

## İş Bağımlılığı: Kavramsal Bir Bakış

Gökhan Kerse<sup>1</sup>

### Özet

Farklı alanlarda ve durumlarda kendini gösterebilen bağımlılık, günümüzün en önemli sorunları arasında yer almaktadır. Bireyin bir nesne veya eyleme ilişkin kontrol edilemez istekliliğini ifade eden bu durum bir hastalık olarak ifade edilebilir. Bu hastalık kapsamında oyun bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı, kumar bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı ve madde bağımlılığı gibi bağımlılık türleri bulunmaktadır. Bu türlerden madde bağımlılığı daha eski dönemlerden itibaren ele alınan ve daha önemli bir tür olarak ele alınsa da son dönemlerde madde dışı bağımlılık olarak da ifade edilen türlere de ilgi artmıştır. Davranışsal bağımlılık olarak ifade edilen bu madde dışı bağımlılık, kumar, alışveriş, teknoloji vb. türleri içerisinde barındırmaktadır. İşe yönelik kontrol edilemeyen bir durumu içeren iş bağımlılığı da bu davranışsal bağımlılık türlerinden birisidir. Bireyin sürekli iş yapma isteğini ve bu durumu kontrol edememesini ifade eden iş bağımlılığı, bu çalışmanın temel konusudur. Çalışmada bir işte çok çalışmayı ifade etmesi nedeniyle çoğu zaman olumlu algılanan ve bağımlılık olarak ifade edilmeyen “iş bağımlılığı” ile ilgili kavramsal düzeyde bilgi verilmesi ve farkındalık oluşturulması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda araştırmalarda işkoliklik olarak da ele alınmış olan iş bağımlılığı kavramı ayrıntılı olarak tanımlanmış ve açıklanmıştır. Sonrasında tanımı itibarıyla anlamsal kargaşaya yol açan işe bağlanma kavramıyla iş bağımlılığı arasındaki farka değinilmiştir. Daha sonra, iş bağımlılığının temel bileşenleri ve bu bağımlılık türüne yönelik var olan mitler açıklanmıştır. İş bağımlılığının diğer bağımlılıklarla ilişkisi açıklandıktan sonra iş bağımlılığının semptomlarının neler olduğu ifade edilmiştir. Son olarak iş bağımlılığının nedenlerine ve sonuçlarına değinilmiş, dolayısıyla çalışma tamamlanmıştır.

### 1. Giriş

Günlük dilde tiryakilik veya müptelalık olarak da kullanılan bağımlılık, belirli bir şeye karşı (madde, oyun veya alışveriş gibi) geliştirilen kontrol

1 Doç. Dr., Kafkas Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Yönetim Bilişim Sistemleri Bölümü, gokhankerse@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-1565-9110.

edilemez bir isteklilik durumudur. İş bağımlılığı da bu kontrol edilemez durumlardan birisidir ve davranışsal bir bağımlılık türüdür. Davranışsal bağımlılıkların temel özelliği, bireyin kendisine veya başkalarına zarar veren bir eylem olmasına rağmen gerçekleştirilmeye devam edilmesi ve karşı konulamamasıdır (Atroszko, 2012). İş bağımlılığında da durum aynıdır. Yani diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi olumsuz olmasına ve olumsuz sonuçları beraberinde getirmesine rağmen sergilenmeye devam edilmektedir. Bu durumun sebebi (1) iş bağımlılığının “çok çalışma” olarak algılanması nedeniyle olumlu görülmesi, (2) çok çalışmanın bir bağımlılık olmayacağı düşünülmesi veya (3) olumsuz olduğu bilinmesine rağmen teşhisin konulamaması olabilir. İşte bu nedenle bu çalışmada “İş Bağımlılığı” kavramı ele alınmış ve ne olduğunun anlaşılması için detaylıca açıklanmaya çalışılmıştır.

Çalışmada öncelikle, işkoliklik kavramı da dikkate alınarak iş bağımlılığının tanımı yapılmıştır. Daha sonra kendisiyle aynı algılanan işe bağlanmadan farkına değinilmiş ve iş bağımlılığının bileşenleri açıklanmıştır. Sonrasında iş bağımlılığına yönelik mitler, iş bağımlılığının diğer bağımlılıklarla ilişkisi, semptomları ve nedenleri ele alınmıştır. Son olarak iş bağımlılığının sonuçları özetlenmiş ve bölüm tamamlanmıştır.

## 2. İş Bağımlılığı Kavramı

İş bağımlılığı, kleptomani, cinsel bağımlılık, kompulsif satın alma, bilgisayar/video oyunu oynama, internet bağımlılığı, patolojik deri yolma ve egzersiz bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılık türlerinden birisidir (Atroszko, 2012). Bu bağımlılık türünün, ilk olarak Oates (1971) tarafından ortaya atılan ve alkoliklik kavramına benzer olarak tanımlanan işkoliklik kavramıyla aynı olduğu ifade edilir (Quinones ve Griffiths, 2015). Oates (1971) işkoliklik kavramını kısaca “çalışmaya yönelik kontrol edilemeyen bir ihtiyaç” olarak tanımlamıştır. Dolayısıyla kavramı, bireyin sağlığını, mutluluğunu ve diğer insanlarla ilişkilerini olumsuz olarak etkileyecek düzeyde durmaksızın çalışma ihtiyacı hissetmesi ve işten kopamaması durumu olarak açıklamıştır.

