

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BİLİM VE TOPLUM ÇALIŞMALARI ANABİLİM DALI**

İNSANLARDA TEMBELLİK VE YAPAY ZEKANIN İLİŞKİSİ

Tezsiz Yüksek Lisans Dönem Projesi

Haljema SERDAROVA

Ankara, 2026

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BİLİM VE TOPLUM ÇALIŞMALARI ANABİLİM DALI**

İNSANLARDA TEMBELLİK VE YAPAY ZEKANIN İLİŞKİSİ

Tezsiz Yüksek Lisans Dönem Projesi

Haljema SERDAROVA

**Proje Danışmanı
Doç. Dr. Vural BAŞARAN**

Ankara, 2026



**T.C.
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**



Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Enstitünüz Bilim ve Toplum Çalışmaları Anabilim Dalı 24944901 numaralı tezsiz yüksek lisans öğrencisi Haljema SERDAROVA'nın "İNSANLARDA TEMBELLİK VE YAPAY ZEKANIN İLİŞKİSİ" adlı (İngilizce Başlığı "THE RELATIONSHIP BETWEEN LAZINESS AND ARTIFICIAL INTELLIGENCE IN HUMANS") tezsiz yüksek lisans dönem projesi tarafımda değerlendirilmiş olup,

BAŞARILI ☒

BAŞARISIZ ☐

bulunmuştur.

Dönem projesi danışmanı olarak, adı geçen öğrencinin notunun, dönem projesinin Enstitünüz Müdürlüğü'ne tesliminden önce *Öğrenci İşleri Bilgi Sistemi*'ne (OİBS) tarafımdan işlendiğini beyan ederim.

DÖNEM PROJESİ DANIŞMANI ONAYI

TARİH: 28.01.2026

Doç. Dr. Vural BAŞARAN

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Doç. Dr. Vural BAŞARAN danışmanlığında hazırladığım **“İnsanlarda Tembellik ve Yapay Zekanın İlişkisi (Ankara.2026)”** adlı tezsiz yüksek lisans dönem sonu projemdeki bütün bilgilerin akademik kurallara ve etik davranış ilkelerine uygun olarak toplanıp sunulduğunu, başka kaynaklardan aldığım bilgileri metinde ve kaynakçada eksiksiz olarak gösterdiğimi, çalışma sürecinde bilimsel araştırma ve etik kurallarına uygun olarak davrandığımı ve aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonucu kabul edeceğimi beyan ederim.

28.01.2026

Haljema SERDAROVA

TEŞEKKÜR

Dönem sonu proje sürecimde yanımda olan ve bana her adımda destek olan danışman hocam Doç. Dr. Vural BAŞARAN'a teşekkürlerimi sunarım. Beni yetiştiren ve desteklerini esirgemeyen aileme teşekkür ederim. Her zaman maddi manevi yanımda olan arkadaşlarıma ve en yakın arkadaşım kardeşim olan Zeynep MERTOĞLU'na teşekkür ederim.

Haljema SERDAROVA

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	i
İÇİNDEKİLER	ii
KISALTMALAR	iv
TABLolar	v

BÖLÜM 1

GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Önemi.....	ii
1.2. Araştırma Problemi	ii
1.3. Araştırmanın Amacı	3
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	3
1.5. Tanımlar	3
1.5.1. Teknoloji	3
1.5.2. Yapay Zeka (YZ)	4
1.5.3. Tembellik	4
1.6. Yöntem	4
1.6.1. Araştırmanın Tasarımı.....	4
1.6.2. Araştırmanın Modeli	4
1.6.3. Veri Toplama Araçları	5
1.6.4. Verilerin İşlenmesi ve Analiz.....	5
1.6.5. Etik İlkeler.....	6

BÖLÜM 2

GENEL BİLGİLER

2.1. Tembellik	7
2.1.1. Tembellik, Biyoloji ve Genetik	8
2.1.2. Tembellik ve Çevresel Koşullar	9
2.1.3. Tembellik ve Psikopatoloji.....	11
2.1.4. Erteleme Davranışı	12
2.1.5. Motivasyon.....	13

2.1.6. Motivasyon Eksikliği	14
2.1.7. Öz-Disiplin	15
2.1.8. Tembellik ve Tedavisi	16
2.2. Yapay Zeka	17
2.2.1. Makine Öğrenimi	19
2.2.2. Derin Öğrenme	19
2.2.3. Doğal Dil İşleme	20
2.2.4. Uzman Sistemler	20
2.2.5. Robotik ve Otonom Sistemler	20
2.2.6. Bilgi Tabanlı Sistemler ve Öneri Motorları	21
2.3. Yapay Zeka ve Tembellik	21

BÖLÜM 3

BULGULAR

3.1. Yapay Zeka ve Tembellik İlişkini İnceleyen Araştırmalar	23
--	----

BÖLÜM 4

TARTIŞMA

4.1. Yapay Zeka Kullanımı ve Zihinsel Çaba Düzeyi	24
4.2. Erteleme Davranışı ile Yapay Zekanın İlişkisi	25
4.3. Yapay Zeka, Öz Disiplin ve Tembellik.....	25
4.4. Yapay Zeka ve Tembellik	26
4.5. Yapay Zekanın Tembelliğe İyi Gelen Özellikleri.....	26

BÖLÜM 5

SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç.....	28
5.2. Öneriler	29
KAYNAKÇA	31
ÖZET.....	33
ABSTRACT	34

KISALTMALAR

ACT	: Kabul ve Kararlılık Terapisi
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
ML	: Makine Öğrenmesi
NLP	: Doğal Dil İşleme
YZ	: Yapay Zeka

TABLÖLAR

Tablo-1 Yz sistemleri kullanım alanları tablosu	18
---	----

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Günümüzde teknolojinin hızla ilerlemesi ve gelişmesiyle birlikte insanların günlük hayattaki işlerini halletmeleri de teknoloji vesilesiyle kolaylaşmıştır. Teknolojik araçlar; insanların yaşam kalitesini kolaylaştırması, bilgiye hızlı erişim sağlanması, zamandan tasarruf edilmesi vb. katkılar sunmasıyla birlikte günlük hayatın vazgeçilmezi olmuş bir konumdadır (Brynjolfsson ve McAfee, 2014 s. 18). Yapay zeka ise teknolojinin ilerlemesi ile son yıllarda icat edilen ve insan benzeri öğrenme becerisi sergileyebilen, problem çözme becerisine sahip, taklit ve karar becerisi olan bilgisayar sistemi olarak tanımlanmaktadır (Russel ve Norving, 2021 s. 1-5). Kişilerin teknoloji vasıtasıyla hayatlarının kolaylaşması ile birlikte bireylerde tembellik davranışının görülebildiği söylenmektedir (Sana vd., 2013 s.24-31). Tembellik, bireylerin bir işi veya eylemi yapma yönündeki isteksizliği demektir. Aynı zamanda tembellik kişinin günlük hayatta yapması gereken işlere üşenme ve erteleme davranışı göstermesi ile de oldukça ilişkilidir (Steel, 2007, s. 5–8). Teknolojinin insan hayatına dahil olması ile birlikte bireylerde hareketsizlik, işleri halletmede motivasyon eksikliği, üşengeçlik, dikkat eksikliği vb. durumların görülme sıklığının arttığı da gözlemlenmektedir (Sana vd., 2013 s.24-31). Yani teknoloji ve yapay zeka insanların hayatlarını kolaylaştırmaları ile sevilse bile bireyleri günlük yaşamlarında daha hareketsiz ve yaşam enerjisi düşük bir hayata sürüklemekte ve kişilerde üşengeçlik, erteleme, odak problemleri ve tembellik gibi psikolojik problemler ortaya çıkmasına da sebebiyet verebilmektedir (Sana vd., 2013 s.24-31).Çeşitli sebepler dolayısı ile ortaya çıkan tembellik durumu ise uzun vadeye yayıldığında kişinin günlük hayattaki işlevini ciddi oranda düşürmekte ve bireylerin sosyal hayatlarını da olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Steel, 2007 s. 5–10). Bu durumlardan yola çıkarak bireylerin tembellik davranışları ile yapay zekanın ilişkisi olabileceği düşünülmüştür. Bu nedenle bu araştırma bireylerde tembellik ve yapay zekanın ilişkisine dair yapılan çalışmaları incelemeyi amaçlamaktadır.

1.1. Araştırmanın Önemi

Teknolojinin ilerlemesi ve günlük hayatın merkezine girmesi ile birlikte kişilerin meslek alanları, sosyal alanları, akademik alanları vb. alanlarda teknoloji aktif bir şekilde kullanılmaktadır. Teknolojinin hızla gelişmesiyle ise yapay zeka geliştirilmiş ve çoğu teknolojik alete yapay zeka desteği eklenmiştir. İnsanlar son zamanlarda yapay zekanın insan işlevlerini taklit etme çözüm üretme vb. becerilerini kendi işlerini kolaylaştırmak için kullanmaya başlamışlardır (Russel ve Norving, 2021 s.1-4). Bireyler düşünmek ve üretmek istediklerinde bunu daha hızlı ve kolay yapabildikleri için elleri yapay zeka uygulamalarına gitmeye başlamıştır. Yapay zeka sadece mekanik işlerde değil psikolojik durumlarda da insanların yardımına koşar bir araç haline gelmiştir. Artık son zamanlarda bireyler sosyalleşme ve dertleşme ihtiyaçlarını da yapay zeka(yz) sistemleri üzerinden karşılanmaktadır.. Yapay zekanın insan ilişkilerinde doğrudan yer alır hale gelmesi bireylerin hem sosyal ilişkilerini hem de kariyer ilişkilerini doğrudan veya dolaylı yoldan etkileyebilmektedir. Yapay zekanın insan ilişkilerine etkisi çoğu açıdan (hayatı kolaylaştırması) destekleyici olmakla birlikte bireylerde içe kapanma, motivasyon eksikliği, odak problemleri, erteleme davranışları ve tembellik gibi olumsuz durumlara da sebebiyet verebilmektedir (Carr, 2020, s. 115–121). Dolayısı ile tembellik ve yapay zeka ilişkisinin detaylı bir şekilde ele alınıp incelenmesi kişilerin bilinçlenmesi noktasında önem arz etmektedir. Aynı zamanda mevcut literatürde tembellik ve yapay zeka ilişkisini inceleyen araştırmaların sınırlı olduğu gözlemlenmiştir. Bu açıdan değerlendirildiğinde bu araştırmanın literatüre katkı sunması beklenmektedir.

