açısıyla ve farklı bilim dalları tarafından ele alınan bir araştırma konusu olma özelliği taşımaya başlamıştır. Örneğin, tıp literatüründe tükenmişlik sorununun yetersiz beslenme ile ilişkili olabileceğine dair araştırmalar olduğu görülmekte, iletişim alanında yapılan çalışmalarda ise sosyal medya kullanımının tükenmişlikle ilişkisi olabileceğine ilişkin bulgulara ulaşılmaktadır. Kısacası ilk dönemlerde çalışma yaşamına ve psikoloji bilimine ait olarak görülen bir sorun giderek hem tıp hem de iletişim bilimlerinin inceleme konusu haline gelmiştir. Dolayısıyla tükenmişlik sorunu artık yalnızca bir sosyal bilim konusu olmanın ötesine geçerek, disiplinler arası çalışma konularından biri haline gelmiş bulunmaktadır.

1. Tükenmişlik Kavramı ve Tükenmişlik Sendromu

Çalışma hayatında tükenmişlik sorunu yaklaşık 50 yıldan beri ilgili literatürde tartışılan ve çok sayıda araştırmaya konu olmuş bir kavramdır. Özellikle son dönemde tükenmişlik ile ilgili şikâyetlerin daha da arttığı, tükenmişliğin çalışma hayatına ilişkin en sık karşılaşılan sorunlardan biri olduğu görülmektedir (Doerr ve Nater, 2017: 97). Tükenmişlik üzerinde yapılan çalışmalar incelendiğinde bu sorunun geçici ve kısa süreli bir durumla ilişkili olmadığını, tam tersi bir biçimde sorunun kronik ve uzun süreli bir duruma gönderme yaptığı görülmektedir. Kısacası tükenmişlik, akut bir sorun yerine kronik bir soruna gönderme yapmaktadır. Bu sorun için ilgili literatürde “duygusal tükenme” tanımlamasının yapıldığı da söylenebilir (Beehr, 2007: 177).

Tükenme kavramının sözlük anlamına bakıldığında kavramın “enerji, güç ya da kaynaklara olan aşırı talep nedeniyle yetersizlik, yıpranma ya da bitkin hale gelme” (Ladstätter ve Garrosa, 2008: 1) olarak tanımlandığı görülmektedir.

Tükenmişlik konusundaki önemli bir noktanın, kavramlaştırma farklılıklarında kendisini gösterdiği söylenebilir. Söz konusu farklılıklar özellikle “burnout, exhaustion ve fatigue” kavramlarının kullanılmalarında ortaya çıkmaktadır. Konu ile ilgili çalışmalarda bu kavramların sıklıkla birbirilerinin yerine kullanıldığı ya da “üst kavram alt kavram” tartışmalarının yaşandığı (bkz. Neckel, Schaffner ve Wagner, 2017), bu kavramlaştırma

farklılığının Türkçe literatürde de bulunduğu ve "burnout", "exhaustion" ve "fatigue" kelimelerinin genel olarak "tükenmişlik" anlamında kullanıldığı ve aktarıldığı görülmektedir.

Her ne kadar Bradley'in 1969 yılında yayınlanan bir çalışmasında o dönemde gözlenmeye başlamış bulunan "Staff Burn Out" (Personel Tükenmişliği) olgusundan söz ettiği görülse de, literatürde genel kabul edilen görüşe göre tükenmişlik kavramını çalışma yaşamına yönelik ilk kullanan ve bu amaçla kavramlaştıran Freudenberger olmuştur (Bradley, 1969: 366; Ladstätter ve Garrosa, 2008: 2). Freudenberger'in 1970'li yılların ortalarında kliniklerde yaptığı çalışmalar sırasında öğretmenler, doktorlar, sosyal hizmet uzmanları gibi görevleri gereği diğer insanlarla daha yoğun ilişkiler içerisinde olmak durumunda kalan çalışanların daha fazla hastalık iznine ayrıldıkları dikkatini çekmiş ve bu durumu tükenmişlik (Burnout) olarak açıklayıp kavramlaştırmıştır (APA, 2015: 150).

Çalışma yaşamında tükenmişlik sorununa yönelik çalışmalarda önde gelen isimlerden biri Maslach'tır. Maslach'ın 1976 yılında yayınladığı "Burned-out" başlıklı makalesinden itibaren gerek kendisinin gerekse de diğer yazarlarla yapmış olduğu çalışmalar tükenmişlik literatürünün olgunlaşmasına önemli katkılar sağlamıştır. Maslach'ın tükenmişlikle ilgili ilk çalışmasında tükenmişlik, yalnızca uzun saatler boyunca çalışmanın getirdiği bir yorgunluk olarak değil, insanlarla doğrudan iletişim içerisinde olmaktan kaynaklanan aşırı stres yüklenmesi sonucunda duygusal anlamda yıpranma ve duyarsızlaşma çerçevesinde şu şekilde ele alınmaktadır: "Çok sayıda insanla ilgilenmesi gereken bir profesyonel için tükenmişlik kaçınılmazdır. Duygusal anlamda giderek artan bir aşırı yüklenme söz konusudur. Tıpkı aşırı elektrik yükü bulunan bir telde olduğu gibi çalışan da duygusal açıdan bağlantıyı kesmektedir" (Maslach, 1976: 20).

Tükenmişlikle ilgili devam eden çalışmalarında Maslach, 1981 yılında Jackson ile birlikte yayınladıkları makalede tükenmişliği bir sendrom olarak ele almış ve tükenmişliği "...bireylerin işleri gereği karşılaştıkları insanlara karşı duyarsızlaşmaları, duygusal yönden kendilerini tükenmiş hissetmeleri ve kişisel başarı ve yeterlilik duygularının azalması biçiminde tanımlanmıştır" (Keser ve Tüfekçi, 2018: 596). Bu yönüyle Maslach ve Jackson'ın tükenmişlik sendromunu ele alış biçimlerinde yine "insan ile ilgili işlerin" ön planda olduğu söylenebilir. Çalışanlar duygusal bitkinlik yaşamaya başladıktan sonra içine düştükleri bu olumsuz ruh halini ilgilenmeleri gereken kişilere de yansıtmaya başlamakta ve böylelikle bu kişilere karşı olumsuz tutum ve davranışlar sergilemektedirler (Maslach ve Jackson, 1981: 99). Konuya bu açıdan yaklaşıldığında sürecin böylelikle bir kısır döngüye dönüştüğü de söylenebilir.

