



**AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ
TURİZM FAKÜLTESİ
TURİZM REHBERLİĞİ BÖLÜMÜ**

DERS: BİLİMSEL ARAŞTIRMA YÖNTEMLERİ

ARAŞTIRMA ÖNERİSİ

**KONU: REHBERLERDE NOMOFOBİNİN
MOTİVASYON ÜZERİNE ETKİSİ: EGE
BÖLGESİNDE BİR UYGULAMA**

HAZIRLAYANLAR:

ALPER AKTUNA(194410034)

AHMET MERT BOZDAĞ (194410030)

DERS SORUMLUSU: DOÇ. DR. İBRAHİM KILIÇ

AFYONKARAHİSAR - 2023

İÇİNDEKİLER

1. ÖZET VE ABSTRACT...	1
2. GİRİŞ	2
3. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	3
Nomofobi	
Motivasyon	4-5
4. ARAŞTIRMA AMACI VE HİPOTEZLERİ	6
5. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ	7
Evren ve Örneklem	7
Verilerin Toplanması	7
Verilerin Analizi	7
6. KAYNAKÇA	8
7. ÖZGEÇMİŞ	9

1. ÖZET

Bu araştırmada, turist rehberlerinde nomofobiklik seviyelerinin motivasyon üzerine etkisinin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Veri toplama tekniği olarak anket kullanılacaktır. Araştırmanın evreni Ege Bölgesi'nde çalışmakta olan turist rehberlerinden oluşacaktır. Bu çerçevede 70 kişiye anket uygulanması planlanmaktadır. Verilerin analizinde betimsel istatistiklerin yanı sıra t testi, varyans analizi, korelasyon ve regresyon istatistiksel yöntemleri kullanılacaktır. Sonuç olarak...

Anahtar sözcükler: Nomofobi, Motivasyon, Turist Rehberleri , Ege Bölgesi.

ABSTRACT

In this study limits the detection of motivation on the assurance of nomophobia in tourist guides. It is the use of questionnaires as a data collection technique. The universe of the research is the tourist guides working in the Aegean Region. In this process, 70 people are planned to be surveyed. In the analysis of data, besides descriptive statistics, t-test, analysis of variance, mean and regression forcing methods are used. As a result...

Keywords: Nomophobia, Motivation, Tourist Guides, Aegean Region.

2. GİRİŞ

Nomofobi bireylerin cep telefonu bağlantısını kaybetme korkusu olarak tanımlanmaktadır. Nomofobi kelimesi köken bakımından incelendiğinde no/mobile/phobia kelimelerinin kısaltılarak bir araya gelmesinden oluşmaktadır. Nomofobi, günümüzde mobil teknolojilerin yaygınlaşmasıyla sıkça karşılaşılan bir durumdur. Cep telefonları ve akıllı telefonlar hayatımızı birçok açıdan kolaylaştırır bile kullanımı bazı istenmeyen etkileri de beraberinde getirmektedir. Son zamanlarda "modern çağın fobisi" olarak adlandırılan nomofobi, bireyin mobil cihazına ulaşamadığında veya cihaz üzerinde iletişim kuramadığında hissettiği mantıksız korku ve endişe durumunu ifade eder. Bu korku, günlük aktivitelere odaklanmayı olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Nomofobi, akıllı telefonların yaygınlaşmasıyla birlikte artış göstermekte ve nomofobik davranışlar, günlük rutinlerimizi değiştirebilmektedir.

Motivasyon kavramı günümüzde sıklıkla karşımıza çıkan bir kavram olmaktadır. Kavram incelendiğinde bireyin belirli bir işi yapmak için isteklendirilmesi ve harekete geçirilmesi olarak tanımlandığı görülmektedir. Motive edilen kişi nasıl zorluklarla karşılaşır karşılaşıyor ilerlemek için ihtiyaç duyduğu enerjiyi kendinde bulmaktadır. Birey ulaşmayı seçtiği amaç ve hedef doğrultusunda motive olması halinde içsel ve dışsal şekilde harekete geçirilmektedir. Kişiyi belirli bir hedefe ulaşmaya iten bu istek dışsal kaynaklı olabileceği gibi bireyin içinden de kaynaklanabilmektedir. Tüm bu durumlara bağlı olarak bakıldığında motivasyon kavramının bireylerin ulaşmak istedikleri hedefler ve sahip oldukları amaçlara bağlı olarak içsel ve dışsal motivasyon faktörlerinin kombine edilmesidir şeklinde tanımlanabilmektedir. Bir başka ifadeyle; başarıya ulaşmanın temel öğelerinden biri motivasyon olmaktadır. Motivasyon, bir kişinin hedefine ulaşmak için karşılaştığı zorluklara rağmen ilerlemesini sağlayan enerjik bir durumdur ve kişinin pes etmemesi için gerekli gücü sağlamaktadır. Buna bağlı olarak da, motivasyon, kişiyi başarıya götüren bir anahtardır ve genellikle, "Başarının anahtarı motivasyondur" şeklinde ifade edilmektedir.

Günümüzde bu kavram literatürde sıklıkla çalışılmaktadır. Değişen çevre koşulları ile beraber telefona artan bağımlılık karşımıza nomofobi kavramını çıkartmıştır. Nomofobi

kavramı, mobil cihazlarını kullanamama ya da ulaşamama anksiyetesi yaşayan bireylerde bir stres unsuru olarak ortaya çıkmaktadır. Bu yaşanan stres, bireylerin işlevselliklerinin azalmasına; yani sosyal etkileşimlerini ve çalışma performanslarını azaltmaktadır. YNomofobi ile mücadele eden bireylerin, motivasyonlarında zıllması ve iş performansları ile sosyal etkinliklerinin düşmesi beklenen bir durum olmaktadır. Bu bağlamda kavramın çeşitli değişkenlerle ilişkisinin incelenmesi önem kazanmaktadır. Mobil teknolojilere dayalı yaşam tarzında nomofobi öne çıkan bir konu olmakta ve bu konuda yapılan çalışmalar literatüre katkı sunmaktadır.

Bu çalışmanın ilerleyen bölümlerinde nomofobinin nedenleri ve buna bağlı olarak motivasyona etkisine, araştırmanın amacı ve hipotezlerine, araştırmanın yöntemine, kaynakçaya ve özgeçmişe yer verilmiştir.

3. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

3.1. Nomofobi Kavramı

Değişen dünya koşulları ve globelleşen dünya ile birlikte teknolojik gelişmelerde yaşanan gelişmeler de hız kazanmıştır. We Are Social ve Hootsuite işbirliği ile hazırlanan "Digital in 2017 Global Overview" raporu, Türkiye'deki internet kullanıcıları ve sosyal medya hesapları hakkında önemli bilgiler içermektedir. Rapora göre, ülkemizde 2017 yılında 48 milyon internet kullanıcısı ve 48 milyon aktif sosyal medya hesabı bulunmaktadır. Ayrıca, raporda belirtilen verilere göre, 2016 yılına göre Türkiye'deki internet kullanıcı sayısı %4 ve aktif sosyal medya hesapları ise %14 oranında artmıştır. Bu artışlar, dijital dünyanın ülkemizdeki hızlı gelişimini ve dijital teknolojilerin yaygınlaşmasıyla birlikte Türk toplumunun dijitalleşme sürecine hız kazandırdığını göstermektedir (Yıldırım ve Kışioğlu, 2018). Bu hıza bağlı olarak da bireylerin teknolojiye karşı duyarlılıkları artmıştır. Bireyler önceleri teknolojik aletlere dair daha yüksek düzeyde kayıtsızlık içinde olurken günümüzde teknolojik aletlere karşı bir bağımlılık durumu geliştiği gözlemlenebilmektedir. Nomofobi kavramını tanımlamak gerekirse kavram; modern çağın teknolojik gelişmelerinin beraberinde getirdiği değişikliklerle birlikte bireylerde ortaya çıkan anksiyete durumu olarak açıklanmaktadır. Kavram, "No mobile phone phobia" teriminin kısaltması olarak ifade edilmektedir. (Polat, 2017) Nomofobinin yaygınlaşmasında mobil cihazların kullanımının yaygınlaşması etkili olmaktadır. Nomofobiyi ortaya çıkaran durumlardan bazıları kişinin telefonunu yanında taşıyamadığı, şarjının bitmesi veya sinyal kaybı gibi durumlar olmaktadır. Nomofobi bireyler üzerinde işlevselliği bozucu etkiler yapmaktadır (Bekaroğlu ve Yılmaz, 2020). Nomofobi, mobil teknolojilerin ortaya çıkmasıyla birlikte gündeme gelen bir kavram olmaktadır. Bu kavram, bireylerin cep telefonları ve akıllı telefonlar gibi mobil cihazlara olan aşırı bağımlılıkları sonucu ortaya çıkan psikolojik bir durumu ifade etmektedir. Nomofobi, mobil cihazların aşırı ve problemli kullanımı nedeniyle ortaya çıkan kaygı ve korkuların birleşiminden oluşan bir tablodan meydana gelmektedir. Bireyler, mobil cihazlarını yanlarında taşıyamadıkları, şarjlarının bitmesi veya sinyal kaybı yaşanması durumlarında yoğun bir endişe ve korku hissedebilmektedirler. Bu durum, günlük işlevselliği, iş performansını ve sosyal etkileşimleri olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Yıldırım ve Kışioğlu, 2018). Nomofobi, günümüzde özellikle gençler arasında yaygın bir sorun haline gelmiştir ve mobil cihazların kullanımının artmasıyla birlikte daha da yaygınlaşmaktadır. (Yıldırım ve Correia, 2015). Nomofobinin belirtileri, günlük işlevselliği, iş performansını ve sosyal etkileşimleri olumsuz yönde etkileyebilmesi olarak tanımlanmaktadır. Günümüzde, nomofobi çağımızın yaygın bir sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır ve mobil cihazların kullanımının artmasıyla birlikte giderek daha yüksek düzeylerde yaygınlaşmaya devam etmektedir (Adnan ve Gezgin, 2016).

Akıllı telefonların kullanımı birçok fayda sağlarken, yanlış ve bilinçsiz kullanımı da zararlı sonuçlar doğurabilmektedir. Özellikle gençler, yanlış kullanımın olumsuz etkilerine daha açık olmaktadır. Bu nedenle, akıllı telefonların doğru ve bilinçli kullanımı konusunda farkındalığın artırılması önemli olmaktadır (King ve ark, 2013).

Günümüzde yaşadığımız dijital çağda, teknolojideki hızlı gelişmeleri yakından takip edilmektedir ve bu gelişmeler arasında en yaygın ve bizlere en yakın olanı akıllı mobil telefonlar olmaktadır. Mobil cihazlar artık sadece arama yapmak için değil, işlerimizi yönetmek, mailleri kontrol etmek, fotoğraf ve video çekmek, hava durumu ve harita gibi bilgilere erişmek, toplu mesajlar göndermek ve almak, ticaret yapmak gibi pek çok alanda kullanılmaktadır. Bunun sonucunda, akıllı mobil telefonlar giderek vazgeçilmez bir hal almış ve hayatımızda önemli bir yer edinmeye başlamıştır (Apak ve Yaman, 2019). Akıllı telefonların hayatımıza yansıyan bu bağımlılık hali ile birlikte bu duruma bir isim verme ihtiyacı ortaya çıkmış ve "nomofobi" kavramı, mobil cihaz bağımlılığının belirtilerini ifade ederek literatürde kendine yer bulmuştur. Kavram ilk olarak Connecticut Üniversitesi araştırmacısı David Greenfield tarafından yapılan araştırmalarda ortaya konulmuş ve mobil teknolojilerin aşırı ve problemliliğini ifade etmektedir. Bu bağımlılık durumu, kişinin günlük işlevselliğini, iş performansını, sosyal etkileşimlerini ve psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Polat, 2017).

Akıllı telefonlar, internetin her yerde ve her zaman erişilebilir olması sayesinde hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline geldiği bilinmektedir. Bununla birlikte, akıllı telefon kullanımının artmasıyla birlikte, internet bağımlılığı da giderek artmaktadır. Akıllı telefonlar, internet bağımlılığının tetikleyicisi veya destekleyicisi olarak da hayatımızda rol oynamaktadır. Akıllı telefon kullanıcıları arasında internet bağımlılığına yönelik artan bir korku da gözlemlenmektedir. Akıllı telefonun internete bağlanamaması veya internet bağlantısının kesilmesi durumunda, kullanıcılar huzursuzluk, kaygı ve panik yaşayabilmektedirler (Burucuoğlu, 2017). Bu durum, nomofobi olarak adlandırılan akıllı telefon bağımlılığından kaynaklanan bir rahatsızlık olarak da tanımlanabilmektedir. Akıllı telefon kullanımının artması ve internetin her zaman erişilebilir hale gelmesi, internet bağımlılığı ve nomofobi gibi psikolojik rahatsızlıkların yaygınlaşmasına neden olmaktadır. Günümüzde bu nedenle, akıllı telefon kullanımının bilinçli bir şekilde yönetilmesi ve sağlıklı bir denge kurulması önemli olmaktadır (Yıldırım ve Correira, 2015).

Akıllı telefonların yaygınlaşmasıyla birlikte, özellikle gençler arasında akıllı telefon bağımlılığı da giderek artmaktadır. Bu bağımlılığın nedenleri arasında, mobil cihazlarda kullanılan uygulamaların ve internet erişiminin sunduğu sonsuz seçeneklerin cazibesi yer almaktadır. Bununla birlikte, akıllı telefon kullanımı dopamin hormonu salınımını artırarak beyinde bir mutluluk hissi oluşturmaktadır. Bu da bağımlılık evresinin artmasına neden olmaktadır. Beyindeki dopamin salınımı, akıllı telefonların kullanımına bağlı olarak artmakta ve özellikle mobil cihaza gelen bildirimlerle

pozitif yönde ise bu artış daha da belirgin hale gelmektedir. Ancak bu durumun, akıllı telefon bağımlılığına neden olan faktörlerden biri olduğu düşünülmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı, beyindeki dopamin düzeylerindeki artışın yanı sıra, beyinsel düzensizliklerle de ilişkilendirilmektedir. Nomofobi, dijital cihazlara bağımlılıkla ilgili fobiler arasında yer almakta ve mobil cihazların kullanımından kaynaklanan kaygı ve stresi ifade etmektedir. Bu durum, mobil cihaz kullanımının bireylerin psikolojik sağlığına etkisine dair yapılan araştırmaların artmasına neden olmaktadır. (Polat, 2017).

Dopamin, beyindeki bir nörotransmitterdir ve keyif, motivasyon, ödül alma, öğrenme ve dikkat gibi birçok fonksiyonu düzenlemektedir. Akıllı telefon kullanımı sırasında dopamin salgılanması, mobil cihaza gelen bildirimlerin ve mesajların neden olduğu pozitif bir duygu durumundan kaynaklanmaktadır. Bu durum, kullanıcının akıllı telefonu daha sık kontrol etmesine ve bağımlılık evresinin artmasına neden olabilmektedir. Nomofobi gibi mobil teknolojilerin aşırı ve problemlili kullanımının neden olduğu psikolojik sorunlar da dopamin ile ilişkilendirilmiştir. (Polat, 2017). Nomofobi, akıllı telefon kullanımından kaynaklanan bir fobi olduğundan, mobil cihazların neden olduğu beyinsel etkileşimlerde dopaminin rol oynadığı düşünülmektedir. Bazı araştırmalar, nomofobiyesahip bireylerin beyinlerinde dopamin salınımında artış olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, dopamin salınımı ve nomofobi arasındaki ilişki henüz tam olarak anlaşılabilir değildir ve daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir (Kocabaş ve Korucu, 2018). Nomofobik bir kişinin beyin dopamin düzeyi, mobil cihazlarından gelen bildirimlerle artmaktadır. Beyin, mobil cihazlarla ilgili bildirimleri alarak dopamin salgılamakta ve kişi bu şekilde mutlu hissetmektedir. Bu mutluluk hissi, mobil cihazların bağımlılık yaratan etkilerinden kaynaklanmakta ve dopamin salgılanması bağımlılık evresinin artmasına neden olmaktadır. Birey akıllı telefon kullanılmadığında veya birsinyal kaybı yaşandığında, dopamin düzeyleri düşebilmekte ve nomofobik kişi için anksiyete ve rahatsızlık hissi oluşturmaktadır ve dopamin düzeyi mobil cihaz kullanımı ile artmakta ve kullanılmama durumunda düşmektedir (Küçükvardar ve Tingöy, 2018).

3.1.1. Nomofobi ve Demografik Değişkenlerle İlişkisi

Elde edilen araştırmalar, nomofobinin demografik değişkenlerle ilişkisi üzerine önemli bulgular ortaya koymaktadır. Yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir düzeyi ve akıllı telefon kullanımı süresi gibi demografik faktörlerin nomofobiye etkisi üzerine yapılan araştırmalar, bu değişkenler arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Özellikle genç nesillerde daha yaygın olan nomofobi, cinsiyet ve eğitim durumu gibi faktörlerle de ilişkili olabilmektedir. Ayrıca, gelir düzeyi ve akıllı telefon kullanımı süresinin de nomofobi üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle, nomofobi konusunda yapılacak çalışmalarda demografik değişkenlerin dikkate alınması gerekmektedir.

Akıllı telefon kullanımı, hayatımızın her noktasında kolaylık sağlasa da, özellikle çocuk yaşlara kadar inen kullanımı ile akıllı telefon bağımlılığı kronikleşmeye başlamaktadır ve bu durum nomofobi olarak adlandırılan bir olgunun ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Araştırmalar erkeklerin kadınlardan daha fazla nomofobik risk taşıdığını göstermektedir. Örneğin, Türkiye'de yapılan bir çalışmada erkeklerin nomofobiye daha yatkın olduğu, kadınların ise daha düşük risk taşıdığı sonucuna ulaşılmıştır (Kocabaş ve Korucu, 2018). Bu ulaşılan sonuçlar her zaman geçerli olmamakta ve farklı kültürlerde, yaş gruplarında ve sosyo-ekonomik koşullarda farklılıklar gösterebilmektedir. Örneğin, Birleşik Krallık'ta yapılan bir başka araştırmada kadınların erkeklere göre daha yüksek nomofobik risk taşıdığı görülmüştür (Bian ve Leung, 2015). bazı çalışmalar kadınların erkeklere göre nomofobiye daha yatkın olduğunu göstermiştir (eGökçearslan ve ark., 2016; Salehan ve Negahban, 2013). Yaş ile nomofobi arasındaki ilişki ise karışık sonuçlar vermiştir. Bazı araştırmalar gençlerin nomofobiye daha yatkın olduğunu belirtirken (Yıldırım ve Correia, 2015), diğerleri yaşlıların da nomofobik davranışlar sergileyebileceğini göstermiştir (Salehan ve Negahban, 2013).

Cinsiyet farklılıklarının sebepleri tam olarak bilinmese de, bazı araştırmacılar bu farklılıkların sosyal ve kültürel faktörlere bağlı olabileceğini öne sürmektedirler. Örneğin, erkeklerin daha fazla teknolojiye ilgi duyduğu ve sosyal medya kullanımında daha fazla zaman harcadığı düşünülmektedir. Ayrıca, kadınların sosyal ağlarını daha güçlü bir şekilde korudukları ve daha fazla yüz yüze iletişim kurdukları da belirtilmektedir. Bu farklılıkların yanı sıra, nomofobi riski herkes için geçerli olabilmekte ve herhangi bir cinsiyetten bağımsız olarak her yaş ve sosyo-ekonomik grupta görülebilmektedir. Nomofobiyle mücadele etmek için gerekli adımların atılması, cinsiyet farklılıklarını göz önünde bulundurarak bireysel ihtiyaçlara göre yapılmalıdır. (Kocabaş ve Korucu, 2018).

