

Nomofobi Düzeylerinin Yaşam Doyumu ve İş Performansı Üzerindeki Etkisi: Kütahya Kent Merkezinde Bir Uygulama*

Bülent TOKAT¹, Yasin AKTAŞ², Hakan KARA³

Özet

Günümüzde teknolojik ilerlemeler sonucunda akıllı telefonlar yaşamın her alanında kullanılmaya başlanmıştır. Akıllı telefonlar insanların yaşamlarını hem kolaylaştırmış hem de olumsuz yönde etkilemeye başlamıştır. Akıllı telefonların kullanımıyla birlikte bilgi erişimi, verimlilik, iş ile boş zamanın birbirine karışması gibi olumlu ve olumsuz durumlar görülmeye başlanmıştır. Günümüzde bazı insanlar, akıllı telefonlardan ayrılmaz duruma gelmiştir. İnsanların yaşam doyumu öznel ve nesnel göstergelerden etkilenmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı Nomofobi olarak tanımlanmaktadır. Bu çalışmada, Nomofobi düzeylerinin insanların yaşamlarına, yaşam doyumlarına ve iş performanslarına etkileri incelenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Nomofobi, Akıllı Telefon, Yaşam Doyumu, Performans.

Effects of Nomofobi Levels on Life Satisfaction and Work Performance: A Case Study in Kütahya City Center

Abstract

Today, as a result of technological advances, smartphones are being used in all areas of life. Smartphones have both facilitated and adversely affected people's lives. Positive and negative situations such information access, productivity, mixing work and leisure time are seen with the use of smartphones. Some people cannot stay away from smartphones. Smartphone addiction is defined as Nomophobia. Life satisfaction of people is affected by subjective and objective indicators. In this study, the effects of Nomofobi levels on people's lives, life satisfaction and work performance were investigated.

Keywords: Nomophobia, Smartphone, Life Satisfaction, Performance.

*Bu çalışma Yasin Aktaş'ın 22.03.2019 tarihli Nomofobi Düzeylerinin Yaşam Doyumu ve İş Performansı Üzerindeki Etkisi: Kütahya Kent Merkezinde Bir Uygulama isimli Yüksek Lisans Tez çalışmasının özetlenmiş ve düzenlenmiş halidir.

¹ Prof. Dr., Kütahya Dumlupınar Üniversitesi İİBF, btokat@hotmail.com

² Blm. Uzm., yasinaktas0103@gmail.com

³ Doç. Dr., Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Kütahya Sosyal Bilimler MYO, hakan.kara@dpu.edu.tr

GİRİŞ

İnsan ile iletişim birbirinden ayrılmayan faktörlerdir. İletişim, günümüz koşullarında farklı özelliklere sahip araçlarla gerçekleştirilmektedir. İletişim, sorunun çözücü olmasının yanı sıra sorunların nedeni de olabilmektedir. (Ertem, 2006. s.15). Son yıllarda hızlı bir şekilde değişen teknolojik gelişmeler doğrultusunda farklı iletişim araçları, çözüm ve sorunlarıyla insan yaşamını meşgul etmeye başlamıştır. Bilgi ve iletişim teknolojileri insanların birbiriyle olan iletişim şekillerini farklılaştırmış, mekândan bağımsız, kişiye ulaşılabilir şekline dönüşmüştür. Bu farklılaşmada temel olan mobil telefon ve kullanıcılarıdır (Şener, 2011. s.33). Mobil telefonlarda yaşanan zaman ve mekân sınırsızlığı başta yaş faktörü olmak üzere birçok özellik bakımından iletişim odaklı olmaya insanları özendirilmektedir. Türkiye’de özellikle yetişkin nüfusun %100’ü mobil telefon kullanıcısı konumundadır. AB ülkeleri ile Türkiye’yi kıyaslayan araştırmalarda, mobil telefonlar ile en çok konuşma gerçekleştiren ülke konumunda olduğu görülmektedir. Mobil telefonlardan internete bağlanma açısından ise Türkiye araştırmalara göre dünya birincisi konumundadır. Akıllı telefonlardan internete bağlanmada ise Japonlardan sonra ikinci sırada yer almaktadır. Mobil telefonların internete bağlanmaya başlamasıyla gençlerde bağımlılık yarattığı gözlenmiştir. Küreselleşen dünyada hızla gelişen teknolojinin hızla farklılaştığı ortamda, iletişimde değiştiği görülmektedir. Mobil telefonların değişime uğrayarak akıllı telefon olarak karşımıza çıktığı görülmektedir (Ertem, 2006, s.55). Akıllı telefonların aktif kullanımında en temel neden ise internete olan bağımlılıktır. İnternet kullanımında bağımlılık odaklı ele alınan sosyal izolasyonla birlikte internet, radyo, televizyon gibi birçok iletişim aracını barındıran akıllı telefonlar birçok olumsuz sonuçlar doğurmaktadır. Bunlardan en önemlisi ise, yalnızlıktır. Akıllı telefonlar coğrafi uzaklıklardan ve zamandan bağımsız şekilde insanların iletişimini sağlamaktadır. Akıllı telefon devamlı bağlantıda kalmayı sağlamakta ve kablosuz internet olanakları dışındaki her yerde çalışmaya devam edilmesine olanak sunmaktadır. Akıllı telefonlar birçok sağlık sorunu oluşturmalarına rağmen çalışma yaşamında da olumlu etkileri vardır. Ancak her iyi olan şeyin kötü tarafı olduğu gibi akıllı telefonlara olan bağımlılık günümüzde Nomofobi hastalığı olarak gündeme gelmiştir. Bu dijital hastalık yaşam doyumunu ve iş yaşamımızdaki performansımızı bazen olumlu, bazen olumsuz etkileyebilmektedir. Bu çalışma Nomofobi kavramının yeni yeni fark edilmesi ve bu konuyla ilgili çalışmaların yeterli olmaması nedeniyle seçilmiştir.

Çalışmada Kullanılan Kavramlar

Nomofobi Kavramı ve Yaşanan Sorunlar

Günümüz dijital çağında hızla gelişen teknolojiyi yakından takip etmek zorunda kalınmaktadır. Bunların içerisinde en yaygın olanı ise, akıllı mobil telefonlardır. İletişim ve bilgi teknolojilerinin gelişmesi ve beraberinde insanların çağa ayak uydurmasıyla akıllı telefon ve mobil cihazların kullanım şekillerinde önemli değişiklikler yaşandığı görülmektedir. Bu değişim, tüm insanları yani toplumun genelini önemli ölçüde etkilemektedir. Akıllı cep telefonlarının insanların yaşamlarında önemli bir yere sahip olduğu da görülmektedir. Akıllı telefonların, insanların yaşamlarını kolaylaştırdığı, zaman ve maliyet açısından büyük yararlar sağladığı bilinmekte ancak yararının yanında, aşırı kullanımı sonucunda da ciddi zararlara neden olduğu yapılan çalışmalarla da

görülmektedir. Bu sorunlardan birisi ise Nomofobi'dir. Nomofobi, Connecticut Üniversitesi araştırmacı olan D. Greenfield tarafından yapılan araştırmalar sonucunda, Nomofobi ile akıllı telefon bağımlılığının belirtileri ortaya konulmuştur. Kavram, No-Mobile-Phone ifadesinin kısaltılmasıdır. Bu kavramların geliştirilmesi sonucu Nomofobi ismi kullanılmaya başlanmıştır. Diğer taraftan, Nomofobi akıllı telefonda uzak kalamama anlamına da gelmektedir (Yen, vd., 2009).