2. Tükenmişliğin Kaynakları ve Nedenleri

Konu ile ilgili literatür incelendiğinde tükenmişlik ve buna bağlı olarak tükenmişlik sendromunun nelerden kaynaklandığı konusunda farklı görüşler bulunduğu ve bu görüşlerin gün geçtikçe çeşitlendiği görülmektedir.

Maslach ve Jackson "Tükenmişlik Sendromunu" sürekli olarak insanların fiziksel, sosyal ve psikolojik sorunlarıyla uğraşmanın sonucunda yine sürekli olarak strese maruz kalmakla açıklamışlardır. Bu bakış açısına göre duyguların güçlü bir biçimde ortaya konulduğu bir iş ortamında çalışmak zorunda kalan insanlar kronik strese maruz kalmaktadır.

Maruz kaldıkları kronik stres nedeniyle bu kişiler bir süre sonra içinde buldukları ortamda karşılaştıkları duygulardan, davranışlardan ve tepkilerden etkilenmeye ve yoğun bir biçimde öfke, utanç, korku ve çaresizlik hissetmeye başlamakta ve tüm bunların sonucunda da duygusal anlamda tükenmektedirler (Maslach ve Jackson, 1981: 99, 101). Kısacası Maslach ve Jackson’ın yapmış oldukları açıklama, insanlarla sürekli iletişim içerisinde olmak durumundaki kişilerin onlardan kaynaklanan çeşitli olumsuzluklar nedeniyle kronik stres yaşamaya başladıkları ve bunun sonucunda da duygusal anlamda tükendikleri biçiminde özetlenebilir.

İlerleyen yıllarda Maslach’ın tükenmişlik üzerindeki çalışmalarına devam ettiği ve tükenmişliğin nedenlerine daha geniş bir bakış açısıyla yaklaştığı görülmektedir. Örneğin Maslach’ın Leiter ile birlikte 1997 yılında yayınladıkları bir kitapta Tükenmişlik Sendromunun “yaygınlaşmasını ve bir salgın haline dönüşmesini” şu 5 nedene bağlamıştır (Maslach ve Leiter, 1997):

- 1) Aşırı iş yükünün olduğunun hissedilmesi,
- 2) Yapılan iş üzerinde yetersiz kontrol hissi,
- 3) İşin karşılığında ödüllendirilmeme,
- 4) Örgütlerde topluluk bilincinin azalması,
- 5) Birbirleriyle çatışan değerlerle başa çıkmanın gerekmesi.

Maslach’ın çabalarına karşın, tükenmişliğin tanımı ve kaynakları konusunda bir fikir birliğinin bulunduğunu söylemek güçtür. Örneğin bazı yazarlara göre tükenmişlik, iş stresinin özel bir hali olarak nitelendirilmektedir. Söz konusu iş stresi, kişinin uyum sağlayabileceğinin ötesindeki iş talepleri sonucunda ortaya çıkmakta ve bu durumun uzun bir süre devam etmesi durumunda tükenmişliğe yol açabilmektedir (Ladstätter ve Garrosa, 2008: 13).

Tükenmişliği iş stresi ile ilişkilendiren yazarların bir kısmı ise tükenmişlik sendromunun aslında bireylerin duygusal düzenleme sorunları ile ilişkili özel bir durum olduğunu düşünmektedir. Buna göre kronik iş stresi, bazı kişilerde beyin aktivitelerinin bozulmasına neden olarak duygusal düzenleme sorunlarına yol açmaktadır. Bunun sonucunda bu kişilerde tükenmişlik sorununun ortaya çıktığı görülmektedir (Ragen, Roach ve Chollak, 2016: 244-245).

Tükenmişliğin nedenleri üzerine ileri sürülen bir diğer görüş açısından tükenmişlik kronik yorgunluk sürecinin son aşaması olarak ele alınmaktadır. Bu tercih daha çok konu ile ilgili literatürdeki ve sosyal güvenlik anlayışındaki farklılıklarla açıklanmaktadır. Örneğin Schaufeli ve Enzmann gibi yazarlar tükenmişlik konusunda “süreç odaklı” ve “durum odaklı” ayırımı yaparken, İsveç ve Hollanda başta olmak üzere bazı Avrupa ülkelerinde sosyal güvenlik sisteminin gereklilikleri ve özellikleri nedeniyle tükenmişlik sorunu hem psikolojik hem de fizyolojik bir sorun olarak ele alınmaktadır (Schaufeli, 2017: 123).

Siegrist ve arkadaşları tarafından ileri sürülen dikkat çekici bir görüşe göre tükenmişlik “çaba-ödül dengesizliğinden” (effort-reward imbalance) kaynaklanmaktadır. Bu görüşü savunanlara göre tükenmişlik ile ilgili çalışmalar genellikle yürütülen işin içeriğini dikkate almakta ancak işin ödüle ilişkin unsurlarını ve özelliklerini ihmal etmektedir. Yine bu

görüşü savunanlar, yürütülen işin zorlayıcılıklarının tükenmişlikle de ilişkilendirilen sağlık sorunlarına neden olduğu düşüncesini tamamen reddetmemekle birlikte işle ilgili zorunlu değişikliklerin, meslekte ilerleme imkânlarının yetersizliğinin, yürütülen işle alınan eğitimin uyumsuzluğunun ya da görece yoksullukla ilişkilendirilen işler gibi düşük statülü bir işin yürütülmesinin, kısacası gösterilen çabanın yeterince karşılığının alınamadığı hissini de benzer sonuçlara neden olabileceğini ileri sürmektedirler (Siegrist, 1991: 17-18). 2013 yılında yayınlanan ve hem Maslach tarafından geliştirilen Tükenmişlik Envanterini hem de Siegrist ve arkadaşları tarafından ileri sürülen "çaba-ödül dengesizliği" modelini esas alan bir araştırma sonucu elde edilen tıbbi bulgular, tükenmişliğin temel niteliği olarak görülmeye başlanan "duygusal tükenme" ile Siegrist ve arkadaşları tarafından ileri sürülen çaba-ödül dengesizliği yaklaşımlarının doğruluk paylarının bulunduğunu, ancak her ikisinin de farklı fizyolojik etkileri olduğunu göstermektedir (Wolfram vd., 2013).