1.2. Araştırma Problemi

Bu araştırmanın problemi insanlarda yapay zeka ve tembellik arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu çerçevede kapsamında alt problemler ise;

- Yapay zeka insanlarda tembellik eğilimini nasıl etkilemektedir?
- Yapay zekanın kullanım amacı insanlardaki tembellik eğilimi üzerinde nasıl etki etmektedir?

- Yapay zekanın kullanıma ilişkin farklılıklar tembellik eğilimi üzerinde nasıl bir etki yapmaktadır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı insanlarda yapay zeka ve tembellik arasındaki ilişkiye dair yapılan çalışmaları derinlemesine incelemektir. Bu amaç kapsamında araştırmanın bağımsız değişkeni yapay zeka kavramı ve bağımlı değişkeni ise tembellik kavramıdır. Araştırmada yapay zekanın kullanım alanları ve kullanım sıklığı farklılaştıkça insanlarda tembellik eğilimi nasıl etkilenmektedir sorularına cevap bulunması amaçlanmaktadır. Bu bağlamda yapay zeka ve tembellik eğiliminin derinlemesine incelenmesi bireylerin yapay zeka uygulamalarının daha sağlıklı kullanması açısından fayda sağlayabilir ve bireylerin psikolojik açıdan daha bilinçli ve sağlıklı bir noktaya getirilmesinde yardımcı olabilir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın amacı insanlarda yapay zeka ve tembellik arasındaki ilişkiyi derinlemesine incelemektir. Fakat bununla birlikte araştırmanın bazı sınırlılıkları da mevcuttur. Bu araştırma insanlarda yapay zeka ve tembellik arasındaki ilişkiyi incelerken literatürde yapılmış araştırmalarla sınırlıdır. Elde edilen verilerin ve yapılan araştırmaların kısıtlı ve sınırlı olması bu araştırmanın verilerini de sınırlı hale getirmektedir. Bu araştırma 2022-2025 yılları arasında yapılan araştırmaları incelemektedir. Bundan dolayı bu araştırma 2022-2025 yılları arasında yapılan araştırma sayısı ile sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

1.5.1. Teknoloji

Teknoloji, insanların ihtiyaçlarına (problem çözme, bilgiye erişim,vb.) karşılık verilmesi için bilimsel bilgi ve verilerin araçlara, süreçlere ve sistemlere dönüştürülmesidir. Teknolojinin amacı insan hayatına daha konforlu bir yaşam kalitesi katmaktır.

1.5.2. Yapay Zeka (YZ)

Yapay zeka ise teknolojinin ilerlemesi ile son yıllarda icat edilen ve insan benzeri öğrenme becerisi sergileyebilen, problem çözme becerisine sahip, taklit ve karar becerisi olan bilgisayar sistemi olarak tanımlanmaktadır (Russel ve Norving, 2021 s.1-2).

1.5.3. Tembellik

Tembellik, bireylerin bir işi veya eylemi yapma yönündeki isteksizliği demektir. Aynı zamanda tembellik kişinin günlük hayatta yapması gereken işlere üşenme ve erteleme davranışı göstermesi ile de oldukça ilişkilidir (Steel, 2007, s. 65–66).

1.6. Yöntem

1.6.1. Araştırmanın Tasarımı

Bu araştırma “Tembellik ve Yapay Zeka” ilişkisini detaylı incelemeyi hedeflemektedir. Bu araştırma kapsamında nitel araştırma yaklaşımına başvurulmuştur. Bu araştırma kapsamında deney, anket vb. teknikler kullanılmamış ve katılımcılardan veri alınmamıştır. Bu araştırmada geçmişte yapılmış araştırmalar incelenerek literatür taranmış ve detaylı bir kaynak taraması yapılmıştır.

Araştırmanın tasarımı kapsamında, araştırmanın konusunu ve amacını içeren; tembellik, öz düzenleme güçlüğü, motivasyon düzeyi, erteleme davranışı, teknoloji sistemleri ve yapay zekâ temelli sistemlerin kişilerin işlevsellik üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmalar sistematik bir biçimde ele alınmıştır. Bu doğrultuda, literatürde yer alan bilimsel yaklaşımlarla birlikte ampirik bulgular bir araya toplanarak bütüncül bir perspektif ve kapsayıcı bir çerçeve oluşturulmuştur.

1.6.2. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma “Tembellik ve Yapay Zeka” ilişkisini detaylı incelemeyi hedeflemektedir. Bu çalışmada “Sistematik literatür taraması” modeline başvurulmuştur. Sistematik literatür tarama modeli, yapılan çalışmanın araştırma problemi konu alan yayımlanmış ve bilimsel çalışmaların daha önceden belirlenen kriterlere göre taranmasını içermektedir.

Bu araştırmada “Sistematik literatür taraması modeli” doğrultusunda, tembellik ve yapay zekâ ilişkisini doğrudan veyahut dolaylı olarak ele alan akademik ve bilimsel kaynaklar incelenmiş; yapay zekâ sistemlerinin ve uygulamalarının kullanımının zihinsel yük, motivasyon düzeyi, öz düzenleme becerisi ve davranışsal kaçınma-erteleme üzerindeki etkilerine ilişkin veriler karşılaştırılmal olarak detaylıca değerdendirilmiştir. Modelin temel hedefi, literatürdeki ortak eğilimleri (varsa) ortaya çıkarmak ve mevcut verileri sentezleyerek çalışma konusunun kavramsal bir boyutta değerdendirmesini sunmaktır.

1.6.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplamak amacıyla literatür taraması kullanılmıştır. Veri toplama kriterleri ise aşağıda belirtilen maddelere göre gerçekteştirilmiştir:

- 2015–2025 seneleri arasında yayımlanmış olan güncel araştırmalara öncelik verilmiştir..
- Literatür taramasına alan yazında bulunana “Makaleler, tezler, projeler, kitap bölümleri vb. akademik kaynaklar değerdendirmeye alınmıştır.
- Anahtar kelimelere başvurularak alan yazında hem Türkçe hem de yabancı kaynaklarda veri taraması yapılmış ve araştırmaya dahil edilmiştir.
- Türkçe ve yabancı literatürde, teknolojik kolaylaştırma, yapay zeka temelli uygulamalar, erteleme davranışı, motivasyon, tembellik eylemi ve öz disiplin kavramları araştırma için kullanıma dahil edilmiştir.

Literatür taraması ve veri toplama aşamalarında karşılaşılan tüm kaynaklar değerdendirilmiş ve tekrar eden kaynaklar elenmiştir. Araştırmaya sadece araştırmanın problemiyle ilişkili olabilecek kaynakların değerdendirilmesi yapılmıştır.

1.6.4. Verilerin İşlenmesi ve Analiz

Literatürden elde edilen veriler araştırmada tematik olarak kategorize edilmiştir. Bu temalar araştırmanın problemiyle uyum olacak şekilde:

- Yapay zeka insanlarda tembellik eğilimini nasıl etkilemektedir?

- Yapay zekanın kullanım amacı insanlardaki tembellik eğilimi üzerinde nasıl etki etmektedir?
- Yapay zekanın kullanıma ilişkin farklılıklar tembellik eğilimi üzerinde nasıl bir etki yapmaktadır?

Maddeleri altında incelenmiş ve derlenmiştir. Bulgular toplanırken ve değerlendirilirken benzer veriler ve çelişkili veriler tespit edilmiş araştırmada atıf yapılarak ele alınıp tartışılmıştır.

1.6.5. Etik İlkeler

Çalışma kapsamında katılımcılardan veri toplanmadığı için katılımcı onamına başvurulmamıştır. Araştırma kapsamında elde edilen kaynaklar bilimsel temellere dayanan, güvenilirliği ve geçerliliği ispatlanmış etik açıdan kullanılabilir olan güncel kaynaklardır. Araştırma kapsamında kullanılan ve başvuru alan bütün kaynaklar kaynakça bölümüne eklenmiş ve gerekli atıflar yapılarak araştırmada kullanılmıştır. Bu araştırma etik ilkelere uygun bir şekilde yürütülmüştür.

BÖLÜM 2

GENEL BİLGİLER

2.1. Tembellik

Tembellik davranışı bireylerin yapması gereken sorumlulukları yapmaması veya oldukça uzun vadeye yayarak erteleme tutumu göstermesidir. Kişi bu bağlamda potansiyeli olsa bile yapması gereken işleri ve sorumlulukları yapmamaktadır veyahut yapmak için oldukça düşük çaba göstermektedir (Steel, 2007, s. 65–66). Psikolojide tembellik kavramı bireyin öz-disiplin seviyesi ve kişinin mevcut motivasyonel durumu ile oldukça ilişkilidir. Kişinin tembellik eğilimi göstermesinde psikolojik ve biyolojik dinamiklerin rolü oldukça kıymetlidir (Steel, 2007, s. 65–67;). Yapılan araştırmalara göre bireyin psikolojik tanısı var ise semptom durumu olarak tembellik veyahut tembelliği etkileyen koşullar (çökkün duygu durum, yetersizlik inancı, vb.) açığa çıkabiliyor (American Psychiatric Association, 2022). Tembelliğin 5 alt türü vardır. Bunlar: Bilişsel tembellik, Davranışsal tembellik, Sosyal tembellik, Metakognitif tembellik ve Ertelemedir. Erteleme ise bazı araştırmacılara göre tembellik ile ilişkilendirilmekte ve tembelliğin alt bir dalı olarak görülmektedir. (Steel, 2007, s. 65–66).

- Bilişsel Tembellik: Birey günlük hayatında plan yapma, düşünme, problem çözme, karar verme, analiz etme vb. becerilerini minimum düzeyde tutar. Genelde zihinsel olarak kestirme-pratik yollar kullanır. Yapay zeka kullanımından destek almak oldukça görülür. Kişinin bilişsel tembellik sonrası biliş süreçleri zamanla pasifleşir.
- Davranışsal Tembellik: Birey zihinsel süreçlerden ziyade eylemsel olarak kaçınan bir roldedir. Günlük hayatta yapması gereken fiziksel sorumlulukları yapmaz veyahut erteler. Örneğin ev işlerini yapmamak veya uzun bir süre ertelemek bu duruma örnek olarak verilebilir (Steel, 2007, s. 66–67)
- Sosyal Tembellik: Kişinin sosyal ilişkiler kurmasında ve sosyal ilişkilerinde aldığı sorumluluklarda pasif bir rolde olmasıdır. Sosyal tembellik yaşayan bireyler sosyalleşmek istemeyebilir veyahut sosyalleştiklerinde grup içi

görevlerde aktif rol almak istemeyebilirler. Grup çalışmalarında en kolay görevi alan veyahut diğer grup arkadaşları yapar diye düşünerek görev almayan kişiler bu bağlamda değerlendirilebilir.

