

İşletmelerin Dijital Olgunluk Düzeyinin Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Üzerine Etkisinde Dijital Bağımlılığın Aracı Rolü

The Mediating Role of Digital Addiction in the Effect of Businesses' Digital Maturity Level on Nomophobia (Fear of Being Without a Mobile Phone)

Semih DENİZ ^a Mesut Mustafa EVRENSEL ^b Ahmet ÇEBİŞ ^c Enver AYDOĞAN ^d

^a Ufuk Üniversitesi, İşletme Doktora Programı Öğrencisi, Ankara, Türkiye. denizsemih16@gmail.com

^b Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Yönetim Organizasyon Doktora Programı Öğrencisi, Ankara, Türkiye. mustafaevrensel68@gmail.com

^c Giresun Üniversitesi, İşletme Doktora Programı Öğrencisi, Giresun, Türkiye. acebo_2348@hotmail.com

^d Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, İşletme Bölümü, Ankara, Türkiye. enver.aydogan@hbu.edu.tr

MAKALE BİLGİSİ	ÖZET
Anahtar Kelimeler: İşletmelerin dijital olgunluk düzeyi Mobil telefon yoksunluğu korkusu (Nomofobi) Dijital bağımlılık	Amaç – Bu araştırmanın amacı, işletmelerin dijital olgunluk düzeyinin mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) üzerindeki etkisini ve bu ilişkide dijital bağımlılığın aracılık rolünü incelemektir. Yöntem – Araştırma, nicel araştırma yöntemi ile icra edilmiştir. Toplam dört hipotez belirlenmiştir. Hipotezlerin sınanması amacıyla, çevrimiçi ortamda anket paylaşılarak veri toplanmıştır. Anket için Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Etik Komisyonundan 05 Mart 2025 tarihli ve 335326 sayılı izin alınmıştır. Paylaşılan ankete 390 kişi katılmış ve tamamının geçerli katılım sağladığı tespit edilmiştir. Elde edilen verilere normallik testi, güvenilirlik testi, faktör analizi, korelasyon analizi, regresyon analizi ve aracılık etkisi analizi yapılmıştır. Bulgular – İşletmelerin dijital olgunluk düzeyi ile nomofobi arasında zayıf vepozitif yönlü bir ilişki olduğu, işletmelerin dijital olgunluk düzeyi ile dijital bağımlılık arasında zayıf ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu, dijital bağımlılık ile nomofobi arasında orta düzey ve bir pozitif yönlü ilişki olduğu, işletmelerin dijital olgunluk düzeyinin nomofobi üzerindeki etkisinde dijital bağımlılığın kısmi aracı rol üstlendiği tespit edilmiştir. Tartışma – Bu çalışma işletmelerin dijital olgunluk düzeyi, dijital bağımlılık ve mobil telefon yoksunluğu korkusu arasındaki ilişkilerin karmaşık yapısını ortaya koymaktadır. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre modern ve profesyonel iş yaşamında çalışanlarda nomofobi önemli bir sorun teşkil etmekte, işletme yöneticilerince çalışanların yaşam konforu ve işletme verimliliğinin artırılması amacıyla tedbirler alınmasına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.
Gönderilme Tarihi 9 Haziran 2025 Revizyon Tarihi 17 Ocak 2026 Kabul Tarihi 30 Ocak 2026	
Makale Kategorisi: Araştırma Makalesi	
ARTICLE INFO	ABSTRACT
Keywords: Businesses' digital maturity level Fear of being without a mobile phone (Nomophobia) Digital addiction	Purpose – The aim of this research is to examine the effect of businesses' digital maturity level on nomophobia (Fear of Being Without a Mobile Phone) and the mediating role of digital addiction in this relationship. Design/methodology/approach – The research was conducted using a quantitative research method. A total of four hypotheses were established. To test the hypotheses, data was collected by sharing a survey online. Ethical approval was obtained from the Ethics Committee of Ankara Hacı Bayram Veli University, with permission number 335326 dated March 25, 2025. A total of 390 individuals participated in the survey, and it was confirmed that all of them provided valid responses. Normality tests, reliability tests, factor analysis, correlation analysis, regression analysis and mediation analysis were conducted on the obtained data. Results – It was found that there is a weak positive relationship between the businesses' digital maturity level and nomophobia, a weak positive relationship between the businesses' digital maturity level and digital addiction, and a moderate positive relationship between digital addiction and nomophobia. Additionally, it was determined that digital addiction plays a partial mediating role in the effect of businesses' digital maturity level on nomophobia. Discussion – This study reveals the complex relationships among businesses' digital maturity level, digital addiction, and mobile phone absence fear. According to the findings, nomophobia poses a significant problem among employees in modern and professional work life, indicating that business managers need to take measures to enhance employee comfort and improve business efficiency.
Received 9 June 2025 Revised 17 January 2026 Accepted 30 January 2026	
Article Classification: Research Article	

ETİK ONAY: Çalışmanın etik onay izni Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Etik Komisyonu tarafından 05.03.2025 tarihli 335326 sayılı karar ile alınmıştır.

Önerilen Atıf/ Suggested Citation

Deniz, S., Evrensel, M.M., Çebiş, A., Aydoğan, E. (2026). İşletmelerin Dijital Olgunluk Düzeyinin Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Üzerine Etkisinde Dijital Bağımlılığın Aracı Rolü, İşletme Araştırmaları Dergisi, 18 (1), 79-97.

1. Giriş

Dijitalleşme, günümüz işletmelerinin stratejik eğilimlerini belirleyen önemli bir unsur olarak ortaya çıkmaktadır. Teknolojinin süratle değişim ve gelişimi, işletmelerin dijital olgunluk düzeyini artırma gereksinimi duymasına yol açmakta, bu durum ise çalışanların profesyonel iş yaşantısındaki davranışlarına etki etmektedir. Bu çerçevede, mobil telefon yoksunluğu korkusu gibi psikolojik durumların, işletmelerin dijital olgunluk düzeyi ile ilişkisi, günümüz iş dünyasında dikkat çeken bir hal almaktadır.

