

Öz Düzenlemenin Nomofobi Üzerindeki Etkisi*

Berat ÇİÇEK **

Özet

Akıllı telefonların hayatlarımızda belirgin bir yere sahip olması ile birlikte birçok faaliyet eskiye nazaran oldukça kolaylaşmış durumdadır. Bilgiye erişim, iletişim, eğlence gibi unsurlara her an erişebilmek oldukça cazip gibi dursa da zaman içerisinde bu teknolojinin olumsuz yönleri de gün yüzüne çıkmaya başlamıştır. Bu teknolojilerin bilinen en önemli psikolojik zararı mobil telefon yoksunluğu korkusudur (nomofobi). Bu çalışmada bireylerin öz düzenleme seviyelerinin nomofobi üzerindeki etkisinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda Muş ilindeki telekomünikasyon şirketleri çalışanları ile nicel bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Anket tekniği ile toplanan veriler en küçük kısmi kareler (partial least squares – PLS) yapısal eşitlik modellemesi yöntemiyle analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda öz düzenlemenin nomofobinin alt boyutları olan bilgiye erişememe, bağılılığı kaybetme, iletişim kuramama ve kolaylıktan vazgeçme üzerinde negatif yönlü ve anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Araştırma, nomofobiyi işletme literatürü açısından incelemesi ve öz düzenlemenin etkisine odaklanması yönleriyle özgün bir çalışmadır. Bu nedenle araştırma bulgularının ilgili literatüre katkı sunması beklenmektedir.

Anahtar Kelimeler

Öz Düzenleme, Nomofobi, PLS

The Effect of Self-Regulation on Nomophobia

Abstract

Since smartphones having a prominent place in our lives, many activities have become more accessible than before. Although it seems very attractive to be able to access information, communication, entertainment at any time, contrary, the negative aspects of this technology have also come to light. The most important known psychological harm of these technologies is the no mobile phone phobia (nomophobia). In this study, it was aimed to reveal the effect of self-regulation levels of individuals on nomophobia. For this purpose, quantitative research was conducted with telecommunication companies' employees in Muş province. The data collected with the survey technique were analyzed using the partial least squares (PLS) structural equation modeling method. As a result of the analysis, it was seen that self-regulation has a negative and significant effect on the sub-dimensions of nomophobia, such as not being able to access information, losing connectedness, not being able to communicate and giving up convenience. The research is an original study that examines nomophobia in terms of business literature and focuses on the effect of self-regulation. Therefore, the research findings are expected to contribute to the relevant literature.

Keywords

Self-Regulation, Nomophobia, PLS

* Bu makalede bilimsel araştırma ve yayın etiği ilkelerine uyulmuştur. / In this article, the principles of scientific research and publication ethics were followed.

** Berat ÇİÇEK (Dr. Öğr. Üyesi), Muş Alparslan Üniversitesi, İİBF, İşletme Bölümü, b.cicek@alparslan.edu.tr, ORCID: 0000-0002-4584-5862

Atıf yapmak için / To cite this article: Çiçek, B.(2020) Öz Düzenlemenin Nomofobi Üzerindeki Etkisi. *Akademik İzdüşüm Dergisi*, 5(2): 89-101.

GİRİŞ

Bilgi ve iletişim teknolojilerinin büyük bir gelişme gösterdiği bu dönemde teknolojik aletler hayatlarımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir (Lee vd., 2014). Bu gelişme içerisinde son yıllarda cep telefonları, gelişmiş özelliklere sahip akıllı telefonlara dönüşen en yaygın mobil cihazlar haline gelmiştir (Cheever vd., 2014). GSMA intelligence (2019) verilerine göre dünya genelinde 5,1 milyar insan mobil hizmetlerden yararlanmakta ve bu sayı küresel nüfusun %67'sini oluşturmaktadır. Buradan da anlaşılacağı üzere dünya genelinde mobil telefon kullanımı aşırı yaygınlaşmış durumdadır. Bu durum ülkemiz için de pek farklı değil. We are social (2020) adlı platformun verilerine göre ülkemizdeki mobil telefon kullanıcı sayısı 77,39 milyona ulaşmış durumda ve bunların %89'u akıllı telefon kullanıcısı. Bu kullanım oranı ülke nüfusunun %92'sine tekabül etmekte. Bu durumda neredeyse herkesin mobil telefon sahibi olduğunu görmekteyiz.

İnsanların hayatlarında bu kadar önemli bir yere sahip olan mobil telefonlar beraberinde birtakım sorunları da getirebilmektedir (Kang ve Jung, 2014). Çalışmalar, yoğun akıllı telefon kullanımının kompulsif bozukluklara (Lee vd., 2014), strese (Matusik ve Mickel, 2011) ve bağımlılıklara (Chiu, 2014) neden olabileceğini göstermiştir. Tıpkı her iyi şeyde olduğu gibi teknolojik kullanımın da fazlasının zararlı olduğu başkaca çalışmalarca da ortaya konulmuştur. Konu işyerleri açısından ele alındığında, telefon dünyasındaki mobilitenin işyerlerinde pek çok sorunu da beraberinde getirebileceği görülmüştür. Bu sorunların başında sanal kaytarma (Çiçek, 2020), anksiyete ve yalnızlık (Kara vd., 2019) gibi bireyin psikolojisini olumsuz etkileyebilecek durumlar gelmektedir.

Yukarıdan da anlaşılacağı üzere mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi), bağımsızlıklara dönüşüp insanların davranışlarını olumsuz etkileyebilecek seviyede ciddi sorunlar teşkil edebilecek bir rahatsızlığa dönüşme potansiyeline sahip bir durumdur. Bu nedenle sıklıkla üzerine araştırmalar yapıлып çeşitli yaş ve meslek gruplarında incelenmeye değer görülen bir çalışma konusudur. Ülkemizde genellikle üniversite öğrencileri veya ergenlik dönemi için irdelenen nomofobi, iş dünyası açısından henüz yeteri kadar ele alınmadığı tespit edilmiştir. Bu yönüyle çalışmanın işletme literatüründeki boşluğa katkı sunabileceği düşünülmektedir.