Toplumun genç kesimi, oransal olarak en çok akıllı telefon kullanan kesimi olmaktadır. Akıllı telefon kullanım süreleri günlük yaşam, sosyal hayat ve ilişkiler üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Bu olumsuz etkiler, bir bağımlılık biçiminin oluşmasına neden olabilir (Yıldırım ve ark., 2019). Genç nüfusun internet kullanım oranı oldukça yüksektir ve giderek artan oranda internet kullanımını artmaktadır. Genç kitle akıllı telefonlarsayesinde internete herhangi bir yerden kolaylıkla erişebilmektedir. Akıllı telefonların internet gibi bir hizmeti daha kolay ulaşılabilir hale getirmesi, bireylerde akıllı telefon edinme arzusu doğurmaktadır. Akıllı telefonların teknolojik gelişimi, her bütçe için uygun akıllı telefonların ortaya çıkmasını sağlamış, Bu durum da toplumun her kesiminden insanlar, kendi bütçelerine uygun akıllı telefonlara sahip olabilmesi ile sonuçlanmıştır(Yıldırım ve ark., 2019). Nomofobi, her yaş grubunda görülebilen bir sorundur. Ancak, özellikle gençlerde daha sık görülmektedir. Yapılan araştırmalara göre, 18-25 yaş aralığındaki bireylerde nomofobi sıklığı diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olarak tespit edilmiştir (Yıldırım ve ark., 2019; Bahl ve Deluliis, 2019). Bunun yanı sıra, 26-35 yaş aralığındaki bireylerde de yüksek nomofobi sıklığı gözlemlenmiştir (Kuss ve Griffiths, 2017). Yaş ilerledikçe nomofobi sıklığının azaldığı görülmekle birlikte, yaşlılık döneminde de nomofobi sorunu yaşanabilmektedir (Yıldırım ve ark., 2019).

Nomofobi ile eğitim durumu arasındaki ilişki hakkında çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmaların bazılarında göre eğitim seviyesi yükseldikçe nomofobi riski deazalmaktadır. Örneğin, bir araştırmada üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri incelenmiş ve eğitim seviyesi yükseldikçe nomofobi düzeyinin de düştüğü bulunmuştur (Kocabaş ve Korucu, 2018). Benzer şekilde, başka bir araştırmada da eğitim seviyesi ile nomofobi arasında ters bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu araştırmada, ilkökul mezunlarının ortaokul mezunlarına göre daha yüksek nomofobi düzeylerine sahip oldukları, ancak lise ve üniversite mezunlarının ise daha düşük nomofobi düzeylerine sahip oldukları bulunmuştur (Dhir ve ark., 2018). Eğitim ve gelir düzeyi ile nomofobi arasında da bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Yüksek eğitim seviyesine sahip kişilerin daha düşük nomofobi skorlarına sahip olduğu ve yüksek gelirli kişilerin de daha az nomofobik davranışlar sergilediği bildirilmiştir (e.g. Yıldırım & Correia, 2015).

Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon kullanım oranı diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olmakla birlikte, bu durumun aşırıya kaçması sosyal ilişkileri olumsuz etkileyebilir. Yapılan araştırmalar, gençlerin elindeki akıllı telefonlara fazla bağımlı hale gelerek çevrelerindeki insanlardan kopuk hale gelebildiğini ortaya koymaktadır (Yıldırım ve Kışilioğlu, 2018). Nomofobi ile öğrencilik durumu arasında bir ilişki olduğunu gösteren birçok araştırma bulunmaktadır. Örneğin, Kocabaş ve Korucu (2018) yaptıkları bir araştırmada, öğrencilerin nomofobik davranışlarının, çalışan yetişkinlere göre daha yüksek olduğunu sonucuna çalışmalarında ulaşmaktadırlar. Erdoğan ve Şahin (2021) da yaptıkları bir çalışmada, öğrencilerin nomofobi düzeylerinin, çalışanlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu farklılıkların nedeni olarak, öğrencilerin genellikle daha fazla sosyal medya kullanımına ve internet erişimine sahip olmaları, dolayısıyla daha fazla akıllı telefon kullanmaları gösterilmektedir. Ayrıca, öğrencilerin sınavlar ve ödevler gibi stresli durumlarda akıllı telefonlarına daha fazla başvurmaları da nomofobi düzeylerini artırabilmektedir. Bir araştırmada, Hindistan'da 200 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada, öğrencilerin %89'unun Nomofobi hakkında yetersiz bilgiye sahip oldukları ve

%51'inin orta seviyede Nomofobik davranışlar sergilediği ortaya çıkmıştır (Erdem ve ark., 2017). Yıldırım ve Corra tarafından geliştirilen nomofobi ölçeği Türkçe'ye çevrilerek Türkiye'de yapılan bir araştırmada, 537 üniversite öğrencisi üzerinde nomofobi yaygınlığı ölçülmüştür. Araştırma sonucunda, genç yetişkinlerin %42,6'sında nomofobi rahatsızlığı bulunduğu ve iletişim yapamama, bilgiye erişememe gibi konuların en büyük korkular arasında olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada kadın genç yetişkinlerin erkeklere oranla daha fazla nomofobik davranışlar sergilediği, yaş ve akıllı telefon kullanım süresinin nomofobi üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı belirtilmiştir (Erdem ve ark, 2017).

Bazı araştırmalar, evli bireylerin bekar olanlara göre nomofobi riskinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Ayrıca, medeni durumun nomofobi üzerindeki etkisiyle ilgili sınırlı sayıda araştırma

yapılmıştır ve sonuçlar çelişkilidir. Örneğin, bir çalışma, evli olmanın nomofobi riskini azalttığını bulmuştur (Alhassan ve ark., 2020), ancak başka bir çalışma evlilik durumunun nomofobi ile ilişkili olmadığını ortaya koymuştur (Baltacı ve Arslan, 2021). Bu nedenle, medeni durumun nomofobi ile olan ilişkisi hakkında kesin bir sonuç çıkarmak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç bulunmaktadır.

Nomofobi ile gelir durumu arasındaki ilişki henüz yeterince araştırılmamıştır ve literatürde bu konu hakkında yeterli bir bulgu bulunmamaktadır. Bu nedenle, konu hakkında yapılmış bilimsel bir araştırma bulunmamaktadır. Ancak, genel olarak akıllıtelefon kullanımının, yüksek gelirli insanlar arasında daha yaygın olduğu bilinmektedir. Bununla birlikte, yüksek gelirli insanların nomofobiye daha yatkın olabileceği varsayılabilir, ancak bu hipotez henüz doğrulanmamıştır.

3.1.2. Nomofobi Dopamin İlişkisi

Dopamin salınımının sadece pozitif duygularla ilişkili olmadığı ve aynı zamanda stres, kaygı ve korku gibi negatif duygularla da ilişkili olduğunun bilinmesi gerekmektedir. Nomofobi gibi mobil teknoloji bağımlılıklarının tedavisi için bu noktaların da göz önünde bulundurulması gerekmektedir (Çırak, 2021).

Nomofobi, beyindeki dopamin sistemini etkileyerek bağımlılık benzeri bir etki yaratabilir. Dopamin, beyin ödül sistemi ve motivasyonunun düzenlenmesinde önemli bir rol oynar. Nomofobi, telefon kullanımı sırasında salınan dopamin seviyelerini artırabilir. Bu da kişinin telefona bağımlı hale gelmesine, telefon kullanımını kontrol edememesine ve negatif sonuçlar yaşamasına neden olabilir. Bir çalışmada, nomofobi semptomlarının artması ile dopamin düzeylerindeki artış arasında bir ilişki bulunmuştur (Kim ve ark., 2018). Başka bir çalışmada ise, dopamin reseptörlerindeki farklılıkların nomofobiye yatkınlığı etkileyebileceği öne sürülmüştür (Kwon ve ark., 2013). Bu bulgular, nomofobi ile dopamin arasındaki karmaşık ilişkiyi ortaya koymaktadır.

DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition), Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından hazırlanan bir psikiyatrik bozukluklar tanı kılavuzudur. DSM-5, psikiyatrik bozuklukların tanısal kriterlerini, semptomlarını ve özelliklerini belirlemektedir. Bu kılavuz klinik uygulamalarda, araştırmalarda ve psikiyatrik bozuklukların tanısında kullanılmaktadır. Kılavuzun kullanım amaçlarından bir diğeri de psikiyatrik bozuklukların sınıflandırılmasıdır. DSM-5, son güncellemesi 2013 yılında yapılmıştır ve halen dünya genelinde en yaygın kullanılan psikiyatrik tanı kılavuzu olarak kullanılmaktadır. Nomofobi kavramı henüz DSM-5'te yer almamaktadır. Nomofobi ve DSM-5 ile ilgili akademik çalışmalar birçok araştırmacı tarafından yürütülmüştür.

Nomofobinin DSM 5'te yer almasına ilişkin (Braggazi ve Del Puente, 2014) tarafından

öneride bulunulmuştur. Yenin, Chen ve Wang (2016), nomofobiye bir "akıllı telefon bağımlılığı" olarak ele alarak DSM-5'in madde bağımlılığı kriterleriyle karşılaştırmış ve nomofobinin bu kriterleri karşıladığını belirtmişlerdir. King, Delfabbro ve Griffiths (2018), DSM-5'in "İnternet Oyunları Bozukluğu" tanımına benzer şekilde, nomofobi için de bir "akıllı telefon kullanım bozukluğu" tanımı yapılması gerektiğini öne sürmüşlerdir. Demirci, Akgönül ve Akpınar (2015), nomofobi ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliğini inceledikleri çalışmalarında, DSM-5'in "Mobil Cihazların Kullanımı ile İlgili Problemler" kategorisine nomofobiye dahil etmenin uygun olabileceğini belirtmişlerdir. Billieux, Maurage ve Lopez-Fernandez (2015), nomofobiye bir "zayıf irade" ve "duygusal düzenleme" sorunu olarak ele alarak, DSM-5'in "Duygudurum Bozuklukları" ve "İrade Kontrol Bozuklukları" bölümlerine dahil edilebileceğini öne sürmüşlerdir. Elhai ve ark. (2017), nomofobi semptomları ile DSM-5'in "Genel Anksiyete Bozukluğu" ve "Sosyal Anksiyete Bozukluğu" arasında bir ilişki olduğunu bulmuş ve nomofobiye bir anksiyete bozukluğu olarak ele almaları gerektiğini önermişlerdir.

3.1.3. Nomofobikler ve Ortak Özellikleri

Nomofobi, mobil cihazlar (özellikle akıllı telefonlar) ile ayrı kalma, onlardan uzaklaşma veya kaybetme korkusu olarak tanımlanan bir psikolojik durum olarak tanımlanmaktadır. Bu durum, mobil cihazların yaygın kullanımıyla birlikte artmış ve bağımlılık derecesine kadar ilerleyebilmektedir(Civek ve Ulusaoy, 2020). Nomofobik kelimesi, genellikle nomofobi yaşayan bir kişiyi tanımlamak amacıyla kullanılmaktadır. Nomofobik ifadesi ile, bir kişinin nomofobi yaşama potansiyeline sahip olduğunu ifade edilmektedir, nomofobi ise bir kişinin gerçekten yaşadığı bir psikolojik durumu tanımlamaktadır. Bu açıklamalara bakıldığında nomofobik kelimesi daha çok bir olasılığı açıklamak için kullanılırken, nomofobi, gerçekten yaşanan bir durumu ifade etmektedir. Bir başka deyişle nomofobik, bir kişinin belirli koşullar altında nomofobi yaşama potansiyeline sahip olduğunu ifade etmekte iken, nomofobi, bir kişinin zaten nomofobi yaşadığını ve bu durumun hayatını etkilediğini ifade etmektedir(Celep ve Çorumlu, 2022).

Nomofobik kişiler telefonlarında yeni bir mesaj, bildirim ya da çağrı olup olmadığını kontrol etmek için aralıksız olarak telefona bakma ihtiyacı duymaktadırlar. Eğer telefona erişimde sıkıntı yaşadıklarında ya da kapsama alanı dışına çıktıklarında telefonlarına ulaşamadıklarında, kaygı, sinirlilik gibi psikolojik durumlarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Nomofobikler, sosyaletkişimlerinde ve sosyal aktivitelerde de telefonlarına bağımlı bireyler olarak tanımlanmaktadır. Telefonlarından uzak kaldıklarında, iletişim kurma becerilerinde azalma, yalnızlık hissi, hatta depresyon gibi duygusal durumlarla karşı karşıya kalabilmektedirler. Tüm bu olumsuz etkilerden kaçmak amacıyla telefonlarına mümkün olduğunca yakın olmak isteyebilmektedirler. Hatta ileri düzey vakalarda uyku sırasında bile, telefonlarını yanlarında tutmak istemekte ve bu durum, uyku bozukluklarına da neden olabilmektedir. Tüm bu açıklanmış davranışlar, nomofobiklerin yaşamlarının büyük bir kısmını cep telefonlarına bağımlı hale getirmekte ve nihayetinde de psikolojik sağlık

sorunlarına neden olabilmektedir. (Bragazzi ve Puente, 2014; akt: Kocabaş ve Korucu, 2018).

Nomofobi, herhangi bir yaş grubundaki bireyleri etkileyebilmektedir, ancak genellikle daha genç bireylerde daha yaygın görülmektedir. Nomofobik bireyler arasında belirli ortak özellikler bulunabilmekte, ancak bu özellikler her birey için aynı olmayabilmektedir. Bazı ortak özellikler şunlardır (Aşık, 2018):

Sosyal kaygı: Nomofobik bireyler, telefonlarını kaybetme veya kullanılamaz hale gelme durumunda sosyal ilişkilerinde bir eksiklik hissedebilmektedirler. Nomofobik bireyler için akıllı telefonlar sosyal bağlantı kurmanın önemli bir yolu olduğu için, telefonları olmadan yalnız hissedebilmektedirler. Sosyal kaygı bozukluğu ile benzer özellikler içermekte olan nomofobi, psikolojik bir sorun olmaktadır. Nomofobik bireyler, sosyal etkileşimlerini sürdürmek ve iletişimde kalmak için akıllı telefonlarına güvenmekte ve bu cihazlar olmadan kendilerini rahatsız hissetmektedirler. Sosyal kaygı bozukluğu, sosyal etkileşimlerde vetopluluk önünde konuşma gibi sosyal durumlarda kaygı, endişe ve stres yaşamayla karakterize olmaktadır. Nomofobi de, akıllı telefonlara erişim kaybı ya da telefonların kaybolması gibi durumlarla kaygı, endişe ve stres yaşamakla ilişkili olmaktadır. Nomofobik bireylerin sosyal kaygı bozukluğu semptomları gösterme olasılığı daha yüksek olabilmektedir. Ayrıca, nomofobisi olan kişiler, sosyal etkileşimlerinde olabilecek bir durumda telefonlarına güvenmek suretiyle, sosyal becerilerini geliştirmede ve sosyal deneyimler kazanmada sınırlı kalabilmektedirler. Benzer semptomlar sosyal kaygı bozukluğu olan kişilerde de görülebilmektedir.

○ **Kontrol kaygısı:** Nomofobik bireyler, telefonlarının başında olmadıklarında yaşananların kontrolünü kayb ettikleri hissine kapılabilmektedirler. Bir kişi nomofobik olması halinde akıllı telefonuna ulaşamama durumunda kendilerini çaresiz hissedebilmektedirler. Bu tip bireyler, akıllı telefonlarının kontrolünü ellerinde tutamama korkusu yaşamaktadırlar. Bu yaşadıkları kaygıya bağlı olarak da ilgili birçok kaygı semptomunu yaşayabilmektedirler. Örneğin, bireyler telefonlarının yanında olmadığı zamanlarda kendilerini kontrol edememe hissine kapılabilmekte, telefonlarının başkaları tarafından kullanılması veya kaybolması gibi durumlar kontrol kaygısı semptomlarını artırabilmektedir. Buna bağlı olarak nomofobik bireyler, kontrol kaygısı semptomlarına daha yatkın olabilmektedirler. Bu semptomlar, genellikle anksiyete, panik ataklar, sürekli endişe duygusu, uyku problemleri ve sosyal izolasyon gibi diğer psikolojik semptomlarla birlikte görülmektedir (Erdoğan ve Akbıyık, 2023).

○ **Psikiyatrik Hastalıklara Yatkınlık:** Nomofobik kişilerde psikiyatrik rahatsızlıklara yakınlık, diğer insanlara göre daha yüksek olabilmektedir. Nomofobi, bir bakıma diğer psikiyatrik rahatsızlıkların bir semptomu veya bir belirtisi olarak ortaya çıkmaktadır. Literatür incelendiğinde nomofobik kişilerde depresyon, anksiyete bozukluğu, uyku bozukluğu gibi psikiyatrik rahatsızlıkların görülme sıklığı da diğer insanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Fakat bu durum her

nomofobik kişide böyle bir durumun olduğu anlamına gelmemektedir. Her kişide farklı seviyelerde nomofobi görülebilmekte ve her nomofobik kişi psikiyatrik rahatsızlıklara sahip olmayabilmektedir (Büyükçolpan, 2019).

Fiziksel Rahatsızlıklara Yatkınlık: Nomofobi, aşırı akıllı telefon kullanımı sonucu ortaya çıkan bir psikolojik rahatsızlık olmasına rağmen, aynı zamanda bazı fiziksel rahatsızlıklara da yol açabilmektedir. Özellikle, sürekli olarak telefon kullanmak boyun, sırt, el ve bilek gibi vücut bölgelerinde ağrı, gerginlik ve yorgunluğa neden olabilir (Yıldırım ve Kışioğlu, 2018). Bunun yanı sıra, gözlerde ağrı, yorgunluk, kızarıklık ve göz kuruluğu gibi göz problemleri de sıkça görülebilmektedir. Nomofobi, sürekli telefon kullanımının yol açabileceği fiziksel rahatsızlıkların yanı sıra, stres, kaygı, uykusuzluk, yorgunluk gibi psikolojik rahatsızlıklara da neden olabilmektedir. Ayrıca, aşırı telefon kullanımı, fiziksel aktivite eksikliğine ve sağlıksız beslenme alışkanlıklarına da yol açabilmektedir, bu da obezite, diyabet gibi kronik hastalıklara yol açabilecek risk faktörleri arasında yer almaktadır. Nomofobik kişilerin sadece psikolojik rahatsızlıklarına değil, aynı zamanda fiziksel sağlıklarına da özen göstermeleri ve telefon kullanımını sınırlandırmaları bu açıdan önemli olmaktadır. Düzenli egzersiz yapmak, sağlıklı beslenmek, telefon kullanımını sınırlandırmak ve doğal ortamlarda zaman geçirmek, hem psikolojik hem de fiziksel sağlığı korumak için etkili yöntemler olarak düşünülmektedir. Nomofobi sonucunda yaşanan fiziksel rahatsızlıklar arasında baş ağrısı, uyku bozukluğu, göz yorgunluğu, boyun ve sırt ağrısı, dikkat eksikliği, konsantrasyon güçlüğü, anksiyete ve depresyon yer almaktadır (Gökmen ve arkadaşları, 2019).

o **Endişe:** Nomofobik bireyler, telefonlarını kaybederlerse veya kullanamaz hale gelirse oluşacak olası durumlardan endişe edebilmektedirler. Sahip oldukları bu endişeler iş veya sosyal hayatlarında kayda değer bir etkiye sahip olabilmektedir. Endişe, genellikle cep telefonunun kaybolması, çalınması, şarjın bitmesi veya sinyal yokluğu gibi durumlarda ortaya çıkmaktadır. Bu endişe, sürekli kontrol etme, telefonu yanından ayırmama veya yedek cep telefonu taşıma gibi davranışlara yol açabilmektedir. Kontrol kaygısı ise, bireylerin yaşamındaki her şeyi kontrol etme ihtiyacı hissetmesi ve kaygı duydukları durumlarla başa çıkmak için kontrolü ellerinde tutma ihtiyacıolaraktanımlanmaktadır. Nomofobik bireylerde bu kontrol kaygısı, cep telefonuyasürekli bağlantıda kalmaları gerektiği hissine yol açabilmektedir. Nomofobik bireylerde endişe ve kontrol kaygısı birbiriyle ilişkili olmaktadır. Endişe, kontrolkaygısını artırabilmekte ve kontrol kaygısı da endişeyi besleyebilmektedir.