Tıbbi açıdan tükenmişlikle ilgili çok dikkat çekici diğer bazı araştırmaların olduğunu belirtmek gerekir. Örneğin iş stresine bağlı olarak ortaya çıkan tükenmişlik gibi sorunların nedenlerini inceleyen bir araştırma, beslenme yetersizliğinin tükenmişlik açısından bir tetikleyici olabileceğini, bu nedenle de "B Vitamini" takviyesinin özellikle belirli bir yaşın üzerinde yüksek iş stresi altında çalışanların iş stresini, işe devamsızlığını ve hatta tükenmişlik şikâyetlerini azaltabildiğini göstermektedir (Stough vd., 2014).

Weber ve Jaekel-Reinhard ise tükenmişliği daha farklı bir bakış açısıyla ele alıp, bu sorunu modern toplumun bir rahatsızlığı olarak nitelendirmektedir. Bu yaklaşıma göre tükenmişlik sendromunun nedenleri toplumun ve çalışma ortamının dönüşümlerinde ve bu dönüşümlerin kesişim noktalarında ortaya çıkmaktadır. Bu dönüşümler sonucunda bireyselleşme artmakta ve buna bağlı olarak dayanışma gibi toplumsal destekler yitirilmekte ve eğitime bağlı beklentiler farklılaşmaktadır. Çalışma yaşamına ilişkin yeni stres kaynakları arasında artan rekabet, işlerin giderek karmaşık bir yapı kazanmakta olması, işe ilişkin gelecek belirsizlikleri, mobbing, ekonomik baskılar ile esneklik ve uzmanlaşmaya bağlı olarak fazla çalışma, zaman baskısı ve aşırı rol yüklenmesi sayılabilmektedir. Sonuçta iş ve özel yaşama bağlı olarak çoklu görev ve yükümlülükler gibi yeni stres kaynakları ortaya çıkmakta, bütün bu süreç tükenmişliği kaçınılmaz hale getirmektedir (Weber ve Jaekel-Reinhard, 2000: 153-154; yeni stres kaynakları için ayrıca bkz. Keser, 2014).

Kısaca belirtmek gerekirse tükenmişliğin nedenleri konusunda çok çeşitli görüşlerin bulunduğu söylenebilir. Bu görüşlerin bir kısmı çalışma ortamına ve dolayısıyla örgüt yapısına ilişkinken, bir kısmı değişen yaşam ve çalışma koşullarına, diğer bir kısmı ise kişilerin fizyolojik durumlarına odaklanmaktadır. Dolayısıyla sorunun karmaşık bir arka plana dayandığı ve bu nedenle de tükenmişlik şikâyetinde bulunan kişilerin farklı belirtiler gösterdiği söylenebilir.

3. Tükenmişlik Sendromunun Belirtileri

Tükenmişlik bir "sendrom" olarak kabul edilmeye başlandıktan sonra tespitine yönelik belirtilerin neler olduğuna dair çeşitli görüşler ileri sürülmüştür. Örneğin, Maslach, Schaufeli ve Leiter tükenmişliğin belirtileri olarak 1) Duygusal tükenme, 2) Duyarsızlaşma (kendine yabancılaşma) ve 3) Kişisel başarı hissini azalması olmak üzere üç ölçütten söz etmekte ve bunlardan "duygusal tükenme" ölçütünü tükenmişliğin merkezine koymaktadır (Maslach,

Schaufeli ve Leiter, 2001: 402). Bu ölçütlerin tükenmişlikle ilgili çalışmalarda genel olarak benimsenmiş belirtiler olduğu söylenebilir.

Diğer yandan tükenmişlik konusunda yapılan çalışmaların sayısı arttıkça tükenmişlik belirtilerinin farklı boyutlarla ele alınmaya başlandığı ve bazı açılardan sınıflandırılmakta olduğu da görülmektedir. Örneğin Schaufeli ve Enzmann tükenmişlikle ilişkili olduğunu düşündükleri 132 belirtiyi şu 5 grupta toplamışlardır (Schaufeli ve Enzmann, 1998: 19-29):

1. Duygu Durumuna İlişkin Belirtiler: Depresif ve değişen ruh hali, duygu kontrolünün zayıflaması, artan gerginlik, duygusal bitkinlik, tanımlanamayan korkular, vb.

2. Bilişsel Duruma İlişkin Belirtiler: Çaresizlik, unutkanlık, başarısızlık hissi, düşük özsaygı, aklını kaçırmaya korkusu, çok parçalı görevlerde zorlanma, güçsüzlük ve yetersizlik hissi, vb.

3. Fiziksel Duruma İlişkin Belirtiler: Fiziksel bitkinlik, bulantı, çok hızlı kilo alma ya da verme, nefes darlığı, uyku bozuklukları, vb.

4. Davranışa İlişkin Belirtiler: Hiperaktivite, dürtüsel hareket etme, artan sakarlık, aşırı ya da az yeme, işleri sürekli erteleme, vb.

5. Motivasyona İlişkin Belirtiler: Hayal kırıklıkları yaşama ve çalışma isteğinin azalması, ideallerin yitirilmesi, bıkkınlık, vb.

Weber ve Jaekel-Reinhard ise tükenmişliğin 8 basamak üzerinde ilerleyen dinamik bir süreç olduğunu ve her bir basamakta farklı belirtilerin görülebileceğini ileri sürmüşlerdir. Bu yaklaşıma göre tükenmişlik aşama aşama ilerlemekte ve her aşamada farklı belirtiler ortaya çıkmaktadır (Weber ve Jaekel-Reinhard, 2000: 153-154):

1. Hiperaktivite: Bu basamakta belirti görülmemektedir.

2. Bitkinlik: Kronik yorgunluk ve enerji kaybı.

3. Kısıtlı etkinlik: Kendini geriye çekme ve istifa.

4. Duygusal tepkiler: Saldırganlık, kötümserlik, huysuzluk, şüphecilik ve alay etme gibi olumsuz nitelikli tutum ve davranışlar.