Nomofobi, İngilizce olarak "No Mobile Phone Fobia" kısaltmasıdır. 2008 yılında İngiltere'de Posta İdaresi'nce yaptırılan bir araştırma sonucunda ortaya atılmıştır. Bu araştırmaya göre, araştırmaya katılanların %53'ünün akıllı telefonlarını kaybettiklerinde, bataryaları bittiğinde veya kapsama alanı dışında olduklarında, kendilerini mutsuz ve huzursuz hissettikleri, erkeklerin %58'i ve kadınların %48'inin bu paniği yaşadıkları belirlenmiştir (Bahi & Deluliis, 2015, s.740).

Nomofobi bir hastalık olarak da değerlendirilmektedir (Yen, vd., 2009). Nomofobi, telefonda yoksun kalma korkusu olarak da birçok çalışmada ifade edilmektedir. Klasik cep telefonlarının yerini alan bu akıllı telefonlar hastalığın yaygınlaşmasını hızlandırmıştır (Tan, vd., 2013). Nomofobi'ye yakalananlar akıllı telefonda uzak kaldıkları takdirde stres veya panik olma, çevredeki olayları algılayamama, sürekli akıllı telefonunu kontrol etme hissine kapılma gibi birçok durum yaşayabilmektedir. Yapılan araştırmalar akıllı mobil telefonların kullanımının arttıkça beyine mutluluk hissini uyandıran hormonun salgılandığını göstermektedir. Hormon kişinin cihazına bildirim geldikçe salgılandığı, kişiyi mutlu ettiği ve kişinin mutlu olmak adına git gide bu cihaza bağımlılığını artırmaktadır (Güzeller & Coşguner, 2012). Öte yandan, akıllı telefonların bilinçsizce kullanılması iş ve günlük yaşamda ciddi sorunlar yaşanmasına da neden olmaktadır (Şar, 2013). Nomofobik kişilerin karakteristik özellikleri ise sürekli telefona bakan, sürekli mesaj veya çağrı olup olmadığını kontrol edip hızlı yanıt vermeye çalışan, kapsama alanı dışı veya kullanımın kısıtlı olduğu yerlerde panik veya gerginlik yaşayan, telefonu gün boyunca açık bırakma, yatağa akıllı telefonla girme gibi davranışların görüldüğü yapılan çalışmalarla da belirlenmiştir (Takao, vd. 2009).

Nomofobi birçok ülkede git gide yaygınlaşan bir hastalık olmasından dolayı birçok araştırmacının ilgisini çekmektedir. Araştırmacıların çoğu hangi yaş gruplarında, hangi düzeyde yaygınlaştığını araştırırken, bir kısım araştırmacı ise bu hastalığın yarattığı sorunların neler olduğu konusunda araştırmalar yapmıştır. Bunun sonucunda Nomofobi'den kaynaklanan sorunları iki farklı başlık altında ele alınmıştır. Bu başlıklar ruhsal sorunlar ve fiziksel sorunlardır. İletişim, kişiler arasında sosyalleşmeyi sağlamasına karşın, alışverişle gerçekleştirilen, bilginin aktarılmasına ve kalıcı hale gelmesinde önemli rol oynayan akıllı telefon, kişilerde ruhsal ve fiziksel sorunlar oluşturmaktadır (Eşitti, 2015). Akıllı telefonlar, bilgilerin bir dokunuş kadar uzakta olması, uzaktaki insanlara hızlı ve rahatça ulaşabilmesini, acil durumlarda hızlı ulaşma olanağı sunması birçok yararları arasında yer alsa da yararlarının dışında telefonun verebileceği zararları da dikkate alınmaktadır. Bu zararlar arasında, tembelleştirmesi, samimiyeti yok etmesi, yanlış anlaşmalara neden olması, yalnızlaşma, internetin sunduğu sanal ortamdaki uzaklaşmama, konuşma sorunu, işlerin telefonla daha fazla ilgilenmekten kaynaklı aksatma, sosyalleşmeme, insanların yanında fiziksel anlamda bulunmamak vb.

sayılmaktadır (Öztürk, 2015).

Kişilerin telefondan uzun süre uzak durması sonucunda insanlarda farklı sorunlar oluşmuştur. Bu sorunlardan biri de ruhsal sorunlardır. Ruhsal sorunlar arasında, kişilerin haber alamamaktan korkmaları ve panik yaşamaları, ruh hallerinin kötü yönde etkilenmesi, mutsuz olmaları, duygusal hayal kırıklıkları yaşamaları ve bu konu hakkında konuşmaları, mutsuz duygular edinilmesi bulunmaktadır. Ayrıca akıllı telefon veya bilgisayar kullanmak iş yaşamında performans düşüklüğüne veya geçici sorunların önemli bir kaynağı olarak görülen stresin oluşmasına ve istenmeyen durumların tetiklenmesine neden de olmaktadır (Kuşay, 2013, s.14). Nomofobi’de yaşanan bir diğer sorun ise fiziksel temellidir. Teknoloji ve sosyal ağlara bağımlılık diğer bağımlılıklar gibi benzer etkiler göstermektedir. Yaşanan kaygı kişilerde fiziksel, bir diğer adıyla bedensel olarak; kalp çarpıntısı, dikkat sorunları, titreme, kusma, baş dönmesi, nefes darlığı, göğüs darlığı ve ağrılar, depresyon belirtileri, ani duygu değişimleri şeklinde kendini göstermektedir (Yengin, 2015, s.200)

Yaşam Doymu Kavramı ve Etkileyen Faktörler

Yaşam, kişilerin iş yaşamında veya sosyal yaşamında geçirdiği zamanın toplamı olarak tanımlanırken, doyum ise kişilerin istek, dilek, gereksinim ve beklentilerinin karşılanmasını ifade edilmektedir (Yüksel, 2007, s.80). Yaşam doymu kavramı ile ilgili çalışmalar 1959 yıllarda başlamış ve 1970 yılından sonra ise sosyal bilimler ve diğer ilişkili disiplinlerle araştırılmış ve tanımlanmaya başlanmıştır. Bu tanımlamalardan birine göre yaşam doymu, kişinin yaşama karşı genel duruşu, tutumu, iş dışında yaşama karşı vermiş olduğu duygusal tepkisi olarak tanımlamak olanaklıdır (Dikmen, 1995, s.12). Yaşam doymu, kişinin iş, boş zaman ve diğer iş yaşamı dışında kalan zamanlarında, amaçlarına ulaşma derecesi olarak da ifade edilmektedir (Aysan & Bozkurt, 2004, s.3). Kişilerin, tüm yaşamlarını pozitif değerlendirmesi olarak da ifade edilmektedir. Kişinin kendi yaşamından duyduğu tatmin yaşam doyumunu göstermektedir (Telman & Ünsal, 2004, s.20). Yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip olan kişiler hem iş yaşamında hem de sosyal yaşamda daha başarılı olduğu bilinmektedir. Kişilerin beklentilerinin artmasıyla birlikte, beklentilerinin karşılanması yaşam doyumuyla doğrudan ilişkilidir (Keser, 2005, s.78). Yaşam doymu, öznel bir yargıdır. Kişilerin yaşamlarındaki olumlu ve olumsuz bütün tutumları yaşamlarının kalitesi hakkında detaylı bilgi vermektedir (Aşan & Erenler, 2008, s.200). Yaşam doymu üç gruba ayrılmaktadır. Birinci grupta; yaşam doymu erdemlilik, kutsallık gibi dış bir ölçüte bakılarak tanımlanmıştır. İkinci grupta; kişilerin kendi yaşamlarına ilişkin yargılarını etkileyen faktörler ele alınmıştır. Üçüncü grupta ise; günlük yaşamın akışı üzerinde durulmuştur (Özer & Karabulut, 2003: 74). Ayrıca yaşam doyumunu etkileyen on beş farklı temel öğeden de bahsedilmektedir. Bunlar; araçsal rahatlık, kişisel güven ve sağlık, ana, baba, kardeşler ile ilişkiler, karı-koca ilişkilerinde yakınlık, bir çocuğa sahip olma ve yetiştirme, dostlara sahip olma, öğreniyor olma, işte çalışma, toplumsallaşma, kendini tanıma, müzik dinleme, kitap okuma, yüzme vb. öğeler gösterilmektedir (Dikmen, 1995, s.13).