- Metakognitif: Bilişsel tembellik kavramı ile benzerdir. Birey üşengeçlik ve tembellik bağlamında yapması gereken işleri kendi yapmaz ve bilgisayar, YZ sistemlerinden faydalanır. Örnek olarak bireylerin ev ödevlerini YZ sistemlerinden fayda alarak yapması verilebilir.
- Erteleme: Kişinin yapması gereken sorumlulukların farkında olmasına rağmen bilinçli olarak o sorumlulukları sonraya bırakmasıdır. Psikolojik dinamiklerle oldukça ilişkilidir. Mükemmeliyetçilik, yetersiz hissetme, aile dinamikleri ve depresif duygu durum kişinin erteleme davranışının ortaya çıkmasında etken olabilir.

2.1.1. Tembellik, Biyoloji ve Genetik

Tembellik günümüzde daha çok psikolojik ve kültürel faktörlerle birlikte ele alınmakta ve değerlendirilmektedir. Fakat tembellik kavramı üzerine araştırmalar yapıldıkça ortaya çıkan sonuçlarda kişinin ödül mekanizması, ödül mekanizması ile ilişkili olan hormonal durumlar ve nörotransmitterlerin oluşumu ile yakından bağlantılı olduğu görülmektedir (Aarts vd., 2011). Beynin ödül mekanizması ile doğrudan bağlantılı olan dopamin hormonu kişinin motivasyon düzeyinin ve ödül-haz beklentisinin düzenleyicisidir. Beynin Nucleus Accumbens kısmındaki hormonal denge bozulduğunda kişide motivasyon düşüklüğü, erteleme, düşük enerji vb. durumlar görülebilmektedir. Bu açıdan bütüncül değerlendirildiğinde tembellik kapsamında sağlık kuruluşuna gelen hastaların hormonal değerlerine bakılması da (Aarts vd., 2011).

Genetik yatkınlık tembellik kavramında ön plana çıkan ikinci bir faktördür. Yani kişinin soy ağacında tembellik üzerine tedavi görmüş, tanı almış veyahut hormonal problemler yaşamış kişilerin yakınları da genetik yatkınlıktan dolayı benzer semptomları gösterebilmektedirler. Bir araştırma genetik yatkınlığın %40-%60 oran aralığında kalıtılabilir olduğunu belirtmektedir.

Prefrontal korteks, kişinin tembellik düzeyi ile bağlantılı olabilmektedir. Çünkü prefrontal korteks kişinin davranış sistemlerini düzenleyen ve kontrol eden bir merkezdir. Prefrontal kortekte problem olması kişinin yaptığı eylemler üzerinde

mantıklı bir bağlam kuramamasına ve kişinin davranışlarını başlatma, sürdürme ve bitirme gibi eylemleri yapamamasına sebebiyet verebilmektedir. Bundan dolayıdır ki kişinin mantık kurma ve davranış başlatma sürdürme ile ilgili bir problem yaşaması durumunda ortaya çıkan “Tembellik” durumunun prefrontal korteks ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Kişinin uyku ve stres-kaygı sorunlarının olması ise uzun vadede bireyin korteksini olumsuz etkileyebilmekte ve tembellik problemini tetikleyebilmektedir. Kişinin enerji sistemlerinde (Mitokondriyal enerji sistemi) problem olması kişiyi uzun vadede depresif, çökkün, üşengeç vb. bir hale sokabilmekte ve tembellik durumunu ortaya çıkarabilmektedir (Eisenberger & Cameron, 1996, s. 1153–1166). Bütün bu bilgilerden yola çıkılarak tembellik kavramının sadece psikolojik olmadığı biyolojik, genetik ve çevresel koşullardan da etkilendiği söylenebilmektedir (Eisenberger ve Cameron, 1996, s. 1153–1166).

2.1.2. Tembellik ve Çevresel Koşullar

İnsan doğasını etkileyen en önemli faktörlerden biri de kişinin içinde olduğu çevresel koşullardır. Çevre bireyden, birey ise çevreden etkilenmektedir (Steel, 2007). Kişinin ise birden fazla çevresi ve sosyal ortamı mevcuttur. Bunlar: Kişinin içinde olduğu fiziki çevre, sosyal ve ailevi çevre, iş çevresi, sanal çevre, kültürel çevre ve toplum olarak sıralanabilir.

Fiziki çevre, kişinin içinde bulunduğu ses, gürültü, sıcaklık ve ısı vb. fiziki koşulları kapsayan uyarıcılardan oluşan çevre olarak tanımlanabilir. Kişinin içinde bulunduğu fiziki ortam oldukça elverişsiz bir ortam ise kişi yapmak istediği eylemler için motivasyonunu toparlayamayabilir. Bunun sonucunda elverişsiz ortam kişi de erteleme isteği, düşük motivasyon, tembellik gibi durumlar ortaya çıkabilir. Sosyal çevre ve aile ise kişinin içinde büyüdüğü aile ve akraba ortamı ve kişinin dışarı hayatında edindiği arkadaşlıkları-ilişkileri kapsayan ilişkisel dinamikleri içeren alan ve kişiler olarak tanımlanabilir (Bandura, 1986). Özellikle aile sistemleri kişinin gelişiminde doğrudan etkilidir. Aile bireyin doğrudan maruz kaldığı ve öğrendiği ilk çevre ve kültürdür. Kişi aile sistemleri içerisinde sorumluluklar, ilişkiler, iletişim, vb. bir çok dinamiği gözlemleyerek, rol model alarak, taklit ederek veya doğrudan komut ile öğrenerek hayata ve sosyal çevreye ilk adımını atar (Bandura, 1986). Kişi aile dinamikleri içerisinde sorumluluk anlayışını tam olarak sağlıklı bir şekilde öğrenemediyse bunun sonucunda sorumluluk alanlarında zorluk yaşayan ve tembellik

yapan bir kişi profili ortaya çıkabilmektedir. Ayrıca kişinin aile ilişkisinde öğrendiği deneyimler sosyal çevrenin de etkisiyle pekişebilir veya bir değişim yolcuğuna çıkabilir. Sosyal çevrenin kişiden beklentisi ve baskısı ile kişinin tembellik düzeyi değişkenlik gösterebilir (Bandura, 1986).

İş ve akademik evre kişinin okul hayatını, kariyer yolcuğunu ve iş dünyasını kapsayan alanlar olarak tanımlanabilir. Kişi okul hayatında öğretmenleri ile kurduğu ilişkide aile çevresinde öğrendiği disiplin ve sorumluluk kavramları ile tekrardan karşılaşır. Öğretmen tutumu veyahut patron gibi yöneticilerin tutumu ve kişiden beklentisi bireyin tembellik düzeyini şekillendirebilir. Bu gibi ortamlarda kişi sorumluluk almak zorunda kalır çünkü aksi durumda maddi kayıp ya da not kaybı sınıfta kalma vb. gibi durumlarla baş etmesi gerekebilir. İş yerinde ve okul çevresinde kişinin kurduğu ilişkiler, öğretmenin veya patronun ortamı yönetme biçimi kişinin çevreyle kurduğu aidiyet hissini de şekillendirecektir. Bu aidiyet hissi çeşitli sebeplerden dolayı gelişmez ise kişi bulunduğu ortamı benimseyemez ve tembellik, erteleme, depresif belirtiler, motivasyon düşüklüğü vb. durumları gösterebilir (Bandura, 1986).

Sanal evre teknolojisinin de gelişmesi ile sosyal medya mecraları, yapay zeka sistemleri, bilgisayar, televizyon, telefon vb. gibi teknolojik araçlar vesilesiyle kişinin sanal ortamda ilişkiler kurmasını ele almaktadır. Kişi özellikle instagram gibi kısa videolu içerikleri merkeze alan platformlarda vakit geçirdikçe odaklanmakta problem yaşamaya başlayabilir. Uzun içeriklere yeteri kadar odağının ve dikkatini verememesi ile birlikte kişide dolaylı yoldan tembellik davranışı açığa çıkabilir. Benzer şekilde sosyal medya platformlarının ilgi çekici içerikler üretmesi ile kişinin ödül haz mekanizması harekete geçirilir ve kişi ekran başında daha fazla durmaya başlar. Ekran sresinin artması ile birey zaman yönetimini sağlıklı olarak yapamama, sorumlulukları son ana bırakma vb. durumlar gösterebilir. Bu durumlar kişinin tembellik davranışı ile doğrudan bağlantılı olabilmektedir (Steel, 2007, s. 65–94). Benzer şekilde son zamanlarda ortaya çıkan ve popülaritesini koruyan yapay zeka sistemleri de kişinin hayatını kolaylaştırmakta ve normal şartlar altında kişinin yapması gereken sorumlulukları yaparak bireye daha fazla zaman alanı sunmaktadır. Kişinin artan ekran süresi ve yapay zeka sisteminin sorumlulukları kolaylaştırması durumu birlikte ele alındığında ortaya birbirini pekiştirebilecek bir döngü ortaya

çıkmakta ve kişinin tembellik davranışını etkileyebildiği gözlemlenebilmektedir (Carr, 2020 s. 45–60).

Kişinin içinde olduğu kültür yapısı ise doğrudan bireyin tembellik davranışını etkilemese de dolaylı yoldan etkiyebilmektedir. Kişi tembellik kavramını içinde olduğu kültürün normlarına göre tanımlayacak ve anlam atfedecektir. Bireyin içinde yaşadığı kültürün normları kişinin davranışları üzerinde bir beklenti, baskı ve toplum tarafından kabul kaygısı yaratabilmektedir (Bandura, 1986).

2.1.3. Tembellik ve Psikopatoloji

Tembellik tanı kitaplarında tanı kategorisi başlığı altında ele alınmamaktadır. Bununla birlikte tembellik kavramı çeşitli patolojilerin semptomal durumu veya patolojilerin sonucunda ortaya çıkan ikincil bir durum olarak değerlendirilmektedir (Steel, 2007 s. 65–94; Aydın, 2019). Tembellik kavramı kişinin motivasyonu ile doğrudan ilişkili olduğundan kişinin enerji düzeyini ve motivasyonunu etkileyen patolojilere tembellik kavramı da eşlik edebilmektedir. Örneğin duygu durum bozuklukları ve depresyon süreçlerinde kişinin fazlaca çökkün duygu durum halini yaşadığı görülmektedir. Bunun sonucunda depresyon tanı kategorisinde anhedoni yaşanmasıyla kişide enerjide düşüş, psikomotor yavaşlama vb. belirtiler eşlik etmektedir. Anhedoni sonucunda kişinin yaşadığı belirtiler dışarıdan tembellik kavramı gibi gözükülebilmektedir. Ayrıca ek olarak tembellik ve biyoloji kısmında dopamin hormonunun tembellik ile ilişkisinden bahsedilmiştir. Benzer şekilde depresyon süreçlerinde de dopamin hormonu oldukça düşer ve kişide tembellik olarak tanımlanabilen durumlar ortaya çıkar.