5. Sinir bozuklukları: Bilişsel işlevlerde bozulmalar yaşanması, yaratıcılığın azalması ve motivasyonun düşmesi.

6. Çöküntü: Sosyal ilişkilerin azalması ve duygusal sıkıntılar yaşanması.

7. Psikosomatik tepkiler: Uyku düzensizlikleri, sindirim ve kalp damar sorunları, enfeksiyonlara yatkınlık, madde kullanımı.

8. Çaresizlik: Psikosomatik rahatsızlıklar ve intihar.

Bu yaklaşımlardan da görülebileceği gibi, tükenmişlik çok çeşitli belirtilerle kendisini göstermektedir. Burada önemli olan nokta tükenmişliğin sabit belirtilerinin ve sabit belirti kümesinin bulunmadığının, kişiden kişiye değişen farklı belirtilerin yanı sıra tükenmişliğin farklı aşamalarının da söz konusu olabileceğidir. Bu nedenle tükenmişliğin çok sayıda belirti ile ilişkilendirilmesi ister istemez tek ve ortak bir tükenmişlik sorunundan bahsedilip bahsedilmeyeceği sorusunu gündeme taşımaktadır. Diğer bir ifade ile tükenmişlik sorunu

yaşadığını ileri süren kişilerin bu sorundan eşit derece etkilenip etkilenmediği belirsiz kalmaktadır.

4. Tükenmişlik Tipleri

Konu ile ilgili literatür incelendiğinde, tükenmişliğin genel bir tükenmişlik hali üzerinden ele alınmakta olduğu görülmektedir. Ne var ki, bunun doğru bir yaklaşım olup olmadığı da tartışma konusu olmuştur. Örneğin Farber, tükenmişliğin 3 farklı tipinin bulunduğunu ileri sürmektedir (Farber, 1990; Kakiashvili, Leszek ve Rutkowski, 2013: 404-405):

1. Coşkulu (Frenetic): Klasik tükenmişlik tipi olarak da nitelendirilebilmesi mümkündür ve Freudenberger tarafından yapılan tükenmişlik tanımına uygundur. İşi kişiliklerinin bir uzantısı olarak gördükleri için kendilerini aşırı biçimde ve uzun sürelerle zorlayan ve bu nedenle de hem fiziksel sağlıklarını tehlikeye atan hem de özel yaşamlarını hiçe sayan bir tutum sergilemektedirler. Kısacası kendi kendilerini tüketen kişilerden oluşmaktadır.

2. Yeterince Güdülenmemiş (Underchallenged): Yaptıkları iş için heyecan duymayan, diğer bir ifade ile yaptıkları işin monoton olduğunu düşünen kişilere atıf verilmektedir. Kısacası bu tükenmişlik tipinde asıl sorun kişi ile yaptığı iş arasındaki uyumsuzluktan kaynaklanmaktadır.

3. Yıpranmış (Worn-Out): Bu tipteki kişiler basitçe "vazgeçmiş" durumdadırlar. İşle ilgili tutkularını yitirmişlerdir ve işle ilgili olarak karşılaştıkları en ufak güçlük şevklerini kırmaktadır. Aşırı stres ya da yaptıkları işten keyif alamama durumu söz konusu olduğunda çevrelerindeki insanlara karşı duyarsızlaşmakta ve çalışma isteklerini yitirmektedirler. Bu tipteki tükenmişliğin yapılan iş üzerinde yeterince kontrolün sağlanmaması, çabanın dikkate alınmaması gibi durumlarla ilişkili olması nedeniyle örgütten kaynaklanan bir sorun olduğu ileri sürülmektedir.

Montero-Marín ve arkadaşları ise "işe adanmışlık" ölçütünü Farber tarafından önerilen tipolojinin özelliklerini sistematik hale getirmek amacıyla esas almış ve Coşkulu tipi aşırı, yeterince güdülenmemiş tipi ortalama ve yıpranmış tipi düşük işe adanmışlıkla ilişkilendirmişlerdir. Ayrıca tükenmişlikle başa çıkabilmenin bu tiplere göre farklılık gösterdiğini, coşkulu tiplerin aktif, diğer ikisinin ise pasif başa çıkma stratejileri açısından değerlendirilmelerinin uygun olacağını ileri sürmüşlerdir (Kakiashvili, Leszek ve Rutkowski, 2013: 405). Tükenmişliğin farklı derecelerinin, boyutlarının ve buna bağlı olarak da farklı tiplerinin bulunduğunu ileri süren bu yaklaşımın, tükenmişlik sorununun aynı derecede eşit bir biçimde yaşanan bir sorun olmayabileceğini vurgulaması açısından önemli bir noktaya işaret ettiği söylenebilir. Böylelikle tükenmişliğin gerek belirtilerinin gerekse de nedenlerinin daha açık bir biçimde ortaya konulması mümkün olabilir. Bu durum özellikle tükenmişlik sorununun farklı alanlar açısından ele alınmaya başlanması ile birlikte daha da önem kazanmaya başlamıştır.

5. Dijitalleşme, Sosyal Medya Tükenmişliği ve Bağımlılığı

Teknolojide yaşanan hızlı gelişmelerin bir sonucu olarak ortaya çıkan dijitalleşme sayesinde değişen yaşam pratikleri, yalnızca iletişim kurma biçimimizi değil, günlük yaşamımızın hemen her alanını etkilemeye başlamıştır. Dijitalleşme yaşam temposunu arttırırken çalışma hayatını da dönüştürmüş, çalışma ile boş zaman olgusunu birbirinden ayıran keskin sınırlar yok olmuş, çalışma ve boş zaman kavramları iç içe geçmiştir. Örneğin sosyal medya kullanımı yalnızca bir boş zaman faaliyeti olmanın ötesine geçmiş ve çalışma yaşamının bir parçası haline gelmeye başlamıştır (Chu, 2020: 1).