Yaşam doyumuna etki eden değişkenler genelde beş başlıkta toplanmıştır. Bu değişkenler arasında; kişisel, demografik, işle ilgili, çevresel, toplumsal ve teknoloji gösterilmektedir. (Örkün, 2011, s.32). Gelişen teknolojiye ayak uyduramayanlar yaşam

doyumunu açısından olumsuz yönde etkileneceklerdir. Teknolojik faktörlerin sunduğu hız ve kolaylıklardan yararlanamayanlar iş yaşamında ciddi sorunlar yaşamaları ve bu sorunların sosyal yaşamlara da yansımalarında etkili olacaktır. Böylece teknolojik gelişmeleri dikkate almadan yapılan her türlü faaliyet yaşamda verimsizliğe götürecektir ve yaşam doyumunu azaltacaktır. Özellikle teknolojik değişimlere ayak uyduramayanlar bu tarz sorunlarla karşı karşıya kalmaktadır (Özdevecioğlu & Aktaş, 2007, s.8). Kanımızca, yaşam doyumunu oldukça karmaşık bir süreçtir. Söz gelimi, yaşam doyumunun ölçülmesi konusunda değişik yöntemler geliştirilerek, araştırmalar yapılmıştır. 1960 yılında ise yaşam doyumunun ölçümünün güvenilirliği tartışma konusu haline gelmiştir. Yaşam doyumunu ölçümünde yapılan araştırmalarda kişilerin doyumunu hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığı görülmüştür. Bu yüzden bu ölçümün güvenilirliği konusunda bir güven sorunu oluşmuştur (Kaplan, 2014). Bu çalışmalarda yaşam doyum ölçekleri tek maddeli ve çok maddeli ölçekler olarak yapılmıştır. Tek maddeli ölçeklerde tek soru sorulmuş ve katılımcıların bu soruya verdikleri yanıt, güvenilirlikleri ve geçerlilikleri, çok maddeli ölçeklere göre düşük olduğu görülmüştür. Bu nedenle tek maddeli ölçekler, kişiden kişiye değişiklik göstereceği kabul edildiği için fazla seçilmiştir (Diener, 2009, s.13). Çok maddeli ölçekler ise yaşam doyumunun birçok alt boyutu olmasından dolayı daha çok yaşlı kişilere uygulanmıştır. Bu tür ölçekler, genellikle duygu ve deneyimlere ait bilişsel değerlendirmeleri içermiştir. Bu yüzden bu ölçekler yüksek oranda geçerlilik ve güvenilirlikleri olan ölçekler olarak kabul edilmiştir (Sousa & Lyubomirsky, 2001, s.8).

Performans Kavramı ve Etkileyen Faktörler

Performans kavramı, bir işi yapan kişilerin, grupların veya örgütlerin o işle gerçekleştirilmek istenen amaca yönelik olarak neye ulaşabildiğinin ve neyi sağlayabildiğinin nitel veya nicel olarak ifade edilmiş biçimidir. Performans kişilerin var olan yetenek ve becerileriyle, zihinsel teknolojileri kullanarak istedikleri amaca ulaşmak adına harcadıkları çabanın sonucudur (Karakas & Ak, 2003, s.239). Örgütlerin başarıları, amaçlarına ulaşmalarıyla paraleldir. Örgütlerin amacını veya görevini yerine getirebilme derecesi o örgütün performansının bir göstergesi veya belirli bir zaman sonucunda elde edilen çıktının sonucu olarak da ifade edilmiştir (Akal, 2000, s.3). Örgütlerin amaçları buldukları sektöre, büyüklüklerine, yaptıkları işin niteliğine göre değişmektedir. Bu nedenle her örgütün performansını birbiriyle karşılaştırmak doğru değildir (Benligiray, 1999, s.10). Her örgüt kendi alanında, kendi performansını, daha önceki yıllarda yaptığı çalışmalarına göre incelemeli ve performansının karşılaştırmasını yapmalıdır. Her örgütün kendine özgü yönetim biçimi, işgören sayısı, niteliği, örgütün kültürü, amacının farklılık göstermesinden kaynaklı bu karşılaştırma, örgütü doğru sonuçlara ulaştırmayacaktır. Örgütler, rakip örgütlerin performansları irdelemeli, artan performanslarını nasıl arttırdıklarını analiz etmeli ve kendi örgütüne özgü olarak edindiği bilgileri, kendi örgütünün karakteristik özelliklerine göre uyarlamalıdır. Örgütler sahip olduğu performansı tanımalı, bunun için örgüt girdi ve çıktı toplamlarını birbirleri ile ilişkilendirmeli ve sonuçları ölçüp değerlendirmesi gerekmektedir. Teknoloji, ekonomi ve sosyal alanda yaşanan değişimlerin olması nedeniyle, örgütlerin, performanslarını ölçme ve geliştirme çalışmaları yapmaları zorunlu hale gelmiştir (Zerenler, 2003, s.190). Örgütler, kişilerin yaşam kalitelerini artırma arzuları doğrultusunda, değişime uyum sağlayarak örgütsel kapasitelerini geliştirmeleri gerekmektedir. Böylece çevresel değişime duyarlılık

gösterecek bir örgüt yapısını oluşturmalıdır. Bunun için ise örgütsel performanslarını sürekli ölçmelidirler (Mayatürk & Akyol, 2011).

Bireysel performans, yöneticilerin üzerine odaklandığı önemli konulardan biridir. Özellikle kişisel performansın düşük veya yüksek olması, örgütün verimliliğini arttıran veya azaltan faktörleri kapsamaktadır (Aytok, 2004, s.6). Kötü performansa sahip örgütlerde, iş kalitesi ve miktarı azalma gösterir, işe gelmemeler artar, sorumluluktan kaçan işgörenler olabilir, kişiler arası çatışmalar oluşabilir, dürüstlük azalır, gerçekçi olmayan hedefler seçilir, yavaş karar verme, bilgi çarpıklığı, gibi durumların görülmesi söz konusudur. Bu göstergelerden bir veya bir kaçının olması yine düşük performansın göstergesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunun yanı sıra genel açıdan işgörenlerin işteki performansları da zaman içerisinde farklılık göstermektedir. Yaşanan değişimlerle çeşitli faktörler ortaya çıkmaktadır. Bu faktörler; kişisel, örgütsel ve çevresel faktörlerdir (Tozkoparan, 1995, s.37).