Gün geçtikçe daha da kötüye giden bir hastalık olarak ifade edilen iş bağımlılığı (Waddell, 1993), yapılan işle aşırı ilgilenmeyi ve kontrol edilemeyen bir iş motivasyonu ile sosyal ilişkileri, sosyal aktiviteleri ve sağlığı bozacak kadar işe çok fazla enerji ve çaba harcamayı ifade etmektedir (Andreassen vd., 2014). Harcanan bu çaba ve enerji obsesif-kompulsif bir bozukluğun sonucudur; zira işine bağımlı olan bireyin çalışma alışkanlıklarını düzenleyememesi ve diğer birçok yaşam aktivitesini dışlayacak şekilde işe aşırı düzeyde düşkünlük göstermesi söz konusudur (Robinson, 1998). Bu

düşkünlük bireyin iş dışında olsa bile sürekli işi düşünmesine, yapılan işten zevk almamasına ve daha fazla çalışma isteği duymasına, nihayetinde de iş arkadaşları ve aile ile ilişkilerinde sorunlar yaşamasına yol açmaktadır (Aziz & Tronzo, 2011).

İşkolikliğin bireyin yaptığı işle çok ilgili olması, içten gelen baskılar nedeniyle kendini çalışmaya mecbur veya güdülenmiş hissetmesi, ancak buna rağmen işten düşük düzeyde zevk alması şeklinde tanımlanması nedeniyle (Spence ve Robbins 1992) bazı araştırmacılar iş bağımlılığı ile işkolikliğin aynı olduğunu öne sürmektedir (Andreassen vd., 2012; Quinones ve Griffiths, 2015; Atroszko vd., 2017; Pehlivanlı, 2020). Öte yandan bu iki kavramın farklı olduğunu öne süren araştırmacılar da bulunmaktadır. Onlara göre işkoliklik, işe yüksek düzeyde sarılma ve ilgilenme ile ilgili her şeyi ifade eden, daha genel olan ve bu sarılma ve ilgilenmenin farklı olumlu yönlerini içeren bir kavramken; iş bağımlılığı bu aşırı çalışmanın olumsuz sonuçlarını vurgulayan bir kavramdır (Kun vd., 2020). Bunun yanında işkoliklik, işe katılma, işe güdülenme ve işten zevk alma gibi olumlu çağrışım yapan boyutları içerirken (Spence ve Robbins, 1992), iş bağımlılığı yoksunluk, çatışma, sorun yaşama gibi bağımlılık bileşenlerini içeren ve olumsuz olan bir davranışsal eğilimdir (Özsoy, 2020). Dolayısıyla işkoliklik birey ve örgüt açısından olumlu bir durumu ifade ederken, iş bağımlılığı olumsuz olan, bu nedenle de istenmeyen bir durumu ifade etmektedir. Literatürde her ne kadar kavramların benzerliği konusunda iki farklı görüş bulunsa da genel itibarıyla işkoliklik ve iş bağımlılığının birçok çalışmada aynı kavramlar olarak ele alındığını belirtmekte fayda vardır.

### 3. İş Bağımlılığının İşe Bağlanmadan Farkı

Daha önce de ifade edildiği gibi iş bağımlılığı literatürde işkoliklik olarak da ifade edilmektedir (Andreassen vd., 2012; Griffiths ve Karanika-Murray, 2012; Quinones ve Griffiths, 2015; Atroszko vd., 2017). İşkoliklik, işe katılma (work involvement), işe güdülenme (drive) ve işten zevk alma (enjoyment of work) boyutlarını içeren aşırı çalışma durumudur (Spence ve Robbins 1992). İşkolikliğin bu üç temel bileşenin farklı kombinasyonları farklı işkoliklik senaryolarını ortaya çıkarmaktadır. Örneğin yüksek işe katılım, yüksek güdülenme ve düşük işten zevk alma “gerçek işkoliklik” olarak ifade edilmektedir (Schaufeli vd., 2009). Bu kombinasyonların bir diğeri yüksek işe katılımın ve işten zevk almanın ve düşük güdülenmenin olduğu senaryodur. Bu senaryo literatürde işe bağlanma ve işe angaje olma gibi farklı kavramlarla karşılık bulan (Schaufeli vd., 2008) ve bireyin kendisine verilen işi yapmaya hazır olma, iş yükümlülüklerini yerine getirmek için yüksek düzeyde çaba harcama ve bu yükümlülüklere bilişsel,

duygusal ve davranışsal olarak bağlanma durumu olarak tanımlanan “work engagement” kavramıyla (Kerse ve Karabey, 2019) işkolikliğin (yani iş bağımlılığının) aynı algılanmasına yol açmaktadır. Buna ilaveten literatürdeki bazı çalışmalarda işe bağlanma düzeyi yüksek bireyler için “mutlu işkolikler” veya “istekli işkolikler” gibi çeşitli ifadelerin kullanılması bu benzerlik algısını güçlendirmektedir (Di Stefano ve Gaudiino, 2019). Bu iki kavram arasında ortak noktaların olduğu bir gerçektir ancak bu durum aynı olduklarını ve birbirleri yerine kullanılabileceklerini göstermemektedir.