Dijitalleşme sayesinde hayatımıza giren yeniliklerden biri olan sosyal medya platformları iletişim hızı ve kolaylığı yaratmasının yanı sıra daha önce fark edilmeyen birçok soruna da neden olmaktadır. Enformasyon teknolojilerinin kullanımının bağımlılığa ve teknoloji-aile çatışması ile aşırı iş yüküne neden olması gibi birçok olumsuzluğa yol açan bir etkisi olduğuna ilişkin son dönemde ileri sürülen görüşler ve dikkat çekici çalışmalar bulunmaktadır (Seo ve Ray, 2019: 109).

Sosyal Medya kullanımının yoğun bir biçimde enformasyona maruz kalmaya neden olduğu ve bu durumun bireylerin stres düzeyini arttırıp hem fiziksel yorgunluğa hem de duygusal tükenmeye neden olduğu gözlenmektedir. Buna bağlı olarak da Sosyal Medya Tükenmişliği (Social Media Burnout) ya da Sosyal Medya Yorgunluğu (Social Media Fatigue) tartışmaları gündeme gelmiş bulunmakta, sosyal medyanın yoğun bir biçimde kullanılması uyku kalitesinin bozulması, öznel mutluluğun azalması, kaygı ve depresyon ile ilişkilendirilmektedir. Diğer dikkat çekici bir nokta ise tıpkı geleneksel tükenmişlik tartışmalarında olduğu gibi iletişim çalışmalarında da sosyal medya kullanımı açısından “burnout, exhaustion ve fatigue” kavramlarının üst-alt kavram olarak birbirilerinin yerine kullanılmakta olduğudur. Ancak kavramların kullanımları farklılık gösterse de sonuçta bu kavramlar yine aynı soruna atıf vermektedir (bkz. Liu ve Ma, 2020: 1883-1884).

Sosyal medya tükenmişliğinin ya da diğer bir ifade ile sosyal medya yorgunluğunun bilişsel aşırı yüklenmeye neden olduğu, bunun ise çok çeşitli sonuçlarının bulunduğu ileri sürülmektedir. Örneğin bazı yazarlar sosyal medya yorgunluğunun sonuçlarının fiziksel yorgunluk, can sıkıntısı, tükenmişlik, kayıtsızlık ve düşük ilgi olduğunu ileri sürmekte, diğer bazıları ise sosyal medya yorgunluğunun dikkat dağınıklığı, unutkanlık, karar almakta ve sorunlarla başa çıkmakta zorlanma gibi bilişsel olduğu kadar davranışsal ve duygusal sonuçları olduğunu belirtmektedir. Bunun dışında sosyal medya yorgunluğunun erteleme sorunlarının, odaklanma eksikliğinin ve geçici hafıza kaybının da sorumlusu olabileceğine dair görüşler de bulunmaktadır (Zhang vd., 2021: 2).

Konu ile ilgili literatürde Sosyal Medya Tükenmişliğinin temel unsurlarının, çalışma yaşamına ilişkin tükenmişlik sorunundan hareketle “duygusal tükenme” (emotional exhaustion), “duygu karmaşası” (ambivalence) ve “duyarsızlaşma” (depersonalization) olarak tanımlandığı görülmektedir. Bu yaklaşıma göre “duygusal tükenme” bireyin zaman ve güç gibi kaynaklarını sosyal medya için harcamasına, “duygu karmaşası” sosyal medya kullanımının olumlu mu yoksa olumsuz mu olduğuna ilişkin belirsizliğe, “duyarsızlaşma” da tükenmişliğin sosyal medya kullanımındaki duygusal mesafeye gönderme yapmaktadır. Bütün bu süreçlerde kişinin diğer sosyal medya kullanıcılarının paylaşımlarından olumsuz

yönde etkilenmesinin büyük bir etkisi olduğu düşünülmektedir. Örneğin kişiler diğer kullanıcıların paylaşımlarından etkilenerek kendi fiziksel durumlarını veya ebeveynlik becerilerini sorgulamaya başlamakta ve bu da onların aşırı stres yüklenmesi nedeniyle tükenmişliğe, diğer kullanıcıların paylaşımlarına uygun yaşam sürme çabaları ise yorgunluğa uğramalarına yol açmaktadır (Harren, Walburg ve Chabrol, 2021: 1-2). Dolayısıyla sosyal medya kullanıcılarında "sosyal medyanın kendisi" bir sosyal karşılaştırma aracı haline gelmekte ve bu durum tükenmişliğin bir başka nedeni olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca gerek sosyal medya kullanımının gerekse de sosyal karşılaştırmanın doğrudan doğruya çalışma yaşamındaki tükenmişlikle de ilişkisi olduğuna yönelik araştırmalar da mevcuttur (Han vd., 2020).

Liu ve Ma'ya göre sosyal medyanın bir diğer etkisi, kullanıcılardaki kıskançlığı, hasedi ve kaygıyı besleyebilme ve insanları psikolojik anlamda yıpratma gücü ile kendisini göstermektedir (Liu ve Ma, 2020). Bu anlamda sosyal medya kullanıcılarının çoğunlukla kendi yaşamlarının güzel ve pırıltılı taraflarını yansıtmaya eğilimlerinin bulunduğu (Gürsoy Atar ve Gürsoy Ulusoy, 2020) dikkate alındığında bu tip olumsuz duyguların nedeninin de sosyal medya olduğu ileri sürülebilir.

Gürsoy Atar ve Gürsoy Ulusoy, sosyal medyadaki abartılı başarı ve mutluluk paylaşımlarının "ördek sendromu" ile ilişkili olduğunu ileri sürmektedir (Gürsoy Atar ve Gürsoy Ulusoy, 2020). "Ördek Sendromu" (Duck Syndrome) ya da "Stanford Ördek Sendromu" (The Stanford Duck Syndrome) deyimini, Stanford Üniversitesi öğrencileri tarafından, tıpkı hiçbir çaba göstermeden sakince yüzüyor ya da suda süzülüyormuş gibi görünen ancak suda ilerleyebilmek için perdeli ayaklarını suyun altında sürekli çalıştıran ördekler gibi dışarıdan bakıldığında herhangi bir çaba göstermeden başarılı oldukları izlenimini veren kişiler ya da öğrenciler için kullanılmaktadır (bkz. Stanford University, 2008). Burada Siegrist ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmalarda ortaya koydukları çaba-ödül dengesizliği modelinin de bir yansımasının bulunabileceği ileri sürülebilir. Gerçekten de eşitimiz olarak gördüğümüz insanların başarıları dayanılmaz gelebilmektedir (Omay, 2017: 169). Buna göre eşitimiz olarak gördüğümüz kişilerin bizim kadar çaba göstermeden başarılı olduğuna dair sıkıntı verici bir yanılsamanın psikolojik anlamda bir baskıya neden olduğu, böylelikle sosyal medyanın, tükenmişliğin belirtileri arasında sayılan başarı hissini azalmasına yol açtığı da söylenebilir.