İş Doymu ve Performans İlişkisi

Performans ve iş doymu, her örgüt için önemlidir. Bunlar arasında çok güçlü bir ilişki bulunduğu söylenebilir (İnce & Gül, 2005, s.92). Yapılan araştırmaların ortak noktası, iş doymu ve performansın arasındaki ilişkinin pozitif yönlü olduğunu göstermektedir. Öte yandan iş doymu, iş performansının belirleyicisi de konumundadır (Ehtiyar, 1996, s.105). Bu nedenle örgütlerin iş doymunu arttırarak performansını yükseltmek açısından farklı görüşler söz konusudur. Bu görüşler ise şunlardır; iş doymu performansı arttırmaktadır, performans iş doymuna neden olmaktadır, performans ve iş doymu örgütlerin işgörelere verdiği ödüllere göre değişim göstermektedir ve kişilerin gösterdikleri performans yönetim kademesi tarafından desteklendikçe, cesaretlendirildikçe iş doymu sağlanmış olacaktır (Lyman vd., 1975, s.344).

Araştırma ve Yöntemi

Amaç

Bu çalışmanın amacı araştırma yapılan sektörlerde işgörenlerin nomofobi düzeylerinin yaşam doymalarına ve performansları üzerindeki etkisini belirlemek, olası olumsuz durumlar karşısında yaşam doymu ve iş performansı artırıcı nedenlerini ve önerileri ortaya koymaktır. Bu amaca ulaşmak için demografik değişkenler, nomofobi düzeylerinin yaşam doymu ve iş performansı arasında etkinin varlığını ortaya konulmasına yönelmiştir. Amaç Nomofobi düzeyleri ve alt faktörlerinin yaşam doymu, iş performansı, medeni durum ve cinsiyet ilişkisinin test edilmesi için aşağıdaki hipotezler geliştirilmiştir.

H₁: Nomofobi; yaşam doymu üzerinde anlamlı etkiye sahiptir.

H_{1.a}: Nomofobi 1. alt faktörü; yaşam doymu üzerinde anlamlı etkiye sahiptir.

H_{1.b}: Nomofobi 2. alt faktörü; yaşam doymu üzerinde anlamlı etkiye sahiptir.

H_{1.c}: Nomofobi 3. alt faktörü; yaşam doymu üzerinde anlamlı etkiye sahiptir.

H_{1.d}: Nomofobi 4. alt faktörü; yaşam doymu üzerinde anlamlı etkiye sahiptir.

H₂: Nomofobi; iş performansı üzerinde anlamlı etkiye sahiptir.

- H_{2.a}: Nomofobi 1. alt faktörü; iş performansı üzerinde anlamlı etkiye sahiptir.
H_{2.b}: Nomofobi 2. alt faktörü; iş performansı üzerinde anlamlı etkiye sahiptir.
H_{2.c}: Nomofobi 3. alt faktörü; iş performansı üzerinde anlamlı etkiye sahiptir.
H_{2.d}: Nomofobi 4. alt faktörü; iş performansı üzerinde anlamlı etkiye sahiptir.
H₃: Cinsiyet ile Nomofobi arasında anlamlı farklılık vardır.
H_{3.a}: Medeni durum ile Nomofobi arasında anlamlı farklılık vardır.
H_{3.b}: Yaş ile Nomofobi arasında anlamlı farklılık vardır.
H_{3.c}: Eğitim ile Nomofobi arasında anlamlı farklılık vardır.
H_{3.d}: Çalışma süresi ile Nomofobi arasında anlamlı farklılık vardır.
H_{3.e}: Unvan ile Nomofobi arasında anlamlı farklılık vardır.
H_{3.f}: Çalışılan bölüm ile Nomofobi arasında anlamlı farklılık vardır.

Evren ve Örneklem

Araştırma Kütahya kent merkezinde değişik sektörlerde çalışan (sanayi, ticaret ve hizmet) işgörenler üzerinden gönüllülük esasına göre yapılmıştır. Araştırma amacına ulaşmak için gereksinim duyulan veriler, evrenin sonsuz olması ve işgören sayılarına tam olarak ulaşılamaması nedeni ile basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilen 200 işgörenden elde edilmiştir. Veri seti, iş saatlerinin yoğunluğu, mesai zaman kısıtları nedeniyle ön görüşmelerle randevu alınmış, mesai saatleri dışında, hafta sonu zamanlarında bire bir görüşmeler (serbest zaman bırakarak ve süre kısıtlaması olmadan) ve yüz-yüze iletişime geçilerek anket çalışması yapılmış, 200 işgörenden alınan verilerle veri seti oluşturulmuştur.

Ölçekler

Araştırmada, Yıldırım & Correia (2015) geliştirdiği, Yıldırım vd. (2015) tarafından yapı ve geçerlilik çalışması yapılan 20 maddeden oluşan Nomofobi Ölçeği, Kirkman & Rosen (1999) ile Sigler & Pearson (2000) tarafından kullanılan Çöl (2008) tarafından tekrar güvenilirliği test edilen 4 maddeden oluşan İş Performansı Ölçeği ve Diener vd. (1985) geliştirdiği ve Dağlı & Baysal (2016) tarafından Türkçe'ye geçerlilik ve güvenilirlik analizi yapılan 5 maddeden oluşan Yaşam Doyumu Ölçeği ve 7 maddeden oluşmuş demografik özellikleri sorgulayan araçlar kullanılmıştır.

Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi %5 ($p < 0,05$) alınmıştır ve istatistiksel anlamlılık için $p < 0,05$ düzeyi aranmıştır. Hipotezler doğrultusunda veri setinin Değerlendirilmesinde Faktör Analizi, Güvenilirlik Testi, T-testi, Anova, Korelasyon ve Regresyon Analizi yapılmıştır. Bilindiği üzere ölçeklerde bulunan ifadelerin faktör yüklerinin en düşük değerleri çalışmadan çalışmaya farklılık gösterebilir. Söz gelimi 0,50 olmakla birlikte 250'nin üzerindeki örneklemlerde faktör yüklemelerinin en az 0,35 olması yeterli olabilmektedir (Hair, vd. 2010). Araştırmada kullanılan 3 ölçek için Dik Döndürme (Varimax), faktör yükleri 0,50 üzerinde, çıkarım metodu olarak Temel Bileşenler (Principal Components) seçilerek faktör analizi yapılmıştır.

Ölçeklerin Geçerlilik ve Güvenilirlik ve Faktör Analizleri

Çalışmada kullanılan 3 ölçeğin Açıklayıcı (Keşfedici) Faktör analizleri ile geçerlilik ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Açıklayıcı (Keşfedici) faktör analizinde faktörler arasındaki korelasyon ilişkileri bulunmaya çalışılır. Çalışmada verilerin faktör analizine uygunluğu için KMO örneklem yeterliliği testi ve Bartlett Küresellik testi yapılmıştır. KMO örneklem yeterliliği için uygun görülen alt sınır değeri 0,50'dir. Bu değer 0,80-0,90 arasında olması çok iyi olarak değerlendirilmektedir (Kalaycı, 2010, s.322). Ortak varyansın açıklama derecesi 200 üstü örneklemelerde 0,50'den büyük olması beklenmelidir (Field 2007). Faktörlerin korelasyon ile ilgili iç tutarlılıkları için Cronbach's Alpha katsayısının 0,80'den yüksek olması iyi olarak değerlendirilebilir (Büyüköztürk, 2007).