İşe bağlanmanın canlılık (vigour), adanma (dedication) ve yoğunlaşma (absorption) boyutlarından sonuncusu (yani yoğunlaşma) bireyin yaptığı işe tamamen konsantre olmasını, işine dalmasını ve kendini işten ayırmakta güçlük çekmesini ifade etmektedir (Schaufeli vd., 2002). Yoğunlaşma boyutunun bu tanımı incelendiğinde aşırı çalışmayı ifade eden iş bağımlılığıyla benzer olduğu görülmektedir. Ancak ortak nokta sadece bu boyutta kendini göstermektedir (Di Stefano ve Gaudiino, 2019). Kavramların aynı algılanmasına ilişkin bu ortak noktalardan çok daha fazla farklılıkları bulunmaktadır. Her iki kavramda da yapılan iş için büyük oranda zaman ve çaba harcama durumu bulunsun da iş bağımlılığı işe bağlanmanın canlılık ve adanma boyutlarını içermemektedir. Bunun yanında işine bağlı çalışanların (angaje olmuş olanlar) gerek iş gerekse özel hayatları iş bağımlılığı (işkolik) olanlara göre daha sorunsuz ve daha dengelidir (Atroszko vd., 2017). Bununla birlikte işi yapmadaki motivasyon kaynağı noktasında da farklılık bulunmaktadır. İş bağımlılarının aksine işe bağlı olan (angaje olan) çalışanlar karşı koyamadıkları saplantılı bir içsel dürtü tarafından değil, işlerini sevdikleri ve eğlenceli buldukları için yani içsel motivasyona sahip oldukları için çalışmaktadır (Schaufeli vd., 2009). Son olarak yapılan araştırmalarda işe bağlanma genellikle olumlu sonuçlar ortaya çıkarırken ve bu sonuçlarla ilişkilendirilirken, iş bağımlılığı olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilmektedir (Atroszko vd., 2017). Tüm bu açıklamalar kavramların birbirinden farklı olduğunu açıkça göstermektedir.

#### 4. İş Bağımlılığının Bileşenleri

Bağımlılık, bireyin hastalık riskini ve/veya buna bağlı kişisel ve sosyal sorunlarını artıran ve kontrol dışı tekrarlanan bir alışkanlık (bu çalışmada bir davranış) olarak tanımlanabilir (Griffiths, 2005). İşkolikliğin de bir bağımlılık olduğunu öne süren Griffiths ve Karanika-Murray (2012)’a göre iş bağımlılığının bir bağımlılık olmasının sebebi belirginlik, ruh hali değişikliği, tolerans, yoksunluk belirtileri, çatışma ve nüksetme bileşenlerini içermesidir. Bir diğer ifadeyle, iş de dahil olmak üzere bu altı bileşene sahip herhangi

bir şey bağımlılık olarak nitelendirilebilir. İş bağımlılığının bu bileşenleri şu şekilde açıklanabilir (Griffiths, 2005; Griffiths ve Karanika-Murray, 2012):

- **Belirginlik:** Yapılan işin bireyin hayatındaki en önemli faaliyet olduğunu ve onun duygularını, düşüncelerini ve eylemlerini kontrol ettiğini ifade eder. Bu bileşen, bireyin işiyle yüksek düzeyde özdeşleşmenin ve buna bağlılığının bir sonucudur. Bireyin fiilen çalışmaya bile, sürekli olarak çalışacağı zamanı düşünmesi bu bileşene örnektir.
- **Ruh hali değişikliği:** Yapılan işin olumsuz ruh halleri ve stresle başa çıkma stratejisi olarak kullanıldığını ifade eder. Burada bireyler ortaya çıkan olumsuz bir durumda işi düşünerek sakinleşirler, yani bir “uyuşma” hissi yaşarlar.
- **Tolerans:** İşin daha öncesinde yaşattığı psikolojik etkileri yeniden yaşamak için daha fazla çalışmayı ifade eder. Yani bu bileşen kapsamında birey, işteki çalışma sürelerini her gün kademeli olarak artırmaktadır.
- **Yoksunluk belirtileri:** Bireyin çalışması engellendiğinde ortaya çıkan olumsuz zihinsel ve/veya fizyolojik etkileri ifade eder. Bireyde hastalık, tatil vb. nedenlerle çalışmadığında görülen huysuzluk, sinirlilik ve konsantre olamama gibi hoş olmayan duygu durumları buna örnektir.
- **Çatışma:** Aşırı çalışma sonucunda yapılması gereken diğer bireylerle, faaliyetlerle veya bireyin kendisiyle ortaya çıkan çatışmayı ifade eder. Bireyin işte değilken bile işten ayrılamaması (onu düşünmesi, evde iş yapması vb) nedeniyle aile üyeleriyle çatışması veya aile rollerini yerine getirememesi buna örnektir.
- **Nüksetme:** Bu bileşen işten uzaklaşmaya yönelik belirli bir kontrollü program sonrası önceki çalışma düzenine dönme eğilimini ifade eder. Bir diğer ifadeyle, daha önceki aşırı çalışma programına tekrar tekrar geri dönme eğilimidir.