Çalışmanın özgün yönünü oluşturan unsur ise bu araştırmada öz düzenlemenin nomofobi üzerindeki etkisinin ortaya konulmuş olmasıdır. Öz düzenlemeyi istenen bir hedefe ulaşmak için düşünceleri, duyguları ve davranışları yönetmek olarak tanımlamak mümkündür (Eisenberg vd., 2019). Bu yönüyle öz düzenlemenin bireylerdeki nomofobik davranışlar üzerinde önemli bir etkiye sahip olabileceği düşünülmüştür. Ayrıca, yerli ve uluslararası literatürde bu iki değişkeni bir arada inceleyen çalışmaya rastlanılmamış olması çalışmanın özgün yönüdür.

MOBİL TELEFON YOKSUNLUĞU KORKUSU (NOMOFOBİ)

Teknolojide yaşanan gelişmelerin etkilediği alanlardan birisi de hiç şüphesiz mobil iletişim araçlarıdır. Mobil iletişim araçları denilince de akla olarak ilk akıllı telefonlar gelmektedir. Akıllı telefonlar, barındırmış olduğu uygulamalar ile gerek iş gerekse sosyal hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline gelmiş ve hayatımızı derinden etkilemeye başlamıştır. Özellikle de internetin yaygın bir kullanım alanı bulması ile birlikte akıllı telefonlar hayatımızın merkezine girmiştir. Akıllı telefonların hayatı kolaylaştırmanın yanında yoğun ve kontrolsüz kullanılması pek çok soruna da neden olmaktadır. Araştırmalar bu sorunların; yüz yüze iletişimin zayıflaması sonucunda bireyselliğin artması, bağımlılığa neden olan uygulamalar, baş ağrısı, uyku ve kas problemleri, görme bozukluğu, nomofobi gibi birtakım fiziksel ve zihinsel

problemler şeklinde olduğunu göstermektedir (Şar ve Işıklar, 2012; Öztürk, 2015). Bahsedilen bu sorunlardan Nomofobi (Nomophobia) günümüzün yeni fobisi olarak ifade edilmektedir (Kartal, 2019: 309).

Araştırmacı David Greenfield tarafından No Mobile Phone kelimelerinin birleşiminden türetilen Nomofobi (Öz, 2018: 11), Türkçe karşılığı literatüre mobil telefon yoksunluğu şeklinde geçmiştir (Erdem vd., 2016; Erdem vd., 2017; Arslan vd., 2018; Kartal, 2019). Nomofobi, bireyin akıllı telefonlarına veya diğer mobil cihazlarına erişemediği, onunla iletişim kuramadığı zaman yaşanan kaygı, korku ve endişe olarak tanımlanmaktadır (King vd., 2010; Arslan vd., 2018; Kartal, 2019: 309). Kavrama ilişkin ilk resmi araştırmanın 2008 yılında YouGov Plc şirketinin İngiltere Posta İdaresi için hazırlanmış olduğu raporla literatüre girdiği görülmektedir (Öztürk, 2015). Söz konusu rapora göre; katılımcıların yarısından fazlasının nomofobi düzeyinin normalin üzerinde olduğu, kadınların erkeklerden daha az nomofobi riski taşıdığı tespit edilmiştir (Erdem vd., 2016; Erdem vd., 2017).

Mobil telefon yoksunluğu olarak tanımlanan Nomofobi, bireyin akıllı telefonunu ya da diğer mobil cihazlarını yoğun bir şekilde kullanması sonucunda bağımlılığa neden olmaktadır. Araştırmalar Nomofobi durumu yaşayan bireylerin akıllı telefonlarına ya da mobil cihazlarına erişemediklerinde depresif bir ruh haline büründüklerini ayrıca bu cihazlar yanlarındaiken devamlı onları kontrol etme dürtüsünü ortaya çıkardığını göstermektedir. Bu bireyler, mobil cihazlarına ulaştıklarında ise kendilerini iyi hissetmekte ve giderek bu cihazlara bağımlı hale gelmektedir (Polat, 2017; Öz, 2018). Dolayısıyla bu cihazların yoğun kullanımının sebep olduğu alışkanlık durumunun mobil telefon yoksunluğunun başlıca nedeni olduğu söylenebilir.

Yersiz korkular ve bu korkuların bireyde yarattığı olumsuz psikolojik ve fizyolojik durumlar ile ilişkilendirilen nomofobi (Işık ve Kaptangil, 2018: 702), bireyde; devamlı olarak mesaj ya da arama olup olmadığını kontrol etme, kapsama alanı dışı ya da kullanımın kısıtlı olduğu yerlerde kaygı ve endişe duyma, akıllı telefon ile yatağa girme ve telefonu 24 saat açık bırakma gibi davranışlara sebebiyet vermektedir (Bragazzi ve Pente, 2014: 156-157; Erdem vd., 2016). Ayrıca, bireyin telefonunu yanına almayı unuttuğunda veya şarj sorunu yaşadığında ortaya çıkarak kişinin hayatını olumsuz etkilemektedir (Dixit vd., 2010). Öyle ki nomofobik bireyler telefonlarını gece açık tuttıkları ve sürekli uyanıp telefonlarını kontrol ettikleri için uyku sorunları yaşayabilmektedirler (Arslan vd., 2018: 239). Özellikle genç bireylerde çok sık görülen Nomofobi çoğunlukla görmezden gelinen bir rahatsızlıktır. Ancak müdahale edilmediği takdirde bireyin iş ve sosyal hayatına ciddi zararlar verebilecek bir duruma dönüşebilmektedir (Öz, 2018; Kartal, 2019).

ÖZ DÜZENLEME

Öz düzenleme en genel haliyle, tipik olarak en azından asgari bir zamansal perspektif içinde amaca yönelik davranış sergileme olarak tanımlanabilir (Baumeister ve Heatherton, 1996). Bu davranışlara yaygın örnekler arasında başarı ile ilgili davranışlar, kişisel çabalar ve yakın ilişkilerde paylaşılan hedeflerin düzenlenmesi gösterilebilir (Heatherton ve Wagner, 2011). Öz düzenlemenin en sık karıştırıldığı kavramların başında öz-kontrol gelmektedir. Öz-kontrol terimi genellikle kendi kendini düzenleme süreçlerinin daha dar bir alt kümesini sınırlandırmak için kullanılır ve istenmeyen, baskın dürtüleri veya arzuları (ör.: diyet yaparken yüksek kalorili bir çölde kendinizi şımartmak) geçersiz kılmaya amaçlar (Hofmann vd., 2012).

