

İş Yükü Fazlalığı Algısını Oluşturan Nedenlerden Birisi Nomofobi (No Mobile Phone Phobia) Olabilir Mi?*

Could Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) be One of the Causes of Role Overload Perception?

Haluk ERDEM

Doç. Dr., Milli Savunma Üniversitesi, Kara Harp Okulu
halukerdem4244@gmail.com
ORCID No: 0000-0002-1980-9075

Ufuk TÜREN

Doç. Dr., Milli Savunma Üniversitesi, Kara Harp Okulu
uturen2011@gmail.com
ORCID No: 0000-0002-8729-0690

Yavuz ERCİL

Prof. Dr., Başkent Üniversitesi, İletişim Fakültesi
yncil@baskent.edu.tr
ORCID No: 0000-0003-2016-7329

Makale Geliş Tarihi: 19.06.2017

Makale Kabul Tarihi: 10.07.2017

Öz

Akıllı telefonların çağdaş yaşamın her yerinde vazgeçilmez bir yer alması ile birlikte bireylerin bu cihazlara olan ilgisi ve düşkünlüğü bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu durumun işgören algı ve davranışlarını nasıl etkilediği örgüt yönetimi için önem arz ettiği düşünülmektedir. Akıllı telefondan yoksun olma korkusu şeklinde tanımlanan nomofobinin işgörenlerin sınırlı dikkat ve zamanlarını çalabilecek bir durum ortaya çıkararak bireylerin görevlerine yeterince odaklanamayarak normal durumda yapabilecekleri işleri yetiştiremeyecek duruma gelebilecekleri düşünülmektedir. Bu durumun işgörende iş yükü fazlalığı algısına sebep olabileceği değerlendirilmektedir. Bu ilişki kamu çalışanları örneğinde irdelenmiş yapılan istatistiksel analizler sonucunda nomofobi düzeyinin alt boyutları ile birlikte (bilgiye erişemem korkusu hariç) iş yükü fazlalığı algısını artırdığı görülmüştür.

Anahtar Sözcükler: Akıllı telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi), iş yükü fazlalığı, çoklu-görev teorisi, bilişsel yük teorisi

Abstract

In line with smartphones becoming an indispensable aspect of contemporary life, individuals' interest in these devices has becoming more commonplace. The impact of this situation on employees' perception and behaviours is being considered as critical for organisation managements. Nomophobia which is defined as a phobia caused by being without a smartphone is conceived as a condition which may steal employees' limited attention and time in the workplace and prevent employees to focus enough to their tasks, hamper them to complete their normally designated workload. This situation is considered to cause extra workload perception for employees. This association is scrutinised in the context of public employees and, after statistical analyses, it is found that nomophobia with its sub-dimensions (except "not being able to access information") increases role overload perception.

Keywords: No Mobile Phone Phobia (Nomophobia), role overload, multi-tasking theory, cognitive load theory

* Bu makalenin özeti 25. Yönetim ve Organizasyon Kongresinde (2017) bildiri olarak sunulmuştur.

Giriş

İletişim ve bilişim teknolojilerinde yaşanan hızlı gelişmeler günümüz organizasyon yapılarında ve örgütsel süreçlerde radikal değişimlere yol açmıştır. Ortaya çıkan bu değişim rüzgârı, teknolojik gelişmelere bağlı olarak örgütlerin etkinliğini artırmış, rekabet gücüne olumlu yönde etki yapmıştır. Ancak yaşanan birçok olumlu gelişmeyle birlikte, teknolojik yeniliklerin bazı yan etkilerinin de günümüz iş dünyasında görülmeye başlandığı söylenebilir. Bu yan etkilerden birisi günümüzde hemen hemen her yerde ve herkesin elinde gördüğümüz akıllı telefonlar ve bunlara olan bağımlılıktır.

Akıllı telefonlar aynı anda birçok özelliği (sesli arama, kısa mesaj, elektronik posta, internette gezinme ve alışveriş, sosyal ağlar, oyun, video izleme, bankacılık işlemleri, navigasyon vb.) bünyesinde barındırabilen karmaşık bir yapıya sahiptir (Takao vd., 2009; Park vd., 2013; Kang ve Jung, 2014). Bu kadar çok özellik bir anda bulunduğu için insanoğlu akıllı telefonlarla daha fazla haşır neşir olmakta ve bu cihazlara daha fazla zaman ayırmaktadır. Son yıllarda yapılan araştırmalara göre; akıllı telefonlara bakma takıntısı (Oulasvirta vd., 2012) ve bağımlılık yaratma (Beranuy vd., 2009; Chiu, 2014; Lee vd., 2013) gibi olumsuz sonuçlar bu nedenle ortaya çıkabilmektedir. Ayrıca dikkat dağınık özelliği nedeniyle evde, işyerine, trafikte çeşitli kazalara sebep olduğu da ifade edilmektedir (Nasar vd., 2008; Vladislavjevic vd., 2009; Ghazizadeh ve Boyle, 2009). Bunlara ilave olarak zamanı boşa harcama nedeniyle iş performansını ve verimliliği olumsuz etkileyebileceği değerlendirilmektedir (Köse vd., 2012; Örüçü ve Yıldız, 2014; Daily Mail, 2008). Son zamanlarda akıllı telefon kullanıcılarında sıklıkla görülen diğer bir problem ise “nomofobi” olarak isimlendirilmiştir (Daily Mail, 2008). İngilizce “no mobilephone phobia” ifadesinin kısaltması olarak türetilmiş olan “nomophobia” Türkçesi en kapsayıcı ifade ile “akıllı telefonsuz kalma korkusu” dur. Çünkü cep telefonlarının yerini alan akıllı telefonların sağladığı sayısız dikkat cezbedici imkân ve bu imkânlarla alışmış olma durumu bu korkunun sebebini oluşturmaktadır.