Sosyal Medyanın günlük yaşama ve çalışma yaşamına bir diğer etkisi ise kendisini "üretkeci" (prosumer) tartışmalarında açık bir biçimde göstermektedir. Toffler'a atfedilen bir kavram olan üretkeci (prosumer), producer (üretici) ve consumer (tüketici) kelimelerinin bir anagramıdır. Hem üreten hem de tüketen yeni insanı nitelemektedir (Toffler, 2008: 335). Bruns ise, kullanıcı tüketici terimini (produser) türetmiştir. Bu da sosyal medya katılımcılarının hem "üreten tüketici" (prosumer) hem de "üreten kullanıcı" (produser) olmalarına olanak tanımaktadır (Bruns, 2012). Bu bağlamda üretim ve tüketim arasındaki sınırlar muğlaklaşırken, aynı biçimde çalışma ve eğlence arasındaki sınırlar da muğlaklaşmaktadır. Fuchs ve arkadaşları bu durumu, çalışma ve boş zamanın birbirinden ayrılamaz hale gelmesiyle açıklamakta ve boş zamandaki eğlence faaliyetlerinin de "emek" özellikleri göstermeye başladığını, diğer bir ifade ile, "dijital emek" haline geldiğini söylemektedir (Fuchs ve Sevignani, 2013: 265).

İnsanların sosyal medyayı kullandıklarında günlük yaşamlarındaki gibi iletişim kurduklarını düşünmeleri sosyal medyanın oluşturduğu bir yanılsamadır. Sosyal medya platformları, o platformu kullananlar üzerinden oluşturduğu veriler üzerinden gelir elde etmektedirler. İnsanların kolektifliği, o platformun ağ etkisi sayesinde büyümesine ve genişlemesine olanak tanımaktadır. Bu açıdan çevrimiçi kullanıcılar sosyal medya platformlarına dijital emekleriyle katkıda bulunmakta ve o platformu anlamlı kılan kullanıcı katılımını da sağlamaktadır (Gür Omay, 2021). Tüm bu süreçler nedeniyle sosyal medya platformlarının kullanıcıları, boş vakitlerini değerlendirdiklerini ve eğlenip dinlendiklerini düşünürken aslında bu platformlar için çalışmakta, böylelikle sosyal medya kullanımı yeni bir yorgunluk kaynağı haline gelmektedir.

Sosyal medyanın neden olduğu diğer bir sorun ise, “Gelişmeleri Kaçırma Korkusu” (Fear of Missing Out) (FOMO) olarak nitelendirilen süreçtir. Kişi yeni olayları veya gelişmeleri kaçırmamak için sürekli olarak sosyal medya platformlarını veya mesajlarını kontrol etmekte ve bunu yaparken de dürtüsel davranmakta, hayatı kaçırdığı endişesiyle işini sık sık kesintiye uğratabilmektedir. Diğer yandan sosyal medyada yansıtılan hayatın güzel ve eğlenceli tarafları da kişiyi umutsuzluğa sürüklemekte, “herkes eğlenirken ben çalışıyorum” duygusuna kapılmasına neden olmaktadır. Bu konuda yapılan çalışmaların önemli bir kısmında “Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FOMO)” “phubbing” kavramı ile de ilişkilendirilmiştir. “Phubbing” olarak nitelendirilen kavram, İngilizce “phone” ve “snubbing” (görmezden gelme) kelimelerinin bir anagramından oluşmakta ve kişinin akıllı telefonuna dalıp diğer insanları görmezden gelmesi olarak nitelendirilmektedir. İş yaşamında gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO) ile phubbing birleştiği zaman işteki tükenmişliğe de neden olduğuna ilişkin çeşitli çalışmalar bulunmaktadır (Tandon vd., 2022). Ayrıca bu durumun tükenmişliğin belirtileri arasında sayılan duyarsızlaşma (depersonalization) ile uyumlu olduğu da ileri sürülebilir.

Phubbing ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FOMO) örneğinde olduğu gibi sosyal medyanın bağımlılık üreten ve neredeyse kişinin işini savaştırmaya kadar götüren bir etkiye neden olduğu da ileri sürülmektedir. Örneğin Facebook kullanımına ilişkin yapılan çeşitli araştırmalar sonucunda elde edilen bulgular, Facebook kullanımının bazı insanlarda yoksunluk belirtisi gösterecek kadar bağımlılık yapıcı bir etkisi olduğunu göstermektedir. Bu araştırmalarda elde edilen bulgulara göre Facebook bağımlılığı, kendini çekme ve olumsuz duygular yaşama, nüksetme, duygu durum değişiklikleri ile görevleri ve çevresiyle çatışma yaşama gibi davranışsal bağımlılık belirtileri ile uyumludur (Turel, 2015: 84). Ayrıca bu belirtilerin de tükenmişlik belirtileri ile de benzer olduğu ileri sürülebilir.

Kısacası sosyal medyanın yoğun bir biçimde kullanılmasının ve bağımlılık haline gelmesinin kişiler üzerinde tükenmişlik de dâhil olmak üzere çalışma yaşamına uzanan birçok olumsuz etkisinin bulunduğu, örneğin kişilerin işyerindeki verimliliğini ve iş güvencesini de olumsuz bir biçimde etkilediği de ileri sürülmektedir (Soror, Steelman ve Turel, 2022: 68).