Genel olarak, başarılı bir öz düzenlemenin üç ana bileşeni gerektirdiği savunulmaktadır. Bunlar, 1) bireylerin onayladığı, zihinsel olarak temsil ettiği ve izlediği düşünce, duygu veya davranış standartları; 2) standartlar ve mevcut durumlar arasındaki farklılıkları azaltmak için çaba harcamak için yeterli motivasyon ve 3) yoldaki engeller ve cazibeler ışığında bunu

başarmak (yani tutarsızlığı azaltmak) için yeterli kapasitedir (Baumeister ve Heatherton, 1996; Heatherton ve Wagner, 2011).

Öz düzenleme temelde bazı eylemleri içermektedir. Bu eylemler başlıca aşağıdaki belirtildiği gibidir (Blau vd., 2020; Pintrich, 2004):

- **Bilişsel düzenleme:** Bilişsel ve üstbilişsel etkinlikler, yani ezberleme, öğrenme, düşünme ve problem çözme için çeşitli bilişsel stratejileri seçme ve kullanma.
- **Motivasyon ve duyguların düzenlenmesi:** Öğrenme motivasyonunu artırmak için inançları ve duyguları kontrol etme stratejilerini (örneğin, başarı ve başarı ihtiyacından kaynaklanan kaygı) düzenlemek.
- **Davranışın düzenlenmesi:** Bireylerin davranışlarını kontrol etmek için eylemlerin seçilmesi. Örneğin, görevleri tamamlamak ve son teslim tarihlerini karşılamak için öğrenme zamanı planlamak veya öğrenme hedeflerine ulaşmak için etkili öğrenme stratejileri tasarlamak.
- **Bağlamsal düzenleme:** Öğrenme görevlerinin tamamlanmasını kolaylaştıracak bir ortam oluşturma çabası.

Bireylerin ruhsal öz düzenlemeleri, hedefe yönelik faaliyetlerine rehberlik etme ve eylemleri üzerinde kontrol sahibi olma kapasitelerini etkilemektedir (Vohs ve Baumeister, 2004). Başka bir deyişle, öz düzenleme düzeyleri yüksek olan bireyler dikkatlerini göreve odaklarken, cazibelere direnir ve zaman içinde olumsuz duyguları düzenleyebilir (Luszczynska vd., 2004). Ayrıca, öz düzenlemeleri yüksek olan kişiler hedeflerine uygun olarak davranışlarının belirli yönlerine seçici bir şekilde dikkat toplayabilirler. Bununla birlikte mevcut performanslarını istenen hedeflerle sık sık karşılaştırarak azalan hedefteki ilerlemeyi kontrol eder ve performans tutarsızlıkları ile zorlu performans görevlerini karşılamak için davranışlarını düzenleyebilirler (Zimmerman, 2000). Ek olarak, öz düzenlemesi yüksek insanlar sosyal normları takip etme ve davranışlarını düzenleme eğilimindedir (DeBono vd., 2011).

Tanımlamalardan da anlaşılacağı üzere insanlar kendi kendini düzenleme konusunda yüksek kapasitelere sahip olduklarında, algılanan bir kurala veya norma bağlı kalmak için davranış kalıplarını değiştirmeye çalışabilirler çünkü davranışlarını verilen iş gereksinimleri ile tutarlı olacak şekilde değerlendirme ve yönlendirme olasılıkları daha yüksektir (Muraven ve Baumeister, 2000). Başka bir deyişle kendini kontrol özelliği yüksek olan bireylerin sosyal olarak uygun, etik, yasal ve beklenen davranışlarda bulunma olasılığı daha yüksektir (DeBono vd., 2011). Bu nedenle öz düzenlemenin mobil telefon yoksunluğu korkusu veya başka bir deyişle akıllı telefon bağımlılığı üzerinde negatif bir etkiye sahip olabileceği, yani öz düzenlemenin nomofobiayı azaltacağı varsayılmaktadır. Buradan hareketle araştırmada test edilmek üzere aşağıdaki hipotez geliştirilmiştir.

H₁: Öz düzenlemenin nomofobinin alt boyutlarından bilgiye erişememe üzerinde negatif yönlü etkisi vardır

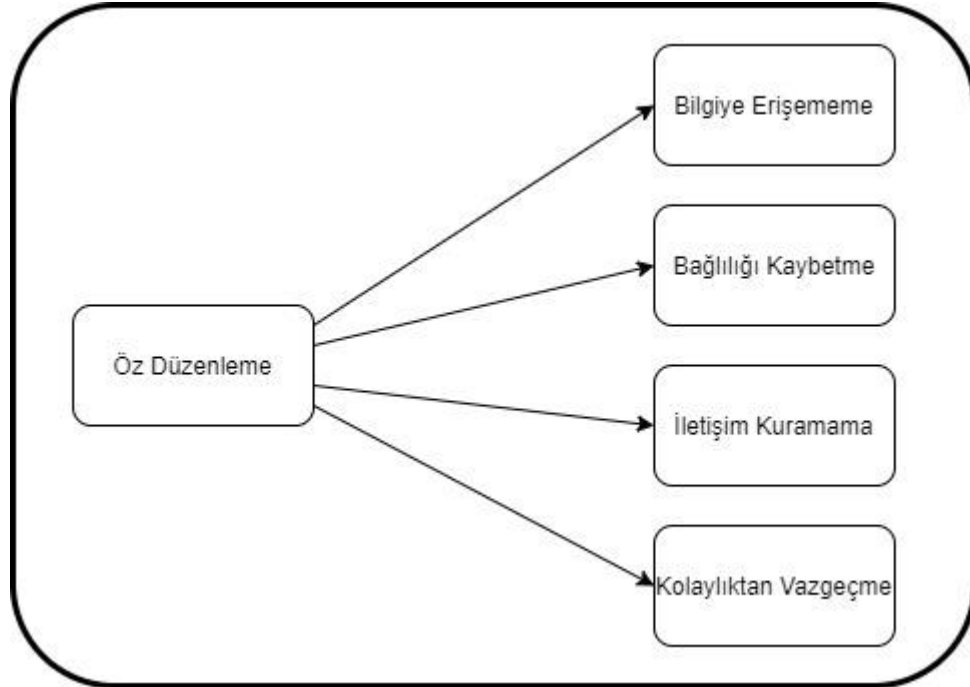
H₂: Öz düzenlemenin nomofobinin alt boyutlarından bağıllığı kaybetme üzerinde negatif yönlü etkisi vardır