Çalışan bireyler için mobil telefonlar yalnızca iletişim aracı değil, aynı zamanda iş süreçlerinin yürütülmesinde kritik rol üstlenen teknolojik ürünlerdir. Buradan hareketle, çalışanların mobil telefondan yoksun kalma korku düzeyleri ile işletmelerin dijital olgunluk düzeyleri arasındaki ilişki, akademik motivasyon açısından bir araştırma alanı olarak belirmektedir.

Dijital bağımlılık, bireylerin dijital teknolojilere, özellikle de internet ve mobil cihazlara karşı geliştirdiği aşırı ve kontrolsüz bağımlılığı tanımlayan bir kavramdır. Bu bağımlılık insanların sadece günlük yaşantısını değil profesyonel iş yaşantısını olumsuz yönde etkileyebilir. Dijital bağımlılık yaşayan bireylerde; aralıksız çevrimiçi olma ihtiyacı, kontrolsüz bir şekilde mobil cihazlarla uzun saatler vakit geçirme eğilimi, gerçek yaşama ilişkin hususların ihmal edilmesi eğilimi gibi davranışlar gözlemlenebilir. Bu durum bireylerin iş yaşantısında verimliliğini düşürür ve iş yerinde stres seviyesini artırabilir. Dijital bağımlılık; televizyon, bilgisayar, tablet, mobil telefon gibi araçlara bağımlı olma şeklinde veya internet, sosyal medya, sanal alışveriş gibi ortamlara bağımlı olma şeklinde kendisini gösterebilir. Bireylerin mobil telefonundan yoksun kalma korkusunu pekiştirmesi ve dijital bağımlılık arasında bir etkileşimin mevcut olması beklenmektedir.

Modern iş yaşamında, nomofobi önemli bir sorun teşkil etmekte ve işletme yöneticilerinin, çalışanların yaşam konforunu ve işletme verimliliğini artırmak amacıyla tedbirler alması gerekmektedir. Bu çalışmada, işletmelerin dijital olgunluk düzeyi, mobil telefondan yoksun kalma korkusu ve dijital bağımlılık olmak üzere üç temel değişken üzerinde durulacak ve bu değişkenler arasındaki ilişkiler ortaya koyulmaya çalışılacaktır.

Dijital bağımlılık ve nomofobi arasındaki bu ilişki, Kullanımlar ve Doyumlar Teorisi (Uses and Gratifications Theory) perspektifinden hareketle de açıklanabilir. Bu teoriye göre bireyler, bilgiye erişim, sosyal etkileşim ve eğlence gibi psikolojik ihtiyaçlarını gidermek maksadıyla, medya araçlarını aktif bir şekilde kullanırlar (Katz vd., 1974). Dijital olgunluk seviyeleri yüksek seviyede olan işletmeler, çalışanlara bu doyumları sağlayan dijital araçları (akıllı telefonlar, bulut sistemleri vb.) daha yoğun bir şekilde sunmaktadır. Ancak bu durum, teknolojiye olan bağımlılığı arttırarak, çalışanların cihazdan yoksun kalma durumunda yoğun bir kaygı (nomofobi) yaşamasına zemin hazırlamaktadır.

1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın amacı, işletmelerin dijital olgunluk düzeyinin mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) üzerindeki etkisini ve bu ilişkide dijital bağımlılığın aracılık rolünü incelemektir.

Nomofobi günümüzde gittikçe yaygınlaşan bir sorun haline gelmektedir. Nomofobi, çalışanların iş performansına ve dolayısıyla işletme performansına etki edebilir. İşletmelerin dijital olgunluk düzeyini arttırması, çalışanların bu tür kaygılara sahip olma durumlarını etkileyebilir. Dijital olgunluk düzeyi yüksek olan işletmeler, çalışanların dijital cihazlarla olan ilişkilerini daha sağlıklı bir şekilde yürütmeleri hususunda tedbir almaya ihtiyaç duyabilir.

Dijital bağımlılık ise bireylerin dijital cihazlara karşı geliştirdiği şiddetli bağımlılık ve bu bağımlılığın getirdiği olumsuz sonuçları ifade etmekte olup, bu çalışmada dijital bağımlılığın, dijital olgunluk düzeyi ile nomofobi arasındaki ilişkideki rolü incelenecektir.

Araştırma neticesinde elde edilen bulguların yazına katkı sağlaması, müteakip araştırmalara yol göstermesi ve işletme yöneticilerinin karar süreçlerine katkı sağlaması beklenmektedir.

Bu çalışmanın, nomofobi kavramı ile işletmelerin dijital olgunluk düzeyi ve dijital bağımlılık kavramları arasındaki ilişkiyi inceleyen Türkiye’de ilk, dünyadaki ender araştırmalardan biri olmasından dolayı önem taşıdığı değerlendirilmektedir.

1.2. İşletmelerin Dijital Olgunluk Düzeyi

İşletme bağlamında dijital olgunluk, bir işletmenin performansını, rekabet gücünü ve büyümesini arttırmak amacıyla, dijital teknolojilerin ve stratejilerin entegre edilmesi sürecini ifade etmektedir (Wang ve Esperança, 2023). Dijital olgunluk, bir işletmenin teknolojik fırsatlardan yararlanmasını sağlayan çalışanları, kültürü, yapısı ve görevleri arasındaki uyumu ifade eder (Kane, 2019). Dijital olgunluğa ulaşılması, işletmelerin birbirini takip eden dijital yenilik dalgaları boyunca uyum sağlamayı sağlayan üst düzey yeteneklere sahip olmayı ve bunları özenle muhafaza etmeyi ifade etmektedir (Vial, 2019).

İşletmelerin dijital olgunluk düzeyi, sadece teknolojik altyapının değil, iş yapış biçimlerinin de dijitalleşmesi anlamına gelmektedir. Teknoloji Kabul Modeli (TAM) bağlamında değerlendirildiğinde, dijital olgunluk düzeyi yüksek bir işletmede çalışan bireyler, teknolojiyi yaptıkları işlerin “faydalı” ve “kullanımı kolay” bir parçası olarak algırlar (Davis, 1989). Ancak söz konusu entegrasyon, çalışanların dijital araçlara olan bağımlılığını arttırabilir. İş süreçlerinin yürütülmesi için akıllı telefonlara duyulan bu yapısal zorunluluk, zamanla psikolojik bir bağımlılığa ve cihazdan uzak kalma korkusuna (nomofobi) dönüşebilmektedir.