Bağımlılık: Nomofobik bireyler, telefonlarını kullanmadan edememeleri veya sürekli olarak kullanmaları durumunda bağımlılık geliştirme riskitaşımaktadır. Bu bağımlılık, normal günlük aktivitelerini aksatabilmekte ve hayat kalitesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Nomofobi, mobil cihazların aşırı ve bağımlılık yapıcı kullanımı sonucunda ortaya çıkan bir durum olmaktadır. Nomofobi ve bağımlılık kavramları arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Nomofobik bireyler, mobil

cihazlarının kullanımını azaltmak veya tamamen bırakmak konusunda zorluk yaşamaktadırlar ve bu durum hayatlarını olumsuz etkilemektedirler. Bağımlılık, bir madde veya davranışa olan kontrolsüz ihtiyaç ve istek olarak tanımlanmaktadır (Doğan, 2001). Nomofobik bireyler de mobil cihaz kullanımına karşı kontrolsüz bir ihtiyaç ve istek duymaktadırlar. Kontrol eksikliği nedeniyle nomofobik bireyler, mobil cihaz kullanımının zararlı etkilerinden kaçınmak için gerekli önlemleri alamamaktadırlar.

○ Düşük özgüven: Nomofobik bireyler, telefonlarına erişemediklerinde kendilerine olan güvenlerinde düşüş yaşayabilmektedirler. Telefonları onlar için özgüven kaynağı olduğu için, telefonlarına erişimleri olmadığında kendilerine güvensiz hissedebilmektedirler. Sosyal medya gibi platformlarda, kişilerin kendilerini karşılaştırdıkları diğer insanlarla kıyaslanması sonucu düşük özgüven hissi oluşabilmektedir. Bu hisler kişinin daha fazla telefon kullanımına yönelmesine ve nomofobi yaşamasına neden olabilmektedir. Benzer biçimde, nomofobi de düşük özgüvenliğe neden olabilmektedir. Kişi, telefonunu kaybetme ya da kullanamama korkusu nedeniyle sosyal hayatından kopuk kalabileceğinden kendine olan güvenini kaybedebilmektedir. Özellikle sosyal medya gibi platformlarda, kişilerin kendilerini karşılaştırdıkları diğer insanlarla kıyaslanması sonucu düşük özgüven hissi oluşabilmektedir. Bu durum, kişinin daha fazla telefon kullanımına yönelmesine ve nomofobi yaşamasına neden olabilmektedir.

3.1. Nomofobi ile Mücadelede Turizm

Aşırı cep telefonu kullanımı ve teknoloji bağımlılığı sonucu ortaya çıkan bu durum, kişinin yaşam kalitesini düşürebilir ve sosyal, psikolojik, hatta fiziksel rahatsızlıklara yol açabilmektedir. Bu nedenle, nomofobiden kurtulmak ve sağlıklı bir yaşam sürdürmek için bir dizi mücadele yöntemi uygulanabilmektedir. Bu yöntemler, hem kişinin kendisi tarafından uygulanabileceği gibi, aynı zamanda sağlık profesyonelleri tarafından da önerilebilmektedir. Nomofobi ile mücadele yöntemlerinin başarı oranı, kişiden kişiye farklılık gösterse de, uygun şekilde uygulandığında olumlu sonuçlar elde edilebilmektedir. Nomofobi, günümüzde sıkça karşılaşılan bir sorun haline gelmiş olmakla birlikte bu duruma çeşitli çözümler sunmak mümkün olmaktadır. Birçok insanı etkileyen bu durum teknolojinin gelişmesiyle birlikte, insanlar akıllı telefonlarından ayrı kalamaz hale gelmişlerdir. Nomofobiden ve teknolojinin getirdiği bu bağımlılıktan kurtulmak mümkün olmaktadır. Turizm sektörü, nomofobi ile mücadele etmek için iyi bir fırsat sunmaktadır. Doğa turizmi, spor turizmi, yayla turizmi, kırsal turizm, çiftlik turizmi gibi teknolojiye uzak turizm etkinlikleri, insanların akıllı telefonlarından uzaklaşmasını ve doğanın güzelliklerini keşfetmelerini sağlamaktadır. Bu sayede, nomofobik bireylerin stres seviyelerini düşürebilmekte, daha iyi bir ruh hali ve zihinsel sağlık elde edebilmektedirler. Turizm sektörü, teknolojik cihazların sıkıntılarını kurtulmak isteyenlere farklı bir alternatif sunmaktadır.

Nomofobi ile mücadelede doğa turizmi, spor turizmi, yayla turizmi, kırsal turizm, çiftlik

turizmi gibi teknolojiden uzak turizm etkinlikleri önem kazanmaktadır. Bu tür turizm etkinlikleri, insanların teknolojiden uzaklaşmasını, doğayla iç içe olmasını ve stresten uzaklaşmasını sağlamaktadır. Bu turizm etkinlikleri aynı zamanda, fiziksel aktivitenin artması ve açık havada zamangeçirilmesi nedeniyle, vücudun sağlıklı bir şekilde hareket etmesine yardımcı olmaktadır. Teknolojiden uzak turizm etkinlikleri, insanların günlük hayatın stresinden uzaklaşmasına ve zihinsel olarak rahatlamasına da yardımcı olmaktadır. Bu tür aktiviteler, doğayla bağlantı kurmayı ve sosyal etkileşimleri arttırmayı teşvik etmektedir. İnsanlar yeni yerler keşfetmenin keyfini çıkararak, zihinsel olarak da kendilerini geliştirmektedirler. Böylece teknolojiden uzak turizm etkinlikleri, aşırı akıllı telefon kullanımından kaynaklanan rahatsızlıkları önlemeye ve insanların sağlıklı bir yaşam sürdürmesine yardımcı olmaktadır. Bu tür turizm etkinlikleri, insanların kendilerini yenilemeleri, doğayı keşfetmeleri ve teknoloji bağımlılığından kurtulmaları için önemli bir fırsat sunmaktadır (Mertve Akın, 2018).

Literatürde nomofi kavramını turizm bağlamında inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Liu ve diğerleri (2018) turizm sektöründe akıllı telefon kullanımının etkilerini incelemişler ve bu bağlamda nomofobik davranışların turizm deneyimini nasıl etkilediğine dair bulgular sunmuşlardır. Kwon ve diğerleri (2013) ise üniversite öğrencileri arasındaki smartphone kullanımı ile fiziksel rahatsızlık arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Kim ve diğerleri (2018) ise Koreli gençler arasında mobil telefon bağımlılığı ölçeği geliştirmişlerdir.

3.2 Motivasyon

Motivasyon kavramı, hareket etmek, teşvik etmek, harekete geçmek anlamlarına gelen Latince "movere" kelimesinden türetilmiştir' (Richard ve Porter, 1975). Ayrıca İngilizceve Fransızca "motive" sözcüğünden türetilen bu kavram. Türkçe' de güdülenme isteklendirme anlamlarına gelmektedir (Eroğlu, 1984). Güdü, saik gibi kelimeler motivasyonla eş anlamlıdır. Güdü, saik kelimeleri ise hareket meydana getiren, harekete ait, hareket kuvveti anlamlarına gelmektedir (Aytekin, 1974). Öyleyse hareket boyutuyla ele alınan motivasyon, bireylerin yeteneklerini ve gelişme olanaklarını ortaya koyacak şekilde onların kişisel, toplumsal ve ekonomik tercihlerini tatmin ederek harekete geçirmek üzere teşvik edilmeleri demektir. (Yozgat 1992).

Motivasyon kavramının anlamı genel olarak insan organizmasının davranışa iten, bu davranışın şiddet ve enerji düzeyini tayin eden, davranışlara belirli bir yön veren ve devamını sağlayan çeşitli iç ve dış sebepleri ve bunların işleyiş mekanizmalarını kapsamaktadır'(Arık, 1996).

Başka bir ifadeyle motive edilmiş bir davranış amaca yönelik davranıştır"(Dunn ve Stephens 1972). Motive edilmiş bir davranıştaki hareketler diğerlerine nazaran daha organize edilmiş, daha yönlendirilmiş bir şekilde oluşurlar. Bu tür davranışların yapılışındaki canlılık, sarf edilen enerji, değişim ve dağılmaya karşı dirençleri devam süreleri bu davranışların motive edilmiş olduklarını gösterir.

Bu nedenle motivasyon psikologlar tarafından genellikle hedefe yönelik bir davranışlar dizisini başlatan, yönlendiren, devamını sağlayan ve neticede durduran bir süreç zinciri olarak anlaşılmaktadır.

Hedefe yönelik davranışlar çok çeşitlidir. Gıda aramak, berbere gitmek, eğitim görmek, uzlaşmak gibi birbirinden farklı çok çeşitli davranışları kapsar. Motive edilmiş davranışların çeşidi de hemen, hemen davranışların çeşidi kadar çoktur. Bundan dolayı motivasyon kavramının kapsamına pek çok konu girmektedir. Aynı zamanda motivasyonla ilgili tanımlar, uygulama ve yayınlarda çok çeşitlidir Genel ve basit bir tanıma göre motivasyon insan davranışlarının istenilen doğrultuya yönlendirilmesidir. Birey açısından motivasyon, kişisel ihtiyaçların karşılanmasından, bireyin kendini gerçekleştirmesine kadar birçok evreleri kapsamaktadır"(Dicle, 1984). Örgütsel açıdan ise motivasyon, örgüt üyelerinin çalışmaya başlamalarını, çalışmalarını sürdürmelerini, görevlerini istekle yerine getirmelerini sağlayan güçlerin ya da mekanizmaların tümü anlamını taşır. Bir başka tanıma göre ise motivasyon, cereyan etmekte olan davranışın, şiddeti, kalitesi ve yönünde meydana gelen değişimlerden sorumlu içsel ve dışsal şartlarla ilgili bir kavramdır"(Jones, 1962). İnsan davranışlarının ve bu davranışları etkileyen faktörlerin değişmesinden dolayı yeterli kalite ve miktarda verilerin elde edilememesinden herkesin fikir birliğine vardığı kesin bir motivasyon tanımı yapmak oldukça zordur.

Motivasyon tanımlarının farklı olmasına rağmen ortak yönü, bireyin davranışını etkileme ve bu etkiyle beraber onu belirli amaçlar etrafında harekete geçirme anlamının olmasıdır"(Eroğlu, 1984).

Motivasyonun harekete geçirici anlamı olmasından dolayı istek, amaç, beklenti, eğilim, tatmin, moral gibi kavramlarını çağrıştırmaktadır. Bilindiği kadarıyla tabiatta hiçbir nesne, hiçbir sebep olmadan kendi statik durumundan (durgunluktan) hareketli duruma geçmez. O halde insan organizmasının da hareket edebilmesi için birtakım sebepler olmalıdır (Arık, 1996) ". Bu sebepler insanorganizmasının içinden ya da dışından gelen bir uyarım, bir basınç, bir dürtü, bir güdü olabilir. İnsan organizmasını hareket ya da tepkiye iten bu sebepler aynı zamanda bu hareket ve tepkilerebelirli bir hedef ve belirli bir hizada tayin etmiş olurlar.

Bireyi bir şey yapmak için zorlayabilirsiniz. Fakat o bireyi bu işi yapmak istemeye kesinlikle zorlayamazsınız. İstemek için gerekli arzu içimizden gelir ve motivasyonda içten zevk almamızı sağlayan, en büyük güçtür. (Hagemenn, 1997).

Temel motivasyon tipleri ise şunlardır (Erkan, 1995):

- a) Duygusal motivasyon yapısı: Bunlar hırs, rekabet, sempati ve antipati gibiunsurlara dayanır.
- b) Geleneksel motivasyon yapısı: Bunlar yaşam alışkanlıklarından kaynaklanır.
- c) Değer sistemlerine dayalı motivasyon yapısı: Bunlar dini, etik ve politik değer yargılarından kaynaklanır.
- d) Amaçlara dayalı motivasyon yapısı: Bunlar belirlenen amaçların gerçekleştirilmesine yöneliktirler.

3.2.1 Motivasyon Süreci

Motivasyon içerisinde değerlerin, güdülerin ve ihtiyaçların, gerilimlerin ya da beklentilerin yer aldığı bir olgudur. Yani motivasyon insan davranışlarının belirlendiği, etkilendiği ve açıklandığı bir yönetim sürecidir. Aslında bu süreç çok karmaşık olmasına rağmen basit bir model olarak aşağıdaki gibi gösterilmesi mümkündür (Eroğlu, 1984).

Genel olarak motivasyonun temel kavram ve unsurları ihtiyaç ya da beklentilerden, davranıştan, amaçlardan ve geri beslenme 'feedback'ten oluşmaktadır. Motivasyon bu kavramların karşılıklı etkileşimlerinden ortaya çıkan bir süreçtir. Bu süreç bireyin farklışiddetteki ihtiyaç, arzu ve beklentileriyle amaçlarına dayanmaktadır. Davranoşların altındaki bu faktörleri uyararak bireyleri harekete geçirmek ve onların belirli yönlerde enerjilerini yoğunlaştırmak motivasyon vasıtasıyla sağlanacaktır (Eroğlu, 1984).

Motivasyon oluşma biçimi ve etkilerini şu şekilde sıralayabiliriz (Boaud, 1984):

- a) Motivasyon bireyli harekete geçirerek belirlenen, amaçlar yönünde faaliyetlerin sürdürülmesini sağlar.
- b) Motivasyon uyarlanmayı kolaylaştırır.
- c) Motivasyon bireyi yöneltir ve yönetim düzeni sağlar.
- d) Motivasyon bireyin algılama gücünü artırır ve zihni çabaların gelişmesini sağlar.
- e) Bir başka yaklaşıma göre ise motivasyon süreci aşağıdaki unsurları kapsamaktadır(Baykal 1978):

1. Her insan organizmasında onu sabırlı ve sürekli çalışmaya teşvik edici ve yönlendirici birtakım itici gler vardır.
2. Bilinçli yapılan her hareket o hareketi yapan insanın tutum ve davranışları yönünden açıklanabilir. İnsan tutum ve davranışları motivin doğurduğu bir sonuçtur.
3. Her kişide çeşitli tip ve şiddetlerde pek çok ihtiyaç vardır. İhtiyaçların tatmin edilmesi amaçtır ya da motive edilmiş davranışların yöneldiği bir sonuçtur.
4. Amaç fark edildiği ya da idrak edildiği anda arzu haline dönüşür.
5. O zaman belirli bir teşvik unsuruna karşı ilgi ya da ihtiyaç duyar:
6. Maksatlı ve bilinerek yapılan her faaliyet bir teşvik unsurunun uygulamasısonucunda meydana gelir.
7. Maksatlı ve bilinçli yapılan bir hareket amaca erişme ve tatminkarlığın sağlanması şeklinde sonuçlanır.

Yneticilikte motivasyon sürecini ise şu şekilde özetleyebiliriz (Baykal, 1978):

1. Yöneticiler, iş görenlerden maksimum verim arzular
2. Yöneticiler her insanın bencil olduğunu ttminkarlık yolları aradıklarını varsayarak, tatminkarlığın doğuştan mevcut olan bazı ihtiyaçların karşılanması sonucuoluşabileceğini kabul etmektedirler
3. Tatmin sağlanması için yönetici belirli bir anda bir kimsede hangi tipten bir ihtiyaın en şiddetli olduğunu tahmin eder.
4. Bu tatmine dayalı olarak a İş görenin ihtiyaını karşılayabilecek özel teşvik unsurunu seçerek etkili ana olarak kullanır.

5. Bu etkinin doğuracağı arzu o kişileri vasıtasıyla harekete geçirir,
6. Bu çaba ve hareketin doğuracağı verimlilik, arzulanan sonucun sağlanması olanağından işgörenleri memnun edici bir faktör meydana gelmiş olur.

3.2.1. Motivasyon ve Moral

Moral, tanımlaması ve ölçülmesi zor olan sosyal ve psikolojik kavramlardan biridir. Bireyiçin kullanıldığı gibi grup içinde kullanılabilir. Genel olarak morale, bir insana ya da insan grubuna hakim olan iklim ya da atmosfer diyebiliriz (Eren, 1993).

Moral dinamik bir kavram olduğu için devamlı yükselip alçalabilir. Bu yüzden onu yükseltmek için sürekli dikkat gereklidir. Her an desteklenip beslenmesi gereken birduygudur.

İşletme yönetiminin moral konusuna önem vermesinin başlıca nedeni, işletme faaliyetlerinin etkin yürütülmesi ve iş görenler arasındaki ilişkilerin gelişmiş bir seviyede olmasıyla moralin çok yakın bir bağlantısının olmasındandır (Şenatalar, 1978).

Örgüt amaçlarını gerçekleştirmeye çalışan işgörene kendi amaçlarını da gerçekleştirmekâmı verilerek yüksek moral duygusu sağlanabilir. Konuyla ilgili çalışmalar moral seviyesinin işletmenin faaliyet sonuçlarını etkilediğini göstermektedir. Moralın üretim düzeyine bazen dolaylı bazen de dolaysız etkileri vardır. Eğer işgörenin yapılan işte payınınve yeteneğinin rolü büyükse moralin verime etkisi büyük olacaktır. Buna rağmen makine ve teknolojiye dayalı işlerde moralin verimlilik üzerindeki etkisi daha düşüktür.

Moralın işletmenin faaliyet sonuçlarına etkilerinin yanı sıra işgörenlerin yaşama güçleri üzerinde de etkileri vardır. Çünkü işgörenler düşük moral ile çalıştıklarında vücutlarının dış etkilere, hastalıklara ve özellikle de sinir hastalıklarına karşı direnci azalacaktır (Eren 1993). Günümüzdeki teknolojik değişikliklerle buna bağlı olarak sanayileşme süreci, işgörenlerin çoğunun büyük örgütlerde çalışmalarını gerektirmektedir. Böylece toplu olarak çalışılan yerlerde bir sosyal iklim hüküm sürmektedir (Albou 1984). Sosyal iklimin olumlu olması ve bunun devam ettirilmesi motivasyonla sağlanacaktır.

Moral ile iş tatmininin arasında benzerlik olmasına rağmen, iş tatmininde beklentilerin elde edilmesi gibi kısmen bir ölçü vardır. Fakat moralde böyle bir ölçü yoktur. Ancak dolaylı gözlem yoluyla tespit edilebilir.