Diğer yandan Wu ve arkadaşları, sosyal medyanın kendisinden elde edilecek verilerin tükenmişliğin tespitinde yardımcı bir araç olarak kullanılabileceğini ileri sürmüş ve bu amaçla bir model geliştirmişlerdir. Yazarların önerdikleri modelde şu 3 temel unsur bulunmaktadır: 1) Kullanılan dil, 2) Zaman ve 3) Etkileşim. Modelin çeşitli varsayımlarına göre tükenmişlik

ortaya çıkmadan az önce dil kullanım biçimi değişmekte, aktarılan duygularda olumsuz yönlü dönüşüm yaşanmakta ve kelime sayısı artmaktadır. Zamana ilişkin değişiklikte de güncelleme sıklığı artmakta ve paylaşım zamanlarında da değişiklik yaşanmaktadır. Etkileşimde bulunma isteği ise bir sosyal destek arayışının sonucu olarak fazlalaşmaktadır (Wu vd., 2020). Dolayısıyla tükenmişlik sorununun yeni bir kaynağı olarak nitelendirilebilecek sosyal medya kullanımının aynı zamanda bu sorunun teşhis edilebilmesinde de etkili bir araç olarak kullanılabilmesine ilişkin öneri, sosyal medyanın günlük yaşam kadar çalışma yaşamı üzerindeki etkisinin ve gücünün anlaşılması açısından dikkat çekici bir örnek olarak kabul edilebilir.

SONUÇ

Çalışma yaşamına ilişkin uzun bir süreden beri tartışılmakta ve üzerinde çalışılmakta olan tükenmişlik sorunu halen güncelliğini korumakta olan bir konudur. Tükenmişlik sorununun güncelliğini korumasının önemli nedenlerinden biri, çalışma yaşamını inceleyen bilim dalları dışında da tükenmişliğin çok yönlü bir biçimde incelenmeye başlanmış olmasıdır. Örneğin beslenme yetersizliklerinin tükenmişlikle ilişkilendirilebileceğine dair yapılan araştırmalar konunun geniş bir bakış açısıyla ele alınmaya ne kadar uygun olduğunun bir göstergesi olarak kabul edilebilir. Gerçekten de tükenmişlik yalnızca sosyal bilimlerin konusu olmanın ötesine geçmekte, mühendislik ve tıp bilimlerinin de önemli bir gündem maddesi haline gelmektedir. Ayrıca tükenmişlik konusunda yapılan çalışmalar incelendiğinde, yakın dönemdeki çalışmaların ağırlıklı olarak disiplinler arası niteliğe sahip oldukları görülmektedir. Bu açıdan tükenmişlik sorununun akademik araştırmalar için hem disiplinler arası işbirliği için uygun hem de son derece üretken bir konuya işaret ettiği de söylenebilir.

Tükenmişlik sorununa ilişkin yapılan ilk dönem araştırmalarının ağırlıklı olarak konuyu çalışma yaşamı açısından ve "iş" ile "işyeri" sınırları içerisinde ele alıp inceledikleri görülmektedir. Oysa bireylerin artık emeklerini yalnızca işyeri ve geleneksel çalışma biçimleri ile sınırlı olmayacak bir biçimde sundukları bir dönem içerisinde bulunduğumuzu kabul etmek gerekir. Özellikle dijital emek tartışmalarının yoğunlaşması ile birlikte bireylerin emeklerini deyim yerindeyse 7/24 sundukları bir ortama doğru bir dönüşüm yaşandığı görülmektedir. Bu dönüşümle birlikte yanıtlanması gereken asıl soru, çalışma yaşamına ilişkin olumsuzlukların yalnızca ücret karşılığı yürütülen faaliyetlerle mi sınırlı kalacağına ilişkindir. Tükenmişlik sorununun bu yeni durumun tartışılması için önemli bir örneği oluşturduğu ileri sürülebilir.

Gerçekten de sosyal medya ve dijital emek tartışmaları da dikkate alındığında bireylerin ücret elde etmeden de emeklerini sundukları, diğer bir ifade ile farkında olmasalar da birden fazla işi yürütmek durumunda kaldıkları bir ortamda bu faaliyetlerin birbirlerini etkileyebileceği düşünülebilir. Kısacası, dijital emek sunumunun asıl iş olarak nitelendirilebilecek ücretli çalışmayı etkilemesi, dijital emek sunumu sırasında ortaya çıkan olumsuzlukların asıl işin yürütüldüğü çalışma ortamına taşınması da söz konusu olabilir. Benzer biçimde asıl işin yürütüldüğü çalışma ortamındaki olumsuzluklar da dijital emek süreçlerini etkileyebilir. Ayrıca sosyal medya kullanımının yoğunluğu ve giderek bağımlılık haline gelmesi bireylerin hem bedensel hem de psikolojik anlamda daha fazla yıpranmalarına, yorulmalarına ve tükenmelerine neden olabilmektedir.

KAYNAKÇA

“Burnout”, APA Dictionary of Psychology, 2. B., Ed. G. R. VandenBos, American Psychological Association, Washington.

Beehr, T. A. (2007), “Emotional Burnout”, Encyclopedia of Industrial and Organizational Psychology, Ed. S. G. Rogelberg, Sage Publications, Thousand Oaks.

Bradley, H. B. (1969), “Community-based Treatment for Young Adult Offenders”, Crime & Delinquency, 15 (3), pp. 359-370.

Bruns, A. (2012), “Reconciling Community and Commerce? Collaboration between produsage communities and commercial operators”, Information, Communication & Society, 15 (6), pp. 815-835.

Chu, T. H. (2020), “A meta-analytic review of the relationship between social media use and employee outcomes”, Telematics and Informatics, 50, pp. 1-16.

Doerr, J. M. and Nater, U. M. (2017), “Exhaustion Syndromes: Concepts and Definitions”, Burnout, Fatigue, Exhaustion: An Interdisciplinary Perspectives on a Modern Affliction, Ed. S. Neckel, A. K. Schaffner ve G. Wagner, Palgrave MacMillan, Cham, pp. 96-97.

Farber, B. A. (1990), “Burnout in Psychotherapists: Incidence, Types and Trends”, Burnout in Psychotherapists:, Psychotherapy in Private Practice, 8 (1), pp. 35-44.

Fuchs, C. and Seignani, S. (2013), “What is Digital Labour? What is Digital Work? What’s Their Difference? And Why do These Questions Matter for Understanding Social Media?”. tripleC, 11(2), pp. 237-293.