Dijital olgunluk, işletmelere mevcut durumlarının değerlendirmeleri ve iyileştirilecek alanları belirlemeleri için yapılandırılmış bir yol sunar ve sonuçta ilgili alanlarda performans ve olgunluğun artmasına yol açar (Polenghi vd., 2021). Son yıllarda yeni dijital teknolojilerin hızlı yükselişi, yaygınlaşması ve artan önemi, işletmelerin stratejilerini bu alanda yoğunlaştırması hususunda baskı oluşturmıştır (Teichert, 2019). Teknolojiyi iş süreçlerine entegre etmek, dijitalleşme sürecinin sadece bir boyutunu oluşturmaktadır. Bunun yanı sıra, yenilik ve sürekli iyileştirme kültürünün, işletme kültürünün bir parçası olması ve sürekli teşvik edilmesi gerekmektedir (Leso vd., 2023). Böyle bir işletme kültüründe çalışanlar, yeni fikirler üretme, keşfetme, gelişen teknolojileri deneme konusunda daha istekli olurlar. Gerçek manada dijitalleşme, müşterilere, işletmenin kendisine ve paydaşlara ciddi oranda katma değer sağlayan dijital teknolojileri ve dönüşümü ihtiva etmelidir (Schallmo vd., 2017).

Dijitalleşme sürecine yön veren ve sürükleyen faktörlerin başında; nesnelerin interneti, mobil teknolojiler, büyük veri, bulut teknolojisi, yapay zekâ, robotik teknoloji, sosyal medya ile siber güvenlik konuları gelmektedir.

Dijitalleşme, işletmeler ve yöneticiler için önde gelen bir yönetim meselesi olarak ortaya çıkmaktadır. Yeni dijital teknolojilerin yönetim süreçlerine entegrasyonu, işletmelerin bugün karşı karşıya kaldıkları en mühim güçlüklerden biridir (Kayabaşı ve Kasımoğlu, 2023). Hiçbir sektör veya işletme kendisini dijital dönüşümün getirebileceği etkilerden tam manası ile koruyabilecek olgunlukta değildir. Dijitalleşme, yönetici ve çalışanların işi yaşam dengeleri ile iş yapma şekillerini ciddi ölçüde değiştirme etkisine sahiptir (Cijan, Jenič, Lamovšek, & Stemberger, 2019). McKinsey’e göre (2015) kapsamlı düşünülen, planlanan ve uygulanan, iş yönetimi dijitalleşme programlarının bir işletme için birçok faydası olabilir. Bunlara örnek olarak; iş süreci verimliliği, kalitesi ve tutarlılığının iyileşmesi, kayıtların dijital sistemlere aktarılması, erişilebilirliğin artması, daha iyi bilgi paylaşımının gerçekleşmesi, yanıt süresi ve müşteri memnuniyetinin artması, maliyetlerin azaltılması verilebilir.

Dijitalleşme, örgütsel yapılarda bir değişim rüzgârı estirmekte, hiyerarşik yapıların geride kaldığı, işletmelerin sanal ve hiyerarşik olmayan örgüt yapılarına doğru evrildiği bir dönemden geçilmektedir (Timonen ve Vuori, 2018).

Kuusito (2017), dijital teknolojilerin, inovasyon süreçlerinin süratli şekilde olgunlaşmasına vesile olduğunu belirtmiştir.

Özetle rekabetçi kalmayı hedefleyen işletmeler için dijital yetenekleri geliştirmek, dijital olgunluk düzeyini arttırmak kaçınılmaz bir tercihtir. Ilcus (2018), dijitalleşmenin bugün hayata geçirilmesinin, geleceğin rekabet koşullarında stratejik bir avantaj oluşturabileceğini belirtmiştir.

1.3. Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi)

Son yıllarda akıllı telefonların küresel ayak izi önemli ölçüde genişleme göstermiştir. Zaman içerisinde akıllı telefonlar hem sabit hatlardan hem de kişisel bilgisayarlardan daha yaygın olarak kullanılmaya başlanmış ve günlük yaşamın vazgeçilmez parçası haline gelmiştir.

1.3.1. Nomofobiye Genel Bakış

İlk olarak 2008 yılında Birleşik Krallık Postanesi tarafından tanıtılan nomofobi, akıllı telefon veya internete erişimin yokluğundan kaynaklı bir kaygıyı ifade etmektedir (Bhattacharya vd.,2019). Bu olgu son yıllarda büyük dikkat çeken bir olgu olup, bu durumun yaygınlığını, kökenlerini, sonuçlarını, gençler, üniversite öğrencileri, çalışan profesyoneller de başta olmak üzere çeşitli demografik gruplar üzerindeki etkilerini araştıran birçok araştırma yürütülmüştür (Notara vd., 2021; Rodríguez-García, A.-M., Moreno-Guerrero, A.-J., & Lopez Belmonte, J., 2020; Türen, U., Erdem, H., & Kalkın, G., 2017). Nomofobi, şiddetli bir şekilde akıllı telefonların sağladığı kesintisiz iletişim, bilgiye kolaylıkla ve kısa bir sürede erişim ile eğlence gibi çeşitli imkânlarla dayanmaktadır. Buctot, Kim ve Kim (2020) nomofobiye yönelik olarak, bireylerin sahip olduğu kaygının, akıllı cihaz kullanımı üzerindeki kontrolün kaybından ziyade özellikle bağlantının kopmasından kaynaklanan bir kaygı olduğunu belirtmiştir.