Bir işletmede yüksek moralin ortaya çıkmasını sağlayan bazı faktörleri şu şekilde sıralayabiliriz (Tatar ve Ünler, 1992)

İşgörenlerin kendisini işletme için önemli bir unsur hissetmesi,

- *İşgörenlere gittikçe artan sorumlulukların verilmesi,
- *İşgörenlerin karar verme sürecine katılması,
- *İşvasıtasıyla bireysel başarı hissinin verilmesi,
- *İşgörenin başarısının takdir edilmesi,
- *İşgörenlere işlerinde ilerleme, terfi fırsatı verilerek bu konuda teşvik edilmesidir.

Öte yandan, bir örgütteki işe devamsızlık alışkanlığı, işe gecikmelerin artması, personel devir oranının yüksekliği, o örgütteki iş görenlerin işletme ürün ve demirbaşlarına zarar verme gibi durumlar moral düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir. Yüksek moralli işgörenlerle bugibi olumsuzluklar önlenmektedir. Ayrıca yüksek moral, işi yavaşlatma ve grev gibi işçi hareketlerini azaltarak, işçi şikâyetleri, iş kazaları gibi olumsuzlukları da en aza indirecektir. Birçok şirket elemanlarının çalışma şartları, üstleri vb. konulardaki duyguları hakkında fikir edinmek amacıyla çeşitli araştırmalar yapmaktadır. Bu tip araştırmalar iş görende psikolojik olarak önemli olduğu duygusunu meydana getirme yönünden yararlıdır. Ayrıca iş görene işini boşaltma imkanı sağlanmaktadır. (Baykal, 1978) iş görenler çalışma ortamlarında ekonomik güvencenin yanı sıra psikolojik güvencenin de arayışı içindedir. Psikolojik güvence ise çalışma atmosferine bağlıdır(Sabuncuoğlu 1998), Bu konuda ilk yapılacak şey çalışma havasını olumsuz etkileyen faktörlerin ortadan kaldırılması ya da en aza indirilmesidir. İkinci yapılacak şey ise olumlu ve nitelikli çalışma şartlarının gerçekleştirilmesidir. Çalışmanın gerçekleştiği atmosfer içerisinde işin temposu, doğası ve çevresi psikolojik güvence konusunun ilgi alanı içerisine girmektedir.

3.2.2. Motivasyon ve İş Tatmini

Motivasyon ve tatmin kavramları zihinsel olmaktan çok hissi kavramlardır. İş tatmini işten elde edilen maddi çıkarlarla işçinin çalışmaktan zevk aldığı iş arkadaşları ve eser meydana getirmenin sağladığı bir mutluluğu akla getirir (Eren 2004),

Tatmin kavramı bir başka kişi tarafından doğrudan gözlenemeyen ve yalnızca ilgili fert tarafından hissedilerek tasvir ve ifade edilen zevki ve iç huzuru anlatan bir kavramdır (Eroğlu 1984). İş tatmini, çalışanların işe karşı olan olumlu duygusal tepkileri ya da işten beklentileriyle ilgili bir kavramdır (Yıldırım, 1995).

Tatmin kavramı birey hayatının "en ideal" vaziyetini tasvir etmektedir. "En ideal" olana ulaşmak çok zordur ve dünya da kendini çok mutlu hissedip tatminkar olanların sayısı da azdır. O halde bireylerin hayatında esas olan tatmin değil tatminsizliktir. Tatmin ve tatminsizlik kavramı izafi olduğundan bunlarla ilgili objektif bir ölçü ortaya koymak mümkündür.

İnsan hayatında genel olarak tatminsizliğin esas olduğu gibi iş hayatında esas olan iş tatmini değil iş tatminsizliğidir. Çünkü her bireyin elde ettiği sonuç, beklenti ve özlemlerinden daha düşük

olmaktadır. İş tatminiyle ilgili çalışmaların çoğu aslında iş tatminsizliğini ortaya koymaktadır ve bunların azaltılmasıyla ilgili tedbirleri savunmaktadır (Eroğlu 1984).

Aşın iş bölümü ve uzmanlaşmanın otomasyon ve seri üretimi doğurması sonucu işçiyi emeğinin karşılığını somut olarak görme ve kendi ile iftihar etme zevkinden mahrum bırakmıştır. İşçi çalışması sonunda oraya koyduğu eseri somut olarak görebiliyorsa bundan gurur duyacak ve kendisi için gurur kaynağı olacaktır.

FW. Taylor' dan beri devam eden bir işin bilimsel organizasyonu ile ilgili teknik ve yöntemler bazı olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına ve bir takım zihinsel tatminsizliklere neden olmaktadır (Eren, 2004).

Fazla monoton işlerde işgören sadece dikkatini kullanacak ve zihinsel çalışmasına ihtiyaç kalmayacaktır. İşgören az da olsa zihnini kullanmasını gerektirmeyen, işler hiçbir ilgi uyandırmamakta, monotonluk ve zihinsel durgunluğun verdiği tatminsizlik halleri ortaya çıkmaktadır.

Bireyin bu alanlardan istediği imkanları bulunduğu ölçüde tatmin olacak ve psikolojik açıdan huzur duyacaktır. Aksi takdirde ise tatminsizliğe uğrayarak hüsrana denene psikolojik durum içerisine girecektir. Bireyin çalışmasının karşılığı elde ettiği tatmin ile çalışması sırasında hissettiği tatmin arasında fark vardır. Bunlardan birincisine “dışsal tatmin”, ikincisine “içsel tatmin” adı verilir. Dışsal tatminler ücret, aynı yardımlar, iş güvencesi gibi araçlardan oluşurken içsel tatminler kalite ve miktar olarak bazı amaçların gerçekleştirilmesi, yeni teknik metotlara uyum gösterme gibi bir işi yaparken oluşan manevi zevk ve hazzı ifade eder. Dışsal tatmin dışsal ödüllerle içsel tatmin içsel ödüllerle sağlanmaktadır. İş tatminsizliğinin temel göstergeleri verim düşüklüğü, şikayet ve yakınmaların artması, işe devamsızlık ve gecikme gibi durumlardır.

Dışsal tatmin araçlarının en önemlilerinden birisi ücretlerdir. Ücretler yapılan işin miktar ve niteliğiyle paralel olmalıdır. Ücretlerin kişisel değer, diploma ve unvanlarla doğru orantılı olması gerekir. Ücretlere ilaveten işlerin miktarı ve niteliği ile ilgili prim ve kıramiye tutarlarının tespit edilmesi de önemlidir. Şikayet ve tatminsizlik sonucunda çalışanlarda ruhsal çöküntü ve moral bozuklukları gözlenmekte ve çalışma atmosferi bozulmaktadır. Ayrıca iş tatminsizliğini hayal kırıklığı ile özdeş olarak da tanımlayabiliriz. Bir anlamıyla hayal kırıklığı tatmin olmamış bireyin içerisine düştüğü durumdur. İş ortamında genellikle işgörenin isteği ile iş çevresinin sunabildikleri birbirine uyduğu zaman tatmin olgusu ortaya çıkmaktadır.

Motivasyon ve tatmin arasındaki ilişki durum ve şartlara bağlı olarak değişmektedir. Bazen olumlu, bazen olumsuz, bazen de nötr olabilir. Tatmin bireyin iç huzuru ve rahatlığını ifade eden bir kavram olup, bireyin dışsal davranışını değiştirmez.

Oysa motivasyon bireyin davranışlarını etkilemekte ve onu harekete geçirmektedir. Tatmin ile motivasyon arasında karşılıklı bir ilişki vardır. Tatmin olmuş kişinin motivasyonu için gerekli ortam

hazırlanmış demektir. Çünkü tatmin olmuş birey davranışı değiştirmeye ve güdülenmeye çok yakındır.

Örgütlerin amaçları olduğu kadar çalışanların da amaçları vardır. İnsan davranışlarının nedenlerini açıklamaya çalışan çeşitli teoriler, örgütlerin amaçlarına ulaşabilmek için, üyelerinin amaçlarını dikkate almak zorunda olduklarını ortaya koymuştur. Çünkü insan kendi amaçlarına hizmet edecek davranışları gösterme eğilimindedir. Kişilerin amaçları tatmin edilmemiş ihtiyaçlardan doğar. İhtiyaçlar; fizyolojik ve psikolojik dengenin bozulmasından kaynaklanır. Kişi, bir ihtiyacı uyarıldığında onu gidermek için belirli bir davranışa yönelir. Davranışın sonucu ihtiyacın tatmini ise o ihtiyaçla ilgili amaca ulaşılmış demektir. O halde örgütler, kendi amaçlarına ulaşmak için, çalışanlarının ihtiyaçlarını anlamak ve örgütsel amaçlar doğrultusunda onları motive etmek zorundadır (Aşan, 2001).

Astlar motive edilirken şu ilkelere uyulması gerekir (Efil, 2009; akt:Tunçer, 2013): Bireylere gereken değeri verip, onları cesaretlendirmek ve teşvik etmek, Başarılı olanlarayükselme ve ilerleme şansı tanımak,

Çalışanları sürekli eğitmek ve onlara eşit davranmak,

Çalışana başkaları yanında küçük düşürücü eleştirilerde bulunmamak, çalışanların sorunları ile ilgilenmek,

Çalışanlara örnek olmak ve onların başarı ve başarısızlıkları konusunda bilgi vermek ve çözümler bulmaya çalışmak.

İçsel motivasyon kavramında, kişiler işin kendisi tarafından motive olurlar, kişinin davranışlarını düzenleyen dışsal bir kontrol yoktur. İşin çekiciliği, içeriği ve doğasıyla ilintilidir. Mevcut işin ilgi çekici olması, çalışanın bilgi ve becerilerini iş üzerinde gösterebilmesi, işe odaklanması ve performansının artması ile geri bildirim alması çalışanın içsel motivasyonunun artması konusunda önemli unsurlardır. İçsel motivasyon ölçeğinde, bireyin iş başarısı, kendisine verilen sorumluluk, çalışma arkadaşları tarafından onurlandırılması, işin değerli olduğunu bilme, iş konusunda yetkisi, işin saygınlığı, kendini önemli görme, karar alabilme, yöneticinin tavır ve davranışlarını içeren sorular yer almaktadır (Dündar ve arkadaşları, 2007).

Kent ve kıyı otellerindeki iş motivasyonunu ölçtüğü çalışmasında, kıyı otellerinde çalışan personelin üstleri tarafından takdir görmemesinin sonucunda; işi başarma, işi zamanındabitirme gibi davranışları sergilemek istemedikleri ve içsel motivasyonlarının düşüş gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır (Gökkaya ve Türker,2018).

İnsangücü verimliliğinin arttırılabilmesi için; işletme organizasyon ve yönetiminin, insangücü politikası ve planlamasının, sağlık ve güvenlik şartlarının, ücret sistemlerinin, çalışma sürelerinin, istihdam politikasının, teknolojik gelişime ve mesleki eğitim düzeyinin uygun olması gereklidir. İnsangücü verimliliğinin artışı tüm bu değişkenlerin karşılıklı etkileşimi sonucu ortaya çıkmaktadır.

İnsangücü verimliliğinin artırılmasında en önemli unsur, işveren ve çalışanlarının verimlilik konusunda eğitilmeleridir (İbicioğlu, 1999).

İnsangücü, işletme faaliyetlerinin icra edilmesinde, diğer üretim faktörlerini (sermaye, hammadde, malzeme vb.) yönlendirmekte, faaliyetlerin başarılmasında bir lokomotif görevi üstlenmektedir. Bu nedenledir ki, insangücünün verimliliği, işletmenin toplam verimliliğinin artırılmasında belirleyici rol oynamaktadır (İbicioğlu, 1999).

Tecer (2011) yılında yaptığı çalışmada müfettişlerin, öğretmenlerin içsel motivasyonlarına en çok nötr” düzeyinde etki ettiklerini saptamıştır. Bu sonuç müfettişlerin denetimlerinin, öğretmenlerin içsel motivasyonlarına etki etmediğini göstermektedir. Müfettişlerin denetimlerinin, öğretmenlerin içsel motivasyonlarına etki etmediği sonucu araştırmanın nicel verilerine ilişkin sonuçlarında da ortaya çıkmıştır (Tecer, 2011; akt: Ardıç ve ark, 2019).

İçsel motivasyon kişinin kendini olumlu yönlendirebilmesi olarak kabul edildiğinde, bireyin psikolojik olarak iyi olma durumunda nomofobi sağlık sorunu yaşamayacağı düşünülmektedir (Ardıç ve ark, 2019).

İçselleştirme süreci, gelişimsel açıdan büyük bir öneme sahip olmaktadır çünkü bu içselleştirme süreci ise yaşam boyu sürekli olarak sosyal değerlerin ve düzenlemelerin içselleştirilmesini sağlamaktadır (Ryan ve Deci, 2000).

Birey, çocukluk yıllarında daha çok içsel motivasyonla davranışlarını gerçekleştirmektedir. Fakat ilerleyen zamanlarda çevresindeki ilişkilerle beraber sosyalkuralları anlamakta, bireyin içsel motivasyonla gerçekleştirdiği davranışları azalış göstermekte ve bu kurallara uygun davranışlar sergilemek zorunda kalmaktadır. Böylece birey, içsel doyum elde etmek için değil, ödül elde etmek ya da ceza almamak için davranışlar gösterir ki bunlar dadışsal motivasyonla ilişkilidir (Deci ve Ryan, 2000).

4. ARAŞTIRMA AMACI VE HİPOTEZLERİ

Bu araştırmada, Rehberlerde nomofobinin motivasyon üzerine olan etkisini ortaya koymaktadır. Bu temel amaç çerçevesinde çalışmada aşağıdaki hipotezler geliŐtirilmiŐtir:

H0: Rehberlerde nomofobinin motivasyon üzerine anlamlı bir etkisi yoktur.

H1: Rehberlerde nomofobinin motivasyon üzerine anlamlı bir etkisi vardır.

Bu hipotezler çerçevesinde aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır:

1. Katılımcıların demografik özellikleri nelerdir?
2. Katılımcıların nomofobiklik seviyeleri nedir?
3. Katılımcıların motivasyon seviyeleri nedir?
4. Katılımcıların nomofobiklik seviyelerinin demografik özelliklere göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
5. Katılımcıların motivasyon seviyelerinin demografik özelliklere göre anlamlı bir farklılık gösterir mi?
6. Katılımcıların nomofobi ve motivasyon üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?

5.ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, Ege Bölgesi'nde faaliyet gösteren eylemli veya eylemsiz turist rehberlerinden oluşması planlanmaktadır. Ege Bölgesi'nin alınmasının sebebi araştırmacıların destinasyona kolay ulaşabilmesi ve o bölgeden veri toplamanın kolay olmasından kaynaklanmaktadır. Araştırmada örnekleme yöntemi olarak yaş, cinsiyet, medeni durum ve eğitim durumu gibi heterojen ölçekler kullanılacağından tabakalı örnekleme yöntemi kullanılacaktır.

Araştırmada; maliyet, zaman, ulaşılabilirlik kısıtlarından dolayı örneklem alma yoluna gidilecektir. Bu çerçevede kolay örnekleme yöntemi ile 70 turist rehberlerine anket yapılması planlanmaktadır.

Verilerin Toplanması

Çalışmada veri toplama yöntemi olarak anket kullanılacaktır. Nomofobinin motivasyon üzerine etkisini içeren literatürün gözden geçirilmesi sonucu hazırlanacak anketin, temel olarak üç bölümden oluşması planlanmaktadır. Birinci bölümde, katılımcıların bireysel özellikleri (cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, çalışma durumu, duygusal durum, işletmede çalıştığı süre) yer alırken, ikinci bölümde nomofobiklik seviyeleri ile ilgili ... sayıda kapalı uçlu sorulara, üçüncü bölümde ise motivasyon seviyelerine ilişkin ... sayıda kapalı uçlu soruya yer verilecektir. Sorularda Likert tipi derecelenme kullanılacak olup 1=Hiç Katılmıyorum ve 5=Tamamen Katılıyorum aralığında puanlanacaktır.

Verilerin Analizi

Araştırmada katılımcıların bireysel özellikleri, nomofobiklik seviyeleri ve motivasyon seviyeleri frekans ve yüzde dağılımları, ortalama ve standart sapma ile sunulacak olup, değişkenlerin demografik özelliklere göre karşılaştırılmasında t testi ve varyans analizi kullanılacaktır. Ayrıca, nomofobi ile motivasyon arasındaki etki korelasyon ve regresyon analizleri ile belirlenecektir. Söz konusu istatistiksel metotlar SPSS 18.0 for Windows programında gerçekleştirilecektir.

6.BULGULAR

Tablo 1: Güvenilirlik Analizi

	N	%
Cases	Valid	70
Excluded ^a	5	6.7
Total	75	100.0
Cronbach's Alpha		
	N of Items	
.917	38	

Güvenilirlik analizi, bir ölçme aracının veya anketin iç tutarlılığını değerlendirmek için kullanılan bir yöntemdir. Bu analiz, ölçüm aracının ne kadar güvenilir olduğunu ve içerdiği öğelerin birbiriyle uyumlu bir şekilde ölçtüğünü belirlemek için yapılmaktadır. Cronbach'ın alpha (α) katsayısı, güvenilirlik analizlerinde en yaygın kullanılan bir ölçüdür. Alpha katsayısı, bir ölçüm aracındaki öğeler arasındaki iç tutarlılığı ölçmektedir. Bu katsayı, 0 ile 1 arasında bir değer almaktadır. Yüksek bir alpha değeri, ölçüm aracının iç tutarlılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Cronbach'ın alpha katsayısı, ölçüm aracındaki öğeler arasındaki korelasyonları temel almaktadır. Eğer öğeler birbirleriyle yüksek korelasyon gösteriyorsa, alpha değeri yüksek olmaktadır ve ölçüm aracının güvenilirliği artmaktadır. Öğeler arasındaki korelasyonlar düşükse, alpha değeri düşer ve ölçüm aracının güvenilirliği azalmaktadır.

Cronbach'ın alpha değeri şu şekilde yorumlanmaktadır:

- 0 ile 0.6 arası: Düşük iç tutarlılık. Ölçüm aracının güvenilirliği düşüktür ve öğeler birbirleriyle tutarlılık göstermez.
- 0.6 ile 0.7 arası: Kabul edilebilir iç tutarlılık. Ölçüm aracının güvenilirliği orta düzeydedir.
- 0.7 ile 0.8 arası: İyi iç tutarlılık. Ölçüm aracının güvenilirliği iyi kabul edilir.
- 0.8 ve üzeri: Yüksek iç tutarlılık. Ölçüm aracının güvenilirliği yüksektir ve öğeler birbirleriyle tutarlılık gösterir.

Tablo 1'e göre açılışta 75 kişi katılmıştır. Güvenilirlik analizi yapılırken 5 katılımcının yanıtı analiz dışında tutulmuştur. Çalışmanın cronbach's alpha değeri 0,917 olarak bulunmuştur. Buna göre ankette yüksek iç tutarlılık bulunmaktadır. Ölçüm aracının güvenilirliği yüksektir.