## 5. İş Bağımlılığına Yönelik Mitler

Literatürde iş bağımlılığı ile ilgili gerçeği tam anlamıyla yansıtmayan bazı söylemler (mitler) bulunmaktadır. Bu mitlerin ele alınması iş bağımlılığının anlaşılmasını kolaylaştıracaktır. Konuyla ilgili literatürde yaygınca ele alınan 10 mit aşağıda açıklanmaktadır (Griffiths vd., 2018; Lior vd., 2018):

**1. İş bağımlılığı, yeni bir davranışsal bağımlılıktır:** Her ne kadar bazı araştırmacılar iş bağımlılığının yeni bir kavram olduğunu öne sürse de Oates (1971)'in çalışmasında kavrama yönelik ilk izlerin görüldüğü (işkoliklik olarak), dolayısıyla o tarihten itibaren farklı çalışmalarda incelendiği ifade edilebilir.

**2. İş bağımlılığı, diğer davranışsal bağımlılıklara benzer:** İş bağımlılığının kumar, oyun ve alışveriş gibi diğer davranışsal bağımlılıklarla benzerliği bulunsa da onlardan önemli ölçüde farklıdır. Örneğin diğer bağımlılıkların aksine aşırı çalışma (yani iş bağımlılığı) maaşın ya da ücretin artması ve ücretsiz veya indirimli sağlık sigortası gibi faydalar sağlayabilir.

**3. İş bağımlılığının sadece psikososyal sonuçları vardır:** İş bağımlılığının sosyal ilişkileri olumsuz etkilemesi gibi sonuçlarının yanında işte ve iş dışında kronik stres, depresyon ve kaygı gibi psikolojik bozukluklar ve hayatı tehdit eden fiziksel hastalıklar ortaya çıkardığına dair çalışma bulguları bulunmaktadır. Bunun yanında işe aşırı bağlılığın “karoshi” olarak bilinen aşırı çalışmadan kaynaklı ani ölümü ortaya çıkardığı da iddia edilmektedir.

**4. İş bağımlılığı ve işkoliklik aynı şeydir:** Her ne kadar işkoliklik ve iş bağımlılığı aynı kavramlar olarak algılansa da işkoliklik daha geniş bir anlam içermektedir. İş bağımlılığı sadece işkolikliğin olumsuz yönünü içermektedir. Oysa işkoliklik bazı araştırmalarda olumlu bir durum olarak öne sürülmektedir.

**5. İş bağımlılığı, bireysel kişilik faktörlerinin bir sonucu olarak ortaya çıkar:** Yapılan araştırmalarda iş bağımlılığı ile nevroitiklik, narsisizm ve A Tipi kişilikler arasında olumlu yönde ilişki olduğu, dolayısıyla bu kişilik tiplerinde iş bağımlılığının yüksek olduğu ifade edilse de bağımlılığı açıklamada yeterli değildir. Zira, bazı araştırmacılar (Griffiths, 2005 gibi) bağımlılığın tutumlar, beklentiler ve inançlar gibi bireyin psikolojik yapısı ve içinde yaşadığı sosyal çevre gibi durumsal özelliklerden de kaynaklanabileceğini öne sürmüştür.

**6. İş bağımlılığı sadece yetişkinlikte ortaya çıkar:** Her ne kadar iş bağımlılığının bir meslekte veya yapılan işte ortaya çıktığı düşünülse de öğrenme ve çalışma ile ilgili tüm faaliyetlerde ortaya çıkabileceği unutulmamalıdır. Bu nedenle iş/çalışma bağımlılığının lise ve üniversite öğrencilerinde de ortaya çıkabileceği söylenebilir.

**7. Bazı iş bağımlılığı türleri olumludur:** Her ne kadar işkolikliğin olumlu yönleri bulunsa da iş bağımlılığı tümüyle olumsuz bir durumdur. Çünkü sosyal ilişkileri, sosyal faaliyetleri, ailevi hayatı ve sağlığı bozacak kadar aşırı çalışmayı barındırır.

**8. İş bağımlılığı, durumsal faktörlerle ilgili geçici bir davranış kalıbıdır:** Bazı araştırmacılar aşırı çalışmanın bireylerin kendilerinden yüksek düzeyde beklenti olduğunda ya da yaptıkları işlerden yüksek talep olduğunda ortaya çıktığını öne sürse de gerçek iş bağımlılığının oldukça istikrarlı olduğu ve yetişkinlerin yaşamı boyunca bu içsel zorlamanın devam ettiği söylenebilir.

**9. İş bağımlılığı, işte geçirilen zamanın bir fonksiyonudur:** Belirli bir faaliyeti gerçekleştirmek için (bir işi bitirmek gibi) harcanan zaman iş bağımlılığı ile ilişkili olsa da tek başına iş bağımlılığını ortaya çıkaran bir durum değildir. Zira birey, işte zaman geçirmese de evde işle ilgili düşüncelere dalıp bilişsel olarak ilgilenebilmektedir. Dolayısıyla iş bağımlılığı durumu gözlenebilmektedir.