Bahse konu korkunun ilişkili olduğu bilinen akıllı telefona düşkünlük davranışının bilişsel yük (Paas, Renkl & Sweller, 2003) ve çoklu-görev (Chen & Yan, 2016) kuramları kapsamında işgörenin yapmakla mükellef olduğu işleri için ayırması gereken zamandan çalabilecek veya sadece odaklanmayı olumsuz yönde etkileyerek hem yapılan işin kalitesini, hem iş yerinin etkinliğini ve verimliliğini hem de iş güvenliği ile ilgili hususları olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir.

Günümüz iş dünyasında “zaman” hiçbir şekilde tasarruf edemediğimiz, başkalarına ödünç veremediğimiz, kiralayamadığımız veya satın alamadığımız çok kritik bir kaynaktır. Kıymetli olan bu kaynağın iş yerine akıllı telefonlarla meşgul olarak harcanması diğer işlerin yapılmasında sıkıntılara sebebiyet verebilecektir. Bu sıkıntılardan en önemlilerinden birisi çalışanların zamanlarının yetmediğinden şikâyet etmesi ve işlerinin çok fazla olduğunu düşünmeleri olarak karşımıza çıkabilmektedir. Belirtilen bu nedenlerle; yapılan bu çalışmanın amacı, çalışanların akıllı telefonlarla

geçirdiği süre ve nomofobi düzeyinin iş yükü fazlalığı algısına sebep olup olmadığının ampirik bir araştırma vasıtasıyla belirleyebilmektir.

1. Teorik Çerçeve

2008 yılında İngiltere’de icra edilen ve nomofobi kavramının ilk kez ortaya konduğu araştırmada; katılımcıların yarısından fazlasının nomofobi düzeyinin normalin üzerinde olduğu ve erkeklerin kadınlardan daha fazla nomofobi riski taşıdığı tespit edilmiştir. Erkek katılımcıların yarıdan fazlası ve kadın katılımcıları yarıya yakını akıllı telefonlarını sair sebeple kullanamadıklarında endişelendiklerini iletmışlerdir. Aynı araştırmada katılımcıların yarısından fazlası akıllı telefonlarını hiç kapatmadıklarını ve her beş dakikada bir akıllı telefonlarının çalışır vaziyette olup olmadığını veya herhangi bir arama veya mesaj olup olmadığını kontrol ettiklerini bildirmişlerdir (Daily Mail, 2008).

İngiltere’de yapılmış olan başka bir araştırmada ise örneklemin %66’sının nomofobiden mustarip olduğu bildirilmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun nereye giderlerse gitsinler akıllı telefonlarını yanlarında götürdüklerini, uyurken de yataklarının yakınında bir yerde bulundurduklarını beyan ettikleri ifade edilmiştir. Bu çalışmada kadınların nomofobi düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğu, gençlerin nomofobi düzeyinin yaşlılara göre daha yüksek olduğu bildirilmektedir (SecurEnvoy, 2012). Fransa’da yapılan bir araştırmada ise genel olarak katılımcıların %22’sinin cep telefonları olmadan bir gün bile geçiremeyeceklerini beyan ettikleri, 15-19 yaş grubunda ise bu oranın %34’e çıktığı bildirilmiştir (e-psikiyatri.com, 2012).

Nomofobinin tanımlanmış belirtileri; 1. düzenli olarak akıllı telefon kullanmak ve onun(lar)la çok fazla vakit geçirmek, bir veya daha fazla mobil cihaza sahip olmak ve bunların şarj aletlerini sürekli yanında bulundurmak, 2. akıllı telefonu kaybetme, yakınlarda olmaması, yerini bulamama, kapsama alanı dışında olma, bataryanın veya kontörün bitmesi gibi fikirlerin endişe yaratıyor olması ve mobil cihazların yasak olduğu yer ve durumlardan uzak durma çabası, 3. sık sık arama veya mesaj var mı diye akıllı telefonun ekranına bakma, 4. akıllı telefonu 24 saat hiç kapatmama, yatakta akıllı telefon ile uyuma, 5. endişe ve stres yarattığından ötürü yüz yüze sosyal etkileşimi çok sınırlı tutma ve yeni teknolojiler ile iletişim kurmayı tercih etme, 6. akıllı telefon kullanmak yoluyla büyük masraflara ve borçlara maruz kalma olarak bildirilmektedir (Bragazzi & Del Puente, 2014). Dünyanın farklı ülkelerinde özellikle üniversite öğrencileri arasında nomofobi yayılımının oldukça yüksek seviyelerde olduğu bildirilmektedir (Emanuel, 2015; Abraham, Mathias & Williams, 2014).

Aşırı mobil telefon kullanımının iş yaşamındaki örgüt açısından olumsuz etkilerine bakıldığında; iş stresini arttırdığı ve verimliliği düşürdüğü (Hung, Chang & Lin, 2011), iş performansını ve verimliliği azalttığı (Smetaniuk, 2014) aktarılmaktadır.

Bilişsel yük kuramı bireylerin işlem açısından sınırlı olan bilişsel kapasitelerini verimli bir biçimde kullanarak yeni öğrenmeler edinmesini

sağlayacak öğretim tasarımlarının geliştirilmesiyle ilgilenmektedir (Paas & Van Merriënboer, 1994). Bu kuramda daha çok “öğrenme sürecini tasarlarlarken bireyde çalışan bellek yapısı ve sınırlılıkları göz önünde bulundurulması ve bellek kapasitesinin en verimli şekilde kullanılması gerekliliği öne sürülmektedir (Paas, Tuovinen, Tabbers & Van Geve, 2003). Ayrıca, bu kurama göre uzun süreli belleğin sınırsız kapasitesine karşın çok sınırlı olan çalışan belleği organize etme, yapılandırma, karşılaştırma ya da kayıt etme işlemleri esnasında bireyler bilgiyi hafızada tutma açısından aynı anda en çok sekiz birim ya da öğeyle işlem yapabilmektedir (Miller, 1956; Kirschner, 2002).