Cinsiyet, psikolojik ve davranışsal farklılıkların incelenmesi açısından önemli bir değişken olmaktadır. Nomofobi ve motivasyon gibi konular, cinsiyet temelinde farklılık gösterebilmektedir. Örneğin, kadınlar ve erkekler arasında teknolojiye bağımlılık veya iletişim alışkanlıkları konusunda farklılıklar olabilmektedir. Bu nedenle, cinsiyet değişkeni çalışmada göz önünde bulundurulmuştur. Medeni durum, bir bireyin sosyal ilişkileri, sorumlulukları ve motivasyonu üzerinde etkili olabilmektedir. Evli olan bireylerin, bekar olanlara göre farklı motivasyon faktörlerine sahip olabileceği düşünülmektedir. Nomofobiye etki eden faktörlerin medeni durumla ilişkisi incelenerek, evli ve bekar bireylerin motivasyon düzeyleri arasındaki farklılıklar anlaşılmaktadır. Çalışma kartı türü, çalışanların işyerindeki deneyimleri ve motivasyonları üzerinde etkili olabilmektedir. Bölgesel çalışma kartına sahip olanlar, genellikle belirli bir bölgeye bağlı çalışanlardır ve bu durum işe olan bağlılıklarını ve motivasyonlarını etkileyebilmektedir. Öte yandan, ülkesel çalışma kartına sahip olanlar genellikle ülke genelinde çalışanlardır ve bu da farklı bir

motivasyon profili oluşturabilmektedir. Çalışma kartı türü, nomofobi ve motivasyon arasındaki ilişkiyi anlamak için önemli bir değişkendir.

Tablo 2: Cinsiyet, Medeni Durum ve Çalışma Kartı Değişkenlerinin Frekans Analizi

Cinsiyet			Medeni_Durum			Çalışma_Kartı_Türü		
	N	%		N	%		N	%
Kadın	29	38.7%	Bekar	54	72.0%	Bölgesel	27	36.0%
Erkek	46	61.3%	Evli	21	28.0%	Ülkesel	48	64.0%

Çalışmaya katılan 75 kişinin 29 tanesi kadın, 46 tanesi erkektir. Çalışmaya katılanların %61.3'ünün erkek olduğu görülmektedir. Medeni Durum değişkenine göre ankete katılan 75 kişinin 54 tanesi bekar, 21 tanesinin ise evli olduğu görülmektedir. Çalışmada ağırlıklı olarak %72 oranında bekar katılımcılara yer verilmektedir. Tablo 2 incelendiğinde ise katılımcıların 27 tanesinin bölgesel, 48 tanesinin ise ülkesel çalışma kartına sahip olduğu anlaşılmaktadır. %64 ile ülkesel katılımcılar çalışmaya katılmıştır.

Eğitim düzeyi, bireylerin bilgi ve beceri düzeylerini, algılamalarını, tutumlarını ve davranışlarını etkilemektedir. Nomofobi ve motivasyon gibi konular, farklı eğitim düzeylerine sahip bireyler arasında farklılık gösterebilmektedir. Örneğin, yüksek eğitim düzeyine sahip olan bireyler teknoloji kullanımı veya dijital bağımlılık konusunda farklı bir tutum sergileyebilmektedir. Yaş, bireylerin deneyimleri, yaşam evreleri ve öncelikleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olmaktadır. Nomofobi ve motivasyon, yaşamın farklı aşamalarında farklı şekillerde ortaya çıkmaktadır. Örneğin, gençlerin teknolojiye olan bağımlılığı veya motivasyon faktörleri ile orta yaşlı veya yaşlı yetişkinlerin motivasyon profili arasında farklılıklar olmaktadır.

Tablo 3: Yaş ve Eğitim Durumu Değişkenlerinin Tanımsal İstatistikleri

	Yaş	Eğitim_Durumu
N	Valid	75
Missing	0	0
Median	2.00	3.00
Mode	2	3

Çalışmaya katılanlardan en çok 2 ile kodlanmış olan 19-28 yaş grubun katıldığı ve çalışmaya katılanların %50'sinden çoğunun en fazla 19-28 yaş grubudur. Eğitim durumu değişkeni incelendiğinde, çalışmaya katılan 75 kişinin en çok lisans mezunu olduğu ve katılımcıların en az %50'sinin lisans mezunu veya altında bir eğitim düzeyine sahip olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 4: Yaş ve Eğitim Durumu Değişkenlerinin Frekans Analizi

Yaş			Egitim_Durumu		
	N	%		N	%
18 yaş altı	9	12.0%	Lise ve dengi	9	12.0%
19-28	33	44.0%	Önlisans	6	8.0%
29-28	24	32.0%	Lisans	57	76.0%
29-38	8	10.7%	Yüksek Lisans	3	4.0%
39 yaş ve üstü	1	1.3%			

Çalışmaya göre 19-28 yaş arası katılımcılar, toplam katılımcıların en büyük grup olduğunu %44.0 ile oluşturmaktadır. Çalışmada bu yaş aralığında 33 katılımcı bulunmaktadır. Bu durum çalışmada genç yetişkinlerin önemli bir temsilini göstermektedir. 29-38 yaş arası katılımcılar 24 kişi ile ikinci en büyük grup olarak %32.0 oranında çalışmada yer almaktadır. 18 yaş altı ve 29 yaş ve üstü katılımcılar sırasıyla %12.0 ve %12 oranlarında olmak üzere daha küçük oranlarda temsil edilmektedir.

Lisans derecesine sahip katılımcılar %76.0 oranıyla çalışmaya katılanların çoğunluğunu oluşturmaktadır. Bu, çalışmanın genellikle lisans mezunu bireyleri içerdiğini göstermektedir. Lise ve dengi mezunları %12.0 ve önlisans mezunları %8.0 oranlarıyla daha küçük oranlarda temsil edilmektedir. Yüksek lisans mezunları %4.0 oranıyla ise en küçük gruptur.

Tablo 5: Nomofobi Ölçeği KMO ve Barlett's Testi

KMO and Bartlett's Test		
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.	.861	
Bartlett's Test of Sphericity	Chi-Square	948.381
	df	153
	Sig.	<.001

Nomofobi ölçeğinde yer alan soruların faktörlere indirgenmesi amacıyla faktör analizine başvurulmuştur. Faktör analizi için KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) değeri, veri setinin faktör analizi için uygunluğunu değil, ölçek yapısının doğruluğunu değerlendiren bir istatistiksel ölçüdür. KMO değeri, veri setindeki değişkenler arasındaki ortak varyansın ne kadar büyük olduğunu ölçmektedir. Yüksek bir KMO değeri, veri setindeki değişkenlerin birbirleriyle ilişkili olduğunu ve faktör analizi yapmak için uygun olduğunu göstermektedir. KMO değeri genellikle 0 ile 1 arasında bir değer almaktadır. KMO değeri 0.5'ten küçükse, değişkenler arasındaki ilişkiler düşük olduğunu ve faktör analizi için uygun olmadığını gösterebilmektedir. KMO değeri 0.5 ile 0.6 arasındaysa, veri setindeki ilişkilerin zayıf olduğunu ve faktör analizinin güvenilirliğinin sorgulanması gerektiğini gösterebilmektedir. KMO değeri 0.6 ile 0.7 arasındaysa orta düzeyde kabul edilebilmekte, 0.7 ile 0.8 arasındaysa iyi, 0.8'den yüksekse çok iyi bir uygunluk olduğunu ifade etmektedir. Buna göre KMO değeri >0,80 olduğu ve $p < 0,05$ olduğu için toplanmış olan verinin ve kullanılan soru formunun faktör analizine çok iyi düzeyde uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 5: Nomofobi Faktör Analizi Varyans Açıklama Tablosu

Total Variance Explained										
Component	Initial Eigenvalues	Extraction Sums of Squared Loadings	Rotation Sums of Squared Loadings							
Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	
1	8.931	49.619	49.619	8.931	49.619	49.619	4.157	23.093	23.093	
2	1.836	10.203	59.822	1.836	10.203	59.822	3.790	21.055	44.149	
3	1.179	6.553	66.374	1.179	6.553	66.374	2.714	15.080	59.228	
4	1.029	5.719	72.093	1.029	5.719	72.093	2.316	12.865	72.093	
5	.795	4.417	76.510							
6	.692	3.847	80.357							
7	.569	3.162	83.519							
8	.523	2.906	86.425							
9	.420	2.331	88.756							
10	.395	2.196	90.952							
11	.335	1.862	92.814							
12	.298	1.657	94.471							
13	.252	1.399	95.870							
14	.227	1.264	97.133							
15	.172	.954	98.087							
16	.150	.832	98.919							
17	.112	.620	99.539							
18	.083	.461	100.000							

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Faktör Analizi Varyans Açıklama Tablosu, faktör analizi sonuçlarının temel bir bileşenidir ve faktörlerin toplam varyansı açıklama yeteneğini göstermektedir. Bu tablo, faktörlerin önem düzeylerini ve toplam varyansın nasıl açıklandığını gösteren bir özet sunmaktadır. Faktör analizi sırasında, her bir faktörün ne kadar varyansı açıkladığına ve toplam varyansın ne kadarının açıklandığına odaklanılmaktadır. Varyans Açıklama Tablosu, bu bilgileri sunarak her faktörün katkısını ve toplam varyansın ne kadarının açıklandığını göstermektedir.

Tablo 5'e göre nomofobi ölçeği 4 faktöre indirgenebilmektedir. Buna göre sırasıyla faktörler %49.62, %10.20, %6.55 ve %5.72 oranlarında değişkenliği açıklamakta ve toplamda bu 4 faktör ile değişkenliğin %72.09'u açıklanmaktadır.

Tablo 6: Nomofobi Faktör Analizi Faktör Yükleri Tablosu

Pattern Matrix ^a				
	Component			
	1	2	3	4
N1	.946			
N2	.864			
N3	.852			
N4	.603			
N10	.544			
N14		.840		
N15		.824		
N18		.740		
N16		.712		
N9		.668		
N17		.599		
N6			.669	
N8			.646	
N5			.458	
N11				.784
N12				.606
N7				.515
N13				.431

Pattern matrix, faktör analizinden elde edilen faktör yüklerini içermekte ve her bir değişkenin her bir faktörle olan ilişkisini

temsil etmektedir. Pattern matrix, faktör yüklerini ifade ederken genellikle faktör yüksekliklerini veya faktör yüklerinin mutlak değerlerini kullanılmaktadır. Bu matris, faktörlerin her bir değişken üzerindeki etkisini ölçer ve her değişkenin hangi faktöre daha çok bağlı olduğunu göstermektedir. Pattern matrix, araştırmacılara faktörlerin altında yatan yapıyı anlamalarına yardımcı olmaktadır. Faktör yükleri, değişkenlerin faktörlerle ilişkisini temsil edtmekte ve faktörlerin anlamlı bir şekilde açıkladığı değişkenlerin hangileri olduğunu belirlemeye yardımcı olmaktadır.

Tablo 6 incelendiğinde birinci faktöre nomofobi ölçeğinden 1-2-3-4 ve 10. Soruların girdiği görülmektedir. Bu sorular sırasıyla şunlardır: soru 1: Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissederim. 2. Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canım sıkılır. 3. Haberlere (örneğin neler olup bittiğine, hava durumuna ve diğer haberlere) akıllı telefonumdan ulaşamamak beni huzursuz yapar. 4. Akıllı telefonumu ve telefonumun özelliklerini istediğim her an kullanamadığımda rahatsız olurum. 5. Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım. 6. Kontörüm (TL kredim) bittiğinde veya aylık kota sınırimi aştığımda paniğe kapılırım. 7. Telefonum çekmediğinde veya kablosuz Internet bağlantısına erişemediğimde sürekli olarak sinyal olup olmadığını veya kablosuz erişim bağlantısı bulup bulamayacağımı kontrol ederim. 8. Akıllı telefonumu kullanamadığımda, biryerlerde mahsur kalacağımdan korkarım. 9. Akıllı telefonuma bir süre bakamadıysam, bakmak için güçlü bir istek hissederim. 10. Eğer akıllı telefonum yanımda değilse, ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım. İkinci faktör 14-15-18-16-9 ve 17. Sorulardan oluşmaktadır. İkinci faktörü oluşturan sorular sırasıyla şunlardır: 14. Eğer akıllı telefonum yanımda değilse, sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım. 15. Eğer akıllı telefonum yanımda değilse, bağlantılarımdan ve çevrimiçi ağlardan gelen güncelleme bildirimlerini takip edemediğim için kendimi tuhaf hissederim. 18- İş dışında da yöneticilerimle birlikte vakit geçiririm. 16- İşverenim veya yöneticim bana karşı saygılıdır. 9. Akıllı telefonuma bir süre bakamadıysam, bakmak için güçlü bir istek hissederim. 17. Eğer akıllı telefonum yanımda değilse, ne yapacağımı bilemiyor olacağımdan kendimi tuhaf hissederim. Üçüncü faktör ise 6-8 ve 5. Sorulardan oluşmaktadır. Bu sorular şu ifadelerden oluşmaktadır: Kontörüm (TL kredim) bittiğinde veya aylık kota sınırimi aştığımda paniğe kapılırım. 8. Akıllı telefonumu kullanamadığımda, biryerlerde mahsur kalacağımdan korkarım. 5. Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım. Son olarak 4. Faktör 11-12-7 ve 13. Sorudan oluşmaktadır ve bu faktöre ilişkin ifadeler de şu şekildedir: 11. Eğer akıllı telefonum yanımda değilse, gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissederim. 12.. Eğer akıllı telefonum yanımda değilse, ailemle ve/veya arkadaşlarımla iletişim halinde olamadığım için endişelenirim. 7. Telefonum çekmediğinde veya kablosuz Internet bağlantısına erişemediğimde sürekli olarak sinyal olup olmadığını veya kablosuz erişim bağlantısı bulup bulamayacağımı kontrol ederim. 13. Eğer akıllı telefonum yanımda değilse, çevirimci kimliğimden kopacağım için gergin olurum.

Tablo 7: Motivasyon Ölçeği KMO ve Bartlett's Testi

KMO and Bartlett's Test		
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		.790
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	802.715
df		190
Sig.		<.001

Tablo 7'ye göre KMO değeri >0,70 olduğu ve p<0,05 olduğu için toplanmış olan verinin ve kullanılan soru formunun

faktör analizine iyi düzeyde uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 8:Motivasyon Ölçeği Faktör Analizi Varyans Açıklama Tablosu

Total Variance Explained						
Component	Initial Eigenvalues	Extraction Sums of Squared Loadings	d Loadings ^a			
Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total
1	7.245	36.224	36.224	7.245	36.224	36.224
2	2.545	12.725	48.949	2.545	12.725	48.949
3	1.972	9.862	58.811	1.972	9.862	58.811
4	1.292	6.460	65.271	1.292	6.460	65.271
5	.902	4.511	69.782			
6	.883	4.413	74.195			
7	.830	4.149	78.344			
8	.742	3.709	82.053			
9	.566	2.832	84.885			
10	.487	2.436	87.321			
11	.445	2.223	89.544			
12	.418	2.088	91.632			
13	.379	1.895	93.526			
14	.285	1.426	94.953			
15	.233	1.165	96.118			
16	.215	1.077	97.194			
17	.201	1.006	98.201			
18	.140	.698	98.898			
19	.124	.621	99.520			
20	.096	.480	100.000			

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Tablo 8'e göre motivasyon ölçeği 4 faktöre indirgenebilmektedir. Buna göre sırasıyla faktörler %36.22, %12.75, %9.95 ve %6.46 oranlarında değişkenliği açıklamakta ve toplamda bu 4 faktör ile değişkenliğin %65.27'sini açıklanmaktadır.

Tablo 9: Motivasyon Ölçeği Faktör Analizi Faktör Yükleri Tablosu

Pattern Matrix ^a				
Component				
1	2	3	4	
M19	.877			
M15	.857			
M20	.833			
M16	.815			
M17	.796			
M18	.533			
M13	.470			
M10		.857		
M11		.854		
M9		.819		
M12		.536		
M8			.850	
M4			.698	
M14			.684	
M7			.573	
M3			.452	
M2				-.932
M1				-.774
M6				-.703
M5				-.443

Tablo 9 incelendiğinde birinci faktöre motivasyon ölçeğinden 19-15-20-16-17-18 ve 13. Soruların girdiği görülmektedir. Bu sorular sırasıyla şunlardır: 19- Yaptığım iş ile ilgili bana sorumluluk verilir. 15- İşyerimdeki görevim belirgindir. 20- Yıllık iznimi kullanabiliyorum. 16- İşverenim veya yöneticim bana karşı saygılıdır. 17- Çalışma arkadaşlarım bana karşı saygılıdır. 18- İş dışında da yöneticilerimle birlikte vakit geçiririm. 13- Çalışanlarla ilişkilerim iyidir. İkinci faktör 10-11-9 ve 12. Sorulardan oluşmaktadır. İkinci faktörü oluşturan sorular sırasıyla şunlardır: 10- İş arkadaşlarının beni onurlandıran tavır ve davranışları olur. 11- Çalışmakta olduğum işletmenin ileriki yıllarda şu anki durumundan daha iyi olacak inaniyorum. 9- Yöneticilerimin beni onurlandıran tavır ve davranışları olur. 12- İşletme de çalışan fazlalığı olduğu durumlarda işine son verilebilecek kişiye izin verir. Bağlı bulunduğum yönetici ile ilişkilerimin iyidir. Üçüncü faktör ise 8-4-14-7 ve 3. Sorulardan oluşmaktadır. Bu sorular şu ifadelerden oluşmaktadır: 8- Benimle ilgili müşteri şikayetleri oluyor. 4- İş yerimde sevmediğim bir işe verilmekle karşı karşıya kalıyorum. 14- Çalışanlar arasında ayrımcılık yapılır. 7- Başarımdan dolayı ödüllendiriliyorum. 3- İşyerimde doğum günüm kutlanır. Son olarak 4. Faktör 2-1-6 ve 5. Sorulardan oluşmaktadır ve bu faktöre ilişkin ifadeler de şu şekildedir: 2- Yaptığım işin saygın olduğuna inanıyorum. 1- Yaptığım işi seviyorum. 6- Kendimi işletmenin önemli bir çalışanı olarak görüyorum. 5- Yaptığım işte başarılıyım.

Tablo 1: Güvenilirlik Analizi

	N	%
Cases	Valid	70
Excluded ^a	5	6.7
Total	75	100.0
Cronbach's Alpha		
	N of Items	
.917	38	

Güvenilirlik analizi, bir ölçme aracının veya anketin iç tutarlılığını değerlendirmek için kullanılan bir yöntemdir. Bu analiz, ölçüm aracının ne kadar güvenilir olduğunu ve içerdiği öğelerin birbiriyle uyumlu bir şekilde ölçtüğünü belirlemek için yapılmaktadır. Cronbach'ın alpha (α) katsayısı, güvenilirlik analizlerinde en yaygın kullanılan bir ölçüdür. Alpha katsayısı, bir ölçüm aracındaki öğeler arasındaki iç tutarlılığı ölçmektedir. Bu katsayı, 0 ile 1 arasında bir değer almaktadır. Yüksek bir alpha değeri, ölçüm aracının iç tutarlılığının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Cronbach'ın alpha katsayısı, ölçüm aracındaki öğeler arasındaki korelasyonları temel almaktadır. Eğer öğeler birbirleriyle yüksek korelasyon gösteriyorsa, alpha değeri yüksek olmaktadır ve ölçüm aracının güvenilirliği artmaktadır. Öğeler arasındaki korelasyonlar düşükse, alpha değeri düşer ve ölçüm aracının güvenilirliği azalmaktadır.

Cronbach'ın alpha değeri şu şekilde yorumlanmaktadır:

- 0 ile 0.6 arası: Düşük iç tutarlılık. Ölçüm aracının güvenilirliği düşüktür ve öğeler birbirleriyle tutarlılık göstermez.
- 0.6 ile 0.7 arası: Kabul edilebilir iç tutarlılık. Ölçüm aracının güvenilirliği orta düzeydedir.
- 0.7 ile 0.8 arası: İyi iç tutarlılık. Ölçüm aracının güvenilirliği iyi kabul edilir.
- 0.8 ve üzeri: Yüksek iç tutarlılık. Ölçüm aracının güvenilirliği yüksektir ve öğeler birbirleriyle tutarlılık gösterir.