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunda ise kişi enerjisini nasıl kontrol edeceğini bilemeyebilir. Bunun sonucunda kişi yönetmekte, odaklanmakta ve işlerini halletmekte problemler yaşayabilir. Kişinin yaşadığı bu problemler dışarıdan tembellik ile benzeştirilebilir (American Psychiatric Association, 2022).

Tembellik çoğu zaman kişinin yaşadığı ve hissettiği olumsuz duyguları yönetememesi sonucunda ortaya çıkan pasif bir tepki olabilir. Kişi yaşadığı yoğun kaygı, stres, panik sonucunda bu duyguları yönetemez ise motivasyonu düşer ve erteleme kaçınma davranışları gösterebilir. Kişinin duygusal ve davranışsal geri

çekilme durumu ise dışarıdan tembellik olarak gözükebilmektedir (American Psychiatric Association, 2022).

2.1.4. Erteleme Davranışı

Erteleme kişinin bilinçli olarak görev ve sorumluluklarını son ana kadar yapmayıp kendisini zor ve sıkışık durumda bıraktığı bir öz disiplin problemi olarak tanımlanabilir (Steel, 2007 s. 65–66). Erteleme zihinsel, davranışsal ve duygusal olarak farklı kategorilerde de yapılabilmektedir. Zihinsel olarak halletmesi gereken görevleri düşünmemesi veya kişinin zihninde o işi nasıl yapacağına dair bir planlama yapmaması zihinsel-bilişsel ertelemeye örnek verilebilir. Fiziksel erteleme de kişinin somut ve materyal olarak yapması gereken fiziki sorumlulukları davranışsal olarak don dakikaya kadar yapmaması olarak tanımlanabilir. Sınava son gün çalışan öğrenciler fiziksel ertelemeye örnek verilebilir (Steel, 2007 s. 66–67). Duygusal erteleme kişinin duyguları o an hissetmemesi baskılaması veya bastırması olarak ele alınabilir. Fakat literatürde kişinin duygusunu düzenlemek amacı ile yaşadığı duygusal yoğunluğu ertelemenin duygu düzenleme stratejisi olarak da kullanılabileceği geçmektedir.

Erteleme kişinin öz-disiplin ve öz- düzenleme becerilerinin eksik veya yeteri kadar gelişmemiş olması ile de doğrudan bağlantılıdır. Kişi yapması gereken işleri zihin, davranış ve duygu olarak ertelediğinde dışarıdan tembel bir profil de çizmeye başlayabilir. Literatür tembellik eylemini ve erteleme davranışını birbirinden ayırmaktadır. Fakat bu iki kavram birbirlerinden ayrı olarak ele alınsa da birbirini kapsayan iki kümeden oluşmaktadır. Genel çerçevesiyle ele alacak olursak erteleme davranışı tembelliğin davranışsal alt boyutlarıyla değerlendirilebilir. Erteleme bir savunma mekanizması ya da baş etme tekniği olarak karşımıza çıkabilmektedir. Kişiler baş etmesi gereken işleri nasıl yöneteceğini bilmediğinde buna ilişkin yoğun kaygı, stres, panik, endişe veya utanç duygusu yaşayabilir. Bu duygu ve görevler ile baş etmektense ertelemeyi kısa süreli işlevsiz bir baş etme stratejisi olarak kullanabilir (Baumeister ve Heatherton, 1996 s. 1–5). Erteleme problemi nedeniyle tembellik davranışı sergileyen kişilerin olası bazı özellikleri olduğu Steel (2007)'da yapmış olduğu araştırmada belirtilmiştir. Bunlar: Mükemmeliyetçilik, öz-disiplin ve öz- düzenleme eksikliği, duygu düzenleme güçlükleri, Dürtüsellik ve zaman yönetiminde zorluk olarak ifade edilmiştir (Steel, 2007). Erteleme ile ilgili yapılan

arařtırmalarda erteleme problemi yařayan kiřilerin uyku dzeninde bozulma, akademik bařarıda dűűű, sosyal çevrede azalma ve izolasyon problemi, duygu durum problemleri ve yařam doyumunda dűűű problemleri yařadıđı belirtilmektedir (Steel, 2007; Baumeister ve Heatherton, 1996) .

2.1.5. Motivasyon

Motivasyon, kiřinin bir eylemi bařlatma ve sűrdűrme kapasitesi olarak tanımlanabilmektedir. Motivasyon kiřinin ruh halinden etkilenen psikolojik temelli bir kavramdır. Kiřinin motivasyonel dűzeyi içsel ve dıřsal faktűrlerden etkilenebilir. Bireyin içsel uyarıları o kiřinin duyguları, dűűűnceleri vb. olurken dıřsal uyarılar ise evre ve sosyal ortamı kapsamaktadır (Ryan ve Deci, 2000 s.54-67). Bireyin motivasyon dűzeyi kiřinin eylemleri ve sosyal çevresi űzerinde dođrudan etkili olduđundan motivasyon dűűűklűđű-eksikliđı dıřarıdan tembellik ile karıřtırılabilir veyahut motivasyon dűűűklűđű yařayan kiřilerin tembel olduđu dűűűnűlebilir (Steel, 2007). Bu sűylenenlere ek olarak tembellik kiřinin motivasyon dűzeyindeki bozulma sonucu da ortaya çıkabilmektedir (Steel, 2007).

Motivasyonun kuramsal temeli “Őz belirleme kuramı” ile temellendirilmektedir. Őz belirleme kuramı kiřinin bir eyleme karřı motivasyonunu etkileyen içsel ve dıřsal kaynakları ele alan açıklayan kapsamlı bir modeldir (Deci ve Ryan, 2013 s. 5-8). Őz belirleme kuramına gűre kiřinin temel ihtiyaçları ve bađımsızlık, iliřki ve yetkin olma ihtiyaçları yeterli doyuma ulařmazsa kiřinin motivasyonu azalır. Bunun sonucunda kiřide motivasyon dűűűklűđű, erteleme ve tembellik gibi durumlar ortaya çıkabilmektedir (Deci ve Ryan, 2000).

Motivasyon ile iliřkili bir diđer kuram ise “Beklenti- Deđer kuramı” olarak literatűrde geçmektedir. Beklenti ve deđer kuramı temelde kiřinin motivasyon dűzeyinin yapmak istediđi eylemden beklentisine ve o eyleme karřı hissettiđi deđer olduđunu sűylemektedir. Kiřinin yapacađı eyleme karřı verdiđi deđer oldukça dűűűkse o eylemi yapmaya karřı da olan motivasyonu verilen deđerle dođru orantılı olacak řekilde dűűer. Bu bađlamda kiřinin yapacađı eylemin anlamlı ve deđerli olması kiřide pozitif bir beklenti oluřturacak ve bireyin motivasyonunu pozitif řekilde etkileyecektir. Bunların sonucunda bireyin yapacađı iřlerin deđerı, beklentisi ve anlamlılık dűzeyi kiřinin motivasyonunu řekillendireceđinden tembellik ile iliřkili olabileceđi de sűylenebilir.

Motivasyon kavramını açıklayan bir diğer model ise “ Davranışsal ekonomi ve enerji koruma modeli” olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu modele göre insan beyni en pratik ve kestirme yollarla kişinin enerjisini yönetir ve ekonomik şekilde işlerini halletmeyi hedefler. Evrim psikoloji bakış açısı bu modeli destekler niteliktedir. Çünkü kişinin hayatını devam ettirebilmesi için var olan enerjisini koruması gerekmektedir. Bu açıdan değerlendirildiğinde eğer kişi enerji yönetme tekniğini yanlış kullanırsa harcaması gereken sağlıklı düzeydeki eforu da harcamaz ve kolay şekilde çözüm bulma yöntemlerine yönelir (örnek: yapay zeka sistemlerine yönelme). Kişinin fazlaca kolayca kaçması dışarıdan tembel bir profil çizebilir ve bireyin motivasyonunu da oldukça düşürebilir (Baumeister ve Tierney, 2011 s.32-35).

2.1.6. Motivasyon Eksikliği

Motivasyon kişinin içsel ve dışsal uyaranlara karşı artış veya düşüş yaşayabilen değişken bir kavramdır. Kişinin yapacağı eylemin anlamının olmaması, eyleme verilen değer düşük olması, eyleme gerekenden fazla veya düşük beklenti yüklenmesi, çevre baskısı, kaygı, stres, mükemmeliyetçilik vb. gibi durumlar motivasyon düzeyini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Motivasyon eksikliği bu gibi durumların etkisiyle ortaya çıkabildiği gibi uzun vadeye yayıldığında ise kişinin üzerinde yıkıcı etkilere de sebebiyet verebilmektedir. Bu etkiler:

- Görev-eylem-sorumluluk başlatamama ve erteleme,
- Pasif ve edilgen aktivitelere yönelme,
- Sorumluluklardan kaçınma,
- Kısa vadede ödül mekanizmasını çalıştıran uzun vadede kişinin ödül mekanizmasını bozan aktivitelere yönelme (örnek: aşırı derecede telefon, sosyal medya vb. vakit geçirme),
- Sosyal ortamlardan uzak durma- izolasyon,
- Akademik başarıda düşüş,
- Utanç, suçluluk, yetersizlik vb. olumsuz duygulara kapılma. Ve bu durumlar doğrudan tembellik olarak tanımlanmasa bile kişinin motivasyonel sürecinin sekteye uğraması ortaya tembellik davranışı da çıkarabilmektedir (Steel, 2007).