H₃: Öz düzenlemenin nomofobinin alt boyutlarından iletişim kuramama üzerinde negatif yönlü etkisi vardır

H₄: Öz düzenlemenin nomofobinin alt boyutlarından kolaylıktan vazgeçme üzerinde negatif yönlü etkisi vardır

METODOLOJİ

Çalışmanın temel amacı öz düzenlemenin nomofobi üzerindeki etkisinin ortaya konulmasıdır. Araştırmada bu ilişkiyi ortaya koymak için alan araştırması yapılmıştır. Alan araştırması için nicel araştırma yöntemi benimsenmiştir. Elde edilen verilerin analizinde yapısal eşitlik modellemesi (YEM) yaklaşımından yararlanılmıştır. YEM’de kovaryans temelli ve kısmi en küçük kareler (Partial Least Squares - PLS) temelli olmak üzere iki temel yaklaşım mevcuttur (Ringle vd., 2015). Bu çalışmada verilerin analizinde PLS-YEM yöntemi izlenmiştir. Bunun temel sebebi PLS-YEM’in, hesaplama yaparken her defasında yalnızca sadece bir parametre alt kümesini tahmin ettiğinden, daha karmaşık modelleri hesaplamada kovaryans temelli yaklaşımlara göre daha başarılı olmasıdır (Wetzels vd., 2009). Ayrıca, parametrik olmayan ve literatürde daha önce benzeri olmayan çalışmaları test etmede PLS-YEM daha uygundur (Henseler, 2018). Gerek verilerin normal dağılım göstermemesinden gerekse de çalışmanın keşifsel niteliğe sahip olmasından ötürü PLS-YEM tercih edilmiştir. Kurulan yapısal modelleri analiz etmek için ise SmartPLS v3.3.2 programı kullanılmıştır. Araştırma modeli Şekil 1’de verilmiştir.



Şekil 1. Araştırma Modeli

Katılımcılar

Araştırmanın ana kütlesi, Muş ilindeki telekomünikasyon şirketleri çalışanlarından oluşturmaktadır. Ana kütlenin tamamına ulaşmak mümkün olmadığından örnekleme yapılmıştır. Örnekleme yöntemi olarak ise kartopu örnekleme yöntemi izlenmiştir. Bu örnekleme yöntemine göre araştırmacı ilk araştırma grubu veya bireyleri bulduktan sonra, bulunan bu bireyler aracılığıyla yeni deneklere ulaşmaktadır (Noy, 2008). Araştırmanın ön koşulu olarak akıllı telefon kullanma şartı konulmuştur. Dijital ortamda hazırlanan anketler başlangıçta belirlenen 20 çalışana ulaştırılmıştır. Daha sonra çalışanlardan konuyla ilgili olduğunu düşündükleri iş arkadaşlarının iletişim bilgileri alınarak diğer çalışanlara da anketler ulaştırılmıştır. Böylece çalışmaya nihai olarak 128 çalışan katılım göstermiştir.

Araştırma kapsamında ana kütlenin kaç kişiden oluştuğunu tespit etmek mümkün olmadığından örneklem büyüklüğü güç analizi (power analysis) yöntemine göre belirlenmiştir. Güç analizi, bir modelin en fazla tahmin ediciye sahip bölümünü dikkate alarak minimum örnek boyutunu belirleyen bir yöntemdir (Hair vd., 2017). Ayrıca güç analizi PLS-YEM için oldukça verimli bir yöntemdir (Memon vd., 2020). G*Power programı ile hesaplanan örneklem büyüklüğü hesabına göre araştırma modelini sağlıklı test etmeye gerekli olan örneklem büyüklüğü (etki büyüklüğü = 0.15, $\alpha = 0.05$, güç = 0.80) 55 olarak hesaplanmıştır. Bu nedenle modeli test etmede örneklem büyüklüğünün yeterli olduğu varsayılmıştır. Katılımcı bilgileri Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

		Sayı	Yüzde			Sayı	Yüzde
Cinsiyet	Kadın	53	41,4	Medeni Durum	Evli	50	39
	Erkek	75	58,6		Bekar	78	61
Yaş	18-24 arası	26	20,3	Eğitim Durumu	İlköğretim	13	10,2
	25-35 arası	70	54,7		Lise	70	54,7
	36-45 arası	23	18,0		Önlisans	9	7
	46-55 arası	6	4,7		Lisans	35	27,3
	56-65 arası	2	1,6		Lisansüstü	1	0,8
	65 yaş +	1	0,8		Kıdem	1 yıldan az	41
Günlük Akıllı Telefon Kul. Sür.	1 saat	11	8,6	2-3 yıl	38	29,7	
	2-3 saat	53	41,4	4-5 yıl	30	23,4	
	4-6 saat	40	31,3	6-7 yıl	11	8,6	
	7 saat +	24	18,7	8 yıl +	8	6,3	

Tablodan da anlaşılacağı üzere katılımcıların %41,4’ü kadın, %58,6’sı erkektir. Yaş olarak incelendiğinde %54,7 ile en yüksek yaş grubunun 25-35 yaş arası olduğu eğitim durumu olarak ise %54,7 ile lise mezunları olduğu görülmüştür. Medeni duruma göre ise %39’un evli, %61’in ise bekar olduğu belirlenmiştir. Günlük akıllı telefon kullanım süresi açısından en yüksek süre %41,4 ile 2-3 saat iken çalışanların çoğunluğunun 1 yıldan az bir süredir mevcut işyerlerinde çalıştıkları görülmüştür.

Ölçüm Araçları

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan nomofobiyi ölçmek için Yıldırım vd. (2016) tarafından geliştirilen ölçek kullanılmıştır. Dört boyut (bilgiye erişememe, bağlılığı kaybetme, iletişim kuramama, kolaylıktan vazgeçme) ve 20 maddeden oluşan ölçeğin örnek maddeleri “Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissederim” ve “Ailem ve arkadaşarımla olan bağlantım kesileceği için kendimi huzursuz hissederim” şeklindedir.

Araştırmanın bağımsız değişkeni olan öz düzenlemeyi ölçmek için ise Luszczyńska vd. (2004) tarafından geliştirilen 7 maddelik öz düzenleme ölçeği kullanılmıştır. Örnek maddeler, “Bir etkinlik duygularımı çok fazla uyandırırsa, bir an önce faaliyete devam edebilmek için kendimi sakinleştirebilirim” ve “Düşüncelerimi beni elimdeki görevden uzaklaştırmaması için kontrol edebilirim” şeklindedir.

