

AKADEMİK HİZMET / İSTATİSTİK

Bu dokümandaki konu, değişken adları, örneklem özellikleri, sayısal bulgular ve istatistiksel sonuçlar tanıtım amacıyla yeniden kurgulanmıştır. Herhangi bir gerçek kişi, kurum, araştırma ya da veri setini temsil etmemektedir. İzinsiz çoğaltılamaz ve kopyalanamaz.

BULGULAR

Tablo 1

Katılımcıların Sosyodemografik ve Mesleki Özellikleri

Değişken	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	71	55,5
	Erkek	57	44,5
Yaş grubu	20-29 yaş	38	29,7
	30-39 yaş	52	40,6
	40 yaş ve üzeri	38	29,7
Eğitim düzeyi	Lise	24	18,8
	Ön lisans	29	22,7
	Lisans	58	45,3
	Lisansüstü	17	13,3
Çalışma biçimi	Ofisten	49	38,3
	Hibrit	46	35,9
	Uzaktan	33	25,8
Kurum deneyimi	1-3 yıl	41	32,0
	4-7 yıl	50	39,1
	8 yıl ve üzeri	37	28,9

Araştırmaya toplam 128 çalışan katılmıştır. Katılımcıların %55,5'i kadın, %44,5'i erkektir. En geniş yaş grubunu 30-39 yaş aralığındaki çalışanlar (%40,6) oluşturmaktadır. Katılımcıların %45,3'ü lisans mezunudur. Çalışma biçimleri incelendiğinde ofisten çalışanların oranı %38,3, hibrit çalışanların oranı %35,9 ve tamamen uzaktan çalışanların oranı %25,8'dir.

Tablo 2

Katılımcıların Dijital Çalışma Alışkanlıkları

Değişken	Grup	n	%
Dijital toplantı sıklığı	Her gün	43	33,6
	Haftada 3-4 gün	39	30,5
	Haftada 1-2 gün	31	24,2
	Daha seyrek	15	11,7
Günlük ekran süresi	4 saatten az	21	16,4
	4-6 saat	48	37,5
	7-9 saat	42	32,8
	10 saat ve üzeri	17	13,3
Mesai dışında bildirim kontrolü	Sık sık	35	27,3
	Bazen	55	43,0
	Nadiren	27	21,1
	Hiç	11	8,6
Dijital yorgunluk algısı	Düşük	25	19,5
	Orta	66	51,6
	Yüksek	37	28,9

Katılımcıların üçte biri her gün dijital toplantıya katıldığını belirtmiştir (%33,6). Günlük ekran süresi en sık 4-6 saat aralığında bildirilmiştir (%37,5). Mesai dışında bildirimleri bazen kontrol edenlerin oranı %43,0'dır. Katılımcıların yarısından fazlası dijital yorgunluk düzeyini orta olarak değerlendirmiştir (%51,6).

Tablo 3

Sürekli Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Değişken	Min	Maks	Ort.	SS
Günlük ekran süresi (saat)	2,0	13,0	6,82	2,31
Haftalık dijital toplantı sayısı	0	22	8,46	4,92
İş doyumu puanı	18	50	36,74	7,18
Dijital yorgunluk puanı	10	47	28,61	8,02
İş-yaşam dengesi puanı	12	45	31,28	6,91

Katılımcıların günlük ekran süresi ortalama $6,82 \pm 2,31$ saat, haftalık dijital toplantı sayısı ise $8,46 \pm 4,92$ olarak bulunmuştur. İş doyumu puan ortalaması $36,74 \pm 7,18$, dijital yorgunluk puan ortalaması $28,61 \pm 8,02$ ve iş-yaşam dengesi puan ortalaması $31,28 \pm 6,91$ 'dir.