Gür Omay, E. G. (2021), “Dijital Platformlar Bağlamında Dijital Emek: Donanım Haber Örneği”, Geleneksel ve Dijital Üzerine İletişim Araştırmaları, Ed. A. Algül, Nobel Yayın Dağıtım, İstanbul, ss. 277-299.

Gürsoy Atar, Ö. ve Gürsoy Ulusoy, Ş. (2020), “Sosyal Medyada Ördek Sendromu: Instagram Üzerinden Bir Değerlendirme”, İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 19 (39), ss. 925-951.

Han, R., Xu, J., Ge, Y. and Qin, Y. (2020), “The Impact of Social Media Use on Job Burnout: The Role of Social Comparison”, Frontiers in Public Health, 8.

Harren, N., Walburg, V. and Chabrol, H. (2021), “Studying Social Media Burnout and Problematic Social Media use: The implication of perfectionism and metacognitions”, Computers in Human Behavior Reports, 4, pp. 1-13.

Kakiashvili T., Leszek J. and Rutkowski K. (2013), “The medical perspective on burnout”, International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health, 26 (3), pp. 401–412.

Keser, A. (2014), İş Stresi Kaynakları: Geleneksel ve Güncel Boyutlarıyla, Türk Metal Yayınları, Ankara.

Keser, A. ve Tüfekçi, Ü. (2018), “Tükenmişlik Sendromu”, Çalışma Yaşamında Davranış: Güncel Yaklaşımlar, 4. B., Ed. A. Keser, G. Yılmaz ve S. Yürür, Umuttepe Yayınları, Kocaeli, ss. 595-612.

Ladstätter, F. and Garrosa, E. (2008), Prediction of Burnout: An Artificial Neural Network Approach, Diplomica Verlag, Hamburg.

- Liu, C. and Ma, J. (2020), "Social media addiction and burnout: The mediating roles of envy and social media use anxiety", *Current Psychology*, 39, pp. 1883-1891.
- Maslach, C. (1976), "Burned-Out," *Human Behavior*, 5 (9), pp. 16-22.
- Maslach, C. and Jackson, S. E. (1981), "The Measurement of Experienced Burnout", *Journal of Occupational Behaviour*, 2 (2), 99, 101.
- Maslach, C. and Leiter, M. P. (1997), *The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It*, Jossey-Bass, San Francisco.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. and Leiter, M. P. (2001), "Job Burnout", *Annual Review of Psychology*, 52 (1). pp. 397-422.
- Neckel, S., Schaffner, A. K. and Wagner, G. (Eds.) (2017), *Burnout, Fatigue, Exhaustion: An Interdisciplinary Perspectives on a Modern Affliction*, Palgrave Macmillan, Charm.
- Omay, U. (2017), *Post Homo Servus*, Beta Basım Yayım, İstanbul.
- Ragen, B. J., Roach, A. E. and Chollak, C. L. (2016), "Chronic Stress, Regulation of Emotion, and Functional Activity of the Brain", *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior*, *Handbook of Stress*, Volume 1, Ed. G. Fink, Elsevier, Academic Press, pp. 241-249.
- Scahufeli, W. and Enzmann, D. (1998), *The Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis*, CRC Press, Boca Raton.
- Schaufeli, W. (2017), "Burnout: A Short Socio-Cultural History", *Burnout, Fatigue, Exhaustion: An Interdisciplinary Perspectives on a Modern Affliction*, Ed. S. Neckel, A. K. Schaffner and G. Wagner, Palgrave Macmillan, Charm, pp. 105-127.
- Seo, D. and Ray, S. (2019), "Habit and addiction in the use of social networking sites: their nature, antecedents, and consequences", *Computers in Human Behavior*, 99, pp. 109-125.
- Siegrist, J. (1991), "Contributions of Sociology to the Prediction of Heart Disease and Their Implications for Public Health", *European Journal of Public Health*, 1, pp. 10-21.
- Soror, A., Steelman, Z. R. and Turel, O. (2022), "Exhaustion and dependency: A habituation-sensitization perspective on the duality of habit in social media use", *Information Technology & People*, 35 (1), pp. 67-95.
- Stanford University (2008), "Student Mental Health and Well-Being", Task Force Report, Çevrim içi: <https://stacks.stanford.edu/file/druid:pb321zj7538/report.pdf>, Erişim tarihi: 19.07.2022.
- Stough, C., Simpson, T., Lomas, J., McPhee, G., Billings, C., Myers, S., Oliver, C. and Downey, L. A. (2014), "Reducing occupational stress with a B-vitamin focussed intervention: a randomized clinical trial: study protocol", *Nutrition Journal*, 13(1), 122.
- Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P. and Mäntymäki, M. (2022), "Social media induced fear of missing out (FoMO) and phubbing: Behavioural, relational and psychological outcomes", *Technological Forecasting and Social Change*, 174.
- Toffler, A. (2008), *Üçüncü Dalga: Bir Fütürist Ekonomi Analizi Klasiği*, Çev.:S. Yeniçeri, Koridor Yayıncılık, İstanbul.

Turel, O. (2015), “An Empirical Examination of the “Vicious Cycle” of Facebook Addiction”, *Journal of Computer Information Systems*, 55 (3), pp. 83-91.

Weber, A. and Jaekel-Reinhard, A. (2000), “Burnout syndrome: A disease of modern societies?”, *Occupational Medicine*, 50 (7), pp. 512-517.

Wolfram, M., Bellingrath, S., Feuerhahn, N. and Kudielka, B. M. (2013), “Emotional exhaustion and overcommitment to work are differentially associated with hypothalamus–pituitary–adrenal (HPA) axis responses to a low-dose ACTH1–24 (Synacthen) and

dexamethasone–CRH test in healthy school teachers”, *Stress*, 16 (1), pp. 54-64.

Wu, J., Ma, J., Wang, Y. and Wang, J. (2021), “Understanding and Predicting the Burst of Burnout via Social Media”, *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 4 (CSCW3), pp. 265:1-265:26.

Zhang, S., Shen, Y., Xin, T., Sun, H., Wang, Y., Zhang, X. and Ren, S. (2021), “The development and validation of a social media fatigue scale: From a cognitive-behavioral-emotional perspective”, *PLOS ONE*, 16(1), pp. 1-16.