Nomofobinin altında yatan mekanizmaları aydınlatmak için çeşitli teorik çerçeveler ileri sürülmüştür. Notara vd. (2021), Kullanımlar ve Doyumlar Teorisine göre nomofobinin, bireylerin genellikle akıllı telefonlar veya internet erişimi tarafından karşılanan ihtiyaç ve tatmine yönelik olarak bir tehdit olarak algılanmasından kaynaklandığını ileri sürmektedir. Kaviani, Robards, Young, Koppel (2020) ise Bilişsel-Davranışsal Model'e göre, nomofobinin kaygı ve sorunlu akıllı telefon kullanımı döngüsünü güçlendiren bilişsel faktörler ve davranışlarla bağlantılı olduğunu ileri sürmektedir.

Nomofobi, günümüzde sadece basit bir endişe değil, karmaşık ve çok boyutlu bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu durum, kişinin iç dünyasındaki hassasiyetlerden iş hayatının zorluklarına ve beynimizin işleyiş şekline kadar pek çok farklı alanı etkilemektedir.

Psikolojik açıdan bakıldığında, son araştırmalar nomofobinin özellikle anksiyete gibi klinik belirtilerle paralel ilerlediğini göstermektedir. Ayrıca, sağlıksız telefon kullanım alışkanlıkları ve uyku problemleriyle de doğrudan ilişkili olduğu görülmektedir. Daraj ve arkadaşları (2023), telefonda gelecek bir bildirimle karşı sürekli tetikte olma halinin duygusal dengeyi bozduğunu ve bu durumun kişiyi aşağı çeken bir kısır döngü yarattığını öne sürmüştür.

İş ortamında ise sürekli bağlı kalma ihtiyacı ciddi sorunlara yol açabilmektedir. Hessari vd. (2024)'nin belirttiği gibi, bu durum işlerin sık sık bölünmesine, stresin artmasına ve dikkatin dağılmasına neden olmaktadır. Bu nedenle nomofobi, sadece çalışanların sağlığını değil, aynı zamanda işletmelerin verimliliğini ve insan kaynakları politikalarını da ilgilendiren, dijital denge stratejileri gerektiren önemli bir konu haline gelmiştir.

Nörobilim alanındaki çalışmalar, telefonda ayrı kalmanın beynimizde kaygıya neden olarak karar verme süreçlerimizi etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Gui vd. (2023) araştırmasına göre, bu ayrılık anlarında yaşanan stres, hissettiğimiz sıkıntı ile davranışlarımızdaki kontrol kaybı arasında somut bir bağlantı kurmaktadır.

1.3.1. Nomofobinin Öncülleri

Nomofobi psikolojik, sosyal ve kültürel faktörlerin birleşiminden etkilenir. Kaygı, stres ve bağlanma stilleri gibi psikolojik öncüller bu durumu tetikleyebilir. King, Valença, Silva, Baczynski, Carvalho ve Nardi'ye (2013) göre, sorunlu akıllı telefon kullanımı, kullanıcıların cihazlarından ayrıldığında kaygı düzeyinin yükselmesine sebep olabilir. Sosyal ilişkiler göz önünde bulundurulduğunda, akran baskısı veya bazı sosyal grupların baskısı gibi hususlar, sürekli bağlantıya duyulan ihtiyaçı arttırabilir (Durak, 2019; Anshari, Alas ve Suleiman, 2019).

Küresel Covid-19 Salgınıyla birlikte daha da kötüleşen son teknolojik gelişmeler ve örgüt kültüründeki değişimler, nomofobinin öncüllerine ek boyutlar ilave etmiştir. Uzaktan çalışmaya yönelik eğilim, profesyonel iletişim için mobil cihazlara olan bağımlılığı kuvvetlendirmiştir (Vargo, Zhu, Benwell ve Yan, 2021). Dolayısıyla, insanların mobil telefonda ayrı kalmasıyla ilgili kaygıları artış eğilimi göstermiştir. Buna ilave olarak iş hayatının sınırlarının aşılması, gün içerisinde ekran başında geçirilen sürenin uzamasına vesile olmuş, mobil cihazların günlük rutinlere dahil olmasına yol açmıştır (Mollino vd., 2020). İş yaşantısına ait görevlerin yönetilmesi ve takibi için kesintisiz internet bağlantısı ihtiyacından kaynaklanan stres, nomofobiye belirgin katkı sağlayan unsurlardandır.

1.3.2. Nomofobinin Belirtileri

Nomofobi birçok farklı belirti gösterebilmektedir. Bunlar içerisinde; düzenli olarak cep telefonu kullanmak ve üzerinde bolca zaman geçirmek, bir veya çok sayıda cihaza sahip olmak, şarj cihazını her zaman yanında taşımak, cep telefonu yakınlarında bulunmadığında veya kaybolduğunda ya da şebeke kapsama alanı dışında kaldığında kendini kaygılı ya da sinirli hissetmek, mesajların ya da çağrıları kontrol etmek için sık sık telefonunun ekranına izlemek, cep telefonunu her zaman açık tutmak gibi hususlar yer almaktadır (Bragazzi ve Del Puente, 2014).

Cep telefonundan mahrum kalma kaygısı, kullanılan cihazı sürekli kontrol etme ve faal olması gereken cihazı faal tutmak için aşırı tedbirlerin alınması, her daim kontrol etme davranışı şeklinde belirtilerle kendisini göstermektedir (Erdem, Kalkın, Türen ve Deniz (2016).

Haug vd. (2015) yapmış oldukları araştırmada, akıllı cihaz bağımlısı olan bireylerde; boyun ağrısı gözlemlendiğini, Arslan vd. (2019) nomofobik bireylerin gece telefonlarını açık bıraktıkları için uyku problemleri yaşadıklarını belirtmiştir.

1.4. Dijital Bağımlılık

Çağdaş yaşantı içerisinde dijital teknolojilerdeki gelişmeler ve söz konusu teknolojilere erişimin artarak yaygınlaşmasını da kapsayacak şekilde teknolojiye gelişim, bireylerin dijital ekranların karşısında daha çok vakit geçirmesine vesile olmaktadır. Temel, Önürmen ve Köprü (2014), bilgi teknolojilerinin gelişimi ile cep telefonu, dizüstü bilgisayar, masaüstü bilgisayar, akıllı televizyon, tablet vb. dijital cihazlar nispeten ucuza üretilip, ucuza pazarlanmasına başlandığını belirtmiştir. Bunun doğal bir neticesi olarak, bu cihazların kullanımı yaygınlaşmıştır. Arslan, Kırık, Karaman ve Çetinkaya (2015), kullanımı hayatı kolaylaştıran ve zaman tasarrufu sağlayan dijital cihazların, kararında kullanılmaması durumunda özellikle çocuk ve gençlerde bağımlılığa yol açabileceğini değerlendirmiştir.