**10. İş bağımlılığı, aslında günlük davranışların anormal bir örneğidir ve Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabında (DSM) hiçbir zaman bir zihinsel bozukluk olarak sınıflandırılmayacaktır:** Yapılan iş, bireyin patolojik hale getirdiği yüzlerce günlük davranıştan sadece bir tanesidir. Bireylerde iş bağımlılığı için kabul edilmiş özelliklerin ve kriterlerin bulunması onun iş bağımlısı olduğu anlamına gelmektedir. Her ne kadar bu bağımlılık şu an bir mental bozukluk olarak DSM’de yer almasa da ilerleyen zamanlarda yer almayacağı anlamına gelmemektedir. Zira iş bağımlılığından olumsuz olarak etkilenen iş-yaşam dengesini korumanın faydalarına yönelik ilgi artmakta ve bu bağımlılığın mental bir bozukluk olarak görülmesi konusunda öneriler sunulmaktadır.

## 6. İş Bağımlılığının Diğer Bağımlılıklarla İlişkisi

Bağımlılık kavramı belirli bir şeye (kişi veya faaliyet gibi) olumlu veya olumsuz etkileri olabilecek düzeyde bağlı olma ve alışkanlık haline getirme davranışdır (Sussman ve Sussman, 2011). Bu davranış sigara, alkol, uyuşturucu kullanımı, yemek yeme, kumar oynama, internet kullanma, alışveriş yapma, egzersiz ve iş yapma gibi farklı şekillerde kendini gösterebilmektedir (Sussman vd., 2011). Her ne kadar bu bağımlılık türleri birbirinden farklı olsa da birbirlerinden etkilenmekte ve bazı türler birlikte görülebilmektedir. Bir diğer ifadeyle, Shaffer ve arkadaşlarının (2004) Bağımlılık Sendromu Modelinde de belirttiği gibi bağımlılık geliştiren bireylerin maruz kalma sıklıklarına bağlı olarak nesnelere ilgili yeni bağımlılıklar geliştirme olasılıkları bulunmaktadır. Dolayısıyla iş bağımlılığının diğer bağımlılıklarla birlikte ortaya çıkması veya başka bağımlılıkları ortaya çıkarması muhtemeldir.

Yukarıda yapılan açıklamalarla ilgili literatürde yapılan çalışmalarda bağımlılığı bulunan bir bireyin diğer bağımlılıklarının da olabileceği öne sürülmüştür. Örneğin Freimuth ve arkadaşları (2011) egzersiz bağımlısı bir bireyin aynı zamanda alkol, uyuşturucu ve kafein bağımlısı da olabileceğini belirtmiştir. Bir diğer çalışmada Sussman ve arkadaşları (2011) bireylerin %47’sinin 12 aylık bir süre boyunca çalışma/iş de dahil olmak üzere yemek yeme, kumar oynama, internet kullanımı ve alışveriş yapma gibi farklı bağımlılıklar yaşadıklarını ve bu bağımlılıklardan iki veya daha fazlasının



birlikte ortaya çıkma olasılığının %20'nin üzerinde olduğunu ifade etmiştir. Quinones ve arkadaşları (2016) ise kompulsif internet kullanımı düzeyi (bir bağımlılıktır) ile aşırı çalışma (yani iş bağımlılığı) arasında pozitif yönde ilişkiler olduğunu belirtmiştir. Bir başka çalışmada (Quinones ve Griffiths, 2015) iş ve teknolojinin iç içe geçmesi ve yapılan işlerin teknolojinin kullanımına bağlı olması nedeniyle bu iki kavramın birlikte ortaya çıktığı, nihayetinde de iş ve internet bağımlılığının birbirini karşılıklı olarak güçlendirdiği öne sürülmüştür. Bunun yanında kahvenin uyanık kalmaya yardımcı olması nedeniyle işkolik olan bireylerde kahve içme düzeyinin yüksek olduğu belirtilmiş (Quinones ve Griffiths, 2015), dolayısıyla da iş bağımlılığı ile kahve bağımlılığı arasında bağlantı kurulmuştur. Tüm bu araştırma bulguları ve açıklamalar diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi iş bağımlılığıyla birlikte internet ve kahve bağımlılığı gibi bağımlılıkların ortaya çıkabileceğini göstermektedir.