Rekabetin yoğun olduğu iş dünyasında, belirli zamanlarda işgörenlerden daha fazla çalışmaları beklenmektedir. İş yoğunluğunun arttığı zamanlarda yeni bir istihdam maliyeti yaratmamak için mevcut çalışanların işlerini artırmak örgütler açısından daha az maliyetli bir seçenek olarak görülebilmektedir. Ancak günümüzde her örgütte belirli çalışma saatlerine göre yapılacak işlerle ilgili bir kanaat oluşmuş ve yapılabilecek işler belirlenmeye çalışılmıştır. İşgörenlerin belirlenen bu seviyenin üzerinde çalışması aşırı iş yükü ve yoğunluğunu oluşturmakta veya buna yönelik bir algının gelişmesine neden olabilmektedir. Bu kapsamda bireyin kendisinde oluşan ve “çok çalışıyorum ve çok yoğunum” gibi algılara (Keser, 2006: 105) veya işgörenin iş performansı üzerinde oluşan baskıya iş yükü fazlalığı (Weiner, 1982: 953) denilmektedir. Bu noktada bireyin işlerinin fazla olduğuna dair algısı önem kazanmaktadır.

Weinberg ve arkadaşları (2010) iş yükü yoğunluğunu değerlendirirken bunun niceliksel ve niteliksel olarak iki şekilde olabileceğini belirtmiştir. Buna göre, niceliksel iş yükü; yapılan işin sayısının fazla olması ve belirli bir zamanda yetiştirilmesi zorunluluğunu ifade ederken, niteliksel iş yükü; bireylerin kabiliyetlerinden yüksek olan iş unsurlarını belirtir. Özellikle benlik saygısı düşük veya yeni pozisyon veya işle ilgili yeteri derecede tecrübesi olmayan işgörenlerde bu husus önem arz etmektedir.

İş yükünün meydana gelmesinde işin içeriği, işin kapsamı, rol çatışması ve rol belirsizlikleri belirleyici olabilmektedir (Lydon vd., 1997). Ayrıca; otoriter, katı, hiyerarşik ve bürokratik örgüt yapısı, yetersiz kaynakla işin yapılmaya çalışılması (Koyuncu, 2001), orantısız görev dağılımı, grup bilincinin yeterince oluşmaması, işgörenin veriminin düşmesine neden olan yetersiz mesleki eğitim, iş yeri düzensizliği gibi faktörler de aşırı iş yükünün oluşumuna katkı sağlamaktadır (Gilbert ve Ivancevich, 1999).

Yaşadığımız çağda rekabetin etkisiyle birlikte işletmelerde çalışma saatleri uzama eğilimindedir. Ayrıca bazı yöneticiler değişimin ve yeniden yapılanmanın etkisiyle, astlarının üzerinde baskı kurmak veya işlerini kaybetmemek için çok çalışıyor görünmek amacıyla iş yerlerinde uzun süreler kalmaktadırlar (Weinberg vd., 2010). Sonuç olarak örgütler açısından iş yükü fazlalığı veya algısının yönetilmesi gerektiği düşünülmektedir. Aksi takdirde iş gören sağlığı ve olumsuz sosyal hayat (Karwowski ve arkadaşları, 1986), düşük motivasyon, iş devamsızlığı, iş kazaları, iş tatminsizliği

(Schermerhorn, 1989), depresyon (Arroba ve James, 1990) gibi istenmeyen sonuçlara neden olabilmektedir.

Örgütlerde iş yükü fazlalığı algısı oluşturabilecek faktörlerden birisinin de akıllı telefon bağımlılığı ve bundan yoksun kalma korkusu yani nomofobi olabileceği düşünülmektedir. Çoklu-görev eş zamanlı olarak birden fazla iş yapmak şeklinde tanımlanmaktadır (Wood vd., 2012). Temel olarak iki çeşidinden bahsedilmektedir. Bunlardan birincisi olan bölünmüş dikkat bireylerin aynı anda birden fazla görevi işlemeye çalışırken doğru bilgiyi seçmede zorluk yaşaması şeklinde tanımlanmaktadır. İkinci çeşidi ise çabuk dikkat olarak isimlendirilmekte ve birim zamanda tek görev işlenirken sık sık başka görevlere dikkatin kayması ve geri dönmesi olarak tanımlanmaktadır (Posner, 1990). Bu iki çoklu görev tipi de bilgi işlemede daha fazla zamana ihtiyaç duyulmasına (Wood vd., 2012) ve uyarıcılar arasında gezinme süreci boyunca daha fazla bilgi kaçırmaya sebep olabilmektedir (Chen & Yan, 2016). Nomofobi düzeyi ile iş yükü fazlalığı algısı arasındaki muhtemel ilişkinin yukarıda açıklanmış olan iki teori ile uyumlu olacağı düşünülmektedir.