2.1.7. Öz-Disiplin

Öz disiplin kişinin gününü uzun ve kısa hedefler doğrultusunda planlı ve istikrarlı olacak şekilde düzenleyebilmesi ve bu planlara da uyabilmesi olarak tanımlanabilir. Öz disiplin bu alanların toplamının kapasitesini ifade etmektedir. Öz disiplin kapasitesi yüksek olan kişilerin kısa vadeli geçici ödül mekanizmalarını değil uzun vadede kalıcı ödül mekanizmasını gerçekleştirecek eylem ve görevleri tercih ettiği de görülmektedir (Duckworth ve Seligman, 2005 s. 940–942). Psikolojide öz disiplin kavramı önemli bir yer tutmaktadır. Çünkü sağlıklı bir disiplin barındıran çoğu aktivite kişiyi kendini gerçekleştirme yolunda bir adım ileriye taşımaktadır (Duckworth ve Seligman, 2005 s. 940–942). Tembellik ise birçok faktörün birleşmiş ve harmanmış davranışsal sonucudur. Kişinin öz disiplin eksikliği, motivasyonel düşüklük, duygu düzenleme güçlükleri ve erteleme problemlerinin komplike bir şekilde ortaya çıkış halidir (Steel, 2010). Tembellik kişinin ödül mekanizmasını erteleyememesi sonucu ortaya çıkan dürtüsellik halidir de aynı zamanda. Bu sebeple öz disiplin becerisi tembelliğin bir nevi merhemi gibidir. Öz disiplin ve tembellik arasında zıt bir ilişki vardır. Biri artarken diğeri azalmakta, biri azalırken diğeri artmaktadır. Bir diğer önemli konu ise kişinin öz disiplin kaynaklarının birer birer tükenmiş olması ile ilişkilidir. Ego depletion modeline göre kişinin yaşadığı yoğun stres, kaygı vb. olumsuz duygular kişinin enerjisini yanlış yere vermesine sebebiyet verir. Olumsuz duygular olumsuz düşünceleri tetikler ve kişi günlük hayatta kullanacağı enerjisi duygu ve düşünceleri ile baş etmeye harcayabilir. Bu yorucu süreç kişinin içsel öz disiplin kaynaklarının azalmasına da yol açabilmektedir (Duckworth ve Seligman, 2005).

Nöropsikolojik olarak değerlendirildiğinde öz disiplin kavramı prefrontal korteks ile ilişki olduğu görülmektedir. Prefrontal korteks kişide düzenleme, mantık kurma, yönetme gibi işlevlerin yönetildiği kısımdır. Prefrontal kortekste bir problem olduğunda kişinin öz düzenleme yönetme ve mantık kurma gibi önemli işlevlerinde bozulmalar meydana gelebilmektedir. Öz düzenleme kapasitesinin zarar görmesi kişide dışarıdan tembel bir izlenim çizmesine zemin hazırlayabilmektedir (Aarts vd., 2011)..

2.1.8. Tembellik ve Tedavisi

Tembellik kavramı genellikle erteleme, motivasyon eksikliği ve öz disiplin eksikliği kavramları ile birlikte anılır. Bu yüzden bu problemle psikolojik destek sürecine başvuran danışanlara sunulan hizmet ve tedavi şekli de motivasyon, öz disiplin, duygu düzenleme becerisi ve öz şefkat merkezli ilerleyebilmektedir. Amaç danışanı güçlendirmek, desteklemek ve düşen kapasitelerini günlük hayatın işlevlerini yapabilecek bir hale getirmek olabilir (Duckworth ve Seligman, 2005). Tembellik problemi ile gelen danışanda Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ekolüne göre danışanın eyleme başlamadan hemen önce gelen otomatik düşüncelerinin tespit edilmesi ve otomatik düşüncelerin altında yatan bilişsel çarpıtma, normlar ve temel inançların keşfedilmesi sürecin neredeyse bütünü ifade etmektedir (Steel, 2007). Danışanın onu eylemden geri koyan bilişsel çarpıtmaları ve işlevsiz düşüncelerinin tespit edilmesi ile birlikte sokratik sorgulama, yönlendirilmiş keşif vb. tekniklerle danışanın işlevsiz düşünceleri çürütülür. Ardından davranışsal müdahaleler kapsamında kişinin yapacağı eylem fiziki özellikleri bazında ele alınır ve görevi danışanın yapabileceği şekilde kolay ve ufak parçalara bölerek danışan için eylemi daha kolay bir hale getirmek amaçlanır. Duygu merkezli müdahaleler kapsamında kişinin eylemi yapmadan önce düşündüğü düşünceler ile hissettiği duyguların bağlantısı kurulur. Duygunun içeriği derinlemesine ele alınır. Devamında düşünce değiştirildiğinde duygunun da düşünce ile birlikte değişmesi beklenir (Seligman ve Duckworth, 2005).

BDT'ye alternatif yaklaşım olarak bazı yaklaşımlar da mevcuttur. Bunlar: Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), motivasyon danışmanlığı, Duygu odaklı yaklaşımlar ve davranışçı terapi modelleri olabilir. ACT danışana değer ve kabul merkezli bir yaklaşım sağlar. Tembelliğin kökenine inmez ve tembelliği değiştirmeyi hedeflemez. ACT'ye göre amaç danışanın tembellik problemi olsa bile eylemleri yapabiliyor olmasıdır. Danışanlar değişim için zorlanmadığında üzerlerinde baskı hissetmez ve daha rahat harekete geçebilirler. Motivasyon danışmanlığında ise amaç kişide içsel motivasyonu keşfetmek ve güçlendirmektir. Tembellik, motivasyon eksikliği ile doğrudan bağlantılı olabileceğinden motivasyon üzerine yapılan görüşmelerin de danışan üzerinde olumlu etki yapabileceği düşünülmektedir. Davranışçı terapilerde danışana fiziksel ödevler verilir ve danışanın korktuğu durumların veya kaçındığı olayların üzerine gitmesi desteklenir. Davranışçı yaklaşıma göre bireyde davranış

değişirse düşünce ve duygu da değişecektir. Özellikle depresyon ile ilişkili oluştan tembellik durumlarında davranışçı yaklaşımların daha hızlı etki ettiği söylenmektedir (Lejuez vd., 2011 s.111-161). Duygu odaklı yaklaşımlarda ise amaç kişinin eyleme geçmemesi veyahut geçse bile sürdürememesi konusunda ortaya çıkan olumsuz duyguları derinlemesine ele almak ve o duyguları yönetilebilir bir hale sokmaktır. Bu süreçte kişiler duygusal bir keşif yaşar ve öz şefkat, kabul, uyum becerileri de kazanırlar. Duygu odaklı yaklaşıma göre duygular bastırılmaz ifade edilir ve ardından da daha sağlıklı bir duyguya dönüşmesi sağlanır. Danışan duygu düzenleme becerisi kazandıkça rahatlar ve eyleme geçmek için kendinden cesaret alır (Greenberg, 2011).

2.2. Yapay Zeka

Yapay zeka, insan zekasını merkeze alan insan zekası ile teknolojiyi harmanlayan, insan becerilerini ve potansiyelini taklit ederek problem çözmeyi daha pratik hale getiren teknolojik bir sistemdir (Russel ve Norvig, 2021). YZ sistemleri tanıtılırken kullanılan bazı anahtar kelimeler mevcuttur. Bunlar: Algılama, dil işleme, karar verme, öğrenme, çözüm üretme ve mantık yürütme kavramlarıdır. YZ sistemlerinin genel özellikleri ve tanımı bu anahtar kelimelerde gizlidir. YZ sistemleri bu özelliklerin hepsini bir arada bulunduran kapsayıcı bir teknolojik alandır (Goodfellow, Bengio ve Courville, 2016, ss. 1–5). Yapay zeka sistemleri kişilerin taleplerini veri merkezli algoritmalar, hızlı ve pratik çözüm üretme özelliği ile kendi potansiyeli çerçevesinde en iyi şekilde yapıp sağlıklı bir hizmet sunmayı amaçlar. Yapay zeka sistemleri insan hayatını kolaylaştırıcı bir etkiye sahiptir. Hızlı ve pratik olması, çok kısa bir zaman aralığında bir insanın ulaşabileceği bilgi birikimine veri alt yapısı sayesinde hızlıca ulaşip karar verme becerisine sahip olması vb. özellikleri ile son zamanlarda insanların sıkça yardım almak için başvurduğu teknolojik alanlardan biri haline gelmiştir (Goodfellow vd., 2016). Bunun yanı sıra yapay zeka sistemleri insan hayatını kolaylaştırmakla birlikte insanların hayatını eğlenceli bir hale de getirmektedir. Görsel birleştirme, ses ekleme, vb. özellikleri ile kişiler YZ sistemlerini kullanarak hayatlarına eğlence katacak içerikler de üretmektedir. Bununla birlikte YZ sistemleri son zamanlarda insanlara çözüm bulmak ve haz vermek özelliklerinin dışında kişileri anlamak, dertleşmek gibi ilişkisel ihtiyaçlara da hitap etmeye başlamıştır. Yapay zeka sistemleri insan hayatının neredeyse her alanında kullanılan birden fazla özelliği ve işlevi olan multidisipliner bir alan ve kavramdır.

Aşağıda Yapay zeka sistemlerinin kullanım alanları hakkında bilgi veren bir tablo görmektesiniz.

Tablo-1 Yz sistemleri kullanım alanları tablosu

Kullanım Alanı	Temel Amaç	Örnek Teknolojiler / Uygulamalar
Sağlık Hizmetleri	Kişinin sağlık sorunlarını erken ve doğru teşhis ederek, ilaç geliştirme süreçlerini hızlandırma ve kişiye özel tedavi planları sunar.	Tıbbi Görüntü Analizi (MR, BT taramaları), Yapay Zeka destekli tanı sistemleri, Robotik Cerrahi, İlaç Keşfi.
Finans ve Bankacılık	Dolandırılma ihtimaline karşı güvenlik ağı oluşturularak risk saptanmada, kredi risklerinin oranını doğru analiz ederek finansal işlemleri otomatikleştirir.	Algoritmik Ticaret (Hızlı ve otomatik alım-satım), Kredi Puanlama Modelleri, Kara Para Aklama Tespiti, Chatbotlar.
Otomotiv Araçlar) (Otonom	Çevreyi tanımlayarak engeller saptanır. Trafik ışıklarını ve trafik akışını yöneterek güvenli bir sürüş sağlamasında önemli bir rol oynar.	Görüntü İşleme, Sensör Füzyonu (LIDAR, Radar), Nesne Tanıma, Tahmine Dayalı Sürüş Sistemleri.
Müşteri İlişkileri	Müşterilerin sorunlarını gidermede ve müdahale etmesi gerektiği yerde gerekli konulara yönlendirmeyi sağlar.	Chatbotlar, Sanal Asistanlar, Doğal Dil İşleme (NLP) tabanlı çağrı merkezi otomasyonu.
E-Ticaret ve Perakende	Müşterilere anahtar kelimeleri vererek istediği ürünleri özel olarak sunmayı sağlar. Girilen anahtar kelimeye göre tahminde bulunup özel talepler oluşturur.	Öneri Sistemleri (Recommendation Engines), Fiyat Optimizasyonu Algoritmaları, Akıllı Stok Yönetimi.
Üretim ve Sanayi (Endüstri 4.0)	Üretim kusurlarını otomatik olarak tespit eder, üretilen makinenin hangi durumlarda arıza vereceğine karar vererek otomasyonunu kendisi sağlar.	Tahmine Dayalı Bakım (Predictive Maintenance), Görsel Muayene Sistemleri, Montaj ve Paketleme Robotları.
Eğitim	Öğrencinin öğrenme hızına ve öğrenme tarzına uygun özetleri, kişisel materyalleri sunarak geri bildirimleri de ele alır. Duruma göre mevcut bir öğrenme ortamı oluşturur.	Akıllı Öğretim Sistemleri, Otomatik Sınav Değerlendirme, Adaptif Öğrenme Platformları.
Güvenlik ve Gözetim	Veri havuzundaki setleri tehditlerden ve anormal durumlardan yüz tanıma ve kimlik tespit etme gibi doğrulama sistemini çalıştırır.	Yüz ve Ses Tanıma, Siber Güvenlik Saldırı Tespiti, Anormal Durum Tespiti (CCTV).