Kullanılan her iki ölçek de 5’li likert tipindedir ve 1 = Hiç Katılmıyorum, 5 = Tamamen Katılıyorum şeklinde kodlanmıştır.

Ölçüm Modeli

Araştırmanın ilk adımında yapı geçerliliğini ve güvenilirliği ile uyum ve ayrışım geçerliliklerini test etmek amacıyla ölçüm modeli kurulmuştur (Hair vd., 2017). Elde edilen sonuçlar Tablo 2 ve Tablo 3'te paylaşılmıştır.

Tablo 2. Güvenilirlik Analizleri ve Uyum Geçerliliği

Değişkenler	Maddeler	Faktör Dış Yükleme	Alpha	Rho_A	CR	AVE
Öz Düzenleme	ÖD1	0.616	0.892	0.952	0.947	0.750
	ÖD2	0.849				
	ÖD3	0.755				
	ÖD4	0.684				
	ÖD5	0.604				
	ÖD6	0.862				
	ÖD7	0.864				
Bilgiye Erişememe	BE1	0.953	0.873	0.889	0.873	0.635
	BE2	0.806				
	BE3	0.704				
	BE4	0.697				
Bağlılığı Kaybetme	BK1	0.897	0.960	0.961	0.960	0.826
	BK2	0.850				
	BK3	0.879				
	BK4	0.959				
	BK5	0.955				
İletişim Kuramama	İK1	0.887	0.948	0.952	0.947	0.750
	İK2	0.889				
	İK3	0.841				
	İK4	0.762				
	İK5	0.804				
	İK6	0.996				
Kolaylıktan Vazgeçme	KV1	0.760	0.795	0.819	0.792	0.443
	KV2	0.506				
	KV3	0.834				
	KV4	0.655				
	KV5	0.506				

Tablo 2'den görüleceği üzere ölçeklere ilişkin tüm Cronbach alfa, CR ve rho_a (ρ_A) değerleri 0,7 eşiğinin üzerindedir. Bu sonuçlara göre kullanılan ölçüm araçlarının iç tutarlılık ve güvenilirlik açısından sorun teşkil etmediği anlaşılmaktadır (Hair vd., 2017). Ayrıca ölçek maddelerinin tüm ön yükleme değerleri kabul gören seviyenin üzerinde ve anlamlıdır ($p < 0,001$). Bununla birlikte AVE değerleri kolaylıktan vazgeçme boyutu dışında tüm yapılan için 0,5 eşiğinin üzerindedir. Kolaylıktan vazgeçme boyutunun ise CR değeri 0,7 eşiğinden yüksek olduğundan madde çıkarılmasına gerek kalmamıştır (Hair vd., 2019). Böylece ölçeklerin uyum geçerliliği yönüyle problem taşımadığı tespit edilmiştir.

Ayrışım geçerliliğini test etmek için Fornell ve Larcker (1981) kriterler izlenmiştir. Ayrıca Henseler vd. (2015) tarafından özellikle PLS-YEM için önerilen Heterotrait-Monotrait (HTMT) yaklaşımına göre de veriler incelenmiştir. Bu iki yaklaşıma göre elde edilen ayrışım geçerliliği sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Ayrışım Geçerliliği

Değişkenler	1	2	3	4	5
Fornell ve Larcker Kriteri					
1. Öz Düzenleme	0.866				
2. Bilgiye Erişememe	-0.531	0.797			
3. Bağlılığı Kaybetme	-0.652	0.839	0.909		
4. İletişim Kuramama	-0.678	0.497	0.602	0.866	
5- Kolaylıktan Vazgeçme	-0.677	0.630	0.540	0.720	0.666
Ortalama	2,44	4,49	3,44	4,18	4,43
Standart Sapma	2,02	1,24	1,44	1,28	1,26
Heterotrait-Monotrait Ration (HTMT)					
1. Öz Düzenleme	-				
2. Bilgiye Erişememe	0.834	-			
3. Bağlılığı Kaybetme	0.526	0.638	-		
4. İletişim Kuramama	0.666	0.536	0.682	-	
5- Kolaylıktan Vazgeçme	0.595	0.485	0.690	0.680	-

*Koyu renkte yazılan değerler değişkenlerin AVE değerlerinin kareköküdür.

Fornell ve Larcker (1981) kriterine göre AVE değerlerinin karekökünün değişkenlerin kendi aralarındaki korelasyonlardan yüksek olması gerekmektedir. HTMT kriterine göre ise değişkenlerin HTMT değerinin 0,85'ten düşük olması gerekmektedir (Henseler vd., 2015). Bu kriterlere göre ölçekler incelendiğinde yalnızca bilgiye erişememe boyutunun AVE değerinin karekökünün bağlılığı kaybetme boyutu ile korelasyonundan düşük olduğu tespit edilmiştir. Aynı iki boyut arasındaki HTMT değeri açısından bir sorun olmadığından ve bu iki boyutun aynı ölçeğin alt boyutları olmasından ötürü bu durumun ayrışım geçerliliği açısından sorun teşkil etmeyeceği sonucuna ulaşılmıştır. Böylece ölçeklerin geçerlik ve güvenilirlik açısından sorun taşımadığına kanaat getirilmiştir.

Yapısal Model

Ölçüm modeliyle ölçeklerin yapı geçerliliği ve güvenilirliği kanıtlandığından hipotezlerin testi adımına geçilmiştir. Hipotezleri test etmek için kurulan model bootstrapping (Streukens ve Leroi-Werelds, 2016) metodu ile test edilmiştir. Bootstrap örneklem büyüklüğü ise 5000 olarak belirlenmiştir. PLS modellerde kurulan modelin uyumu için SRMR değeri kontrol edilmektedir. Yapısal modelin SRMR değerinin 0,08 eşliğinden düşük olması beklenmektedir (Henseler vd., 2016). Yapısal modelin SRMR değeri 0,072 olduğundan modelin iyi uyum gösterdiği belirlenmiştir.