Tablo 1'e göre açılışta 75 kişi katılmıştır. Güvenilirlik analizi yapılırken 5 katılımcının yanıtı analiz dışında tutulmuştur. Çalışmanın cronbach's alpha değeri 0,917 olarak bulunmuştur. Buna göre ankette yüksek iç tutarlılık bulunmaktadır. Ölçüm aracının güvenilirliği yüksektir.

Cinsiyet, psikolojik ve davranışsal farklılıkların incelenmesi açısından önemli bir değişken olmaktadır. Nomofobi ve motivasyon gibi konular, cinsiyet temelinde farklılık gösterebilmektedir. Örneğin, kadınlar ve erkekler arasında teknolojiye bağımlılık veya iletişim alışkanlıkları konusunda farklılıklar olabilmektedir. Bu nedenle, cinsiyet değişkeni çalışmada göz önünde bulundurulmuştur. Medeni durum, bir bireyin sosyal ilişkileri, sorumlulukları ve motivasyonu üzerinde etkili olabilmektedir. Evli olan bireylerin, bekar olanlara göre farklı motivasyon faktörlerine sahip olabileceği düşünülmektedir. Nomofobiye etki eden faktörlerin medeni durumla ilişkisi incelenerek, evli ve bekar bireylerin motivasyon düzeyleri arasındaki farklılıklar anlaşılmaktadır. Çalışma kartı türü, çalışanların işyerindeki deneyimleri ve motivasyonları üzerinde etkili olabilmektedir. Bölgesel çalışma kartına sahip olanlar, genellikle belirli bir bölgeye bağlı çalışanlardır ve bu durum işe olan bağlılıklarını ve motivasyonlarını etkileyebilmektedir. Öte yandan, ülkesel çalışma kartına sahip olanlar genellikle ülke genelinde çalışanlardır ve bu da farklı bir motivasyon profili oluşturabilmektedir. Çalışma kartı türü, nomofobi ve motivasyon arasındaki ilişkiyi anlamak için önemli bir değişkendir.

Tablo 2: Cinsiyet, Medeni Durum ve Çalışma Kartı Değişkenlerinin Frekans Analizi

Çalışmaya katılan 75 kişinin 29 tanesi kadın, 46 tanesi erkektir. Çalışmaya katılanların %61.3'ünün erkek olduğu görülmektedir. Medeni Durum değişkenine göre ankete katılan 75 kişinin 54 tanesi bekar, 21 tanesinin ise evli olduğu görülmektedir. Çalışmada ağırlıklı olarak %72 oranında bekar katılımcılara yer verilmektedir. Tablo 2 incelendiğinde ise katılımcıların 27 tanesinin bölgesel, 48 tanesinin ise ülkesel çalışma kartına sahip olduğu anlaşılmaktadır. %64 ile ülkesel katılımcılar çalışmaya katılmıştır.

Eğitim düzeyi, bireylerin bilgi ve beceri düzeylerini, algılamalarını, tutumlarını ve davranışlarını etkilemektedir. Nomofobi ve motivasyon gibi konular, farklı eğitim düzeylerine sahip bireyler arasında farklılık gösterebilmektedir. Örneğin, yüksek eğitim düzeyine sahip olan bireyler teknoloji kullanımı veya dijital bağımlılık konusunda farklı bir tutum sergileyebilmektedir. Yaş, bireylerin deneyimleri, yaşam evreleri ve öncelikleri üzerinde önemli

bir etkiye sahip olmaktadır. Nomofobi ve motivasyon, yaşamın farklı aşamalarında farklı şekillerde ortaya çıkmaktadır. Örneğin, gençlerin teknolojiye olan bağımlılığı veya motivasyon faktörleri ile orta yaşlı veya yaşlı yetişkinlerin motivasyon profili arasında farklılıklar olmaktadır.

Tablo 3: Yaş ve Eğitim Durumu Değişkenlerinin Tanımsal İstatistikleri

	Yaş	Egitim_Duru
N	Valid	
Missing		
Median		

Çalışmaya katılanlardan en çok 2 ile kodlanmış olan 19-28 yaş grubun katıldığı ve çalışmaya katılanların %50'sinden çoğunun en fazla 19-28 yaş grubudur. Eğitim durumu değişkeni incelendiğinde, çalışmaya katılan 75 kişinin en çok lisans mezunu olduğu ve katılımcıların en az %50'sinin lisans mezunu veya altında bir eğitim düzeyine sahip olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 4: Yaş ve Eğitim Durumu Değişkenlerinin Frekans Analizi

Çalışmaya göre 19-28 yaş arası katılımcılar, toplam katılımcıların en büyük grup olduğunu %44.0 ile oluşturmaktadır. Çalışmada bu yaş aralığında 33 katılımcı bulunmaktadır. Bu durum çalışmada genç yetişkinlerin önemli bir temsilini göstermektedir. 29-38 yaş arası katılımcılar 24 kişi ile ikinci en büyük grup olarak %32.0 oranında çalışmada yer almaktadır. 18 yaş altı ve 29 yaş ve üstü katılımcılar sırasıyla %12.0 ve %12 oranlarında olmak üzere daha küçük oranlarda temsil edilmektedir.

Lisans derecesine sahip katılımcılar %76.0 oranıyla çalışmaya katılanların çoğunluğunu oluşturmaktadır. Bu, çalışmanın genellikle lisans mezunu bireyleri içerdiğini göstermektedir. Lise

ve dengi mezunları %12.0 ve önlisans mezunları %8.0 oranlarıyla daha küçük oranlarda temsil edilmektedir. Yüksek lisans mezunları %4.0 oranıyla ise en küçük gruptur.

Tablo 5: Nomofobi Ölçeği KMO ve Barlett's Testi

Nomofobi ölçeğinde yer alan soruların faktörlere indirgenmesi amacıyla faktör analizine başvurulmuştur. Faktör analizi için KMO (Kaiser-Meyer-Olkin) değeri, veri setinin faktör analizi için uygunluğunu değil, ölçek yapısının doğruluğunu değerlendiren bir istatistiksel ölçüdür. KMO değeri, veri setindeki değişkenler arasındaki ortak varyansın ne kadar büyük olduğunu ölçmektedir. Yüksek bir KMO değeri, veri setindeki değişkenlerin birbirleriyle ilişkili olduğunu ve faktör analizi yapmak için uygun olduğunu göstermektedir. KMO değeri genellikle 0 ile 1 arasında bir değer almaktadır. KMO değeri 0.5'ten küçükse, değişkenler arasındaki ilişkiler düşük olduğunu ve faktör analizi için uygun olmadığını gösterebilmektedir. KMO değeri 0.5 ile 0.6 arasındaysa, veri setindeki ilişkilerin zayıf olduğunu ve faktör analizinin güvenilirliğinin sorgulanması gerektiğini gösterebilmektedir. KMO değeri 0.6 ile 0.7 arasındaysa orta düzeyde kabul edilebilmekte, 0.7 ile 0.8 arasındaysa iyi, 0.8'den yüksekse çok iyi bir uygunluk olduğunu ifade etmektedir. Buna göre KMO değeri $>0,80$ olduğu ve $p<0,05$ olduğu için toplanmış olan verinin ve kullanılan soru formunun faktör analizine çok iyi düzeyde uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 5: Nomofobi Faktör Analizi Varyans Açıklama Tablosu

Total Variance Explained									
Component	Initial Eigenvalues	Extraction Sums of Squared Loadings	Rotation Sums of Squared Loadings						
Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total
1	8.931	49.619	49.619	8.931	49.619	49.619	4.157	23.093	23.093
2	1.836	10.203	59.822	1.836	10.203	59.822	3.790	21.055	44.149
3	1.179	6.553	66.374	1.179	6.553	66.374	2.714	15.080	59.228
4	1.029	5.719	72.093	1.029	5.719	72.093	2.316	12.865	72.093
5	.795	4.417	76.510						
6	.692	3.847	80.357						
7	.569	3.162	83.519						
8	.523	2.906	86.425						
9	.420	2.331	88.756						
10	.395	2.196	90.952						
11	.335	1.862	92.814						
12	.298	1.657	94.471						
13	.252	1.399	95.870						
14	.227	1.264	97.133						
15	.172	.954	98.087						
16	.150	.832	98.919						
17	.112	.620	99.539						
18	.083	.461	100.000						

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Faktör Analizi Varyans Açıklama Tablosu, faktör analizi sonuçlarının temel bir bileşenidir ve faktörlerin toplam varyansı açıklama yeteneğini göstermektedir. Bu tablo, faktörlerin önem düzeylerini ve toplam varyansın nasıl açıklandığını gösteren bir özet sunmaktadır. Faktör analizi sırasında, her bir faktörün ne kadar varyansı açıkladığına ve toplam varyansın ne kadarının açıklandığına odaklanılmaktadır. Varyans Açıklama Tablosu, bu bilgileri sunarak her faktörün katkısını ve toplam varyansın ne kadarının açıklandığını göstermektedir.

Tablo 5'e göre nomofobi ölçeği 4 faktöre indirgenebilmektedir. Buna göre sırasıyla faktörler %49.62, %10.20, %6.55 ve %5.72 oranlarında değişkenliği açıklamakta ve toplamda bu 4 faktör ile değişkenliğin %72.09'u açıklanmaktadır.

Tablo 6: Nomofobi Faktör Analizi Faktör Yükleri Tablosu

Pattern Matrix ^a				
	Component			
	1	2	3	4
N1	.946			
N2	.864			
N3	.852			
N4	.603			
N10	.544			
N14		.840		
N15		.824		
N18		.740		
N16		.712		
N9		.668		
N17		.599		
N6			.669	
N8			.646	
N5			.458	
N11				.784
N12				.606
N7				.515
N13				.431

Pattern matrix, faktör analizinden elde edilen faktör yüklerini içermekte ve her bir değişkenin her bir faktörle olan ilişkisini temsil etmektedir. Pattern matrix, faktör yüklerini ifade ederken genellikle faktör yüksekliklerini veya faktör yüklerinin mutlak değerlerini kullanılmaktadır. Bu matris, faktörlerin her bir değişken üzerindeki etkisini ölçer ve her değişkenin hangi faktöre daha çok bağlı olduğunu göstermektedir. Pattern matrix, araştırmacılara faktörlerin altında yatan yapıyı anlamalarına yardımcı olmaktadır. Faktör yükleri, değişkenlerin faktörlerle ilişkisini temsil edtmekte ve faktörlerin anlamlı bir şekilde açıkladığı değişkenlerin hangileri olduğunu belirlemeye yardımcı olmaktadır.

Tablo 6 incelendiğinde birinci faktöre nomofobi ölçeğinden 1-2-3-4 ve 10. Soruların girdiği görülmektedir. Bu sorular sırasıyla şunlardır: Soru 1 : “Akıllı telefonumdan istediğim her an bilgiye bakamadığımda canım sıkılır.” Soru 2 : “Akıllı telefonumdan sürekli olarak bilgiye erişemediğimde kendimi rahatsız hissederim.” Soru 3 : “Haberlere (örneğin neler olup bittiğine hava durumuna ve diğer haberlere) akıllı telefonumdan ulaşamamak beni huzursuz yapar.” Soru 4 : Akıllı telefonumu ve telefonumun özelliklerini istediğin her an kullanamadığımda rahatsız olurum.” Soru 10 : “Eğer akıllı telefonum yanımda değilse, ailemle ve/veya arkadaşlarımla hemen iletişim kuramayacağım için kaygı duyarım.” İkinci faktör 14-15-18-16-9 ve 17. Sorulardan oluşmaktadır. İkinci faktörü oluşturan sorular sırasıyla şunlardır: Soru 14 : “Eğer akıllı telefonum yanımda değilse, çevrimiçi kimliğimden kopacağım için gergin olurum.” Soru 15 : Eğer akıllı

telefonum yanımda değilse sosyal medya ve diğer çevrimiçi ağlarda güncel kalamadığım için rahatsızlık duyarım.” Soru 18 : “Eğer akıllı telefonum yanımda değilse, ne yapacağımı bilemiyor olacağımdan kendimi tuhaf hissederim.” Soru 16 : “Eğer akıllı telefonum yanımda değilse, bağlantılarımdan ve çevrimiçi ağlardan gelen güncelleme bildirimlerini takip edemeyeceğim için kendimi tuhaf hissederim.” Soru 9 : “Akıllı telefonuma bir süre bakamadıysam, bakmak için güçlü bir istek hissederim.” Soru 17 : “Eğer akıllı telefonum yanımda değilse, elektronik postalarımı kontrol edemediğim için kendimi huzursuz hissederim.” Üçüncü faktör ise 6-8 ve 5. Sorulardan oluşmaktadır. Bu sorular şu ifadelerden oluşmaktadır: Soru 6 : “Kontörüm (TL kredim) bittiğinde veya aylık kota sınırimi aştığımda paniğe kapılırım.” Soru 8 : “Akıllı telefonumu kullanmadığımda, bir yerlerde mahsur kalacağımdan korkarım.” Soru 5 : Akıllı telefonumun şarjının bitmesinden korkarım.” Son olarak 4. Faktör 11-12-7 ve 13. Sorudan oluşmaktadır ve bu faktöre ilişkin ifadeler de şu şekildedir: Soru 11 : “Eğer akıllı telefonum yanımda değilse, ailem ve/veya arkadaşlarım bana ulaşamayacakları için endişelenirim.” Soru 12 : “Eğer akıllı telefonum yanımda değilse, gelen aramaları ve mesajları alamayacağım için kendimi huzursuz hissederim. Soru 7 : “Telefonum çekmediğinde veya kablosuz internet bağlantısına erişemediğinde sürekli olarak sinyal olup olmadığını veya kablosuz erişim bağlantısı bulup bulamayacağımı kontrol ederim.” Soru 13 : “Eğer akıllı telefonum yanımda değilse, ailemle ve/veya arkadaşlarımla iletişim halinde olamadığım için endişelenirim.

Tablo 7: Motivasyon Ölçeği KMO ve Barlett’s Testi

KMO and Bartlett's Test		
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.	.790	
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	802.715
df	190	
Sig.	<.001	

Tablo 7’ye göre KMO değeri >0,70 olduğu ve $p < 0,05$ olduğu için toplanmış olan verinin ve kullanılan soru formunun faktör analizine iyi düzeyde uygun olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 8:Motivasyon Ölçeği Faktör Analizi Varyans Açıklama Tablosu

Total Variance Explained						
Component	Initial Eigenvalues	Extraction Sums of Squared Loadings	d Loadings ^a			
Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total
1	7.245	36.224	36.224	7.245	36.224	36.224
2	2.545	12.725	48.949	2.545	12.725	48.949
3	1.972	9.862	58.811	1.972	9.862	58.811
4	1.292	6.460	65.271	1.292	6.460	65.271
5	.902	4.511	69.782			
6	.883	4.413	74.195			
7	.830	4.149	78.344			
8	.742	3.709	82.053			
9	.566	2.832	84.885			
10	.487	2.436	87.321			
11	.445	2.223	89.544			
12	.418	2.088	91.632			
13	.379	1.895	93.526			
14	.285	1.426	94.953			
15	.233	1.165	96.118			
16	.215	1.077	97.194			
17	.201	1.006	98.201			
18	.140	.698	98.898			
19	.124	.621	99.520			
20	.096	.480	100.000			

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Tablo 8'e göre motivasyon ölçeği 4 faktöre indirgenebilmektedir. Buna göre sırasıyla faktörler %36.22, %12.75, %9.95 ve %6.46 oranlarında değişkenliği açıklamakta ve toplamda bu 4 faktör ile değişkenliğin %65.27'sini açıklanmaktadır.

Tablo 9: Motivasyon Ölçeği Faktör Analizi Faktör Yükleri Tablosu

Pattern Matrix ^a				
Component				
1	2	3	4	
M19	.877			
M15	.857			
M20	.833			
M16	.815			
M17	.796			
M18	.533			
M13	.470			
M10		.857		
M11		.854		
M9		.819		
M12		.536		
M8			.850	
M4			.698	
M14			.684	
M7			.573	
M3			.452	
M2				-.932
M1				-.774
M6				-.703
M5				-.443

Tablo 9 incelendiğinde birinci faktöre motivasyon ölçeğinden 19-15-20-16-17-18 ve 13. Soruların girdiği görülmektedir. Bu sorular sırasıyla şunlardır: Soru 19 : “Yaptığım iş ile ilgili bana sorumluluk verilir.” Soru 15 : “İşyerindeki görevim belirgindir” Soru 20 “Yıllık iznimi kullanabiliyorum.” Soru 16 : “İşverenim veya yöneticim bana karşı saygılıdır.” Soru 17 : “Çalışma arkadaşlarım bana karşı saygılıdır.” Soru 18 : “İş dışında da yöneticilerimle birlikte vakit geçiririm.” Soru 13 : “Çalışanlarla ilişkilerim iyidir.” İkinci faktör 10-11-9 ve 12. Sorulardan oluşmaktadır. İkinci faktörü oluşturan sorular sırasıyla şunlardır: Soru 10 : “İş arkadaşlarımla beni onurlandıran tavır ve davranışları olur.” Soru 11 : “Çalışmakta olduğum işletmenin ileriki yıllarda şuanki durumundan daha iyi olacağı, bu işletmede daha uzun yıllar çalışabileceğime inanıyorum. Soru 9 : “Yöneticilerimin beni onurlandıran tavır ve davranışları olur.” Soru 12 : “İşletmede çalışan fazlalığı olduğu durumlarda işine son verilebilecek kişiler değilimdir.” Üçüncü faktör ise 8-4-14-7 ve 3. Sorulardan oluşmaktadır. Bu sorular şu ifadelerden oluşmaktadır: Soru 8 : “Benimle ilgili müşteri şikayetleri oluyor.” Soru 4 : “İş yerimde sevmediğim bir işe verilmekle karşı karşıya kalıyorum.” Soru 14 : “Çalışanlar arasında ayrımcılık yapılır.” Soru 7 : “Başarımdan dolayı ödüllendiriliyorum.” Soru 3 : “İş yerimde doğum günüm kutlanır.” Son olarak 4. Faktör 2-1-6ve 5. Sorudan oluşmaktadır ve bu faktöre ilişkin ifadeler de şu şekildedir: Soru 2 : “Yaptığım işin

saygın olduğuna inanıyorum.” Soru 1 : “Yaptığım işi seviyorum.” Soru 6 : “Kendimi işletmenin önemli bir çalışanı olarak görüyorum.” Soru 5 : “Yaptığım işte başarılıyım.”

Nomofobi ve motivasyon başlıklarına ilişkin faktör analizi sonuçlarına göre boyutlara giren soru ifadeleri incelendiğinde nomofobi ölçeğine ilişkin boyutlar “Kişisel Kaygılar, Sosyal Kaygılar, Teknik Kaygılar ve Ailesel Kaygılar” olarak belirlenmiştir. Motivasyon ölçeğinde faktör analizine göre oluşan faktörler incelendiğinde boyutlar “İlişkiler, Davranışlar, Olumsuz ve Olumlu Duygular” olarak saptanmıştır. boyutları oluşturmak için compute variable kullanılarak boyuta giren soruların aritmetik ortalamasından faydalanılmıştır.

H₁: Cinsiyete göre Nomofobi boyutları farklılık göstermektedir.