Dijital bağımlılık, yüksek derecede takıntılı, dürtüsel ve aceleci olma ile tarif edilen dijital cihazların sorunlu kullanımını tanımlamak için kullanılan geniş bir kavramdır (Jiang, Phalp ve Ali, 2015). Goncalves ve arkadaşları (2018) ise dijital bağımlılığı, mobil cihazlar, internet ve sosyal medya kullanılmadan görevleri yerine getirmek için özerklik veya bağımsızlık eksikliği şeklinde bir tanımlama yapmıştır. Dijital bağımlılığın, sosyal ağlara (sosyal medyaya), e-postaya, blog yazmaya, çevrimiçi alışverişe, çevrimiçi oyunlara bağımlılık gibi yaygın alt kategorileri mevcuttur (Berthon ve Campbell, 2019; Mo, Chen, Lau ve Wu, 2020).

Ali, Jiang, Phalp, Muir ve McAlaney (2015) yürütülen çalışmaların, dijital bağımlılığın uyuşturucu, tütün ve alkol bağımlılıklarında bulunanlara benzer yoksunluk belirtilerine sahip olduğunu ortaya koyduğunu belirtmiştir.

Dijital bağımlılığın belirtileri aşağıda belirtilmiştir;

- Artan kaygı, azalan yaratıcılık, gerçekliğin ihmal edilmesi (Andreassen, 2015).
- Dijital erişim olmadığında korku ve güvensizlik (Goncalves vd., 2018).
- Sağlık sorunlarına ilave olarak mesleki ve sosyal aksamalar (Kuss ve Billieux, 2017).
- Zayıf zaman yönetimi ve akademik performans (Kirschner ve Karpinski, 2010).

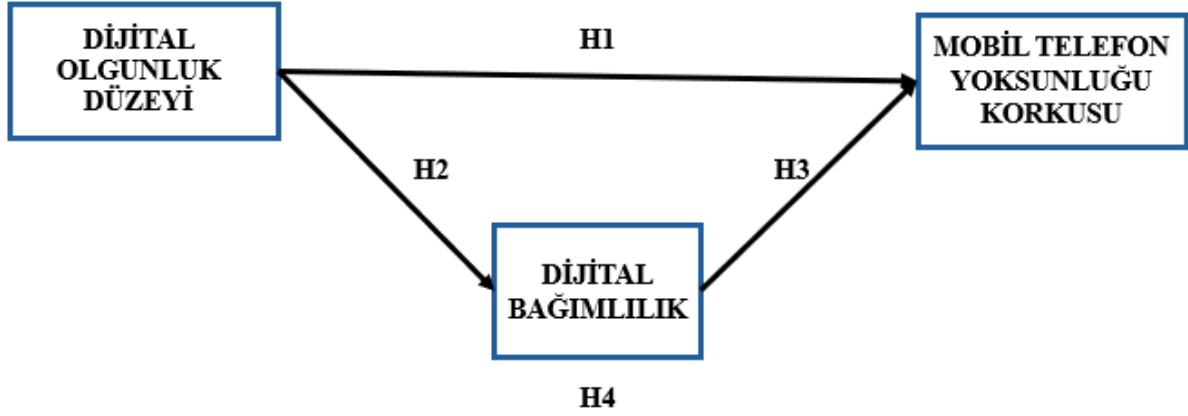
Chou, Condron ve Belland (2005), dijital bağımlılık da diğer bağımlılık türleri gibi bireylerin yaşam alışkanlıklarını alt üst etmektedir. Bu konunun gençlerin hayatında yakın gelecekte ortaya çıkarabileceği olumsuz sonuçların incelenmesi gerektiğini vurgulamıştır. Gençlerin dijital teknoloji kullanımının olumsuz etkilerini inceleyen çok sayıda araştırma (Huang, 2010; Kuss vd., 2013; Liu vd., 2019) mevcut olmakla birlikte, Laaber vd. (2023) yetişkin bireylerin dijital teknoloji kullanımının olumsuz etkilerini inceleyen araştırmaların nispeten az sayıda olduğunu vurgulamıştır.

2. Yöntem

Bu araştırma için, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 05 Mart 2025 tarihli ve E-11054618-302.08.01-335326 sayılı izni alınmasını müteakip 06 Mart 2025-06 Mayıs 2025 tarihleri arasında veri toplanmıştır.

2.1. Araştırmanın Modeli ve Hipotezleri

Araştırmada yer alan değişkenler arasındaki ilişkileri gösteren araştırma modeli Şekil-1’de yer almaktadır.



Şekil 1. Araştırmanın Modeli (Yazarlar tarafından oluşturulmuştur.)

Araştırma kapsamında literatür taraması yapılarak hipotezler belirlenmiştir. Araştırmalar iş yerlerinde sağlıklı akıllı telefon alışkanlıklarının geliştirilmesinin önemini vurgulamaktadır (Hessari vd., 2022; Travers, 2023). Profesyonel ortamlarda nomofobi üzerine kapsamlı araştırmalar yürütmek giderek daha yüksek önem taşımaktadır (Koppel vd., 2022).

Hessari vd. (2024) tarafından iş yerinde nomofobi üzerine bir sistematik literatür taraması yapılmış, artan kaygı ve iş stresinin nomofobinin öncülü olduğu belirlenmiş, mobil telefondan yoksun kalma korkusunun, çalışanların refahını ve kurumsal üretkenliğini önemli ölçüde etkilediği ileri sürülmüştür.