## 7. İş Bağımlılığı Semptomları

Bireylerin işlerinde uzun süre çalışması onların işine bağımlı oldukları anlamına gelmez. Zira belirli bir siparişi zamanında teslim etme veya tamamlanma süreci yaklaşmış bir projeyi yetiştirme gibi durumlar için bireyler belirli dönemlerde uzun süre çalışabilirler. Bu tür bir çalışma, onların iş bağımlısı olduklarını göstermez. İş bağımlılığını tespit etmenin yolu iş bağımlılığı semptomlarını gözlemlemekten geçer. Literatürdeki araştırmalarda öne sürülen yaygın belirtiler aşağıdaki gibi özetlenebilir (Atroszko, 2012; Zayed, 2023; Healthline, 2023):

- İş ve işi yapmaya çok fazla zaman harcanması,
- İşte çalışma süresinin giderek artırılması,
- Uykusuz kalacak ve uyku düzenini bozacak düzeyde işle fiziksel ve bilişsel olarak meşgul olunması,
- İş için harcanan zamanı ve çabayı azaltmaya veya kontrol etmeye isteksiz olunması,
- Sosyal aktivitelerin ve eğlence faaliyetlerinin her geçen gün azaltılması,
- İş nedeniyle hem ailevi hem de arkadaşlık ilişkilerinin yönetilememesi ve dengenin sağlanamaması,
- Çok çalışmanın fiziksel veya psikolojik olumsuz sonuçlar ortaya çıkardığının farkında olunması ancak çalışmaya devam edilmesi,
- Belirli bir işin bitirilmesi sonrasında, başka bir işin devamı için takıntılı olunması,



- İş yapılmadığında veya işten uzaklaşıldığında stres yaşanılması,
- İşte başarısız olmanın sonuçları hakkında aşırı düzeyde endişelenilmesi ve işle ilgili hatalar yapmaktan utanacak düzeyde mükemmeliyetçi olunması,
- Suçluluk, depresyon veya kaygı gibi olumsuz duygularla başa çıkmak veya bunları azaltmak için sürekli iş yapmaya yönelinmesi,
- Ölüm, boşanma veya mali sıkıntı gibi krizlerle uğraşmaktan kaçınmak için sürekli iş yapmaya yönelinmesi.

## 8. İş Bağımlılığının Nedenleri

Bireyleri çalışmaya bağımlı yapan farklı biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörler vardır. Bu faktörlerden ilki kişilik özellikleridir. Mükemmeliyetçilik, A tipi kişilik, nevroitiklik ve düşük benlik saygısı iş bağımlılığında öne çıkan kişilik özelliklerindedir. Araştırmacılar mükemmeliyetçi bireylerin, olmayanlara göre yüksek performans standartları belirlemeleri ve bu süreçte ayrıntılara aşırı önem vermeleri nedeniyle iş bağımlısı olma eğilimlerinin daha yüksek olduğunu öne sürmektedir (Pehlivanlı, 2020; Zayed, 2023). Bunun yanında nevroitik kişiliğe sahip bazı bireylerin utanç ve kaygı duygularını sık yaşadıkları için bu duygularla başa çıkmada işlerine bağımlı oldukları belirtilmektedir (Zayed, 2023). A Tipi kişiliğe sahip bireyler için ise; rekabetçi ve başarı odaklı oldukları için uzun saatler işlerinde çalıştıkları ve iş bağımlısı oldukları düşünülmektedir (Robinson, 1999). Son olarak düşük benlik saygısı olan bireylerin değersizlik duygusundan kurtulmak için işlerini hayatlarının merkezine koydukları ve iş bağımlısı oldukları iddia edilmektedir (Clark vd., 2016).

Cinsiyet farklılığı, iş bağımlılığını belirleyen bir diğer faktördür. Kadın ve erkeklerin toplumsal yapıdaki rolleri birbirinden farklıdır. Erkekler kadınlara göre güç ve kontrolü elinde bulundurmak istemekte ve bu doğrultuda roller üstlenmektedir. Bu güç ve kontrol vurgusu -istisna durumlar olmakla birlikte- onların işlerine kadınlardan daha fazla bağlı olmasına, dolayısıyla bağımlılıklarına yol açabilmektedir (Holland, 2008).

İş bağımlılığının bir diğer nedeni bireyde bazı korkuların bulunması ve bazı şeylerden kaçınma arzusudur. Bireyler ortaya çıkacak sorunlardan ve korkulardan (örneğin ölüm korkusu) kaçmak için bir kontrol mekanizması olarak çalışmaya yönelebilmektedir. Nitekim bazı araştırmacılar da korku ve sorunlardan kaçınmaya yönelik iş bağımlılığının (işkolikliğin) ortaya çıktığını öne sürmektedir (Seybold ve Salomone, 1994). Bunun yanında para kaybetme korkusu da bireyleri bağımlılığa yöneltebilmektedir (Wilkaitis,

2015). Özellikle yoksul ailelerden gelen bireyler belirli bir işte çalışsa ve rahat bir yaşam sürse de her an bu yaşamın sona ereceğinden endişe ederek bağımlı olacak düzeyde fazla çalışabilmektedir.

Aile ve çocukluk dönemleri de iş bağımlılığını etkileyebilmektedir. Bireyin takdir edilmediği, aşağılandığı, suçlandığı, katı kural ve standartlarla büyüdüğü bir durumda çocukluktan itibaren bir utanç duygusu ortaya çıkabilmektedir. Bu duygunun üstesinden gelmek isteyen bireyler kendilerini tümüyle işlerine verebilmekte ve nihayetinde iş bağımlılığı oluşabilmektedir (Holland, 2008).