Şöyle ki; nomofobi kavramının yazında bildirilen dört boyutu bilinmektedir. “Bilgiye ulaşamama”, “iletişim kaybetme”, “çevrimiçi olamama” ve “cihazdan yoksunluk” boyutları bireyleri akıllı telefon yoksunluğu baskısı altına sokan, kaygıyı ve korkuyu yükselten faktörler olarak bilinmektedir. Bu fobik duygu durumu bireylerin akıllı telefonları ile daha fazla ilgilenmelerine neden olabileceği gibi yoksunluğun ortaya çıkardığı kaygı ve endişe seviyesinde yükselme icra edilen görev için yöneltilmesi gereken dikkatin azalmasına, iş ile ilgili motivasyonun düşmesine sebep olabileceği düşünülmektedir.

Yukarıda belirtilenlere ilave olarak; Erdem ve arkadaşlarının (2016) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada; nomofobi düzeyinin akıllı telefonun günlük kullanım süresi ile pozitif yönde, akademik performans ile negatif yönde bir ilişki içinde olduğu rapor edilmiştir. Bu kapsamda üniversite öğrencilerinin akıllı telefonlarla çok fazla meşgul olduklarından ötürü ders çalışmak için zamanlarının kalmıyor olabileceği düşünülmektedir. Bu kapsamda yukarıda belirtilen ve teorik çerçevede sunulan bilgilerin ışığında, işgörenlerin yaşadığı iş yükü fazlalığı algısının oluşmasında nomofobi düzeyinin etkisinin olabileceği düşünülmektedir aşağıda belirtilen araştırma hipotezi önerilmiştir.

Hipotez: İşgörenlerin nomofobi düzeylerinin iş yükü fazlalığı algısı üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı bir etkisi vardır.

2. Yöntem ve Bulgular

2.1. Örneklem: Yapılan bu çalışmanın örneklemi Malatya ilinde ulaşım sektöründe görev yapan kamu çalışanları oluşturmaktadır. Tesadüfi örneklem metodu ile 237 kamu çalışanından veri toplanmıştır. Araştırma örnekleminin demografik bilgileri Tablo-1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Demografik Özellikler

Cinsiyet	
Erkek	%70,4
Kadın	%29,6
Yaş	
30 yaş ve altı	%39,8
31-40 yaş	%13,8
41-50 yaş	%27,9
51 yaş ve daha fazla	%18,5
Statü	
İşçi	%33,2
Memur	%53,8
Yönetici	%13,0
Eğitim Durumu	
Lise	%42,6
Ön Lisans	%14,2
Lisans	%36,3
Lisansüstü	%6,9
Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi (GATK)	
1 saat ve daha az	%32,3
1-3 saat arası	%18,3
4-6 saat arası	%35,4
6 saat daha fazla	%14,0

n=237

2.2. Veri Toplama Araçları

Nomofobi Ölçeği: Araştırmada katılımcıların mobil telefon yoksonluğu korkusunu (nomofobi) ölçmek için Yildirim ve Correia tarafından (2015) geliştirilen ve 7'li Likert şeklinde hazırlanan, 20 maddelik Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) kullanılmıştır. Yildirim ve Correia (2015), nomofobinin dört alt boyutunu (bilgiye ulaşamama, cihazdan yoksunluk, iletişimi kaybetme, çevrimiçi olamama) ölçecek şekilde söz konusu ölçeği geliştirmişlerdir. Ölçekte sırasıyla her bir alt boyuta ilişkin soru maddeleri (örneğin; 2. Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canım sıkılır, 8. Akıllı telefonumu kullanamadığımda, bir yerlerde mahsur kalacağımdan korkarım, 13. Ailemle ve/veya arkadaşlarımla iletişim halinde

olmadığım için endişelenirim, 17. Sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım) yer almaktadır.

İş Yükü Fazlalığı Ölçeği: Çalışanların iş yükü fazlalığını ölçmek için Immoisili (1985) tarafından geliştirilen ve Alam (2016) tarafından da araştırmalarda kullanılan ölçek kullanılmıştır. 5 maddeden ve tek boyuttan oluşan ölçekte cevaplar 5’li likert şeklinde alınmıştır ve çalışanların iş yükü fazlalığına ilişkin algıları (örneğin; 1.Sürekli daha fazla iş yapmak zorunda kalıyorum) belirlenmeye çalışılmıştır.

2.3. Geçerlilik ve Güvenilirlik Testleri: Yapılan bu çalışmada Nomofobi Ölçeğinin daha anlaşılır olabilmesi ve katılımcıların zihninde karmaşaya yer vermemesi amacıyla 5’li Likert şeklinde uygulanmıştır. Bu şekilde bir değişikliğin istatistiksel olarak bir problem teşkil etmeyeceği literatürdeki çalışmalarda belirtilmiştir (Colman vd., 1997; Dawes, 2008).

Araştırmada kapsamında kullanılan ölçeklerin yapısal geçerliliğini belirlemek için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. Yapılan DFA’da 8. ve 12. maddeler (8. Akıllı telefonumu kullanamazsam mobil olamamaktan dolayı bir sabit yerde mahzur kalmak, 12. Gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissederim) birden fazla faktör yüklenimlerine sahip olmaları nedeniyle ölçekten çıkarılmıştır. Söz konusu maddelerin katılımcılar tarafından anlaşılamadığı değerlendirilmektedir. Erdem ve arkadaşlarının (2016) aynı ölçeği kullanarak yaptıkları başka bir araştırmada da benzer şekilde aynı maddelerin birden çok faktör yüklenimlerine sahip olduğu rapor edilmiştir. Bu kapsamda belirtilen soru maddelerinin Türkiye örneklemini için tutarsız olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak DFA neticesinde ölçeklerin faktör yapılarına ait uyum indekslerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu görülmüş ve ölçeklerin yapısal olarak geçerli olduğu sonucuna varılmıştır (Schermelleh vd., 2003; Hu ve Bentler, 1999; Steiger, 1990; Marsh ve Hocevar, 1985; Ullman, 2001). Ölçeklerin ve alt boyutlarının güvenilirliğini belirlemek amacıyla yapılan analizler neticesinde de Cronbah-alpha değerlerinin 0,70’den büyük olduğu görülmüş ve güvenilir olduğu (Bülbül ve Demirer, 2008) sonucuna varılmıştır. Faktör yapılarına ait uyum indeksleri Tablo 2’de, iç tutarlılık analiz sonuçlarının ayrıntısı Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 2. DFA Uyum İndeksleri