Yapısal modeldeki endojen değişkenleri açıklamak için determinasyon katsayısı (R^2), çapraz doğrulanmış fazlalık için Q^2 ve etki boyutu için f^2 katsayıları kontrol edilmiştir. Bu açıklama parametreleri ile değerlendirilen hipotez testi sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Hipotez Testleri

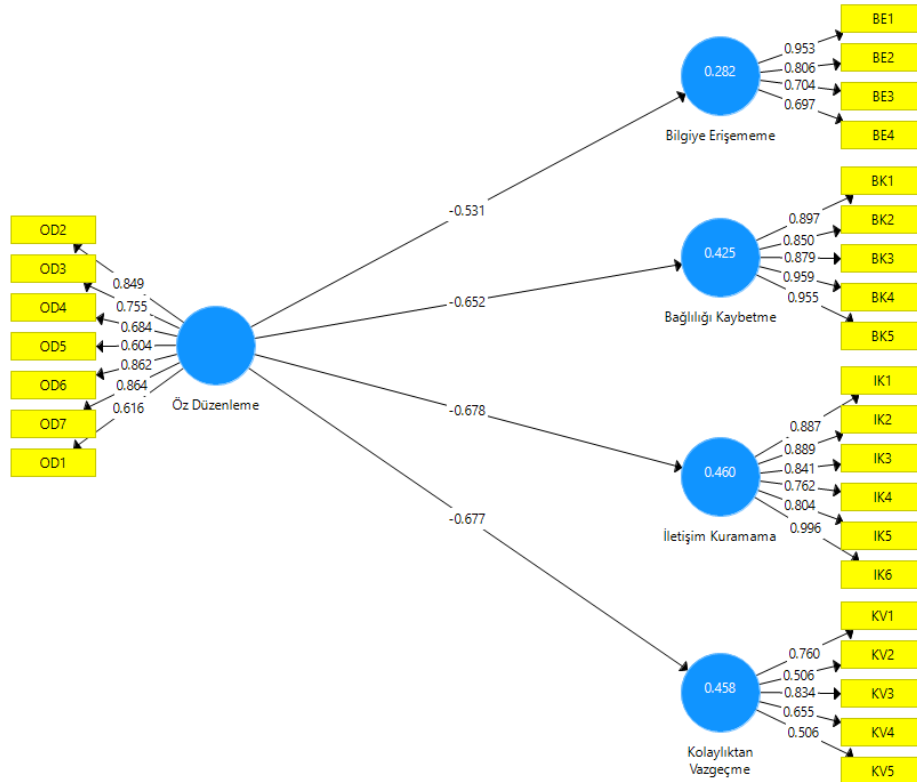
Yapı	Doğrudan Etki	t Değeri	p Değeri	PCI	f^2	Durum
H1: ÖD→BK	-0.652	8.566	0.000	[-0.783, -0.487]	0.740	Kabul
H2: ÖD→BE	-0.531	5.541	0.000	[-0.706, -0.337]	0.392	Kabul
H3: ÖD→KV	-0.677	9.192	0.000	[-0.813, -0.523]	0.844	Kabul
H4: ÖD→İK	-0.678	9.164	0.000	[-0.810, -0.522]	0.853	Kabul
Endojen yapıların ölçümü						
		R^2	R^2 Adjusted	Q^2		
Bağlılığı Kaybetme		0.425	0.419	0.312		

Bilgiye Erişememe	0.282	0.274	0.151
Kolaylıktan Vazgeçme	0.458	0.452	0.172
İletişim Kuramama	0.460	0.455	0.309

ÖD = Öz Düzenleme; BK = Bağlılığı Kaybetme; BE = Bilgiye Erişememe; KV = Kolaylıktan Vazgeçme; İK = İletişim Kuramama

Yapısal modelin analiz sonuçlarına göre öz düzenlemenin nomofobinin alt boyutlarından bağlılığı kaybetme ($\beta = -0,652$), bilgiye erişememe ($\beta = -0,531$), kolaylıktan vazgeçme ($\beta = -0,677$) ve iletişim kuramama ($\beta = -0,678$) üzerinde negatif yönlü ve anlamlı ($p < 0,0001$) bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Buna göre “**H₁**: Öz düzenlemenin nomofobinin alt boyutlarından bilgiye erişememe üzerinde negatif yönlü etkisi vardır”, “**H₂**: Öz düzenlemenin nomofobinin alt boyutlarından bağlılığı kaybetme üzerinde negatif yönlü etkisi vardır”, “**H₃**: Öz düzenlemenin nomofobinin alt boyutlarından iletişim kuramama üzerinde negatif yönlü etkisi vardır” ve “**H₄**: Öz düzenlemenin nomofobinin alt boyutlarından kolaylıktan vazgeçme üzerinde negatif yönlü etkisi vardır” hipotezleri kabul edilmiştir.

Modelin tahmini doğruluğu R^2 ve Q^2 değerleri ile hesaplanmıştır. R^2 açıklanırken 0,25’ten düşük olan değerler zayıf, 0,25-0,50 arası orta, 0,50 üstü ise güçlü olarak raporlanmaktadır. Kurulan modelde bağımlı değişkenlerden bağlılığı kaybetmenin R^2 değeri %42,5; bilgiye erişememenin R^2 değeri %28,2; kolaylıktan vazgeçmenin R^2 değeri %45,8; iletişim kuramamanın R^2 değeri ise %46’dır. Buna göre öz düzenlemenin nomofobinin alt boyutlarını orta düzeyde açıkladığı tespit edilmiştir. Çalışmada ayrıca blindfolding prosedürü ile Stone-Geisser Q^2 değeri de hesaplanmıştır. Alt boyutların Q^2 değerleri sırasıyla 0,312; 0,151; 0,172 ve 0,309’dur. Araştırmanın final modeli Şekil 2’de verilmiştir.



Şekil 2. Yapısal Model

TARTIŞMA VE SONUÇ

Teknolojinin hayatımızda yararları kadar zararları da olabileceği gerçekliğinden hareketle mobil telefon yoksunluğu korkusu kavramı hayatımıza girmiş bulunmaktadır. Bir nevi psikolojik bir rahatsızlık olan bu durum insanların iş hayatını da olumsuz etkileyebilmektedir. Buradan hareketle bu çalışmada öz düzenlemenin nomofobi üzerindeki etkisinin ortaya konulması amaçlanmıştır.