Tablo 4

Temel Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

Değişken çifti	Test	r_s	p
Dijital yorgunluk - İş doyumu	Spearman	-0,412	<0,001
Dijital yorgunluk - İş-yaşam dengesi	Spearman	-0,536	<0,001
İş doyumu - İş-yaşam dengesi	Spearman	0,487	<0,001
Günlük ekran süresi - Dijital yorgunluk	Spearman	0,329	<0,001

Dijital yorgunluk ile iş doyumu arasında orta düzeyde negatif ilişki saptanmıştır ($r_s = -0,412$; $p < 0,001$). Dijital yorgunluk ile iş-yaşam dengesi arasındaki negatif ilişki daha güçlüdür ($r_s = -0,536$; $p < 0,001$). Günlük ekran süresi arttıkça dijital yorgunluk puanının yükseldiği görülmüştür ($r_s = 0,329$; $p < 0,001$).

Tablo 5

Çalışma Biçimine Göre İş Doyumu Puanlarının Karşılaştırılması

Çalışma biçimi	n	Ort.	SS / p
Ofisten	49	35,98	7,12
Hibrit	46	39,41	6,34
Uzaktan	33	34,76	7,58
Test sonucu		F=4,62	p=0,012

Çalışma biçimine göre iş doyumu puanları anlamlı biçimde farklılaşmıştır ($F = 4,62$; $p = 0,012$). Hibrit çalışanların iş doyumu puanı, ofisten ve tamamen uzaktan çalışanların puanlarından daha yüksek bulunmuştur. Çoklu karşılaştırmalarda anlamlı farkın hibrit ve uzaktan çalışan grupları arasında olduğu belirlenmiştir.

Tablo 6

Günlük Ekran Süresine Göre Dijital Yorgunluk Puanları

Ekran süresi	n	Ortalama sıra
4 saatten az	21	43,19
4-6 saat	48	56,74
7-9 saat	42	70,02
10 saat ve üzeri	17	82,38
Toplam	128	—

Günlük ekran süresi gruplarına göre dijital yorgunluk puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($H = 18,47$; $sd = 3$; $p < 0,001$). Ortalama sıra değerleri, ekran süresi arttıkça dijital yorgunluk düzeyinin yükseldiğini göstermektedir. En yüksek dijital yorgunluk 10 saat ve üzeri ekran süresine sahip grupta gözlenmiştir.

Tablo 7

Dijital Yorgunluk Düzeyi ile Mesai Sonrası İşe Devam Etme Durumu

Dijital yorgunluk	Devam etmiyor n (%)	Devam ediyor n (%)	Toplam
Düşük dijital yorgunluk	18 (72,0)	7 (28,0)	25
Orta dijital yorgunluk	35 (53,0)	31 (47,0)	66
Yüksek dijital yorgunluk	10 (27,0)	27 (73,0)	37
Toplam	63 (49,2)	65 (50,8)	128

Dijital yorgunluk düzeyi ile mesai sonrasında çalışmaya devam etme durumu arasında anlamlı ilişki bulunmuştur ($\chi^2=15,26$; $sd=2$; $p<0,001$). Yüksek dijital yorgunluk grubundaki çalışanların %73,0'ı mesai sonrasında da işle ilgilenmeye devam ettiğini belirtmiştir. Bu oran düşük dijital yorgunluk grubunda %28,0'dır.

Tablo 8

İş Doyumunu Yordayan Değişkenlere İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Değişken	B	t	p	β
Sabit	42,816	6,914	<0,001	—
Dijital yorgunluk	-0,286	-4,218	<0,001	-0,361
İş-yaşam dengesi	0,394	4,973	<0,001	0,418
Haftalık toplantı sayısı	-0,117	-1,104	0,272	-0,091
Çalışma biçimi: Hibrit	2,184	2,037	0,044	0,162

Kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ($F(4,123)=19,84$; $p<0,001$) ve iş doyumundaki toplam varyansın %39,2'sini açıklamaktadır (Düzeltilmiş $R^2=0,372$). Dijital yorgunluk iş doyumunu negatif, iş-yaşam dengesi ise pozitif yönde yordamaktadır. Hibrit çalışma biçiminin de diğer değişkenler kontrol edildiğinde iş doyumuna küçük fakat anlamlı bir katkı sağladığı görülmüştür. Haftalık toplantı sayısı anlamlı bir yordayıcı değildir.