Teknolojinin günlük operasyonlara derinlemesine etki ettiği dijital olgunlaşmış işletmelerde, çalışanlar bilgi akışından kopmamak ve “gelişmeleri kaçırma korkusu” (FoMO) yaşamamak adına sürekli bağlantıda kalma baskısı hissederler. Kaynakların Korunması Teorisi, bireylerin sahip oldukları değerli nesne veya koşulları “kaynak” olarak tanımladığını ve bu kaynakları koruma güdüsüyle hareket ettiğini savunur (Hobfoll, 1989). Bu teori, güncel teknoloji literatürüne uyarlandığında akıllı telefonlar, çalışanların işlerini sürdürmeye devam edebilmeleri, bilgiye erişebilmeleri ve sosyal bağlantılarını koruyabilmeleri için kritik bir “araçsal kaynak” olarak kabul edilmektedir (Vargo vd., 2021; Panda&Jain, 2018). Dolayısıyla dijital olgunluğu yüksek işletmelerde, bu kaynağın kaybı veya kaynağa erişilememesi (şarj bitmesi, şebekenin çekmemesi vb.), çalışmada sadece bir iletişim kopukluğu değil, aynı zamanda statü ve iş performansını kaybetme tehdidi algısı yaratarak nomofobi düzeyini artırır. Bu gerekçeyle, çalışanların bildirimleri anlık olarak takip ederek sürekli bağlantıda kalma ihtiyacı nedeniyle daha yüksek düzeyde mobil telefondan yoksun kalma korkusu yaşayabileceği değerlendirilmekte olup, aşağıdaki hipotez önerilmiştir.

H1: Dijital olgunluk düzeyi, mobil telefon yoksunluğu korkusu üzerine istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu yönde etki eder.

Teknolojik cihazların kullanımının yaygınlaşmasının, teknoloji bağımlılığının artmasına yol açtığı yönünde araştırmalar mevcuttur (Arpacı, Yardımcı Çetin & Turetken, 2015; Arpacı, 2013; Arpacı, 2011).

Singh ve Singh (2019) yapmış oldukları çalışmada, dijital bağımlılık konsepti üzerine bir genel bakış açısı ortaya koymuş ve son yıllarda bilgisayar ve mobil teknolojilerdeki hızlı yükselişin; dijital bağımlılık, dijital kaygı veya teknoloji kullanımının olumsuz etkileri gibi ortak etkilerle insan davranışı üzerinde etkiler oluşturduğunu savunmuştur.

Rugai ve Ekeke (2016) dijital bağımlılık üzerine bir bakış açısı sunduğu çalışmada; günümüzde yaşamın her zamankinden daha yoğun bir hale dönüştüğünü, iş, okul, alışveriş vs. gerekçelerle sürekli hareket halinde olduğunu, günümüz dijital teknolojilerinin tek bir cihaz ile iletişim kurma, alışveriş yapma vs. birçok kolaylıklar sunduğunu, teknolojik gelişmelerin sunduğu vasıtaları kullanmanın, birer kolaylık olmaktan ziyade zorunluluk haline dönüştüğünü ileri sürmüş ve teknolojik gelişimin dijital bağımlılığa etki ettiği yönünde değerlendirmede bulunmuştur.

Medya Bağımlılığı Teorisi (Media System Dependency Theory), bireylerin belirledikleri hedeflere ulaşmak için medya sistemlerine (dijital iş araçları) ne kadar çok güvenirse, o sistemin birey üzerindeki etkisinin o kadar artacağını savunur (Ball-Rokeach ve DeFleur, 1976). Dijital olgunluk seviyesi yüksek olan işletmeler, iş süreçlerini tamamen dijital platformlara taşıyarak, çalışanı bu sisteme “bağımlı” hale getirir. Sürekli erişilebilirlik beklentisi, çalışanın dijital araçlarla geçirdiği süreyi arttırarak dijital bağımlılığı tetikler.

Dijital olgunluk seviyesi yüksek olan işletmelerde, iş süreçlerinin önemli bir kısmı, mobil uygulamalar ve dijital platformlar üzerinden yürütülmektedir. Bu durum çalışanlar için akıllı telefonları ve diğer dijital araçları “tercih” olmaktan çıkarıp, “zorunlu” bir araca dönüştürür. Sürekli erişilebilir olma beklentisi ve dijital platformlarda geçirilen sürenin artması, çalışanlarda davranışsal bir alışkanlığa ve dijital bağımlılığa evrilmektedir (Laaber vd., 2023).

Bu teorik çerçevede, işletmelerin dijital altyapılarını ve kültürlerini geliştirmeleri (dijital olgunluk), çalışanların bu sisteme olan bağımlılığını arttırarak bireysel dijital bağımlılık düzeylerini yükseltmektedir. Bu çerçevede, aşağıdaki hipotez önerilmiştir.

H2: Dijital olgunluk düzeyi, dijital bağımlılık düzeyine istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu yönde etki eder.

Çırak ve Dost (2022) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen araştırmada, dijital bağımlılığın boyutlarından biri olarak değerlendirilen sosyal medya bağımlılığı ve mobil telefondan yoksun kalma korkusunun anlamlı bir öngörücü ilişki içinde olduğunu gözlemlemiştir.

Hemşirelik öğrencileri üzerinde yürütülen bir başka araştırmada, öğrencilerin dijital bağımlılık düzeyleri ile mobil telefondan yoksun kalma korkusu arasında orta şiddette ve anlamlı bir korelasyon olduğu, akıllı telefon bağımlılığının ise yüksek bir yordayıcı etkisi olduğu gözlemlenmiştir (Çobanoğlu vd., 2021).

Dijital bağımlılığın bünyesinde kabul edilen sosyal medya bağımlılığı ile mobil telefondan yoksun kalma korkusu arasında ilişki olduğunu ileri süren araştırmalar (Gezgin ve Parlak, 2018; Yıldız ve Durak, 2018) yanı sıra yine dijital bağımlılığın bir alt kümesi olarak kabul edilen internet bağımlılığı ile mobil telefondan yoksun kalma korkusu arasında ilişki olduğunu ileri süren araştırmacılar da (Kaviani vd., 2018) mevcuttur.

Bu çerçevede, aşağıdaki hipotez önerilmiştir.

H3: Dijital bağımlılık, mobil telefon yoksunluğu korkusu düzeyine istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu yönde etki eder.