Örgüt ortamındaki politikalar ve kültür de iş bağımlılığına yol açabilmektedir. Örgütlerin bazılarında uzun çalışma saatleri teşvik edilmekte ve normalleştirilmektedir (Zayed, 2023). Bu durum bireylerin daha fazla çalışmasını ve nihayetinde de bir süre sonra işe bağımlı olmasını kolaylaştırmaktadır.

## 9. İş Bağımlılığının Sonuçları

Literatürde işte aşırı çalışmanın işe bağlanma (work engagement) ile karıştırılması ve işe bağlanmanın olumlu sonuçlar ortaya çıkarması nedeniyle iş bağımlılığına olumlu sonuçlar atfedilebilmektedir (van Beek vd., 2012). Ancak daha önce de belirtildiği gibi iş bağımlılığı, işe bağlanmadan farklı ve olumsuz bir durumdur. Bu nedenle olumsuz sonuçlar ortaya çıkarmaktadır. Konuyla ilgili yapılan bir çalışmada (Taris vd., 2005) aşırı çalışmanın bireylerde tükenmişliği ve çatışmayı (iş-iş dışı çatışma) artırdığı belirtilmektedir. Bir diğer çalışmada iş bağımlısı olanların olmayanlara kıyasla uyku kalitesininve refahının daha düşük, stresinin ise daha yüksek olduğu öne sürülmektedir (Dutheil vd., 2020). Bir başka çalışmada (Chamberlin ve Zhang, 2009) aşırı çalışmanın ve bağımlı olmanın daha fazla sağlık problemi yaşamaya yol açtığı ifade edilmektedir. Bu sonuçların yanında iş bağımlılığı depresyon, kariyer ve yaşam memnuniyetsizliği, ilişkilerde çatışma ve evlilik sorunlarını beraberinde getirebilmektedir (Quinones ve Griffiths, 2015).

Her ne kadar bazı çalışmalar (Ng vd., 2007) aşırı çalışmanın (işkoliklik) kısa vadede iş performansını artırdığını öne sürse de aşırı çalışma (yani iş bağımlılığı) iş performansı ile negatif yönde ilişkilidir (Spagnoli vd., 2020). Bir diğer ifadeyle iş bağımlılığının artması performansı azaltmaktadır. Ayrıca iş bağımlılığı çalışanların psikolojik sağlığını bozmakta (Shimazu vd., 2011), genel anlamda sağlıksız bir yaşam sürmesine (Shimazu vd., 2010) ve dikkat eksikliği yaşamasına yol açmaktadır (Atroszko vd., 2017).

## KAYNAKÇA

- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Hetland, J., & Pallesen, S. (2012). Development of a work addiction scale. *Scandinavian Journal of Psychology, 53*(3), 265-272.
- Andreassen, C. S., Hetland, J., & Pallesen, S. (2014). Psychometric assessment of workaholism measures. *Journal of Managerial Psychology, 29*(1), 7-24.
- Atroszko, P. A. (2012). *Research on behavioural addictions: Work addiction*. İçinde M. Baranowska-Szczepańska i M. Gołaszewski (Eds.), *Modern Research Trends of Young Scientists: Current Status, Problems and Prospects* (ss. 11-24). Poznań: Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Handlu i Usług.
- Atroszko, P. A., Pallesen, S., Griffiths, M. D., & Andreassen, C. S. (2017). Work addiction in Poland: Adaptation of the Bergen Work Addiction Scale and relationship with psychopathology. *Health Psychology Report, 5*(4), 345-355.
- Aziz, S., & Tronzo, C. L. (2011). Exploring the relationship between workaholism facets and personality traits: A replication in American workers. *Psychological Record, 61*(2), 269-286.
- Chamberlin, C. M., & Zhang, N. (2009). Workaholism, health, and self-acceptance. *Journal of Counseling & Development, 87*(2), 159-169.
- Clark, M. A., Michel, J. S., Zhdanova, L., Pui, S. Y., & Baltes, B. B. (2016). All work and no play? A meta-analytic examination of the correlates and outcomes of workaholism. *Journal of Management, 42*(7), 1836-1873.
- Di Stefano, G., & Gaudiino, M. (2019). Workaholism and work engagement: How are they similar? How are they different? A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Work and Organizational Psychology, 28*(3), 329-347.
- Dutheil, F., Charkhabi, M., Ravoux, H., Brousse, G., Dewavrin, S., Cornet, T., ... & Pereira, B. (2020). Exploring the link between work addiction risk and health-related outcomes using job-demand-control model. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(20), 7594.
- Freimuth, M., Moniz, S., & Kim, S. R. (2011). Clarifying exercise addiction: Differential diagnosis, co-occurring disorders, and phases of addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 8*(10), 4069-4081.
- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use, 10*(4), 191-197.
- Griffiths, M. D., & Karanika-Murray, M. (2012). Contextualising over-engagement in work: Towards a more global understanding of workaholism as an addiction. *Journal of Behavioral Addictions, 1*(3), 87-95.