2.2.1. Makine Öğrenimi

Makine öğrenmesi (ML), teknolojik cihazların doğrudan programlanmadan veriden öğrenmesini sağlayan yöntemler bütünüdür. Bu öğrenme şekli üç temel bileşeni içerir. Bunlar: gözetimli öğrenme, gözetimsiz öğrenme ve pekiştirmeli öğrenmedir. Bu alanın(Makine öğrenimi) kişilerin tembellik davranışıyla ilgili olan insan davranışlarını tahmin eden sistemlerden öneri sistemlerine uzanan geniş ve çoklu bir kullanım alanı vardır (Goodfellow, Bengio ve Courville, 2016).

Gözetimli öğrenme: Modele ait giriş verileriyle yine modele ait giriş verilerine denk gelen doğru çıktıların beraber verildiği bir öğrenme türü olarak tanımlanabilir

Gözetimsiz öğrenme: Benzer şekilde modele ait veri setinde herhangi bir etiket bilgisinin bulunmadığı durumlarda tercih edilmektedir. Bu model verinin özelliklerini, yapısını, örüntülerini vb. doğal süreçte kendi başına bulmayı hedefler. Bu modelin temel özelliği modele ait verilerin özelliklerini doğal süreçte keşfediyor ve açığa çıkarıyor olmasıdır.

Pekiştirmeli öğrenme: Bu model bir ajan yoluyla bir ortamda ödül ve ceza sistemlerini aktif olarak kullanarak ödülü artırmayı ve ödüle ulaşmayı hedefleyerek davranışlar geliştirmeyi amaçlar. Bu eylem ve davranış tutumlarının sonucunda pekişmeli bir öğrenim elde edilir. Bu modelde deneme yanılma sistemi mevcuttur. Deneme ve yanılma sistemi ile “Optimal Politika” ajan tarafından geliştirilir. Bu modelin diğerlerinden ayrılcı özelliği ise etiketli veriye ihtiyaç olmaması ve ödül sinyalleri ile öğrenmenin yönlendiriliyor olmasıdır (Goodfellow, Bengio ve Courville, 2016).

2.2.2. Derin Öğrenme

Derin öğrenme, makine öğrenmesinin alt dalıdır. Derin öğrenmenin özelliği yapay sinir ağlarının çoklu hâliyle karmaşık ve zor kalıpları öğrenmesini sağlayan ML sisteminin bir parçası olmasıdır. Derin öğrenme, kodların komut girintileriyle birlikte insanın görüntüsünden başlayıp insanın nasıl davranacağına kadar uzanan geniş bir yelpazede yüksek oranda doğruluk payını vermeyi hedeflemektedir. Derin öğrenme günümüzde teknolojik cihazlarda yüz tanıma sistemi, parmak izi tanıma sistemi vb.

derin öğrenmeyi içeren alanlarda aktif olarak kullanılmaktadır (LeCun, Bengio ve Hinton, 2015 s. 436–439).

2.2.3. Doğal Dil İşleme

Doğal dil işleme (NLP), günümüzde insan diline uygun program aracılığı ile anlaşılması sağlanan bir üretim sunar. Doğal dil işleme modeline örnek olarak günümüzde chatbotlar, metin madenciliği duygu analizi vb. gibi uygulamalar doğal dil işlemenin temel alanlarını oluşturmaktadır.. Doğal dil işleme kişinin sosyal medya eylemlerini, motivasyon düzeyini ve erteleme-tembellik gibi durumlarını anlama konusunda önem arz etmektedir. Doğal dil işleme kişinin cümlelerini kurma tarzı veyahut kelime seçme tarzını analiz ederek erteleme eğilimini kolayca tespit edebilir. Örneğin yarın başlarım gibi kurulan cümleler dil yapısı olarak işleme alındığında cümle yapı gereği erteleme eğilimi olduğunu gözler önüne serebilir. Doğal dil işleme kişinin kullandığı kelime, cümle vb. yapıdan bireyin erteleme oranını, motivasyon durumunu ve duygusal boyutunu ortaya çıkarmada yardımcı olmaktadır (Pennebaker vd., 2015).

2.2.4. Uzman Sistemler

Uzman sistemler, belirli spesifik bir alanda uzmanlığı kanıtlanmış kişilerden elde edilen verilerle çalışmakta olan kural tabanlı YZ sistemleri olarak tanımlanabilir. Uzman sistemlere örnek olarak hukuki danışmanlık alanları, tıbbi tanı sistemleri vb. çalışma alanları verilebilir. Örnekte de verildiği üzere spesifik her kesimin çalışamayacağı sadece olandan uzmanlığını alan bireylerin çalışabileceği alanlar olduğu görülmektedir. Uzman sistemler teknolojinin de gelişmesiyle birlikte makine öğrenim sistemleri ile birleşerek günümüzde ortaya çıkan hibrit model ve sistemleri ortaya çıkarmıştır (Giarratano ve Riley, 1994 s. 15–20).

2.2.5. Robotik ve Otonom Sistemler

Robotik, fiziksel görev ve sorumluluklarını yerine getirebilen sistemlerin oluşturulmasını ve tasarlanmasını; otonom sistemler ise tasarlananbu robotların çevrelerine adaptasyon becerisi geliştirerek robotların bağımsız bir karar vermesini içermektedir(Siciliano ve Khatib, 2019 s. 42–45). Günümüzde çokça kullanılan drone sistemleri bu alana örnek olarak verilebilir. Teknolojinin insan emeğini

makineye dönüştürme ve kullanma yönünün olması uzun vadeli potansiyel olarak kişilerde tembellik davranışını da tetikleyebileceği düşünülmektedir (Siciliano ve Khatib, 2019).

2.2.6. Bilgi Tabanlı Sistemler ve Öneri Motorları

Bilgi tabanlı öneri motorları kişilere uygun çözüm bulma, bilgi sunma, problem çözme vb. işlevlerle bireylere yardım ve destek hizmeti sunmaktadır. Bu sistemde kişiye sunulan bilgiler tanımlı, açık, ve kural temelli bilgilerdir. Amaç kişinin ihtiyacı olan doğru bilgi ile eşleşmesini sağlayarak doğru bilgi akışını sunmaktır (Burke, 2000).

Bilgi tabanlı öneri sistemlerinin çalışmasında iki yapı vardır. Bunlar: Sunulan bilginin alan bilgisinin sağlam olmasıdır. Alan bilgisi, sunulan hizmet veyahut ürünün özelliklerinin detaylıca bilinmesini içermektedir. İkinci yapı ise kullanıcının gereksinimidir. Bu yapı da amaç kullanıcının beklentilerini ve isteklerini doğru analiz edip ihtiyaç doğrultusunda doğru özellikleri olan ürün veyahut hizmeti sunmaktır (Burke, 2000 s.45-50).

2.3. Yapay Zeka ve Tembellik

Yapay zeka ve tembellik arasında dolaylı veya doğrudan olarak ilişkiler mevcuttur. Bu ilişki literatürde tartışma konusu olmuştur. YZ sistemlerinin teknolojinin gelişmesiyle birlikte insanın bulunduğu hemen hemen her alanda yerini alması, insanı da iş hayatında ve sosyal hayatında geri plana yavaş yavaş konumlandırmaya başlamıştır. Teknolojinin aktif kullanımı günlük hayatın merkezine yerleştikçe insanların daha çok zamanı ve sosyal hayatı olmuş eskisi kadar efor sarf etmesine gerek kalmamıştır.

Tembellik kavramı detaylı ele alındığında tembelliğe sebep olan faktörlerden birinin ekonomik sebepler ve enerji tasarrufu olduğu söylenmektedir. Kişiler daha kısa yoldan bilgiye eriştiği için aynı zamanda YZ sistemleri hızlı ve pratik olduğu için zaman, mekan, ve enerji olarak daha ekonomiklerdir. İnsan zihninin basit ve kolay yolları tercih etmesi kişinin fiziksel ve zihinsel enerjisini koruyacağından ötürü beyin YZ sistemlerine başvurmaya meyilli hale gelir. Bu durumun sıklaşması kişileri tembelliğe sevk etme noktasında bir alt yapı hazırlayabilir.

Bu bağlamda bütüncül değerlendirildiğinde yapay zeka sistemleri bütünüyle olumlu ya da olumsuz denilemez. YZ sistemleri teknolojinin insanlara sunduğu bir fırsat aynı zamanda bir imkandır. Kişiler YZ sistemlerini sağlıklı bir düzeyde kullanmayı öğrenirlerse YZ sistemleri insanlar için verimli bir kaynak görevi görebilmektedir. Benzer şekilde insanlar YZ sistemlerini sağlıksız bir düzeyde işlevsiz amaçlar doğrultusunda yoğun bir şekilde kullanırlarsa YZ sistemleri doğrudan olmasa bile bireylerin tembellik düzeyinin artmasına ve öz disiplin düzeyinin düşmesine sebebiyet verebilir.

BÖLÜM 3

BULGULAR

3.1. Yapay Zeka ve Tembellik İlişkini İnceleyen Araştırmalar

Bu araştırma 2022- 2025 yılları arasında yapılan araştırmaları incelemektedir. 2022-2025 yılları arasında yapılmış 3 ampirik çalışma yürütülmüştür.