Örneklem	NFI	NNFI	GFI	CFI	AGFI	RMSAE	CMIN/SD	P
Nomofobi	0,934	0,956	0,932	0,956	0,898	0,06	2,857	0,000
İş Yükü Fazlalığı	0,913	0,944	0,901	0,944	0,853	0,06	1,725	0,000

Tablo 3. İç Tutarlılık Analizi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Cronbach-alpha
Bilgiye ulaşamama	0,899
İletişim kaybetme	0,925
Çevrimiçi olamama	0,796
Cihazdan yoksunluk	0,838
Nomofobi ölçeği (Toplam)	0,903
İş yükü fazlalığı	0,856

2.4. Bulgular

Araştırmada ele alınan değişkenler ile ilgili uygun analiz yöntemini belirlemek için öncelikle verilerin normallik testinin yapılması gerekmektedir (Eroğlu, 2010). Bu kapsamda yapılan Kolmogorov-Smirnov testi sonucunda nomofobi ve iş yükü fazlalığı skorları için $p > 0,05$ olduğu görülmüş ve değişkenlerin normal dağılıma sahip olduğu görülmüştür. Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla öncelikle korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda katılımcıların yaşı ile GATK süresi ve nomofobi düzeyi arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir. Ayrıca nomofobi düzeyi ile iş yükü fazlalığı arasında pozitif yönlü ilişki olduğu gözlenmiştir. Son olarak bilgiye ulaşamama hariç diğer bütün nomofobi alt boyutları ile iş yükü fazlalığı algısı arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Korelasyon analizinin ayrıntısı Tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo 4. Korelasyon Analizi

Değişkenler	Ort	Std. S.	Korelasyon Matrisi							
			1	2	3	4	5	6	7	8
1. Yaş	36,22	13,51	-							
2. GATK Süresi	3,46	3,57	-0,20**	-						
3. Nomofobi (Toplam)	2,88	0,74	-0,18**	0,25**	-					
4. İletişim Kaybetme	3,10	0,86	-0,10*	-0,00	0,73**	-				
5. Çevrimiçi Olamama	2,84	1,14	-0,21**	0,14*	0,69**	0,25**	-			

6. Cihazdan Yoksunluk	2,81	1,13	-0,05	0,29**	0,77**	0,44**	0,33**	-
7. Bilgiye Ulaşamama	2,84	1,14	-0,00	0,06	0,69**	0,43**	0,38**	0,43** -
8. İş Yüğü Fazlalığı	2,82	0,93	-0,01	0,04	0,27**	0,13**	0,25**	0,12* 0,03 -

n=237; *p<0,05; ** p<0,01.

Nomofobinin alt boyutlarının iş yükü fazlalığı üzerindeki yordama gücünü görebilmek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Çoklu regresyon analizi yapılabilmesi için gerekli olan koşulların sağlanıp sağlanmadığını belirleyebilmek için öncelikle normallik testi yapıldığı bir önceki bölümde belirtilmiştir. Veriler arasında çoklu doğrusal bağlantı problemi olup olmadığını görebilmek amacıyla Multi-Collinearity Testi yapılmıştır. Ayrıca kurulan çoklu regresyon modelinde değişkenlerin yordama gücünü görebilmek amacıyla yaş ve cinsiyet değişkenleri kontrol değişkeni olarak modele sokulmuştur. Sonuç olarak yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda nomofobinin alt boyutlarından bilgiye ulaşamama hariç diğer bütün alt boyutlarının iş yükü fazlalığını pozitif yönlü yordama gücü olduğu görülmektedir. Regresyon analizlerinin ayrıntısı Tablo-5’de sunulmuştur.

Tablo 5. Çoklu Regresyon Analizi

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Stand. β	Std. Hata	β	t	p	Çoklu Doğrusal Bağlantı***	
							Tolerans	VIF
Yaş		0,003	0,005	0,043	0,668	0,505	0,708	1,413
Cinsiyet		-0,112	0,155	-0,047	-0,720	0,472	0,683	1,464
GATK Süresi		-0,007	0,020	-0,022	-0,364	0,716	0,777	1,286
Cihazdan Yoksunluk	İş Yüğü Fazlalığı	0,192	0,060	0,186	3,211*	0,001	0,867	1,154
Çevrimiçi Olamama		0,229	0,058	0,218	3,958*	0,000	0,963	1,039
Bilgiye Ulaşamama		0,073	0,056	0,071	1,298	0,195	0,975	1,026
İletişimi Kaybetme		0,118	0,056	0,115	2,111*	0,036	0,982	1,019

n=237; * p<0,05; ** p<0,01; ***VIF <10 veya Tolerans > 0,2 olduğundan dolayı modelde çoklu doğrusal bağlantı problemi yoktur (Tatlıdil, 1996).