Nomofobi Ölçeği'nin, Cronbach's Alpha Değeri ,972 ile ve alt faktörleri, Bilgiye Ulaşamama 1'inci faktör, Cihazdan Yoksunluk 2'nci faktör, İletişim Kaybetme 3'üncü faktör ve Çevrimiçi Olamama 4'üncü faktör olarak belirlenmiştir. 4 faktörlü ve 20 ifadeden oluşan ölçeğin 1'inci faktörü varyansın 21,114'ünü, 2'nci faktörü varyansın 21,078'ini, 3'üncü faktörü varyansın 18,349'unu ve 4'üncü faktörü varyansın 16,445'ini açıklamaktadır. 4 faktörlü yapının toplam varyansın %76,986'sını açıklamaktadır. İş Performansı Ölçeği'nin Cronbach's Alpha Değeri ,925 ve 1 faktörlü olarak toplam varyansın %82,272'sini açıklamaktadır. Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Cronbach's Alpha Değeri ,856 ve 1 faktörlü ve 5 ifadeden oluşan ölçeğin toplam varyansın %67,842'sini açıklamaktadır.

Demografik Bulgular

Araştırmaya katılanların %49,0'ı kadın, %51,0'i erkek, %20'si 20-29 yaş, %43'ü 30-39 yaş, %22'si 40-49, %15'i 50 yaş ve üzeri, %40'ü bekâr ve %60'ı evli, %8,5'i Muhasebe-Finansman, %26'sı Pazarlama-Satış, %16,5'i İnsan Kaynakları, %16'sı Halkla İlişkiler ve Tanıtım, %33'ü diğer bölümlerde, %15,5'i ilköğretim, %15'i ortaöğretim, %23,5'i ön lisans, %36'sı lisans, %10'u lisansüstü mezunu, %16,5'i 01-05 yıl, %45'i 06-10 yıl arası, %38,5'i 11 yıl ve üzeri çalıştıklarını ve %27,5'i yönetici, %22'si beyaz yakalı, %50,5'i mavi yakalı olduklarını bildirmişlerdir.

Demografik Değişkenlere Ait Fark Testleri

Demografik değişkenler ile Nomofobi, İş Performansı ve Yaşam Doyumu arasındaki ilişkiler T-testi ve Anova testi ile analizi yapılmıştır. Yine bilindiği gibi T-testi iki örneklem arasındaki ortalamaların anlamlılık düzeyinde farklılık olup/olmadığının belirlenmesinde kullanılan bir testtir (Kalaycı, 2010, s.74). Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ise ikiden fazla örneklem grubu arasındaki ortalamalar arasında anlamlı düzeyde farklılık olup/olmadığının belirlenmesinde kullanılan bir testtir (Kalaycı, 2010, s.131).

"Bağımsız iki grup t-testi" sonucuna göre cinsiyet ile Nomofobi, İş Performansı ve Yaşam Doyumu arasında $p < 0,05$ anlamlılık düzeyine göre anlamlı farklılık olmadığı, "Bağımsız iki grup t-testi" sonucuna göre medeni durum ile (evli-bekâr) Nomofobi, İş Performansı ve Yaşam Doyumu arasında $p < 0,05$ anlamlılık düzeyine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür.

“Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” sonucuna göre yaş grupları ile İş Performansı ve Yaşam Doyumu arasında anlamlı farklılık yok iken, Nomofobi ile arasında $p<0,05$ anlamlılık düzeyine göre anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Bu farklılığın yaş grupları içinde hangisi olduğunun tespiti için Post Hoc Tukey testi yapılmıştır. Post Hoc Tukey Testi çoklu karşılaştırmalara olanak sağlayan (Kalaycı, 2010) bir testtir. Nomofobi konusunda 20-29 yaş gurubu katılımcıların; 40-49 yaş ile 50 yaş ve üzeri yaş grubu katılımcılarına göre $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde negatif yönlü anlamlı farklılık göstermektedir. Bu sonuç ilgili yaş grubunun akıllı telefon bağımlılığı ile açıklanabilir.

“Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” sonucuna göre unvan gruplarının Nomofobi, İş Performansı ve Yaşam Doyumu arasında $p<0,05$ anlamlılık düzeyine göre anlamlı fark olmadığı ve yine “Tek Yönlü ANOVA” sonucuna göre eğitim düzeyinin; Nomofobi, İş performansı ve Yaşam Doyumu arasında $p<0,05$ anlamlılık düzeyine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür.

“Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” sonucuna göre katılımcıların çalışma sürelerinin; Yaşam doyumu ve Nomofobi arasında $p<0,05$ anlamlılık düzeyine göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Yaşam doyumu konusunda 01-05 yıl arası çalışan katılımcıların; 11 yıl ve üzeri çalışan katılımcılara göre $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde negatif yönlü anlamlı farklılık göstermektedir. Bu sonuç ilgili çalışma grubunun (1-5 yıl) işe yeni başlamış olmanın dezavantajları ile açıklanabilir. Nomofobi konusunda 1-5 yıl arası çalışan katılımcıların; 6-10 yıl ile 11 yıl ve üzeri çalışan katılımcılara göre $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde negatif yönlü anlamlı farklılık göstermektedir. Kanımızca bu sonuç, ilgili çalışma grubunun (1-5 yıl) işe yeni başlamış olmanın dezavantajları ile açıklanabilir.

“Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” sonucuna göre katılımcıların çalıştıkları bölümler ile Nomofobi, İş Performansı ve Yaşam Doyumu arasında $p<0,05$ anlamlılık düzeyine göre anlamlı farklılık olmadığı da diğer görülmektedir.

Değişkenler Arası Korelasyon Analizi

Yaşam doyumu ile Nomofobi arasında $r=0,882$, ve $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde pozitif yönlü çok yüksek düzeyde bir ilişki, İş Performansı ile Nomofobi arasında $r=0,430$ ve $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki ve Yaşam Doyumu ile İş Performansı arasında $r=0,574$ ve $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Nomofobi alt faktörleri 1, 2, 3 ve 4 ile iş performansı arasında sırasıyla ($r=0,811$ $p<0,05$), ($r=0,807$ $p<0,05$), ($r=0,822$ $p<0,05$), ($r=0,832$ $p<0,05$) çok yüksek düzey ilişki, Nomofobi alt faktörleri 1 ve 3 ile yaşam doyumu arasında sırasıyla ($r=0,403$ $p<0,05$), ($r=0,410$ $p<0,05$) orta düzeyde bir ilişki ve Nomofobi alt faktörleri 2 ve 4 ile yaşam doyumu arasında sırasıyla ($r=0,386$ $p<0,05$), ($r=0,398$ $p<0,05$) zayıf düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

Değişkenler Arası Regresyon Analizi

Nomofobi alt faktörleri ile İş Performansı ve Yaşam Doyumu değişkenleri arasında ilişkinin sınanması yönelik olarak aşağıda regresyon sonuçları sunulmuştur.