2024 senesinde Fan ve arkadaşları tarafından yürütülen araştırmanın sonuçlarına göre bireylerin yapay zeka sistemlerine güveni arttıkça kişilerin bilişsel tembellik düzeyi de artmaktadır. Bu araştırmanın bulgularına göre yapay zeka sistemleri kişilerin tembellik düzeyini etkilemektedir (Fan vd., 2025).

2023 senesinde Ahmad ve arkadaşları tarafından yürütülen araştırmanın sonuçlarına göre yapay zeka sistemlerinin bireylerin karar verme becerilerinde olan kayıp ve tembellik üzerinde olumsuz bir etki yarattığı tespit edilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre yapay zekanın tembellik üzerindeki etkisine bakıldığında β değerinin yüksek olduğu ve ilişkinin pozitif yönde olduğu saptanmıştır ($\beta = 0.689$, $p < 0.001$) (Ahmad vd., 2023).

2011 senesinde yapılan bir araştırmaya göre kişiler yapay zeka uygulamalarını öğrenme süreçlerinde aktif olarak kullandıklarında kişiler başvurması gereken kaynağın nerede olduğunu hızlıca benimser. Bunun sonucunda bireylerde dolaylı olarak zihinsel bir erteleme üşengeçlik ve tembellik ortaya çıkabildiği araştırma sonuçlarında tespit edilmiştir (Sparrow vd., 2011).

BÖLÜM 4

TARTIŞMA

Bu araştırmada yapay zeka ve tembellik ilişkisi detaylıca incelenmiş son 3 yılda yapılan araştırmalar incelenmiş ve ele alınmıştır. Araştırmalar incelendiğinde yapay zeka sistemlerinin halkın doğru ve sağlıklı kullanımı ile işleri kolaylaştırdığı kişileri desteklediği görülmekte olup; bilinçsiz kullanımın kişilerin öz disiplin süreçlerini olumsuz etkilediği, bireylerin motivasyonlarını düşürdüğü ve erteleme problemlerine sebebiyet vererek tembelliğe zemin hazırladığı görülmüştür (Carr, 2020). Literatür taramasıyla elde edilen veriler tutarlı ve birbirleriyle uyumaktadır. Farklı dönemlerde farklı kişiler tarafından yürütülen araştırmaların benzer ve tutarlı bulgular elde etmesi bu çalışmayı güçlü kılan yönlerden biridir (Fan vd., 2024; Ahmad vd., 2023;).

4.1. Yapay Zeka Kullanımı ve Zihinsel Çaba Düzeyi

Araştırmaların sonuçlarına göre YZ sistemleri sağlıklı ve bilinçsiz kullanıldığında kişilerin zihinsel faaliyet oranını ve çabasını olumsuz yönde etkilemektedir. Bunun sebebinin YZ sistemlerinin güçlü veri tabanı olması ve elde edilmesi gereken veriyi saniyeler içinde sunması vb. faydalarının işlevsiz şekilde ele alınması olabilir. YZ sistemlerinin çok güçlü bir veri tabanı olsa bile kişilere istediği özellikleri taşıyan spesifik ürünler sunmayabilir. Benzer olarak YZ sistemlerinin iyi bir ürün sunabilmesi için kişinin hizmet istediği alana hâkim olması ve detayları ile tarif etmesi gerekmektedir. Kişinin hizmet almak veya sunmak istediği alana hakim olması için zihinsel bir faaliyet ve efor harcaması gerekmektedir. Yani kişiler YZ sistemlerini doğru kullanamazlar ise iyi bir hizmet alamayabilirler. Kişilerin tembelliğe yatkın olma seviyesi de bu durumu etkileyen faktörlerden olabilir (Carr, 2020). Bu bakış açısı ile değerlendirildiğinde YZ sistemleri kısa vadede olumlu sonuç verirken uzun vadede kişinin zihinsel olarak tembellik yaşamasına zemin hazırlayabilir. Kişileri zihinsel olarak tembelliğe iten sebeplerden birinin kişinin düşünmeye ihtiyacının kalmayışı olduğu düşünülmüştür.

4.2. Erteleme Davranışı ile Yapay Zekanın İlişkisi

Bu alanda yapılan araştırmanın literatürde sunduğu verilerden biri YZ sistemlerinin kişileri dolaylı veya doğrudan olarak erteleme davranışına itmesidir. Kişiler kısa sürede istedikleri veriye hızlı ve kolay yoldan ulaşarak tatmin olma duygusunu kolay bir şekilde tatmaktadırlar. Bu durum kişilerde uzun vadeli haz kaynakları yerine kısa vadeli hedef ve geçici tatmin duygusunu tercih etmeye itebilmektedir. Ortaya çıkan kısa süreli haz mekanizması kişinin odak ve dikkat kapasitesini olumsuz etkileyebilmekte ve bireyin hormonal düzenine dolaylı yoldan müdahale edebilmektedir (Steel, 2007). Araştırmaların bulguları bu açıdan değerlendirildiğinde YZ sistemlerinin güçlü alt yapısının olması ve istenilen verileri kısa sürede sunabilmesi kişileri “Nasıl olsa yapay zeka hemen yapar.” düşüncesi ile işlerini son ana bırakmaya itebildiği düşünülmüştür. Bu durum kişilere sahte bir kontrol ve güç hissi hissettirebilir. Bu sahte kontrol ve güç hissi kişileri günlük hayattan zihinsel ve davranışsal olarak uzaklaştırabilir. Bu verilerden yola çıkarak YZ sistemlerin kişide uyandırabileceği gerçeklikten uzak olan kontrol ve güç hissi kişileri “Nasıl olsa halledebilecek güçteyim.” düşüncesiyle erteleme davranışına itebiliyor olabileceği düşünülmüştür.

4.3. Yapay Zeka, Öz Disiplin ve Tembellik

Araştırma bulgularına göre öz disiplin düzeyi düşük olan bireyler risk grubundadır. Araştırma bulgularına göre öz disiplin düzeyi düşük olan bireyler yapay zeka sistemlerini işlevsiz bir biçimde kullandıklarında tembelliğe olan eğilimlerini arttırabiliyor. Zimmerman tarafından 2000 senesinde yürütülen kuram çalışmasına göre kişilerin iyi bir öz disiplin geliştirebilmeleri için hedef belirleme, izleme, değerlendirme gibi aşamaları kademe kademe yapmaları gerekiyor. Yapay zeka sistemleri kişilerin yüklerini azalttığından bireyin yapması gereken öz disiplin kademelerinden bazılarını veya hepsini kişilerin yerine yapabiliyor. Kişi içsel motivasyonu ve öz disiplini için yapması gereken görev ve basamakları yapamadığında öz disiplin seviyesi düşüyor ve tembelliğe alt yapı hazırlanmış olabiliyor. Buradan yola çıkılarak kişilerin YZ sistemlerinde işlevsiz ve yoğun kullanım sağlamasının kişinin öz disiplin sürecini olumsuz etkileyebileceği ve bireyi tembelliğe itebileceği düşünülmüştür. Ayrıca bu sistemler birlikte ve bütüncül değerlendirildiğinde YZ sistemlerinin tek başına tembelliği ortaya çıkarmadığı fakat

tembelliğe giden alt yapılara zemin hazırlayarak kişileri tembelliğe dolaylı yoldan ittiği görülmüş ve düşünülmüştür

4.4. Yapay Zeka ve Tembellik

Araştırmalar YZ ve tembellik arasında açık bir ilişki olduğunu öne sürmektedir. YZ sistemleri bazı durumlarda kişileri doğrudan tembelliğe sevk edebildiği gibi araştırmalar gösteriyor ki çoğunlukla YZ sistemleri dolaylı olarak kişinin tembellik seviyesini etkilemektedir. Bunun sebebi bireyi tembelliğe iten faktörlerle YZ sistemlerinin doğrudan ilişkili olmasıdır. Yani YZ sistemleri ile çoğunluk olarak tembellik kavramı değil tembelliğe zemin hazırlayan erteleme davranışı, motivasyon seviyesi ve öz disiplin düzeyi kavramlarının doğrudan ilişkili olmasıdır (Sparrow vd., 2011). YZ sistemlerinin tembellik ile ilişkisini etkileyen bazı yapay zeka özellikleri şunlardır:

- Kişinin karar verme yetkisini yapay zekaya bırakması,
- Karar verme, yönetme, değerlendirme vb. aşamaların teknolojiye bırakılmasıyla birlikte kişinin dolaylı olarak bilişsel dayanıklılığının azalması,
- Kişilerin hata yapma üzerine olan toleranslarının azalması. Çünkü yapay zeka sistemleri istenilen ölçüde insan üstü düzeyde ürünü hazırlayabiliyor.
- Hızlı ve pratik çözümler ile kişinin sabır toleransının düşmesi, odak problemleri yaşaması ve Dürtüsellik seviyesinin artmasıdır (Sparrow vd., 2011).

Bu süreçte kişi, kontrolü ve gücü teknolojiye vererek bilgiye erişim görevini YZ sistemlerine yaptırmaktadır. Kişi bu sürecin uzun vadeli sonuçlarında zihinsel kaslarının zayıflaması ile karşı karşıya kalabilmektedir (Sparrow vd., 2011 s.776)

4.5.Yapay Zekanın Tembelliğe İyi Gelen Özellikleri

Bazı araştırmaların bulgularına göre kişilerin tembellik seviyesini etkileyen temel faktör YZ sistemleri değil kişinin YZ sistemlerini nasıl ve ne boyutta kullandığıdır. Kişiler araştırma sonuçlarına göre sağlıklı teknoloji okur yazarlığı ve YZ sistemlerini işlevsel olarak kullanabilirler ise YZ sistemleri kişilerde tembelliği arttırmak yerine tam tersi bireylerin üretkenlik seviyelerini destekleyici bir rol görevi üstlenebiliyor

(Brynjolfsson ve McAfee, 2017 s.105). Bu araştırma bağlamında sağlıklı YZ kullanımının kişilerin zaman yönetimi becerisini olumlu etkileyebileceği düşünülmüştür. Çünkü sağlıklı kullanımda YZ sistemleri kişilerin sekreteryaya görevini yapabilmekte ve kişilerin yaptığı zaman kaybedebileceği işleri üstlenerek bireyleri asiste edebilmektedir.