Yapılan bu çalışma kapsamında, katılımcıların nomofobik olup olmama durumları ile iş yükü fazlalığı durumları dört farklı kategoriye göre (az, orta yüksek, çok yüksek) ayrı ayrı incelenmiştir. Birbirine benzer veya türdeş grupları keşfedebilmek için kümelenme analizi uygun bir yöntem olarak önerilmektedir (İslamoğlu ve Alnaçık, 2014). Bu maksatla öncelikle katılımcıların nomofobik olma durumlarını belirlemek amacıyla dörtlü K-Ortalamalar Kümelenme analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda katılımcıların %34'ünün çok düşük, %22,9'unun düşük, %20,5'inin yüksek, %22,4'ünün aşırı nomofobik olduğu görülmüştür. Ayrıca çalışanların %35,5'inin çok düşük, %28,2'sinin düşük, %15,2'sinin yüksek, %20,9'unun ise aşırı iş yükü fazlalığı algısına sahip olduğu görülmüştür. Yapılan her iki kümelenme analizinin kalitesini belirlemek amacıyla yapılan analiz (Two Step Cluster) sonucunda bulguların iyi seviyede (Log-likelihood Distance, Average Silhouette=fair) olduğu görülmüştür. Kümelenme analizlerinin ayrıntısı Tablo-6'da sunulmuştur.

Tablo 6. *Katılımcıların Nomofobik Olma ve İş Yükü Fazlalığı Durumları (Kümelenme Analizi)*

Değişken		Çok Düşük	Düşük	Yüksek	Aşırı
Nomofobik Durumu	Olma	%34,1 (n=81)	%22,9 (n=54)	%20,5 (n=49)	%22,5 (n=53)
İş Yükü Fazlalığı Algısı		%35,5 (n=84)	%28,3 (n=67)	%15,3 (n=36)	%20,9 (n=50)

Katılımcıların demografik özellikleri ile araştırma değişkenleri arasındaki anlamlı farklılıkları belirlemek amacıyla “varyans homojenliği” varsayımına bakılarak t testi ve ANOVA testleri yapılmıştır. Yapılan analizler neticesinde kadınların erkelere göre anlamlı bir şekilde ($p=0,002$) daha fazla çevrim içi olamama endişesi taşıdıkları görülmüştür. Diğer demografik özelliklerin ise araştırma değişkenleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı gözlenmiştir.

Sonuç ve Tartışma

Nomofobi düzeyinin genel anlamda iş yükü fazlalığı algısı ile pozitif yönde ilişkili bulunması araştırmamızın temel sorunsalı olan işgörence hissedilen iş yükü fazlalığının sebeplerinden birisinin de nomofobi düzeyi olabilir mi? sorusunu destekler şekilde bulunmuştur. Nomofobinin alt boyutlarının ayrı ayrı etkisi incelendiğinde sanal kaytarma kavramı ile daha fazla ilişkili gibi görünen “iletişimi kaybetme”, “çevrimiçi olamama” ve “cihazdan yoksunluk” boyutlarındaki artışın işgörendeki iş yükü fazlalığı algısını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yükselttiği görülmektedir. Nomofobinin birey üzerinde oluşturmuş olabileceği baskı durumunun bireyin günlük hayatta sahip olduğu en kıt kaynaklardan birisi olan zamanını akıllı telefon ile meşgul olarak geçirmesi konusunda bir teşvik yaratıyor olabileceği

değerlendirilmektedir. Nomofobinin boyutları arasında birey ve örgüt açısından en olumlu ve katkı sağlayıcı olanı olarak görülen “bilgiye ulaşamama” boyutu ile algılanan iş yükü fazlalığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaması durumu pek şaşırtıcı bir bulgu değildir. Bilgiye ulaşmak için akıllı telefon ve mobil internet imkânlarını kullanan bireylerin hem kendilerine hem de örgüte bir takım katkılar sağlayabileceği bilinmektedir. Bu bilgi sistemlerini; işini daha iyi yapabilmek, şahsi bilgilerini güncellemek, tecrübelerini paylaşmak, etkinliği ve verimliliği artırmak maksadıyla kullanan işgörenler olduğu ve bu özellikteki işgörenlerin örgütün insan sermayesinin en önemli ve kıymetli bölümünü oluşturdukları bilinen bir durumdur. Bu bağlamda bilgiye erişememe korkusundan dolayı akıllı telefonlarından ayrılmak istemeyen işgörenlerin bu özellikleri ile algıladıkları iş yükü fazlalığı düzeyi arasında diğerleri gibi anlamlı bir ilişki bulunamaması kolaylıkla açıklanabilecek bir durum olarak görülmüştür.

Bu çalışmada elde edilen bulgular ışığında örgüt yönetimlerinin iş yerinde akıllı telefon kullanımı hususunda doğru, politikalar ve yönlendirmeler oluşturmalarının uygun olacağı görülmektedir. Özellikle akıllı telefonları kullanma maksatları konusunda işgörenleri teşvik edici bir takım öğrenme ve örgüt hedeflerine uygun kişisel gelişim konularında dijital uygulamalara yönelik projeler ve yatırımların faydalı olabileceği düşünülmektedir. Sosyal ağlar ve sanal arkadaşlık ağlarına benzer ağların iş yerinde kolektif öğrenme ve bilgi paylaşma platformları şeklinde kullanılmasının teşvik edilmesi bireylerin sosyalleşirken şirket hedefleri doğrultusunda öğrenme süreçlerine dâhil edilmesini sağlayabilir. Sanal ortamda işgörenler arasında araştırma ve geliştirmeye yönelik uygulamaların olması tepe yönetiminin örgüt katmanları arasında gizlenen örtük bilgileri tespit edebilme ve toparlayabilme yeteneğini artırabilir.