- Griffiths, M. D., Demetrovics, Z., & Atroszko, P. A. (2018). Ten myths about work addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 845-857.
- Healthline, (2023). *Work addiction*. Erişim: 16.06.2023. <https://www.healthline.com/health/addiction/work>.
- Holland, D. W. (2008). Work addiction: Costs and solutions for individuals, relationships and organizations. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 22(4), 1-15.
- Kerse, G., & Karabey, C. N. (2019). Örgütsel sinizm ve özdeşleşme bağlamında algılanan örgütsel desteğin işe bağlanma ve politik davranış algısına etkisi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 14(1), 83-108.
- Kun, B., Takacs, Z. K., Richman, M. J., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2021). Work addiction and personality: A meta-analytic study. *Journal of behavioral addictions*, 9(4), 945-966.
- Lior, O., Abira, R., & Aviv, W. (2018). Work addiction: An organizational behavior as well as an addictive behavior? Commentary on: Ten myths about work addiction (Griffiths et al., 2018). *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 888-891.
- Ng, T. W. H., Sorensen, K. L., & Feldman, D. C. (2007). Dimensions, antecedents, and consequences of workaholism: a conceptual integration and extension. *Journal of Organizational Behavior*, 28(1), 111-136.
- Özsoy, E. (2020). Bergen İş Bağımlılığı Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik sınama çalışması. Psikoloji Çalışmaları. *Studies in Psychology*, 40(1), 105-125.
- Pehlivanlı, E. A. (2020). Öncülleri ve ardılları ile işkoliklik. Azmi Yalçın (Ed.), *İçinde Yönetim Bilimleri*, (ss. 67-82), Akademisyen Kitabevi.
- Quinones, C., & Griffiths, M. D. (2015). Addiction to work: A critical review of the workaholism construct and recommendations for assessment. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 53(10), 48-59.
- Quinones, C., Griffiths, M. D., & Kakabadse, N. K. (2016). Compulsive Internet use and workaholism: An exploratory two-wave longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 60, 492-499.
- Robinson, B. E. (1998). Spouses of workaholics: Clinical implications for psychotherapy. *Psychotherapy*, 35, 260-268.
- Robinson, B. E. (1999). The work addiction risk test: Development of a tentative measure of workaholism. *Perceptual and Motor Skills*, 88(1), 199-210.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout: A two sample confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3, 71-92.

- Schaufeli, W. B., Shimazu, A., & Taris, T. W. (2009). Being driven to work excessively hard: The evaluation of a two-factor measure of workaholism in the Netherlands and Japan. *Cross-Cultural Research*, 43(4), 320-348.
- Schaufeli, W. B., Taris, T. W., & Van Rhenen, W. (2008). Workaholism, burnout, and work engagement: three of a kind or three different kinds of employee well-being?. *Applied Psychology*, 57(2), 173-203.
- Seybold, K. C., & Salomone, P. R. (1994). Understanding workaholism: A review of causes and counseling approaches. *Journal of Counseling & Development*, 73(1), 4-9.
- Shaffer, H. J., LaPlante, D. A., LaBrie, R. A., Kidman, R. C., Donato, A. N., & Stanton, M. V. (2004). Toward a syndrome model of addiction: Multiple expressions, common etiology. *Harvard Review of Psychiatry*, 12(6), 367-374.
- Shimazu, A., Demerouti, E., Bakker, A. B., Shimada, K., & Kawakami, N. (2011). Workaholism and well-being among Japanese dual-earner couples: A spillover-crossover perspective. *Social Science & Medicine*, 73(3), 399-409.
- Shimazu, A., Schaufeli, W. B., & Taris, T. W. (2010). How does workaholism affect worker health and performance? The mediating role of coping. *International Journal of Behavioural Medicine*, 17, 154-160.
- Spagnoli, P., Haynes, N. J., Kovalchuk, L. S., Clark, M. A., Buono, C., & Balducci, C. (2020). Workload, workaholism, and job performance: Uncovering their complex relationship. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6536.
- Spence, J. T., & Robbins, A. S. (1992). Workaholism: Definition, measurement, and preliminary results. *Journal of Personality Assessment*, 58(1), 160-178.
- Sussman, S., & Sussman, A. N. (2011). Considering the definition of addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(10), 4025-4038.
- Sussman, S., Lisha, N., & Griffiths, M. (2011). Prevalence of the addictions: a problem of the majority or the minority?. *Evaluation & The Health Professions*, 34(1), 3-56.
- Taris, T. W., Schaufeli, W. B., & Verhoeven, L. C. (2005). Workaholism in the Netherlands: Measurement and implications for job strain and work-nonwork conflict. *Applied Psychology*, 54(1), 37-60.
- Van Beek, I., Hu, Q., Schaufeli, W. B., Taris, T. W., & Schreurs, B. H. (2012). For fun, love, or money: What drives workaholic, engaged, and burned-out employees at work?. *Applied Psychology*, 61(1), 30-55.
- Waddell, J.R. (1993) The grindstone. *Supervision*, 26, 11-13.

Wilkaitis, J. E. (2015). *Work addiction: Causes, effects & treatment options*. AddictionExperts, Erişim: 14.06.2023. <https://addictionexperts.com/work-addiction/>

Zayed, A. (2023). *Work addiction myths, signs, symptoms, and treatments*. The Diamond Rehab. Erişim: 14.06.2023. <https://diamondrehabthailand.com/what-is-work-addiction/>