BÖLÜM 5

SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç

Yapay zeka ve tembellik ilişkisi ele alındığında ve bulgular incelendiğinde ortaya çıkan sonuçlar aşağıdaki gibidir:

- Yapay zeka sistemleri kişiler için hızlı, pratik, işe yarar vb. özellikleri kapsayan bir hizmet sunmaktadır. Yapay zeka sistemlerinin sunduğu bu rahatlık bireylere konforlu bir alan sunmaktadır. Kişiler yoğun iş temposunda yapay zeka sistemlerinin sunduğu bu konfordan yararlanıp zihinsel olarak bir rahatlama yaşayabilirler. Araştırmaların sonuçlarına göre kişilerde tembellik yaratan etkenlerden biri doğrudan yapay zekadır denemez. Bu alanda yapılan araştırmaların bulgularına göre yapay zeka sistemleri dolaylı olarak tembelliği etkileyebilir (Sparrow vd., 2011, Carr, 2020).
- Araştırmaların sonuçlarına göre kişinin tembellik düzeyini etkileyen bazı faktörler vardır. Bunlar: genetik, kültür, sosyal çevre, kişinin motivasyon düzeyi, öz disiplin seviyesi ve kişinin erteleme düzeyidir. Yapay zeka sistemleri doğrudan tembelliği tetiklemese bile tembelliği etkileyen alt dallar ile doğrudan etkileşim içerisinde (Carr, 2020 s.134).
- Araştırmaların bulgularına göre kişinin tembellik düzeyini etkileyen en önemli faktörlerden biri yapay zeka sistemlerinin direkt kendisi değil kişinin yapay zeka sistemlerini kullanma amacı ve kullanım biçimidir. Araştırmanın sonuçlarına göre kişiler sağlıklı teknoloji okur yazarlığı öğrenirlerse ve sağlıklı yollar ile yapay zeka sistemlerinden faydalanırlarsa yapay zeka sistemleri tembelliği tetiklemek yerine kişinin üretkenliğinin destekleyici bir rol oynayabiliyor (Brynjolfsson ve McAfee, 2017 s.112).
- Araştırmanın sonuçlarına göre kişiler yoğun YZ kullanımı sebebiyle sosyal etkileşimlerinin azalmasıyla hayattan daha izole bir hayat yaşayabiliyorlar.
- Araştırmaların sonuçlarına göre kişiler yapay zekanın sağlıksız kullanımı ile kısa vadede dopamin salgılıyor, ödül ve haz sistemini çalıştırıyor. Fakat sağlıksız ve yoğun yapay zeka kullanımı uzun vadede kişinin hormonal

dengeşinin zedeleyerek kişinin odak, dikkat ve motivasyon düzeylerini olumsuz düzeyde etkileyebiliyor (Steel, 2007).

- Araştırmaların sonuçlarına göre kişiler karar verme, problem çözme, üretme vb. becerileri YZ sistemlerine bırakmakta ve bunun sonucunda da kişilerin öz düzenleme ve öz disiplin kapasitelerini olumsuz etkilenebilmektedir. Araştırmanın sonuçlarına göre sağlıklı YZ kullanımlarında kişiler hayatlarında aktif bir rolden daha pasif bir role kaymakta ve hayatlarını daha geri planda yaşar bir hale gelebilirler (Zimmerman, 2000).

5.2. Öneriler

Bu araştırmanın bulguları tartışılıp sonuçları değerlendirilmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına yönelik bazı öneriler bulunmaktadır. Bu öneriler aşağıdaki gibidir.

- Daha sağlıklı bir yapay zeka kullanımı için kişilere sağlıklı teknoloji okur yazarlığının öğretilmesi önerilmektedir.
- Daha sağlıklı bir yapay zeka kullanımı ve teknoloji bağımlılığının önüne geçilmesi için belediyeler vb. topluma sağlıklı ve sağlıklı YZ kullanımı hakkında psikoeğitimler düzenlenmesi önerilmektedir. Bu psikoeğitimler kişileri bilinçlendir ve halkı üretkenliğe sevk edebilir.
- YZ sistemlerinin özellikle okullarda veyahut topluma örnek teşkil edilebilecek alanlarda yöneticilerin, öğretmenlerin, vb. bilinçli bir kullanım yaparak öğrencilere, topluma vb. örnek olması önerilmektedir. Öğrenciler bilinçli kullanımı gözlemleyerek öğrenirlerse kendi hayatlarına entegre edebilmeleri daha kolay olabilir.
- Yapay zeka sistemlerinin asistan olarak kullanılması, yani kişinin hayatının merkezinde değil çevresinde destekleyici bir konumda olacak şekilde kişilerin YZ sistemlerini kullanması önerilmektedir.
- Akademik alanda öğrencilerin ödevlerini yapay zeka sistemlerini intihal olacak şekilde kullanmasının önüne geçmek için sonuç değil süreç odaklı değerlendirme yöntemleri kullanılması önerilir. Bu sayede öğrenciler yapay zekayı kullansa bile asistan olarak kullanmış olacak ve öğrencilerin konuları öğrenme düzeyleri artabilecek.
- Bu alanda yapılmış araştırma sayısı sınırlı olduğundan bu alanda daha fazla çalışma yapılması önerilmektedir.

- YZ sistemlerinin yoğun kullanımı psikolojik faktörlere bağlı olarak gelişiyor ise klinik alanda ruh sağlığı uzmanlarının kök probleme inerek psikolojik sebepleri çalışması önerilir. YZ sistemlerinin psikolojik kökenlerine dair grup terapi çalışmalarının yapılması önerilir.

KAYNAKÇA

- Aarts, E., van Holstein, M., & Cools, R. (2011). Striatal dopamine and the interface between motivation and cognition. *Nature Neuroscience*, 13(5).
- Ahmad, S. F., Han, H., & ark. (2023). Impact of artificial intelligence on human loss in decision making, laziness and safety in education. *Humanities and Social Sciences Communications*.
- American Psychiatric Association. (2022). *DSM-5-TR: Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). APA Publishing.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1–15. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0701_1
- Baumeister, R. F., & Tierney, J. (2012). *Willpower: Rediscovering the greatest human strength*. Penguin Press.
- Brynjolfsson, E., & McAfee, A. (2014). *The second machine age: Work, progress, and prosperity in a time of brilliant technologies*. W. W. Norton & Company.
- Brynjolfsson, E., & McAfee, A. (2017). *Machine, platform, crowd: Harnessing our digital future*. W. W. Norton & Company.
- Burke, R. (2000). Knowledge-based recommender systems. In A. Kent (Ed.), *Encyclopedia of library and information systems* (Vol. 69, pp. 175–186). CRC Press.
- Carr, N. (2020). *The shallows: What the Internet is doing to our brains* (Updated ed.). W. W. Norton & Company.
- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16(12), 939–944. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x>
- Eisenberger, R., & Cameron, J. (1996). Detrimental effects of reward: Reality or myth?
- Fan, Y., Tang, L., Le, H., et al. (2025). Beware of metacognitive laziness: Effects of generative AI on learning motivation, processes, and performance.

- Goodfellow, I., Bengio, Y., & Courville, A. (2016). *Deep learning*. MIT Press.
- Greenberg, L. S. (2011). *Emotion-focused therapy*. American Psychological Association.
- LeCun, Y., Bengio, Y., & Hinton, G. (2015). Deep learning. *Nature*, 521(7553), 436–444. <https://doi.org/10.1038/nature14539>
- Lejuez, C. W., Hopko, D. R., Acierno, R., Daughters, S. B., & Pagoto, S. L. (2011). Ten-year revision of the Brief Behavioral Activation Treatment for Depression: Revised treatment manual. *Behavior Modification*, 35(2), 111–161. <https://doi.org/10.1177/0145445510390929>
- Pennebaker, J. W., Boyd, R. L., Jordan, K., & Blackburn, K. (2015). *The development and psychometric properties of LIWC2015*. University of Texas.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A large-scale test of the Goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>
- Russell, S. J., & Norvig, P. (2021). *Artificial intelligence: A modern approach* (4th ed.). Pearson Education Limited.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Sana, F., Weston, T., & Cepeda, N. J. (2013). Laptop multitasking hinders classroom learning for both users and nearby peers. *Computers & Education*, 62, 24–31. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2012.10.003>
- Siciliano, B., & Khatib, O. (Eds.). (2008). *Springer handbook of robotics* (2nd ed.). Springer.
- Sparrow, B., Liu, J., & Wegner, D. M. (2011). Google effects on memory: Cognitive consequences of having information at our fingertips. *Science*, 333(6043), 776–778.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press.

ÖZET

Yapay zeka ise teknolojinin ilerlemesi ile son yıllarda icat edilen ve insan benzeri öğrenme becerisi sergileyebilen, problem çözme becerisine sahip, taklit ve karar becerisi olan bilgisayar sistemi olarak tanımlanmaktadır. Tembellik, bireylerin bir işi veya eylemi yapma yönündeki isteksizliği demektir. Aynı zamanda tembellik kişinin günlük hayatta yapması gereken işlere üşenme ve erteleme davranışı göstermesi ile de oldukça ilişkilidir. Kişilerin teknoloji ile birlikte hayatlarının kolaylaşması ile birlikte bireylerde tembellik davranışının görülebildiği söylenmektedir. Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden yararlanılmış olup sistematik literatür taraması modeli kullanılmıştır. Elde edilen veriler tematik olarak kategorize edilmiştir. Araştırmanın sonucunda yapay zeka ve tembelliğin dolaylı yoldan ilişkili olduğu ve kişileri tembelliğe iten faktörlerin doğrudan yapay zeka değil kişilerin yapay zekayı kullanma biçimleri ve amaçları olduğu sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Yapay zeka, Tembellik, İnsan, Psikoloji, Teknoloji, Motivasyon

ABSTRACT

Artificial intelligence is defined as a computer-based system that has been developed in recent years alongside technological advancements and is capable of exhibiting human-like learning abilities, problem-solving skills, imitation, and decision-making processes. Laziness refers to individuals' unwillingness to perform a task or engage in an action. It is also closely associated with procrastination and reluctance toward fulfilling daily responsibilities. With the increasing integration of technology into everyday life and the resulting ease it provides, it is suggested that lazy behaviors may emerge in individuals.

In this study, qualitative research methods were employed, and a systematic literature review design was adopted. The data obtained were thematically categorized. The findings indicate that artificial intelligence and laziness are indirectly related, and that the factors leading individuals toward laziness are not artificial intelligence itself but rather the ways and purposes for which individuals use artificial intelligence.

Key Words: Artificial Intelligence, Laziness, Human, Psychology, Technology, Motivation