İnsanlığın 21.yüzyılda dijital cihazlar ve mobil internet tutkusu artarak devam ederken nomofobi düzeyini düşürmeyi hedef alan politikaların (yasaklama, cezalandırma, vs.) uzun vadede pek etkili olamayacağı görülmektedir. Bahse konu teknolojiler gün geçtikçe küçülmekte sahip olan bireyin dışındaki bireylerce tespit edilebilmeleri gitgide zorlaşmaktadır. Licklider’in (1960) öngördüğü insan bilgisayar sembiyozu birçok alanda gerçekleşirken bu eğilimden nasıl faydalanabilir sorusuna cevap aramanın örgütlere düşen en akıllı hareket tarzı olabileceği düşünülmektedir.

Bu bilgiler ışığında nomofobi düzeyinin ölçen dört boyuttan iş yükü fazlalığı algısı ile pozitif ilişkili bulunan üç boyutun işgören üzerinde yarattığı memnuniyet ve motivasyon faktörleri ile rekabet edebilecek bir takım motivasyon unsurlarının bu teknolojileri bilgi edinmek maksadıyla kullanmayı teşvik edecek şekilde tespit edilmesi, tasarlanması ve öne çıkarılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Kaynakça

- Abraham, N., Mathias, J., & Williams, S. (2014). A Study to Assess the Knowledge and Effect of Nomophobia Among Students of Selected Degree Colleges in Mysore. *Asian Journal of Nursing Education and Research*. 4(4). 421-428.
- Arroba, T. ve James, K. (1990). Reducing The Cost Of Stress: An Organizational Model. *Personnel Review*. 19 (1). 21-27.
- Beranuy, M., Oberst, U., Carbonell, X., & Chamarro, A. (2009). Problematic Internet and Mobile Phone use and Clinical Symptoms in College Students: The Role of Emotional Intelligence, Computers in Human Behavior. 25(5). 1182-1187.
- Bülbül, H. ve Demirer, Ö. (2008). Hizmet Kalitesi Ölçüm Modelleri Servqual ve Serperfin Karşılaştırmalı Analizi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 20. 181-198.
- Chen, Q., ve Yan, Z. (2016). Does Multitasking with Mobile Phones Affect Learning? A Review. *Computers in Human Behavior*. 54. 34-42.
- Chiu, S. I. (2014). The Relationship Between Life Stress and Smartphone Addiction on Taiwanese University Student: A Mediation odel of Learning Self-Efficacy and Social Self-Efficacy. *Computers in Human Behavior*. 34. 49-57.
- Colman, A. M., Norris, C. E., & Preston, C. C. (1997). Comparing Rating Scales of Different Lengths: Equivalence of Scores From 5-Point and 7-Point Scales. *Psychological Reports*. 80. 355-362.
- Daily Mail (2008). Nomophobia is the Fear of Being out of Mobile Phone Contact and it's the Plague of our 24/7 Age. <http://www.dailymail.co.uk/news/article-550610/Nomophobia-fear-mobile-phone-contact--plague-24-7-age.html> (21.12.2015).
- Dawes, J. G. (2008). Do Data Characteristics Change According to the Number of Scale Points Used? An Experiment Using 5 Point, 7 Point and 10 Point Scales. *International Journal of Market Research*. 51 (1). 61-77.
- Emanuel, R., Bell, R., Cotton, C., Craig, J., Drummond, D., Gibson, S., ... ve Lewis, J. (2015). The Truth About Smartphone Addiction. *College Student Journal*, 49(2). 291-299.
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U. ve 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

- Eroğlu, A. (2010). Çok Değişkenli İstatistik Tekniklerin Varsayımları. (Ed.) Ş. Kalaycı. *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım Ltd. Şti.
- e-psikiyatri.com (2012). Gençlerde Nomofobi Artıyor. <http://www.e-psikiyatri.com/genclerde-nomofobi-artiyor-31316>. (21.12.2015).
- Ghazizadeh, M., & Boyle, L. (2009). Influence of Driver Distractions on the Likelihood of Rear-end, Angular and Single-Vehicle Crashes in Missouri. *Transportation Research Record: Journal of the Transportation Research Board*. 2138. 1-5.
- Gilbert, J. A. ve Ivancevich, J. M. (1999). Organizational Diplomacy: The Bridge for Managing Diversity. *Human Resource Planning*. 22(3). 1-29.
- Hu, L. ve Bentler, M. (1995). Evaluating Model Fit, içinde: R. H. Hoyle (Ed.). *Structural Equation Modeling: Concepts, Issues and Applications*. Sage. Thousand Oaks. CA. 76-99.
- Hung, Wei-Hsi; Chang, Li-Min; and Lin, Chien-Hung, "Managing The Risk Of Overusing Mobile Phones In The Working Environment: A Study Of Ubiquitous Technostress (2011). *PACIS 2011 Proceedings*. Paper 81. <http://aisel.aisnet.org/pacis2011/81>
- Imoisili, O.A., 1985. Task Complexity, Budget Style of Evaluating Performance and Managerial Stress: an Empirical Investigation. Ph.D. Dissertation. University of Pittsburgh.
- İslamoğlu, A.H. & Alnıaçık, Ü. (2014). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. İstanbul: Beta Yayınları.
- 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.
- Karwowski, W., Mulholland, N., Ward V., Kirchner, R. (1986). Liftan: an Experimental Expert System for Analysis of Manual Lifting Tasks. *Ergonomics*. 29. 1213-1234.
- Keser A., (2006). *Çalışma Yaşamında Motivasyon*. Bursa: Alfa Aktüel Yayınları.
- Kirschner, P. A. (2002). Cognitive Load Theory: Implication of Cognitive Load Theory on the Design of Learning. *Learning and Instruction*. 12. 1-10.
- Koyuncu, M. (2001). Üniversite Öğretim Elemanlarında Tükenme Duygusu ve Organizasyondan Ayrılma İsteğine Etkisi. 9. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi Bildirisi. İstanbul. 349-360.
- Köse, S., Oral, L., & Türesin, H. (2012). İş Yaşamında Sosyal Kolaylaştırma Kavramı ve Sanal Kaytarma ile İlişkisi: Araştırma Görevlileri Üzerinde Bir Araştırma. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*. 4(1). 287-295.