Öz düzenleme istenen bir hedefe ulaşmak için düşünceleri, duyguları ve davranışları yönetmektir (Eisenberg vd., 2019). Nomofobi, bireylerin psikolojisi üzerinde olumsuz etkilere neden olabileceğinden (Dixit vd., 2010) nomofobiyle baş edebilmek adına bir kontrol mekanizması yararlı olabilecektir. Bu nedenle çalışmada öz düzenlemenin nomofobi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Yapılan araştırma, öz düzenlemesi yüksek bireylerin nomofobik davranışlarında azalma olduğunu göstermiştir. Buradan hareketle nomofobinin bireyin iradesizliğinden beslendiğini söylemek mümkündür. Ayrıca bu durum nomofobinin psikolojik bir rahatsızlık olduğunun da bir göstergesidir.

Öz düzenleme değişkeninin, nomofobinin alt boyutları üzerindeki etkisi için yapılan yapısal analizin sonuçlarına göre öz düzenlemenin en yüksek düzeyde etkisinin iletişim kuramama boyutu üzerinde olduğu görülmüştür. Buna göre öz düzenleme seviyesi yüksek bireylerde iletişim kuramama korkusunun oldukça azaldığı söylenebilir. Bu boyutu sırasıyla iletişim kuramama ve bağımlılığı kaybetme boyutları izlemektedir. Her üç boyut için de öz düzenlemenin oldukça yüksek bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Öz düzenlemenin nomofobinin alt boyutları içerisinde en düşük etkiye ise bilgiye erişememe boyutu üzerinde olduğu belirlenmiştir. Özetle öz düzenleme seviyesi arttıkça nomofobinin tüm boyutlarında bir azalma olduğu görülmüştür.

Nomofobinin alt boyutları incelendiğinde en yüksek ortalamaya bilgiye erişememenin ($M = 4,49$; $SD = 1,24$) sahip olduğu daha sonra sırasıyla kolaylıktan vazgeçme ($4,43$; $SD = 1,26$), iletişim kuramama ($M = 4,18$; $SD = 1,28$) ve bağımlılığı kaybetmenin ($M = 3,44$; $SD = 1,44$) geldiği görülmüştür. Buna göre çalışanların mobil telefon yoksunluğu korkusunu en yüksek düzeyde iletişimden ziyade haberler, hava durumu gibi bilgilere erişememe durumunda ortaya çıkması çalışmanın ilginç sonuçlarından biridir. Bağımlılığı kaybetme ise en düşük seviyede korku sebebidir. Bu durumda bireylerin şarjının veya internet paketlerinin bitmesi gibi durumlardan çok fazla korku yaşamadıkları görülmüştür. Öz düzenlemenin puan ortalaması incelendiğinde ise çalışanların oldukça düşük bir öz düzenleme seviyesine sahip olduğu ($M = 2,44$; $SD = 2,02$) tespit edilmiştir. Bu durumda çalışanlarda nomofobi düzeylerinin oldukça yüksek çıkması sürpriz bir durum değildir.

Hayatın her alanını olabileceği gibi iş yaşantısını da olumsuz etkileyebilecek bir durum olan nomofobi, muhtemelen henüz ciddiyeti yeterince kavranamamış bir davranış biçimidir. Akıllı telefonlara uzun süreler maruz kalmanın psikolojik zararlarının yanı sıra fiziksel zararlarının olması da muhtemeldir. Her ne kadar iyonlaştırıcı olmayan radyasyonun doğrudan DNA hücrelerine hasar verip kansere neden olacak enerjiyi taşımadığı iddia edilse de bu durumun kesin kanıtlarının ortaya çıkması için üzerinden yıllar geçmesi gerekmektedir. Yani yıllar sonra yapılan bir araştırmayla akıllı telefon kullanımının kanseri tetiklediğinin ortaya çıkması muhtemeldir. Bu nedenlerle akıllı telefon kullanımını olabildiğince sınırlandırılmalıdır.

Çalışmanın birtakım kısıtlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle verilerin tek bir ilden ve tek bir sektörden toplanmış olması bir kısıtlılık olarak değerlendirilmelidir. Bu durum genellenebilirlik açısından bir kısıttır. Ayrıca çalışmada toplanan veriler bireylerin subjektif görüşlerini yansıttığından sosyal arzu edebilirlik sorunlarının ortaya çıkma ihtimali vardır. Bu durum da çalışmanın bir diğer kısıtlılığıdır. Son olarak çalışmada nomofobinin sonuçlarının ele

alınmamış olması bir kısıtlılık olarak değerlendirilmiştir. Bu durum ayrıca gelecek çalışmalar için yol gösterici bir durumdur. Buradan hareketle gelecek çalışmaların işyerindeki nomofobinin sonuçlarına odaklanması tavsiye edilebilir.

KAYNAKÇA

- Arslan, H., Tozkoparan, S.B., & Kurt, A.A. (2019). Öğretmenlerde Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusunun ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun İncelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(3), 237-256.
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-Regulation Failure: An Overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1-15.
- Blau, I., Shamir-Inbal, T., & Avdiel, O. (2020). How Does the Pedagogical Design of a Technology-Enhanced Collaborative Academic Course Promote Digital Literacies, Self-Regulation, and Perceived Learning of Students?. *The internet and higher education*, 45, 100722.
- Bragazzi, N.L. & Pente, G.D. (2014). A Proposal for Including Nomophobia in The New DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155-160.
- Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Chavez, A. (2014). Out of Sight is Not Out of Mind: The Impact of Restricting Wireless Mobile Device Use on Anxiety Levels Among Low, Moderate and High Users. *Computers in Human Behavior*, 37, 290-297.
- Chiu, S. I. (2014). The Relationship Between Life Stress and Smartphone Addiction on Taiwanese University Student: A Mediation Model of Learning Self-Efficacy and Social Self-Efficacy. *Computers in Human Behavior*, 34, 49-57.
- Çiçek, B. (2020). Organizasyonları Aşındırıcı Unsurlar Olarak Sosyal Dışlanma ve Sanal Kaytarma İlişkisi ve Bu İlişkide Etik İklimin Rolü. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 18(2), 210-229.
- DeBono, A., Shmueli, D., & Muraven, M. (2011). Rude and on Appropriate: The Role of Self-Control in Following Social Norms. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(1), 136-146.
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A. K., Bindal, A., Goyal, A., Zaidi, A. K., & Shrivastava, A. (2010). A Study to Evaluate Mobile Phone Dependence Among Students of a Medical College and Associated Hospital of Central India. *Indian Journal of Community Medicine*, 35(2), 339-341.
- Eisenberg, I. W., Bissett, P. G., Enkavi, A. Z., Li, J., MacKinnon, D. P., Marsch, L. A., & Poldrack, R. A. (2019). Uncovering the Structure of Self-Regulation Through Data-Driven Ontology Discovery. *Nature communications*, 10(1), 1-13.
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U., & Deniz, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusunun (Nomofobi) Akademik Başarıya Etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(3), 923-936.
- Erdem, H., Türen, U., & Kalkın, G. (2017). Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Yayılımı: Türkiye'den Üniversite Öğrencileri ve Kamu Çalışanları Örnekleme. *International Journal of Informatics Technologies*, 10(1), 1-12.

- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Structural Equation Models with Unobservable Variables and Measurement Error: Algebra and statistics. *Journal of Marketing Research*, 18(3), 382-388.
- GSMA Intelligence (2019). *Global Data*. <https://gsmaintelligence.com/> adresinden alınmıştır. (Erişim Tairih: 07/06/2020).
- Hair Jr, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C., & Sarstedt, M. (2017). *A Primer on Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM)*. Sage publications.
- Hair, J. F., Risher, J. J., Sarstedt, M., & Ringle, C. M. (2019). When to Use and How to Report the Results of PLS-SEM. *European Business Review*, 31(1), 2-24.
- Heatherton, T. F., & Wagner, D. D. (2011). Cognitive Neuroscience of Self-Regulation Failure. *Trends in Cognitive Sciences*, 15(3), 132-139.
- Henseler, J. (2018). Partial Least Squares Path Modeling: Quo Vadis?. *Quality & Quantity*, 52(1), 1-8.
- Henseler, J., Hubona, G., & Ray, P. A. (2016). Using PLS Path Modeling in New Technology Research: Updated Guidelines. *Industrial Management & Data Systems*, 116(1), 2-20.
- Henseler, J., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2015). A New Criterion for Assessing Discriminant Validity in Variance-Based Structural Equation Modeling. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 43(1), 115-135.
- Hofmann, W., Schmeichel, B. J., & Baddeley, A. D. (2012). Executive Functions and Self-Regulation. *Trends in cognitive sciences*, 16(3), 174-180.
- Işık, M., & Kaptangil, İ. (2018). Akıllı Telefon Bağımlılığının Sosyal Medya Kullanımı ve Beş Faktör Kişilik Özelliği ile İlişkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinden Bir Araştırma. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 7(2), 695-717.
- Kang, S., & Jung, J. (2014). Mobile communication for human needs: A Comparison of Smartphone Use Between the US and Korea. *Computers in Human Behavior*, 35, 376-387.
- Kara, M., Baytemir, K., & Inceman-Kara, F. (2019). Duration of Daily Smartphone Usage as an Antecedent of Nomophobia: Exploring Multiple Mediation of Loneliness and Anxiety. *Behaviour & Information Technology*, 1-14.
- Kartal, Y. A. (2019). Ebelik Öğrencilerinin Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu ile Sosyal Destek Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(4), 308-312.
- King, A. L. S., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The Mobile Phone in Panic Disorder with Agoraphobia: Reducing Phobias or Worsening of Dependence?. *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52-54.
- Lee, S., Tam, C. L., & Chie, Q. T. (2014). Mobile Phone Usage Preferences: The Contributing Factors of Personality, Social Anxiety and Loneliness. *Social Indicators Research*, 118(3), 1205-1228.
- Luszczynska, A., Diehl, M., Gutiérrez-Dona, B., Kuusinen, P., & Schwarzer, R. (2004). Measuring One Component of Dispositional Self-Regulation: Attention Control in Goal Pursuit. *Personality and Individual Differences*, 37(3), 555-566.

- Matusik, S. F., & Mickel, A. E. (2011). Embracing or Embattled by Converged Mobile Devices? Users' Experiences with a Contemporary Connectivity Technology. *Human Relations*, 64(8), 1001-1030.
- Memon, M. A., Ting, H., Cheah, J. H., Thurasamy R., Chuah, F., & Cham T. H. (2020). Sample Size for Survey Research: Review and Recommendations. *Journal of Applied Structural Equation Modeling*, 4(2), 1-20.
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-Regulation and Depletion of Limited Resources: Does Self-Control Resemble a Muscle?. *Psychological Bulletin*, 126(2), 247-259.
- Noy, C. (2008). Sampling knowledge: The Hermeneutics of Snowball Sampling in Qualitative Research. *International Journal of Social Research Methodology*, 11(4), 327-344.
- Öz, H. (2018). *Üniversite Okuyan Genç Yetişkinlerin Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) ile Kişilik Tipleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Öztürk, U.C. (2015). Bağlantıda Kalmak ya da Kalmamak İşte Tüm Korku Bu: İnternetsiz Kalma Korkusu ve Örgütsel Yansımaları. *Journal of International Social Research*, 8(37), 629-638.
- Pintrich, P. R. (2004). A Conceptual Framework for Assessing Motivation and Self-Regulated Learning in College Students. *Educational psychology review*, 16(4), 385-407.
- Polat, R. (2017). Dijital Hastalık Olarak Nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergi*, 1(2), 164-172.
- Ringle, C. M., Wende, S., & Becker, J. M. (2015). SmartPLS 3. *Boenningstedt: SmartPLS GmbH*.
- Streukens, S., & Leroi-Werelds, S. (2016). Bootstrapping and PLS-SEM: A Step-By-Step Guide to Get More out of Your Bootstrap Results. *European Management Journal*, 34(6), 618-632.
- Şar, A. H. & Işıklar, A. (2012). Adaptation of Problem Mobile Phone Use Scale to Turkish. *Journal of Human Sciences*. 9(2), 264-275.
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2004). Understanding Self-Regulation. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 1-9). Guilfor.
- We Are Social (2020). *Digital Around the World*. <https://wearesocial.com/> adresinden ulaşılmıştır. (Erişim Tarihi: 08/09/2020).
- Wetzels, M., Odekerken-Schröder, G., & Van Oppen, C. (2009). Using PLS Path Modeling for Assessing Hierarchical Construct Models: Guidelines and Empirical Illustration. *MIS Quarterly*, 33(1), 177-195.
- Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yildirim, S. (2016). A Growing Fear: Prevalence of Nomophobia Among Turkish College Students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331.
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. In M. Boekaert, P. R. Pintrich, & M. Ziedner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). Academic Press.