Polat (2017) nomofobi üzerine yaptığı çalışmada; teknolojinin kendini geliştirdiğini, hızla yayılım gösterdiğini, insan hayatının bu yeniliklerle bambaşka bir şekle büründüğünü, teknolojinin dijital kolaylıklar sunduğunu, bunların bir neticesi olarak insanların günümüzde dijitalle bağımlı hale geldiğini ileri sürmüştür. Birçok araştırmacı tarafından nomofobi üzerine yapılan çalışmalarda; teknolojinin hızla gelişimi neticesinde insanoğlunun yaşam biçiminin değişim gösterdiği, dijital teknolojilerin bir gereklilik haline geldiği, söz konusu teknolojileri aşırı ve kontrolsüz kullanımlar neticesinde nomofobi kavramının ortaya çıktığı ileri sürülmüştür (Bernardini, 2018; Kocabaş ve Sezer Korucu, 2018; Özgür Güler ve Veysikarani, 2019; Feher, Tibold ve Esgalhado, 2023).

Bu çerçevede, aşağıdaki hipotez önerilmiştir.

H4: Dijital olgunluk düzeyinin nomofobi üzerindeki etkisi, dijital bağımlılık aracılığıyla gerçekleşir.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırma çerçevesinde basit tesadüfi örneklem yöntemi uygulanmıştır. Derlenen bilgilerin evrene göre homojen bir nitelik göstermesi nedeniyle basit tesadüfi örneklem yöntemi makul bir seçenek olarak değerlendirilebilir (İslamoğlu, 2003). Araştırmanın evrenini Ankara ilinde imalat sektöründe çalışan ve akıllı telefon ile mobil internet kullanıcıları oluşturmaktadır.

Örneklem büyüklüğünün yeterliliği istatistiki olarak hesap edilebilmekte olup, bu çerçevede 0,95 güvenirlik ve 0,05 örneklem hatası ile evreni temsil edebilecek örneklem büyüklükleri Tablo 1’de gösterilmiştir (Sekaran, 2000).

Tablo 1. Evren ve Örneklem Büyüklükleri

Evren Büyüklüğü	100	150	250	500	1.000	5.000	10.000	50.000	100.000	1.000.000
Örneklem Sayısı	80	108	152	217	278	357	370	381	383	384

Gönüllülük esasına göre katılım esas alınmıştır. Kayıp veriye rastlanılmamış olup, 390 katılımcıya ait veriler araştırmaya dâhil edilmiştir. Tablo 1 değerlerine istinaden, 390 katılımcıdan oluşan bir örneklem 1.000.000’den fazla mevcuttu bir evreni temsil kabiliyetine sahip olduğu ve araştırmanın örneklemine yeterli olduğu değerlendirilmiştir.

2.3. Veri Toplama Aracı

Dijital Olgunluk Ölçeği: İşletmelerin dijital olgunluk düzeyinin ölçülmesi maksadıyla, Kayabaşı ve Kasımoğlu (2023) tarafından geliştirilen “Dijital Olgunluk Ölçeği” kullanılmıştır. 40 maddeden oluşan ölçeğin; Strateji, Örgüt Yapısı, Örgüt Kültürü ve Yetenek, Çalışanların Dijital Yetkinlikleri, Süreçler ve Teknolojik Altyapı olmak üzere 6 boyutunun mevcut olduğu, Cronbach’s Alpha değeri 0,980 olduğu, açımlayıcı faktör analizi (χ^2 : 4.760,555, df:780, CFI:0,756, RMSA:0,126) sonucunda ölçeğin geçerliğinin yeterli seviyede olduğu Kayabaşı ve Kasımoğlu (2023) tarafından tespit edilmiştir. Ölçekte veriler 5’li Likert olarak toplanmıştır.

Nomofobi Ölçeği: Katılımcıların nomofobi seviyelerini ölçmek maksadıyla, Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen ve Yıldırım vd. (2015) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Nomofobi Ölçeği” kullanılmıştır. 20 maddeden oluşan ölçeğin, Çevrimiçi Olmama, İletişimi Kaybetme, Cihazdan Yoksunluk, Bilgiye Ulaşamama olmak üzere 4 boyutunun mevcut olduğu, Cronbach’s Alpha değeri 0,92 olduğu, doğrulayıcı faktör analizi (χ^2 :469,9, χ^2 /df<3, RMSEA≤0.08, CFI>0,90)sonucunda ölçeğin geçerliğinin yeterli seviyede olduğu Yıldırım vd. (2015) tarafından tespit edilmiştir. Ölçekte veriler 5’li Likert olarak toplanmıştır.

*Dijital Bağımlılık Ölçeği:*Katılımcıların dijital bağımlılık düzeylerinin ölçülmesi maksadıyla, Kesici ve Tunç (2018) tarafından geliştirilen Dijital Bağımlılık Ölçeği kullanılmıştır. 23 maddeden oluşan ölçeğin Aşırı Kullanım, Nüks Etme, Hayatın Akışını Engelleme, Duygu Durumu, Bırakamama olmak üzere 5 boyutu mevcut olduğu, Cronbach’s Alpha değeri 0,874 olduğu, doğrulayıcı faktör analizi (χ^2 : 330.37, df:142, CFI: 0,94, RMSEA: 0,050) sonucunda ölçeğin geçerliğinin yeterli seviyede olduğu Kesici ve Tunç (2018) tarafından tespit edilmiştir. Ölçekte veriler 5’li Likert olarak toplanmıştır.

2.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde, açık kaynak kodlu “Jamovi (2.3.28)” yazılımı kullanılmıştır. Katılımcıların demografik bilgileri, frekans (f) ve yüzde (%) dağılımları ile değerlendirilmiştir. Araştırma kapsamında, dijital olgunluk düzeyi, dijital bağımlılık ve mobil telefon yoksunluğu korkusu değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek maksadıyla, Pearson Korelasyon Testi uygulanmıştır.