- Lee, S., Tam, C. L., & Chie, Q. T. (2013). Mobile Phone Usage Preferences: The Contributing Factors of Personality, Social Anxiety and Loneliness. *Social Indicators Research*. 118(3). 1205–1228.
- Licklider, J. C. R. (1960). Man-Computer Symbiosis. *Human Factors in Electronics*. IRE Transactions on. 1. 4-11.
- Lydon, J., Pierce, T. ve O'regan, S. (1997). Coping With Moral Commitment to Longdistance Dating Relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*. 73. 104-113.
- Marsh, H. W. ve Hocevar, D. (1985). Application of Cnfirmatory Factor Analysis to the Study of Self-Concept: First- and Higher-Order Factor Models and their Invariance Across Groups. *Psychological Bulletin*. 97. 562–582.
- Miller, G.A. (1956). The Magical Number Seven. Plus Or Minus Two: Some Limits on our Capacity for Processing Information. *Psychological Review*. 63. 81-97.
- Nasar, J., Hecht, P., & Wener, R.. Mobile Telephones, Distracted Attention and Pedestrian Safety. *Accident Analysis & Prevention*. 40(1). 69-75. 2008.
- Oulasvirta, A., Rattenbury, T., Ma, L., & Raita, E. (2012). Habits Make Smartphone use More Pervasive. *Personal and Ubiquitous Computing*. 16(1). 105–114.
- Örücü, E., & Yildiz, H. (2014). İşyerinde Kisisel Internet ve Teknoloji Kullanimi: Sanal Kaytarma/The Personal Internet and Technology Usage at the Workplace: Cyberslacking. *Ege Akademik Bakis*. 14(1). 99-114.
- Paas, F., Renkl, A., & Sweller, J. (2003). Cognitive Load Theory and Instructional Design: Recent Developments. *Educational Psychologist*. 38(1). 1-4.
- Paas, F. G.W.C. & Van Merrienboer, J.J.G. (1994). Instructional Control Of Cognitive Load in the Training of Complex Cognitive Tasks. *Educational Psychology Review*. 6. 51-71.
- Paas, F.G.W.C., Tuovinen, J.E., Tabbers, H., & Van Gevren, P.W.M. (2003). Cognitive Load Measurement as a Means To Advance Cognitive Load Theory. *Educational Psychologist*, 38,1. 63-71.
- Park, N., Kim, Y.-C., Shon, H. Y., & Shim, H. Factors Influencing Smartphone use and Dependency in South Korea. *Computers in Human Behavior*. 29, 1763-1770. 2013.
- Posner, M. I. (1990). Hierarchical Distributed Networks in the Neuropsychology of Selective Attention. In A. Cramazza (Ed.). *Cognitive Neuropsychology and Neurolinguistics* (pp. 187e210). Hillsdale. NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- SecurEnvoy (2012). 66% of the population suffer from nomophobia the fear of being without their phone. <http://www.>

securenvoy.com/blog/2012/02/16/66-of-the-population-suffer-from-nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone/ (12.12.2015).

- Schermelleh, E. K., Moosbrugger, H. ve Müller H. (2003). Evaluating the Fit of Structural Equation Models: Tests of Significance and Descriptive Goodness-of-Fit Measures. *Methods of Psychological Research Online*. 8(2). 23-74.
- Schermerhorn, J. R. (1989). *Management for Productivity*, 3rd edition, John Wiley and Sons. New York (USA).
- Smetaniuk, P. (2014). A Preliminary Investigation into the Prevalence and Prediction of Problematic Cell Phone use. *Journal of Behavioral Addictions*. 3(1). 41-53.
- Steiger, J. H. (1990). Structural Model Evaluation and Modification: An Interval Estimation Approach, *Multivariate Behavioural Research*. 25. 173-180.
- Takao, M., Takahashi, S., & Kitamura, M.. Addictive Personality and Problematic Mobile Phone use, *CyberPsychology & Behavior*. 12(5). 501-507. 2009.
- Tatlıdil, H. (1996). *Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistiksel Analiz*. Ankara: Cem Web Ofset Ltd.Şti.
- Ullman, J. B. (2001). *Structural Equation Modeling*, İçinde: B. G. Tabachnick ve L. S. Fidel (Ed.). *Using Multivariate Statistics*. 4th ed, 653-771. Allyn&Bacon, Needham Heights, MA.
- Vladislavljevic, I., Cooper, J. M., Martin, P. T., & Strayer, D. L. (2009). Importance of Integrating Driving and Traffic Simulations: Case Study of Impact of Cell Phone Drivers on Traffic Flow in Transportation Research Board 88th Annual Meeting (No. 09-0224).
- Weinberg, A., Sutherland, V. ve Cooper, C. (2010). *Organizational Stress Management A Strategic Approach*, Palgrave Macmillan, London.
- Weiner, J.S. (1982). The Measurement of Human Workload, *Ergonomics*. 25. 953-965.
- Wood, E., Zivcakova, L., Gentile, P., Archer, K., De Pasquale, D., & Nosko, A. (2012). Examining the Impact of off-Task Multi-Tasking with Technology on Real-time Classroom Learning. *Computers & Education*. 58(1). 365-374.
- Yildirim, C. & Correia A.P. (2015). Exploring the Dimensions of Nomophobia: Development and Validation of a Self-Reported Questionnaire. *Computers in Human Behavior*. 49. 130-137.