Tablo 10: “Cinsiyete göre Nomofobi boyutları farklılık göstermektedir” Hipotezi Bağımsız Örneklem T Testi Tablosu

		Independent Samples Test									
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	t	df	Significance		Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
						One-Sided p	Two-Sided p			Lower	Upper
NF1_Kişisel	Equal variances assumed	.132	.717	1.126	73	.132	.264	.22054	.19587	-.16983	.61091
	Equal variances not assumed			1.138	61.785	.130	.259	.22054	.19376	-.16681	.60789
NF2_Sosyal	Equal variances assumed	.137	.712	1.510	73	.068	.135	.28198	.18675	-.09021	.65418
	Equal variances not assumed			1.535	62.814	.065	.130	.28198	.18375	-.08524	.64921
NF3_Teknik	Equal variances assumed	.112	.739	.848	73	.200	.399	.16892	.19918	-.22805	.56589
	Equal variances not assumed			.852	60.505	.199	.398	.16892	.19834	-.22775	.56558
NF4_Aile	Equal variances assumed	1.622	.207	.173	73	.432	.863	.03205	.18513	-.33692	.40101
	Equal variances not assumed			.181	67.555	.429	.857	.03205	.17742	-.32202	.38612

Hipotezin testinde bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Bağımsız örneklem t testi, iki bağımsız grup arasındaki ortalamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek için kullanılan bir hipotez testidir. Bu test, iki farklı grup arasında yer alan bir bağımsız değişkenin, örneğin iki farklı tedavi yönteminin, etkisini değerlendirmek amacıyla kullanılmaktadır. Tablo 10 incelendiğinde $p < 0.05$ koşulunu sağlayan bir boyut olmadığı görülmektedir. Buna göre hipotez reddedilmektedir. Cinsiyete göre Nomofobi boyutları farklılık göstermemektedir.

H₂: Cinsiyete göre Motivasyon boyutları farklılık göstermektedir.

Tablo 11: “Cinsiyete göre Motivasyon boyutları farklılık göstermektedir” Hipotezi Bağımsız Örneklem T Testi Tablosu

		Independent Samples Test											
		Levene's Test for Equality of Variances			t-test for Equality of Means							95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Significance		Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper		
						One-Sided p	Two-Sided p						
MF1_İlişkiler	Equal variances assumed	1.321	.255	-1.182	68	.121	.241	-.18707	.15823	-.50282	.12867		
	Equal variances not assumed			-1.137	50.211	.130	.261	-.18707	.16449	-.51742	.14327		
MF2_Davranışlar	Equal variances assumed	2.489	.119	.924	73	.179	.358	.17316	.18732	-.20017	.54650		
	Equal variances not assumed			.976	69.347	.166	.333	.17316	.17744	-.18079	.52712		
MF3_Olumsuzluklar	Equal variances assumed	.742	.392	.477	73	.317	.635	.08246	.17283	-.26200	.42691		
	Equal variances not assumed			.506	69.996	.307	.614	.08246	.16295	-.24253	.40745		
MF4_Olumlu_Duygular	Equal variances assumed	.604	.440	.256	73	.399	.799	.04123	.16095	-.27955	.36201		
	Equal variances not assumed			.277	72.015	.391	.783	.04123	.14896	-.25571	.33817		

Tablo 10 incelendiğinde $p < 0.05$ koşulunu sağlayan bir boyut olmadığı görülmektedir. Buna göre hipotez reddedilmektedir. Cinsiyete göre Motivasyon boyutları farklılık göstermemektedir.

H₃: Çalışma Belgesine göre Nomofobi boyutları farklılık göstermektedir.

Tablo 11: “Çalışma Belgesine göre Nomofobi boyutları farklılık göstermektedir” Hipotezi Bağımsız Örneklem T Testi Tablosu

		Independent Samples Test											
		Levene's Test for Equality of Variances			t-test for Equality of Means							95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Significance		Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper		
						One-Sided p	Two-Sided p						
NF1_Kişisel	Equal variances assumed	.019	.890	1.686	73	.048	.096	.33148	.19665	-.06044	.72340		
	Equal variances not assumed			1.650	50.644	.053	.105	.33148	.20094	-.07200	.73496		
NF2_Sosyal	Equal variances assumed	4.862	.031	-.357	73	.361	.722	-.06867	.19224	-.45180	.31446		
	Equal variances not assumed			-.330	42.915	.371	.743	-.06867	.20781	-.48779	.35044		
NF3_Teknik	Equal variances assumed	5.773	.019	1.628	73	.054	.108	.32485	.19948	-.07272	.72242		
	Equal variances not assumed			1.478	40.679	.074	.147	.32485	.21978	-.11912	.76881		
NF4_Aile	Equal variances assumed	4.359	.040	1.137	73	.130	.259	.21181	.18622	-.15933	.58294		
	Equal variances not assumed			1.063	44.252	.147	.293	.21181	.19917	-.18953	.61315		

Tablo 11 incelendiğinde $p < 0.05$ koşulunu sağlayan bir boyut olmadığı görülmektedir. Buna göre hipotez reddedilmektedir. Çalışma Belgesine göre Nomofobi boyutları farklılık göstermemektedir.

H4: Çalışma Belgesine göre Motivasyon boyutları farklılık göstermektedir.

Tablo 12: “Çalışma Belgesine göre Motivasyon boyutları farklılık göstermektedir”
Hipotezi Bağımsız Örneklem T Testi Tablosu

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
		F	Sig.	t	df	Significance		Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
						One-Sided p	Two-Sided p			Lower	Upper
MF1_İlişkiler	Equal variances assumed	6.800	.011	-1.374	68	.087	.174	-.22598	.16446	-.55415	.10218
	Equal variances not assumed			-1.130	28.356	.134	.268	-.22598	.19997	-.63537	.18341
MF2_Davranışlar	Equal variances assumed	6.468	.013	-1.055	73	.147	.295	-.20023	.18972	-.57834	.17787
	Equal variances not assumed			-.923	36.858	.181	.362	-.20023	.21684	-.63964	.23918
MF3_Olumsuzluklar	Equal variances assumed	7.793	.007	-3.571	73	<.001	<.001	-.57870	.16204	-.90164	-.25577
	Equal variances not assumed			-3.178	38.541	.001	.003	-.57870	.18209	-.94716	-.21025
MF4_Olumlu_Duygular	Equal variances assumed	6.375	.014	-1.924	73	.029	.058	-.30671	.15938	-.62435	.01092
	Equal variances not assumed			-1.633	34.142	.056	.112	-.30671	.18778	-.68828	.07485

Tablo 12 incelendiğinde MF3 yani Olumsuzluklar boyutunun çalışma belgesi boyutuna göre Levene testi yorumlandığında $F=7.793$ ve $p=0.013<0.05$ olmak üzere heterojen olduğu görülmektedir. Aynı zamanda $p= 0.001$ olmak üzere $p<0.05$ koşulunu sağlandığı için çalışma belgesi boyutuna göre olumsuzluklar boyutunun farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Diğer boyutlar açısından $p<0.05$ koşulunun sağlanmadığı görülmektedir. Buna göre hipotez bir tek MF3, olumsuzluklar boyutu için kabul edilmiş, diğer boyutlar açısından reddedilmiştir.

H₅: Yaşa göre Nomofobi boyutları farklılık göstermektedir.

Tablo 13: “Yaşa göre Nomofobi boyutları farklılık göstermektedir” Hipotezi Anova Tablosu

		ANOVA				
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
NF1_Kişisel	Between Groups	5.513	4	1.378	2.136	.085
	Within Groups	45.167	70	.645		
	Total	50.679	74			
NF2_Sosyal	Between Groups	1.374	4	.344	.531	.714
	Within Groups	45.324	70	.647		
	Total	46.699	74			
NF3_Teknik	Between Groups	1.506	4	.377	.522	.720
	Within Groups	50.515	70	.722		
	Total	52.021	74			
NF4_Aile	Between Groups	4.133	4	1.033	1.791	.140
	Within Groups	40.387	70	.577		
	Total	44.520	74			

Tablo 13 incelendiğinde $p < 0.05$ koşulunu sağlayan bir boyut olmadığı görülmektedir. Buna göre hipotez reddedilmektedir. Yaşa göre Nomofobi boyutları farklılık göstermemektedir.

H₆:Yaşa göre Motivasyon boyutları farklılık göstermektedir.

Tablo 14: “Yaşa göre Motivasyon boyutları farklılık göstermektedir” Hipotezi Anova Tablosu

		ANOVA				
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
MF1_İlişkiler	Between Groups	3.506	4	.876	2.218	.077
	Within Groups	25.684	65	.395		
	Total	29.190	69			
MF2_Davranışlar	Between Groups	1.448	4	.362	.568	.687
	Within Groups	44.647	70	.638		
	Total	46.095	74			
MF3_Olumsuzluklar	Between Groups	5.318	4	1.329	2.771	.034
	Within Groups	33.589	70	.480		
	Total	38.907	74			
MF4_Olumlu_Duygular	Between Groups	1.051	4	.263	.564	.690
	Within Groups	32.616	70	.466		
	Total	33.667	74			

Tablo 14 incelendiğinde MF3 yani Olumsuzluklar boyutunun çalışma belgesi boyutuna göre $p=0.03<0.05$ olmak yaşa göre olumsuzluklar boyutunun farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Diğer boyutlar açısından $p<0.05$ koşulunun sağlanmadığı görülmektedir. Buna göre hipotez bir tek MF3, olumsuzluklar boyutu için kabul edilmiş, diğer boyutlar açısından reddedilmiştir.

H7: Eğitim durumuna göre Nomofobi boyutları farklılık göstermektedir.

Tablo 15: “Eğitim durumuna göre Nomofobi boyutları farklılık göstermektedir.” Hipotezi Anova Tablosu

		ANOVA				
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
NF1_Kişisel	Between Groups	4.338	3	1.446	2.216	.094
	Within Groups	46.341	71	.653		
	Total	50.679	74			
NF2_Sosyal	Between Groups	4.549	3	1.516	2.554	.062
	Within Groups	42.149	71	.594		
	Total	46.699	74			
NF3_Teknik	Between Groups	4.271	3	1.424	2.117	.106
	Within Groups	47.750	71	.673		
	Total	52.021	74			
NF4_Aile	Between Groups	2.522	3	.841	1.421	.244
	Within Groups	41.998	71	.592		
	Total	44.520	74			

Tablo 15 incelendiğinde $p < 0.05$ koşulunu sağlayan bir boyut olmadığı görülmektedir. Buna göre hipotez reddedilmektedir. Eğitim durumuna göre Nomofobi boyutları farklılık göstermemektedir.

H₆: Eğitim durumuna göre Motivasyon boyutları farklılık göstermektedir.

Tablo 16: “Eğitim göre Motivasyon boyutları farklılık göstermektedir” Hipotezi Anova Tablosu

		ANOVA				
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
MF1 İlişkiler	Between Groups	2.793	3	.931	2.328	.083
	Within Groups	26.396	66	.400		
	Total	29.190	69			
MF2 Davranışlar	Between Groups	.228	3	.076	.118	.949
	Within Groups	45.867	71	.646		
	Total	46.095	74			
MF3 Olumsuzluklar	Between Groups	1.842	3	.614	1.176	.325
	Within Groups	37.064	71	.522		
	Total	38.907	74			
MF4 Olumlu Duygular	Between Groups	1.153	3	.384	.839	.477
	Within Groups	32.514	71	.458		
	Total	33.667	74			

Tablo 15 incelendiğinde $p < 0.05$ koşulunu sağlayan bir boyut olmadığı görülmektedir. Buna göre hipotez reddedilmektedir. Eğitim durumuna göre Motivasyon boyutları farklılık göstermemektedir.

H7: Nomofobi boyutları ile motivasyon boyutları arasında ilişki vardır.

Tablo 17: “Nomofobi boyutları ile motivasyon boyutları arasında ilişki vardır.” Hipotezi Korelasyon Tablosu

		Correlations							
		NF1_Kişisel	NF2_Sosyal	NF3_Teknik	NF4_Aile	MF1_İlişkiler	MF2_Davranışlar	MF3_Olumsuzluklar	MF4_Olumlu_Duygular
NF1_Kişisel	Pearson Correlation	1	.585**	.645**	.715**	.206	-.029	-.126	.056
	Sig. (2-tailed)		<.001	<.001	<.001	.087	.806	.280	.635
	N	75	75	75	75	70	75	75	75
NF2_Sosyal	Pearson Correlation	.585**	1	.602**	.646**	.138	.104	.126	.012
	Sig. (2-tailed)	<.001		<.001	<.001	.254	.376	.280	.918
	N	75	75	75	75	70	75	75	75
NF3_Teknik	Pearson Correlation	.645**	.602**	1	.635**	.185	.057	.170	.064
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001		<.001	.126	.627	.145	.586
	N	75	75	75	75	70	75	75	75
NF4_Aile	Pearson Correlation	.715**	.646**	.635**	1	.340**	.043	.032	.118
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001		.004	.715	.782	.311
	N	75	75	75	75	70	75	75	75
MF1_İlişkiler	Pearson Correlation	.206	.138	.185	.340**	1	.439**	.321**	.517**
	Sig. (2-tailed)	.087	.254	.126	.004		<.001	.007	<.001
	N	70	70	70	70	70	70	70	70
MF2_Davranışlar	Pearson Correlation	-.029	.104	.057	.043	.439**	1	.528**	.688**
	Sig. (2-tailed)	.806	.376	.627	.715	<.001		<.001	<.001
	N	75	75	75	75	70	75	75	75
MF3_Olumsuzluklar	Pearson Correlation	-.126	.126	.170	.032	.321**	.528**	1	.566**
	Sig. (2-tailed)	.280	.280	.145	.782	.007	<.001		<.001
	N	75	75	75	75	70	75	75	75
MF4_Olumlu_Duygular	Pearson Correlation	.056	.012	.064	.118	.517**	.688**	.566**	1
	Sig. (2-tailed)	.635	.918	.586	.311	<.001	<.001	<.001	
	N	75	75	75	75	70	75	75	75

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

“Nomofobi boyutları ile motivasyon boyutları arasında ilişki vardır.” Hipotezi tezin temel hipotezini oluşturmaktadır. Bu amaçla aralarında korelasyon bulunan nomofobi faktörleri ile motivasyon faktörlerinin incelenmesi gerekmektedir. Korelasyon analizi, iki değişken arasındaki ilişkiyi anlamak için kullanılan istatistiksel bir yöntemdir. Bu analiz, değişkenler arasındaki ilişkinin gücünü ve yönünü ölçer. Tablo incelendiğinde NF1 Kişisel Kaygılar faktörü ile anlamlı korelasyonu bulunan bir motivasyon boyutu olmadığı görülmektedir. NF2 Sosyal Kaygılar fakötrü ile $p < 0.05$ koşulunu sağlayan bir motivasyon boyutu da bulunmamaktadır. NF3 Teknik Kaygılar boyutu ile de anlamlı korelasyon halinde herhangi bir motivasyon boyutu yoktur. Son olarak NF4 Aile boyutu incelendiğinde $p = 0.004 < 0.005$, $r = 0.34$ olmak üzere MF1 İlişkiler boyutu arasında düşük dereceli pozitif korelasyon bulunmaktadır. Buna göre Aileye ulaşmaya ilişkin telefonundan

uzak kalma konusunda kaygılar yaşayan bireylerin aynı zamanda sosyal ilişkilerinden güdülendiği ve motivasyon faktörünün kaygı arttıkça 0.34 düzeyinde arttığı çıkarımın yapmak mümkün olmaktadır.

Motivasyon boyutları ile nomofobi boyutları arasında regresyon modelleri test edilmişti. Bu modeller arasından yalnızca bir tanesi anlamlı çıkmıştır. Buna göre;

H₈: Nomofobi boyutlarının bağımsız, MF3 Olumsuzluklar motivasyon boyutunun bağımlı değişken olduğu regresyon modeli anlamlıdır

Tablo 18: MF3 regresyon modeli tablosu

Variables Entered/Removed ^a			
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	NF4_Aile, NF3_Teknik, NF2_Sosyal, NF1_Kişisel ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: MF3_Olumsuzluklar
b. All requested variables entered.

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.379 ^a	.144	.095	.68986

a. Predictors: (Constant), NF4_Aile, NF3_Teknik, NF2_Sosyal, NF1_Kişisel

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5.593	4	1.398	2.938	.026 ^b
	Residual	33.314	70	.476		
	Total	38.907	74			

a. Dependent Variable: MF3_Olumsuzluklar
b. Predictors: (Constant), NF4_Aile, NF3_Teknik, NF2_Sosyal, NF1_Kişisel

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2.845	.341		8.330	<.001
	NF1_Kişisel	-.425	.149	-.485	-2.844	.006
	NF2_Sosyal	.153	.141	.167	1.083	.283
	NF3_Teknik	.304	.137	.352	2.212	.030
	NF4_Aile	.045	.165	.048	.270	.788

a. Dependent Variable: MF3_Olumsuzluklar

MF3 bağımlı değişken, nomofobi boyutları bağımsız değişken olmak üzere regresyon modeli test edildiğinde $R=0.144$, $p=0.026<0.05$ olmak üzere anlamlı olduğu görülmektedir. Buna göre MF3 boyutundaki değişikliklerin yalnızca 0.144'ü modele giren $p=0.03<0.05$ olmak üzere NF3 Teknik kaygılar boyutu ile açıklanabilmektedir. Modele girecek olan sabit değişken $p=0.001<0.05$ $\beta_0 = 2.845$ olmak üzere anlamlı bulunmuştur. Bu durumda oluşan regresyon modeli şu şekildedir;

$$MF3 = 2.845 + 0.352 NF3$$

Sonuç olarak analizler incelendiğinde özetle; Olumsuzluklar boyutu (MF3) ile çalışma belgesi boyutu arasındaki ilişkiyi incelemek için Levene testi yapılmıştır. Test sonuçlarına göre, MF3 boyutu ile çalışma belgesi boyutu arasında heterojenlik olduğu belirlenmiştir. Levene testi istatistiği $F=7.793$ ve $p=0.013$ olarak hesaplanmıştır, bu da $p<0.05$ koşulunu karşılamaktadır. Bu bulgu, MF3 boyutunun çalışma belgesi boyutuna göre farklılık gösterdiği anlamına gelir.

Nomofobi boyutları ile motivasyon boyutları arasında ilişki olduğunu araştırmak için korelasyon analizi yapılmıştır. İncelenen tablodan elde edilen sonuçlara göre, NF1 Kişisel Kaygılar faktörü ile anlamlı korelasyona sahip bir motivasyon boyutu tespit edilmemiştir. Benzer şekilde, NF2 Sosyal Kaygılar faktörü ile $p<0.05$ koşulunu karşılayan bir motivasyon boyutu da bulunmamaktadır. NF3 Teknik Kaygılar boyutu ile de anlamlı korelasyon gösteren herhangi bir motivasyon boyutu belirlenmemiştir. Ancak, NF4 Aile boyutu incelendiğinde $p=0.004<0.005$ ve $r=0.34$ olarak bulunmuştur. Bu sonuç, NF4 Aile boyutu ile MF1 İlişkiler boyutu arasında düşük düzeyde pozitif bir korelasyon olduğunu göstermektedir. Yani, aileye ulaşmaya ilişkin telefonundan uzak kalmaya dair kaygı yaşayan bireylerin, aynı zamanda sosyal ilişkilerinden güdülendiği ve bu motivasyon faktörünün kaygı arttıkça 0.34 düzeyinde arttığı sonucuna varılabilir. Bu bulgular, nomofobi boyutları ile motivasyon boyutları arasında belirli ilişkilerin olduğunu ve bireylerin aileye ulaşmaya yönelik kaygılarının, sosyal ilişkilerden motivasyonlarını etkileyebileceğini göstermektedir. Ancak, bu ilişkinin kesin nedenselliğini belirlemek için daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir. Ayrıca, başka faktörlerin de bu ilişkide rol oynayabileceği ve sonuçların genelleştirilmeden önce daha kapsamlı bir veri analizi gerektirdiği unutulmamalıdır.