Nomofobi ve Yaşam Doyumu modeli istatistiksel olarak ($F=691,554$; $p<0,05$) anlamlı çıkmıştır. Belirlilik katsayısı $R^2 = 0,777$ olarak bulunmuş olup, Yaşam

Doyumundaki değişimin %77,7'si Nomofobi tarafından açıklandığı, Nomofobi 1. alt faktörü ve Yaşam Doymu modeli istatistiksel olarak ($F=379,539$; $p<0,05$) anlamlı çıkmıştır. Belirlilik katsayısı $R^2 = 0,657$ olarak bulunmuş olup, Yaşam Doymu'ndaki değişimin %65,7'si Nomofobi 1. alt faktörü tarafından açıklandığı, Nomofobi 2. alt faktörü ve Yaşam Doymu modeli istatistiksel olarak ($F=369,801$; $p<0,05$) anlamlı çıkmıştır. Belirlilik katsayısı $R^2 = 0,651$ olarak bulunmuş olup, Yaşam Doymu'ndaki değişimin %65,1'i Nomofobi 2. alt faktörü tarafından açıklandığı, Nomofobi 3. Alt faktörü ve Yaşam Doymu modeli istatistiksel olarak ($F=412,509$; $p<0,05$) anlamlı çıkmıştır. Belirlilik katsayısı $R^2 = 0,667$ olarak bulunmuş olup, Yaşam doyumundaki değişimin %66,7'si Nomofobi 3. alt faktörü tarafından açıklandığı, Nomofobi 4. alt faktörü ve Yaşam Doymu modeli istatistiksel olarak ($F=443,756$; $p<0,05$) anlamlı çıkmıştır. Belirlilik katsayısı $R^2 = 0,691$ olarak bulunmuş olup, Yaşam doyumundaki değişimin %69,1'i Nomofobi 4. alt faktörü tarafından açıklandığı, Nomofobi ve İş Performansı modeli istatistiksel olarak ($F=44,977$; $p<0,05$) anlamlı çıkmıştır. Belirlilik katsayısı $R^2= 0,185$ olarak bulunmuş olup, İş performansındaki değişimin %18,5'i Nomofobi tarafından açıklandığı, Nomofobi 1. alt faktörü ve İş Performansı modeli istatistiksel olarak ($F=38,304$; $p<0,05$) anlamlı çıkmıştır. Belirlilik katsayısı $R^2 = 0,162$ olarak bulunmuş olup, İş Performansı'ndaki değişimin %16,2'si Nomofobi 1. alt faktörü tarafından açıklandığı, Nomofobi 2. alt faktörü ve İş Performansı modeli istatistiksel olarak ($F=34,654$; $p<0,05$) anlamlı çıkmıştır. Belirlilik katsayısı $R^2 = 0,149$ olarak bulunmuş olup, İş Performansı'ndaki değişimin %14,9'u Nomofobi 2. alt faktörü tarafından açıklandığı, Nomofobi 3. alt faktörü ve İş Performansı modeli istatistiksel olarak ($F=39,896$; $p<0,05$) anlamlı çıkmıştır. Belirlilik katsayısı $R^2= 0,168$ olarak bulunmuş olup, İş Performansı'ndaki değişimin %16,8'i Nomofobi 3. alt faktörü tarafından açıklandığı ve Nomofobi 4. alt faktörü ve İş Performansı modeli istatistiksel olarak ($F=37,280$; $p<0,05$) anlamlı çıkmıştır. Belirlilik katsayısı $R^2= 0,158$ olarak bulunmuş olup, İş Performansındaki değişimin %15,8'i Nomofobi 4. alt faktörü tarafından açıklandığı söylenebilir.

Hipotezlerine yönelik olarak yapılan testlerin sonuçları da izleyen tabloda verilmiştir.

Tablo 1. Hipotezlerin Test Sonuçları

Hipotez	t	P	Sonuç
H ₁ : Nomofobi; yaşam doymu üzerinde anlamlı etkiye sahiptir.	6,016	0,000	Kabul
H _{1.a} : Nomofobi 1. alt faktörü; yaşam doymu üzerinde anlamlı etkiye sahiptir.	4,229	0,000	Kabul
H _{1.b} : Nomofobi 2. alt faktörü; yaşam doymu üzerinde anlamlı etkiye sahiptir.	4,257	0,000	Kabul
H _{1.c} : Nomofobi 3. alt faktörü; yaşam doymu üzerinde anlamlı etkiye sahiptir.	4,833	0,000	Kabul

H1.d: Nomofobi 4. alt faktörü; yaşam doyumu üzerinde anlamlı etkiye sahiptir.	5,029	0,000	Kabul
H2: Nomofobi; iş performansı üzerinde anlamlı etkiye sahiptir.	26,300	0,000	Kabul
H2.a: Nomofobi 1. alt faktörü; iş performansı üzerinde anlamlı etkiye sahiptir.	23,458	0,000	Kabul
H2.b: Nomofobi 2. alt faktörü; iş performansı üzerinde anlamlı etkiye sahiptir.	23,492	0,000	Kabul
H2.c: Nomofobi 3. alt faktörü; iş performansı üzerinde anlamlı etkiye sahiptir.	24,365	0,000	Kabul
H2.d: Nomofobi 4. alt faktörü; iş performansı üzerinde anlamlı etkiye sahiptir.	24,769	0,000	Kabul
H3: Cinsiyet ile Nomofobi arasında anlamlı farklılık vardır.	-1,139	0,256	Red
H3.a: Medeni durum ile Nomofobi arasında anlamlı farklılık vardır.	-1,577	0,116	Red
H3.b: Yaş ile Nomofobi arasında anlamlı farklılık vardır.	3,903	0,010	Kabul
H3.c: Eğitim ile Nomofobi arasında anlamlı farklılık vardır.	0,811	0,519	Red
H3.d: Çalışma süresi ile Nomofobi arasında anlamlı farklılık vardır.	5,558	0,004	Kabul
H3.e: Unvan ile Nomofobi arasında anlamlı farklılık vardır.	1,933	0,147	Red
H3.f: Çalışılan bölüm ile Nomofobi arasında anlamlı farklılık vardır.	1,350	0,253	Red

SONUÇ

Araştırma, literatürde olduğu gibi Nomofobi'nin Türkiye'de ve tüm dünyada bağımlılıktan öte çok hızlı yaygınlaşan bir hastalık olarak hızlıca kabul edilmesi gerektiğini göstermektedir. Her hastalıkta ilk aşama kabul aşaması olup, kabulden sonraki aşama ise çözüme yönelmektir. Nomofobi kavramının hastalık olarak kabul edilmesi ilk aşama olduğundan, bundan sonraki süreçte ise en çok bu hastalığa yakalananların bu hastalıktan kurtulmaları için toplumsal açıdan harekete geçmek gerekmektedir. Akıllı telefon olmadan yaşayabileceğimizin bilincini kamu spotları yaparak topluma aşlamaya başlanmalıdır. Ailelerin ev ortamlarında akıllı telefon kullanımını tüm aile bireyleri olarak birlikte azaltmaları gerekmektedir. Zamanla bu alışkanlık haline dönüşecektir. İş yaşamında akıllı telefondan ayrı durmak zor olsa da, akıllı telefonun zorunlu bir gereksinim olmadığını, bu düşüncenin insanlarla aramızda iletişim konusunda

zayıflıklara neden olduğunu, aile ve arkadaşlarımızda aslında aracı olan akıllı telefonun aslında arkadaşımız, ailemiz olduğunu, aracı konumundan çıktığının farkındalığı sağlanmalıdır. Telefonu yalnızca iş yaşamında kullanıp, özel yaşamda bu kullanımı farklı hobiler edinerek azaltmaya çalışmak bağımlılığı azaltacaktır.

İnsanlar üzerinde oluşturduğu fiziksel ve ruhsal sorunlara dikkat çekerek, sağlıklı bir toplum için sağlıklı insanlar olmak adına kullanımı azaltmak adına sosyal yaşamımızı sporla, müzikle, sanatla ilgilenerek bağımlılıktan kurtulmaya çalışılmalıdır. İş yaşamında yapmak zor olsa bile, işten sonraki süreçte telefonu bir kenara bırakıp dinlenmeye, kitap okumaya, aile bireyleriyle zaman geçirmeye ayırarak bu bağımlılıktan yavaş yavaş kurtulmak olanaklıdır. Yaş gruplarının bağımlılık düzeylerine göre nedenleri araştırılarak, yaşamlarındaki eksikliklerin neler olduğu belirlenerek çözümler üretilebilir. Özel yaşamlarında ve iş yaşamlarında mutlu bireylerin yalnızlık duygusu içerisinde olmadıkları için telefon kullanımı azalacaktır. Sanal ortam dışında sosyalleşme ortamını, yaşamımızda alışkanlık haline getirmek kalıcı bir çözüm sağlayacaktır.

Elde edilen bulgular sonucunda özel sektör yöneticileri ve işgörenlerine şu önerilerde bulunulabilir; işgörenlerin iş hedeflerine ulaşabilmeleri için morali ve güdülemeyi yükseltmeli, işgörenlerin görevlerini tam zamanında tanımlamaları için gerekli örgüt politikaları belirlemeli, işgörenlerin sunduğu hizmet kalitesinde standartlara yaklaşılması için kalite yönetimi teknikleri kullanılmalı, işgörenlerin bir sorunla karşılaştıklarında en hızlı şekilde sorunu çözmesi için esnek yönetim ilkeleri belirlemeli, yönetimin desteğiyle sosyalleşme sağlanmalı, sorunların çözümünü işgörenler ve tüm insanlar akıllı telefonlarda aramamalı, takım çalışmaları arttırılmalı, iletişimi arttırmak adına beyin fırtınası yöntemleri kullanılmalı, örgüt çapında işgörenlerin haberleşme haklarını tam kullanabilmeleri için uygun teknolojik yatırımların yapılması, işgörenlerin bir sorun olduğunda aile ve yakın akrabalarla iletişime geçmelerinin önündeki engeller kaldırılmalı, işgörenlerin işlerini aksatmadan gerekli olduğunda telefon kullanımını rahatça yapabilmesi yasaklamalarla kullanımı arttırıcı uygulamalardan kaçınılmalı, yasaklar toplumda, örgütlerde ve işgörenler üzerinde kalıcı çözümler oluşturmamakta, işgörenleri bilinçlendirecek seminerler, toplantılar, konferanslar düzenlenmelidir.

Literatürde Nomofobi ile yaşam doyumu ve iş performansı konularında birleşik bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak Nomofobi ile ilgili araştırmalar mevcuttur. Bu araştırmalarda ulaşılan bazı sonuçlar çalışmamızı desteklemekte bazıları ise desteklememektedir. Bu çalışmalar şöylece özetlenebilir.

Örneklemini üniversite öğrencilerinin oluşturduğu bir çalışmada; cep telefonlarının gündelik yaşamı pozitif yönlü etkilediği, kolay ve daha hızlı iletişim olanağı sunduğunu düşündükleri, öğrencilerin çoğunun her zaman ulaşılabilir olmayı rahatlık olarak değerlendirdiği, bütün olumlu düşüncelerine karşılık öğrencilerin cep telefonu iletişimlerine ilişkin düşüncelerinin eleştirel olduğu ve eskiden kullanılan iletişim yöntemlerini özlediklerini belirtmişlerdir (Karaaslan & Aydoğdu, 2012). Üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir araştırmada ise; akıllı telefon bağımlılığı ile öznel mutluluk arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Süler, 2016). Ayrıca katılımcı üniversite öğrencilerinin %43'ünün akıllı telefon bağımlısı olduğu ve bu öğrencilerin daha çok korkulu ve kayıtsız bağlanma gösterdikleri ileri sürülmüştür

(Yücelten, 2016). Katılımcı üniversite öğrencilerinin, akıllı telefon ile geçirilen zamanın çok fazla olmasına rağmen istedikleri sosyalleşme düzeyine ulaşamadıklarını ve ciddi bir bağımlılık duygusu yarattığı bulgularına ulaşılmıştır. Ancak yalnızlık duygusunu azaltması, çeşitli sosyal etkiler ve topluma uyum nedeniyle kullanılması ve sağladığı birçok kolaylık gibi olumlu özellikleri nedeniyle vazgeçilmez bir niteliğe sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca bireylerin akıllı telefonlarla birlikte sosyal medyayı aktif olarak kullandıkları, gerekli bilgilere hızlıca ulaştıkları, güncel haberleri takip ettikleri gibi verilerin elde edilmesine rağmen teknolojinin bireyleri mutlu etmediği ve eskiye duyulan özlemi artırdığını belirtmiştir (Yusufoğlu, 2017). Katılımcı meslek yüksekokulu öğrencilerinin ileride kamu/özel sektörde önemli faaliyetlerin gerçekleştirilmesinde yer alacağı düşünüldüğünde, bağımlılık düzeyi yüksek işgörenlerin güdülenme eksikliği, operasyonel hatalar, performans düşüklüğü ve iş kazaları gibi birçok soruna neden olabileceği de ileri sürülmüştür (Burucuoğlu, 2017). Örneklemini üniversite öğrencilerinin oluşturduğu başka bir çalışmada; kız öğrencilerin iletişim kurma açısından erkek öğrencilere göre cep telefonuna eğilimlerinin daha fazla olduğu, cep telefonunu vazgeçilmez bir teknoloji olarak değerlendirdikleri ve kız öğrencilerin arkadaşları ile daha çok paylaşım sağlama ve iletişim kurma sürecinde daha aktif olduğu belirtilmiştir (Karaaslan & Aydoğdu, 2012). Katılımcı üniversite öğrencilerinin öznel mutluluk ve akıllı telefon bağımlılığının cinsiyet, gelir düzeyi, sınıf düzeyi ve akademik ortalama gibi demografik değişkenlere göre bakıldığında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı ifade edilmiştir (Süler, 2016). Üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir çalışmada ise; erkeklerin dijital oyun ve sosyal medya bağımlılığı, kızların ise akıllı telefon bağımlılığı için daha riskli olduğu ileri sürülmüştür (Bekar, 2018). Tıp fakültesi öğrencileri ile yapılan bir araştırmada da; cinsiyete göre değerlendirildiğinde kızların bağımlılık düzeyinin rakamsal olarak yüksek olmasına rağmen istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olmadığı belirtilmiştir (Ünal, 2015). Üniversite öğrencileri ve çeşitli kamu kurumu çalışanlarının yalnızlık hissini yaşama durumları arttıkça ellerindeki mobil telefonlarla ilgilenme ve ellerinden bırakamama hali yaşamakta oldukları ifade edilmiştir (Mert & Özdemir, 2018).

Katılımcı lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığının yüksek olması, gelecek günlerdeki iş yaşamında birçok soruna neden olabileceğini, işgörenlerdeki olası performans düşüklüğü nedeniyle örgütün hedeflerine ulaşmasını engelleyeceğini, bağımlılık düzeyi yüksek olan işgörenlerde olası bilişsel ve dikkat bozukluklarının iş kazalarına neden olabileceği ifade edilmiştir (Erdem vd., 2017). Örneklemini lise öğrencilerinin oluşturduğu bir araştırmada ise kızların, akıllı telefon bağımlılıklarının erkeklere göre daha fazla olduğunu ileri sürülmüştür (Çakır & Oğuz, 2017). Ortaöğretim öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin cinsiyet, kayıtlı olduğu lise türü ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği diğer ileri sürülenlerdendir (Meral, 2017). Genç katılımcıların yeni nesil akıllı telefon bağımlılığı baskısı ile karşı karşıya kalma olasılıklarının yüksek olduğu, akıllı telefon bağımlılığının psikolojik olarak sağlıklı bireylerin yetişmesine tehdit edici yönünün incelenmesi ve akıllı telefon bağımlılığının toplumsal temelde sigara ve alkol bağımlılığı düzeyine gelmeden önlenmesi gerektiği de ileri sürülmüştür (Kuyucu, 2017). Ortaöğretim öğrencilerinin akıllı telefonları yüksek düzeyde kullanmanın mutluluk ve yaşam kalitesine olumsuz etkisi olduğu ifade edilmiştir (Meral, 2017). Bir başka örneklemini üniversite öğrencilerinin

oluşturduğu Nomofobi ve kişilik tipleri ilişkisinin ele alındığı araştırmada; Nomofobi puanları ile beş faktörlü kişilik tipleri arasında anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerin Nomofobik durumları ile dışa dönük kişilik puanları arasında ($r=0.232$, $p<0.001$) pozitif yönlü zayıf bir ilişki belirlenmiştir (Öz & Tortop, 2018).