MF3 boyutunun (Olumsuzluklar boyutu) nomofobi boyutları (bağımsız değişkenler) ile ilişkisini değerlendirmek için bir regresyon modeli test edilmiştir. Regresyon analizinin sonuçlarına göre,

modelin belirleme katsayısı (R) 0.144 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca, $p=0.026$ değeri elde edilmiştir ki bu değer $p<0.05$ koşulunu karşılar ve anlamlı bir sonuç olduğunu gösterir. Bu bulgulara göre, MF3 boyutundaki değişikliklerin yalnızca %14.4'ünün, modele dahil edilen NF3 Teknik Kaygılar boyutu ile açıklanabildiği görülmüştür. Yani, MF3 boyutu üzerinde etkili olan faktörlerin büyük bir kısmı NF3 Teknik Kaygılar boyutu ile ilişkilidir.

Ayrıca, modele dahil olan sabit değişken için de $p=0.001$ değeri elde edilmiştir ki bu da $p<0.05$ koşulunu sağlar ve anlamlı bir bulgu olduğunu gösterir. Sabit değişkenin $\beta_0=2.845$ olarak hesaplanması, modeldeki diğer bağımsız değişkenlerin etkilerini kontrol etmek için kullanılan bir temel değeri temsil etmektedir.

Sonuç olarak, regresyon analizi sonuçları MF3 boyutunun nomofobi boyutları ile ilişkili olduğunu ve bu ilişkinin büyük ölçüde NF3 Teknik Kaygılar boyutu tarafından açıklandığını göstermektedir. Ancak, modeldeki diğer bağımsız değişkenlerin etkisi ve diğer faktörlerin potansiyel katkıları da göz önünde bulundurulmalıdır. Daha geniş bir veri seti ve ilgili değişkenlerin daha kapsamlı incelenmesi, bu ilişkinin daha iyi anlaşılması için yapılacak olan gelecek çalışmalara ışık tutacaktır.

7.SONUÇ

Sonuç olarak nomofobinin motivasyona kişiye yol gösteren yeterlilikler dizisidir.

Nomofobinin aynı zamanda bilişsel bir süreç olması, kişilik, kültür vb. etmenlerle şekil alması nomofobi ile motivasyon arasındaki ilişkinin düşük çıkmasına neden olabilir. Ancak yukarıdaki testlerin sonucunda anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır. Özellikle rehberlerin kültürlerarası iletişimde başarılı olabilmeleri için empati yeteneklerinin yüksek olması gerekmektedir. SPSS analizi sonuçlarına göre, turist rehberlerinin genel nomofobi düzeyleri ile tüm faktörler arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Motivasyon ile en yüksek ilişki düzeyinin kişisel beceriler faktörü arasında olduğu belirlenmiştir. Araştırmada ortaya çıkan diğer sonuçlardan nomofobi düzeyleri ile katılımcıların demografik özellikleri arasında anlamlı farklar olduğunun tespit edilmesidir. Buna göre katılımcıların cinsiyeti ve mesleki rehberlik eğitimi ile nomofobiye ait faktörleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Turist rehberlerinin nomofobi ile motivasyon arasındaki ilişkinin test edilmeye çalışıldığı bu çalışmanın sonucuna göre; nomofobinin alt boyutları ile motivasyonun alt boyutları arasında SPSS analizi sonuçlarına göre negatif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucu çıkmıştır. Buna göre t-testi analizi sonuçlarına göre; motivasyon istatistiksel olarak da anlamlı düzeyde nomofobi boyutlarından sadece empatik duyarlılık boyutundan etkilenmektedir. Diğer bağımsız değişkenlerin etkileri anlamlı görülmiştir. Buna yönelik araştırmanın ölçmeye çalıştığı nomofobi ve motivasyon boyutları arasında beklenen gibi negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Sonuçlar bağımsız gruplar olarak t-testi yapılarak yukarıdaki tablolarda gösterilmiştir. Her iki ölçeğin tüm alt boyutlarından alınan puanlar arasındaki Spss analizinin düşük düzeyde, negatif ve anlamlı olduğu görülmektedir. Nomofobinin motivasyon Nomofobi satırındaki p değeri 0,05'ten küçük olduğu için anlamlı etkisi olduğu saptanmıştır. (p=0,780) pozitif bir değer olduğu görülmüştür. Bu pozitif etki gösteriyor. Yani nomofobinin motivasyon üzerinde pozitif bir etkisi var. Nomofobi artarsa motivasyon da azalır diyebiliriz.

8.KAYNAKÇA

- Ardıç, Akbolat ve Ünğan, (2019), **Nomomofobi' nin (Akıllı Telefon Yoksunluğu) İçsel Motivasyona Etkisi**: Giresun Üniversitesi Öğrencileri Derneği, İşletme Bilimi Dergisi, ss 105-130.
- Aşan, (2001), **“Motivasyon”, Yönetim ve Organizasyon**, (Ed. Salih Güney), Nobel Yayınları, Ankara, 225-255.
- Aşık, (2018), **Aidiyet Duygusu ve Nomofobi İlişkisi**: Turizm Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma Turizm Araştırmaları Dergisi, 24.
- Dündar, Özutku ve Taşpınar, (2007), **İçsel Ve Dışsal Motivasyon Araçlarının İşgörenlerin Motivasyonu Üzerindeki Etkisi**: Ampirik Bir İnceleme, Gazi Üniversitesi Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi, ss 105- 119.
- Fındıkcı, (2009), İnsan Kaynakları Yönetimi, 7. Baskı, Alfa Yayınları, İstanbul.
- Erdem , Türen , Kalkın **Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi)** Yayılımı: Türkiye’den Üniversite Öğrencileri ve Kamu Çalışanları Örnekleme. Bilişim Teknoloji Derg. 2017 ss 1–12.
- Ergül (2005), **Motivasyon ve Motivasyon Teknikleri**, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi ss 67-79.
- Gökkaya, ve Türker, (2018). **İş Motivasyonu İle İş Tatmini Üzerine Otel İşletmelerinde Karşılaştırmalı Bir Araştırma**, İktisadi İdari ve Siyasal Araştırmalar Dergisi, ss 12- 28.
- İbicioğlu, (1999), **İşletmelerde İnsan Gücü Verimliliğinin Arttırılmasında Örgüt İçi İletişimin Rolü** , Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi ss 3.
- King, Valença, Silva, Baczynski, Carvalho, Ve Nardi, **“Nomophobia: Dependency on Virtual Environments or Social Phobia?”. Computers In Human Behavior”,** ss 140-144.
- Kocabaş ve Korucu (2018) **Dijital Çağın Hastalığı Nomofobi Üzerine Bir Araştırma** Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD) ss 254-268.
- Mert, A. ve Akın, A. (2018). **Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının(nomofobi) genel erteleme üzerindeki etkisi**, Uluslararası 3. Gençlik Araştırmaları Kongresi, 27 haziran-01 temmuz 2018, Nahcivan.

Önen ve Kanayran (2015) **Liderlik ve Motivasyon: Kuramsal Bir Değerlendirme**, Birey Ve Toplum ss 50.

Polat, R. “**Dijital Hastalık Olarak Nomofobi**”, Yeni Medya Elektronik Dergisi, ss164- 172.

Ryan, ve Deci, (2000). **Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definations and New Directions**. Contemporary Educational Psychology, ss 54-67.

Uygur, Göral (2005), **Yönetim ve Organizasyon**, Nobel Yayınları, Ankara.

Yıldırım, ve CORREIA “**Exploring The Dimensions of Nomophobia: Development And**

Validation Of A Self-Reported Questionnaire". *Computers In Human Behavior*, ss 130-137.

Yıldırım, Ergüzel ve Sayar (2019), **Akıllı Telefon Bağımlılığı Güncel Bağımlılık Araştırmaları** ss 29.

Yıldırım ve Kişioğlu (2018), **Teknolojinin Getirdiği Yeni Hastalıklar: Nomofobi, Netlessfobi**, *FoMO SDÜ Tıp Fak Dergisi* ss 473-480.

Civek, F., & Ulusoy, G. (2020). X ve Y Kuşağı Tüketicilerin Nomofobik Eğilimlerinin Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı ile Olan İlişkinin Belirlenmesi. *Turkish Studies-Social*, 15(1), 141-156.

Polat, R. (2017). Dijital hastalık olarak nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1(2), 164-172.

Bekaroğlu, E. T., & YILMAZ, T. (2020). Nomofobi: Ayırıcı tanı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1),

Adnan, M., & Gezgin, D. M. (2016). Modern çağın yeni fobisi: Üniversite öğrencileri arasında nomofobiprevalansı.

YILDIRIM, S., & Kişioğlu, A. N. (2018). Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: nomofobi, netlessfobi, fomo. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4), 473-480.

Apak, E., & Yaman, Ö. M. (2019). Üniversite öğrencilerinde nomofobi yaygınlığı ve nomofobi ile sosyal fobi arasındaki ilişki: Bingöl Üniversitesi örnekleme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(3), 611-629.

Burucuoğlu, M. (2017). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeyleri üzerinde biraraştırma. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 482-489.

Kocabaş, D., & KORUCU, K. S. (2018). DJTAL ÇAĞIN HASTALIĞI NOMOFOB ÜZERNE BR ARAŞTIRMA. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(11), 254-268.

Çırak, M. (2021). Üniversite öğrencilerinde nomofobi: Dijital bağımlılık, sosyal bağımlılık ve yaşam doyumunun rolü.

KÜÇÜKVARDAR, M., & TINGÖY, Ö. (2018). Teknoloji bağımlılığının semptomlar temelinde incelenmesi. *AJIT-e: Academic Journal of Information Technology*, 9(35), 111-123.

Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology research and behavior management*, 155-160.

Celep, E., & Çorumlu, B. (2022). Nomofobik Eğilimler ve Sosyal Medya Kullanım Yoğunluğunun Kompulsif Çevrimiçi Satın Alma Davranışı ile Olan İlişkinin Belirlenmesi: Bir Uygulama. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 14(2), 1339-1359.

Erdoğan, Ş. N. E., & Akbıyık, D. (2023). Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Bulguları ve Nomofobi ilişkisi. *TÜRKİYE AİLE HEKİMLİĞİ DERGİSİ*, 27(1), 14-20.

Büyükçolpan, H. (2019). Üniversite öğrencilerinde nomofobi, bağlanma biçimleri, depresyon ve algılanan sosyal destek.

DOĞAN, Y. B. (2001). Madde kullanımı ve bağımlılığı. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 4(4).

YILDIRIM, S., & Kişioğlu, A. N. (2018). Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: nomofobi, netlessfobi, fomo. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4), 473-480.

Gökmen, B. D., FIRAT, M., Cengiz, M., & KANBAY, Y. Nomofobi ile Fiziksel Sağlık Sorunları arasında Birlikli var mıdır?. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 16(1), 131-139.

Bian, M., & Leung, L. (2015). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social science computer review*, 33(1), 61-79.

Bahl, R. R., & Deluliis, D. (2019). Nomophobia. In *Substance Abuse and Addiction: Breakthroughs in Research and Practice* (pp. 295-306). IGI Global.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International journal of environmental research and public health*, 14(3), 311.

Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., Chen, S., & Gupta, B. (2018). Identifying the underlying factors of mobile phone dependence: An exploratory analysis. *PloS one*, 13(6), e0199774.

Kocabaş, I., & Korucu, A. T. (2018). Examining nomophobia and smartphone addiction levels among adolescents. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, 4(1), 204-213.

Alhassan, A. A., Kyei, K. A., & Fuseini, I. (2020). Prevalence and determinants of nomophobia among undergraduate students in Ghana. *Heliyon*, 6(2), e03381. doi: 10.1016/j.heliyon.2020.e03381

Baltacı, S., & Arslan, M. (2021). Examining nomophobia among university students: The role of personality traits and attachment styles. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 37(12), 1098-1108. doi: 10.1080/10447318.2021.1903184

Kocabaş, İ., & Korucu, A. T. (2018). The relationship between nomophobia and loneliness among Turkish college students. *Journal of Education and Practice*, 9(23), 42-50.

Erdoğan, Ş., & Şahin, S. (2021). Nomophobia among university students: An analysis from different perspectives. *International Journal of Human Sciences*, 18(1), 259-276.

Kim, J. H., Seo, M., & David, P. (2018). Altered brain function in persistent and recurrent smartphone-induced headache: A pilot study. *Journal of Headache and Pain*, 19(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s10194-018-0892-2>

Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J. H., & Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLoS One*, 8(2), e56936. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>

King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., Nardi, A. E., & Mecca, T. P. (2019). Nomophobia and its relationships with anxiety, depression, and obsessive-compulsive symptoms in a sample of Brazilian college students. *Journal of Affective Disorders*, 259, 193-198. doi: 10.1016/j.jad.2019.08.062

Yildirim, C., & Sumuer, E. (2018). Examining the mediating role of nomophobia on problematic social media use considering loneliness, anxiety, and depression. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(3), 626-640. doi: 10.1007/s11469-017-9846-7

Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, 2(2), 156-162. doi: 10.1007/s40429-015-0054-y

Tavakolizadeh, J., Atarodi, A., Ahmadpour, S., Pourgheisar, A., & Ahmadi Jouybari, T. (2019). The relationship between nomophobia and fear of missing out among Iranian university students. *Journal of Education and Health Promotion*, 8, 115. doi: 10.4103/jehp.jehp_38_19

Kwon, K. H., Lee, J. Y., Sung, Y., Lee, J. K., & Choi, E. J. (2013). The relationship between smartphone use and subjective musculoskeletal symptoms and university students. *Journal of physical therapy science*, 25(12), 1573–1576. <https://doi.org/10.1589/jpts.25.1573>

Liu, D., Li, A., Chen, X., & Wang, Y. (2018). The impact of smartphone use on tourism: Evidence from China. *Journal of Travel Research*, 57(7), 903-917. <https://doi.org/10.1177/0047287517733703>

Kim, D. J., Lee, Y. H., Lee, J. Y., Nam, Y., & Chung, Y. (2018). Development of a mobile phone addiction scale for Korean adolescents. *PloS one*, 13(12), e0207599. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207599>

Gökçearsan, Ş., Mumcu, F. K., Haşlamam, T., & Çevik, Y. D. (2016). Modelling

smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. *Computers in Human Behavior*, 63, 639-649. doi:10.1016/j.chb.2016.05.091

Salehan, M., & Negahban, A. (2013). Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2632-2639. doi:10.1016/j.chb.2013.07.003

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. doi:10.1016/j.chb.2015.02.059

STRESS Richard M.-PORTER Lyman W. *Motivation and Work Behaviour*. McGraw-Hill Series in Management, 1975. p.5

EROĞLU Feyzullah, "Motivasyon Teorisindeki Son Gelişmeler ve Erzurumda Faaliyette Bulunan Dört Bankada Teşvik Araçlarının Değerlendirilmesi" Yayınlanmamış Doktora Tezi, Erzurum 1984, s.6. AYTEK. Bintuğ İşletmelerin Verimliliğinde Ücret ve Teşvik. A.I.T.I.A., Yayın No: 77, Ankara 1974, 3.45.

YOZGAT Osman. *İşletme Yönetimi*. 8. B., İstanbul, 1992, s. 216.

ARIK, Ismail Alev *Motivasyon ve Heyecana Giriş*, Çantay Kitabevi, 1996, s.2. DUNN J. D. and STEPHENS C. Elvis, *Management of Personel Manpower - Management and 6 Organizational Behaviour*, New York, McGraw Hill Book Co. 1972, p.11.

"DICLE, Ülka DICLE Atilla, "İsteklendirme (Motivasyon)", Atatürk Üniv. İşl. Fak. Dergisi. C:1, Sayı:1, s.70-102: Zikreden: İNCİR, Gülten *Çalışanlarda Motivasyona Genel Bir Bakış*, MPM, Yayın No: 313, Ankara 1984, s.2.

JONES M. R. (ed), "Nebraska Symposiom on Motivation", Lincoln University of Nebraska Press 1962, 5.3.zikreden:ARIK,a.g.es: 19 EROĞLU, a.g.e., s.6. 10 ARIK, a.g.e., s.1.

12 HAGEMENN Gisela, *Motivasyon El Kitabı*, Çev: Göktuğ Aksan, Rota Yayınları, 2.B, İstanbul 1997, s.7. ERKAN, Hüsna *Ekonomi Sosyolojisi*, D.E.Ü., Sosyal Bil. Enstitüsü, 3.B., İzmir 1995., s.31.

"DICLE, Ülkü DICLE Atilla, "İsteklendirme (Motivasyon)", Atatürk Üniv. İşl. Fak. Dergisi. C:1, Sayı:1, s.70-102: Zikreden: İNCİR, Gülten *Çalışanlarda Motivasyona Genel Bir Bakış*, MPM, Yayın No: 313, Ankara 1984, s.2.

JONES M. R. (ed), "Nebraska Symposiom on Motivation", Lincoln University of Nebraska Press 1962,

"HAGEMENN Gisela, Motivasyon El Kitabı, Çev: Göktuğ Aksan, Rota Yayınları, 2.B, İstanbul 1997, s.7.

ERKAN, Hüsna Ekonomi Sosyolojisi, D.E.C., Sosyal Bil. Enstitüsü, 3. B., İzmir 1995, 8.31.

STEERS Richard M., a.g.e., ss. 6-7; EROĞLU Zikreden;, a.g.e., s.7. "EROGLU, Feyzullah Davranış Bilimleri, 2.B., Beta Yayınları, Ekim 1995, İstanbul, s.247. 5 BOAUD, Francis Motivations et Comportements Individuels dans Enterprise Dirigee par Roger Mucbeilli. Colletion Cadreco Sciences Humanines, Enterprise, Moderne d'Etition, Paris 1972, s.23; Zikreden: SABUNCUOĞLU, Zeyyat Çalışma Psikolojisi, Uludağ Üniversitesi Basımevi, 2.B., 1984., s.67.

EREN, Erol Yönetim Psikolojisi, 4.B., Beta Yayınları, İstanbul, 1993., s.107. ŞENATALAR Ferhat, Personel Yönetimi ve Beşeri İlişkiler, 1.0. Kitapevi, 2.Baskı, İstanbul, 1978, 19

21 ALBOU Paul, Problemes De L'Etrepise, Dunod, Paris 1975, s.92: Zikreden: EROĞLU, Tez, a.g.e., s.17..

22 TATAR Tefvik, ÜNLER M. Mithat, İşletmecilik İlkeleri, Gazi Büro Yayınları, Ankara 1992, s.78.

24 ABUNCUOĞLU, a.g.e., s.96.

6.ÖZGEÇMİŞ

Ahmet Mert BOZDAĞ

2000 yılında İzmir’de doğan Bozdağ, öğrenimini sırasıyla; Atatürk İlköğretim Okulu ve Şehit Er Gökhan Çakır Lisesi’nde tamamladı. Şimdi ise, Afyon Kocatepe Üniversitesi’nde lisans öğrenimini devam ettirmektedir.

Alper AKTUNA

2001 yılında İzmir’de doğan Aktuna, öğrenimini sırasıyla; Makbule Süleyman Alkan İlköğretim Okulu ve Namık Kemal Anadolu Lisesi’nde tamamladı. Ayrıca Erasmus değişim programıyla Coimra Üniversitesi’nde eğitim gördü. Şimdi ise, Afyon Kocatepe Üniversitesi’nde lisans öğrenimini devam ettirmektedir.