Telefon kullanımının, iletişim yerine, sosyal medya ortamlarından geri kalmamak amacıyla kullananların sayısının daha fazla olduğunu, bunun dışında kişilerin birçoğunun telefon olmadan yaşam düşünemediği ve telefonları yanında olmadığına huzursuz hissettiklerini, katılımcıların akıllı telefonları kendilerinden bir parça olarak görmeye başladığı ileri sürülmüştür (Polat, 2017). Ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada ise; özgüven ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ifade edilmiştir (Dirik, 2016). Örneklemini lise öğrencilerinin oluşturduğu bir başka araştırmada; Nomofobi ile yalnız kalma arasında pozitif ve anlamlı ilişki bulunduğu belirtilmiştir. (Çakır & Oğuz, 2017).

Örneklemini yetişkinlerin oluşturduğu ve yalnızlık düzeyi ile sorunlu mobil telefonu kullanımlarını, cinsiyet ve kullanma sürelerine göre ele alındığı çalışmada; yetişkinlerde yaygın olarak mobil telefon kullanımının fazla olduğu, cinsiyete göre sorunlu mobil telefon kullanımının farklı olduğu, erkeklerin kızlara karşın daha fazla sorunlu mobil telefon kullanımı sorunu yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır (Şar, 2013). Ergenler üzerinde yapılan bir araştırmada ise; cinsiyet ve mobil telefon kullanımı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ileri sürülmüştür (Deniz, 2014). Ergenlerin, akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin, erkek ve kız öğrencilerle ilgili anlamlı farklılık olmadığı belirtilmiştir (Dirik, 2016).

KAYNAKÇA

- Akal, Z. (2000). İşletmelerde performans ölçüm ve denetimi: çok yönlü performans göstergeleri. *Performans Ölçüm ve Denetimi*, Ankara Milli Prodüktivite Merkezi Yayınları, 473, Ankara.
- Aşan, Ö. & Erenler, E. (2008). İş tatmini ve yaşam tatmini ilişkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13(2).
- Aysan, F. & Bozkurt, N. (2004). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ile olumsuz otomatik düşünceleri: İzmir ili örnekleme. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Bildiriler Kitabı*, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Malatya.
- Aytok, A. (2004). Performans değerlendirme ile performans dayalı ücret ve bir endüstri işletmesi örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Bahi, R. & Deluliis, E. (2015). *Nomophobia*. (Ed.) Yan, Z., Encyclopedia of Mobile Phone Behavior, 1, 2, 3, IGI Global, Hershey, PA.

- Bekar, T. (2018). *Üniversite öğrencilerinde teknoloji ile ilgili bağımlılıklar ve ilişkili faktörler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Denizli.
- Benligiray, S. (1999). İnsan kaynakları açısından otellerde performans yönetimi. *Anadolu Üniversitesi, İ.İ.B.F. Dergisi*, Eskişehir.
- Burucuoğlu, M. (2017). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeyleri üzerinde bir araştırma. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7 (2).
- Büyükoztürk, Ş. (2007). Faktör analizi: temel kavramlar ve ölçek geliştirmede kullanımı. *Eğitim Yönetimi Dergisi*, 32.
- Çakır, Ö. & Oğuz, E. (2017). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1): 418-429.
- Dağlı, A. & Baysal, N. (2016). yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe 'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59).
- Deniz, S. (2014). *Ergenlerin problemlili mobil telefon kullanımının utangaçlık ve sosyal anksiyete ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Diener, E. (2009). *The Science of Well Being: The Collected Works of Ed Diener*. Social Indicator Research Series, USA.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1).
- Dikmen, A. A. (1995). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dergisi*, 50(3-4).
- Dirik, K. (2016). *Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile öz-güven arasındaki ilişkilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ehtiyar, R. (1996). Otel işletmelerinde çalışan personelin iş tatmini ve Antalya yöresinde yapılan bir araştırma. *Verimlilik Dergisi*, 4.
- Erdem, H., Türen, U & Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1-12.
- Ertem, F. (2006). *Cep telefonu kullanımının insan ilişkilerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eşitti, Ş. (2015). Bilgi çağında problemlili internet kullanımı ve enformasyon obezitesi: problemlili internet kullanımı ölçeğinin üniversite öğrencilerine uygulanması. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 49.
- Güzeller, C. O & Coşguner, T. (2012). Development of a problematic mobile phone use scale for Turkish adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 15.

- Hair, J., Back, W., W., Babin, B. & Anderson, R. (2010). *Multivariate data analysis. A global perspective*. Ed. 7, New Jersey, Pearson.
- İnce, M. & Gül, H. (2005). *Yönetimde yeni bir paradigma: Örgütsel bağlılık*. Konya: Çizgi Kitapevi.
- Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. 5.Baskı, Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kaplan, H. (2014). *İş doyumunu ve yaşam doyumunu ilişkisi (Denizli Servergazi devlet hastanesi) hemşire-ebe hemşireler örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karaaslan, İ. & Aydoğdu, L. (2012). Üniversite öğrencilerinin cep telefonu özelliklerini kullanımlarının ve gündelik iletişimlerine etkisinin araştırılması. *Journal of Yasar University*, 26(7).
- Karakaş, B. & Ak, R. (2003). Kamu yönetiminde performans yönetimi önemli midir?. *Kamu Yönetiminde Kalite 3. Ulusal Kongresi Bildirileri*, TODAİE Yayınları, 319, Ankara.
- Keser, A. (2005). Çalışma yaşamı ile yaşam doyumunu ilişkisine teorik bakış. *İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi Mecmuası*, 55(1): 897-914.
- Keser, A. (2005). İş doyumunu ve yaşam doyumunu ilişkisi: otomotiv sektöründe bir uygulama. *Çalışma ve Toplum*, 4, Ankara.
- Kirkman, B. & Rosen, B. (1999). Beyond self-management: antecedents and consequences of team empowerment. *Academy of Management Journal*, 42(1).
- Kuşay, Y. (2013). *Sosyal medya ortamında çekicilik ve bağımlılık: Facebook üzerine bir araştırma*. İstanbul: Beta Basım A.Ş.
- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: Akıllı telefon(kolik) üniversite gençliği. *Global Media Journal*, 7(14) .
- Kuyucu, M. (2017). Y kuşağı ve teknoloji: Y kuşağının iletişim teknolojilerini kullanım alışkanlıkları. *Gümüşhane Üniversitesi, İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 5(2), Gümüşhane.
- Lyman, Williams, Porter, Lawler, E. & Hackman, E. R. (1975), *Behavior In Organizations*, McGraw Hill Inc. New York.
- Mayatürk, A. E. (2011). *Yetkinliğe dayalı performans yönetimi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Meral, D. (2017). *Orta öğretim öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık, yaşam doyumunu ve bazı kişisel özellikler bakımından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan.
- Mert, A. & Özdemir, G. (2018). Yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığına etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*.