2.4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özellikleri

	Frekans (f)	Yüzde (%)		Frekans (f)	Yüzde (%)
CİNSİYET			MEDENİ DURUM		
Erkek	289	74.1 %	Evli	328	61.0 %
Kadın	101	25.9 %	Bekar	152	39.0 %
EĞİTİM DURUMU			ÇALIŞMA SÜRESİ		

İlkokul	5	1.3 %	0-5 Yıl	122	31.3 %
Ortaokul	2	0.5 %	6-10 Yıl	105	26.9 %
Lise	30	7.7 %	11-15 Yıl	105	26.9 %
Ön Lisans	38	9.7 %	16-20 Yıl	21	5.4 %
Lisans	220	56.4 %	21 Yıl ve Üzeri	37	9.5 %
Yüksek Lisans	84	21.5 %			
Doktora	11	2.8 %			

Tablo 2’de yer alan bilgilere göre, veri toplanan işletmelerde erkek çalışanların oranı (%65,8), kadın çalışanların oranından (%34,2) yüksektir. Eğitim durumu açısından lisans mezunu çalışanların oranı (%51.1) diğer gruplardan daha fazladır. Çalışma süreleri bakımından ise 0-5 yıl çalışma süresi içerisinde yer alan çalışanların oranı (%31.8) ile 11-15 yıl çalışma süresi içinde yer alan çalışanların oranı (%29.3) diğer gruplardan daha fazladır.

2.4.2.Ölçüm Modeli

Araştırmada ölçeklerin güvenirlik katsayısı, Cronbach’s Alpha ve McDonald’s Omega Test ile hesaplanmış olup, ölçeklerin güvenirlik seviyelerinin oldukça yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Test sonuçları Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. Ölçeklerin Güvenirlik Analizi Sonuçları

	Cronbach's Alpha	McDonald's Omega
Dijital Olgunluk	0,981	0,981
Mobil Telefonu Yoksunluğu Korkusu	0,950	0,949
Dijital Bağımlılık	0,954	0,953

Araştırma ölçeklerinin basıklık ve çarpıklık katsayıları hesaplanmış ve Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4. Ölçeklerin Basıklık, Çarpıklık ve Shapiro-Wilk Analiz Sonuçları

	Dijital Olgunluk	Mobil Telefondan Yoksun Kalma Korkusu	Dijital Bağımlılık
Basıklık	-1.05	-0.334	-0.614
Standart Hata	0.124	0.124	0.124
Çarpıklık	0.940	-0.199	-0.341
Standart Hata	0.247	0.247	0.247
Shapiro-Wilk W	0.915	0.983	0.954
Shapiro-Wilk p	< .001	< .001	< .001

Çarpıklık ve basıklık analizi sonuçlarına göre, verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ve +1,5 arasında olduğu gözlemlenmiştir, ancak Shapiro-Wilk Testi, her üç değişkenin de normal dağılım göstermediğini ortaya koymuştur. Bu durum parametrik olmayan testlerin uygulanmasına imkân tanımıştır (Tabachnick ve Fidell, 2019).

Verilerin faktör analizine uygunluğunun tespiti için Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) ve Barlett Küresellik Testi yapılmıştır. Test sonuçları Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5. Ölçeklerin Kaiser Meyer-Olkin ve Bartlett Testi Sonuçları

Kaiser Meyer-Olkin Örneklem Yeterliliği		0.964
Dijital Olgunluk	Barlett Küresellik Testi	Yaklaşık Ki Kare
		16974
		Serbestlik Derecesi (df)
		703
		Anlamlılık Düzeyi (Sig)
		0.001

Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu	Kaiser Meyer-Olkin Örneklem Yeterliliği		0.919
	Barlett Küresellik Testi	Yaklaşık Ki Kare	5872
		Serbestlik Derecesi (df)	190
		Anlamlılık Düzeyi (Sig)	0.001
Dijital Bağımlılık	Kaiser Meyer-Olkin Örneklem Yeterliliği		0.934
	Barlett Küresellik Testi	Yaklaşık Ki Kare	6587
		Serbestlik Derecesi (df)	171
		Anlamlılık Düzeyi (Sig)	0.001

Her bir ölçeğin KMO test sonuçlarının 0,50 üzerinde olması ve her bir ölçeğin Barlett Küresellik Testi neticesinde anlamlılık düzeyinin 0,05'ten küçük çıkması, veri setlerinin faktör analizi için uygun olduğunu göstermektedir.

Ölçeklerin geçerliğini tespit etmek amacıyla, sırasıyla Keşfedici Faktör Analizi (KFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. KFA yapılırken, veriler promax yöntemi ile döndürülerek analizlere dahil edilmiştir. KFA sonucunda; dijital olgunluk ölçeğinin verilerinin 4 faktör altında, mobil telefondan yoksun kalma korkusu ölçeğinin verilerinin 4 faktör altında, dijital bağımlılık ölçeğinin verilerinin 4 faktör altında toplandığı tespit edilmiştir. KFA ve DFA sonuçları Tablo 6 ve Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 6. Keşfedici Faktör Analizlerine İlişkin Uyum İndeksleri

	RMSEA	Kabul Edilebilir Değer	TLI	Kabul Edilebilir Değer	χ^2/df	Kabul Edilebilir Değer	p	Kabul Edilebilir Değer
Dijital Olgunluk	0,08		0,902		3,58		<0,001	
Mobil Telefondan Yoksun Kalma Korkusu	0,08	≤0,10	0,916	>0,9	3,35	<5	<0,001	<0,05
Dijital Bağımlılık	0,08		0,937		3,27		<0,001	

Tablo 7. Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Uyum İndeksleri

	χ^2/df	Kabul Edilebilir Değer	RMSEA	Kabul Edilebilir Değer	TLI	Kabul Edilebilir Değer	p	Kabul Edilebilir Değer
Dijital Olgunluk	4,17		0,902		0,911		<0,001	
Mobil Telefondan Yoksun Kalma Korkusu	4,85	<5	0,0916	≤0,1	0,906	>0,9	<0,001	<0,05
Dijital Bağımlılık	3,44		0,0902		0,901		<0,001	

2.4.3. Değişkenler Arası İlişkilere Yönelik Korelasyon Analizi

Araştırmada yer alan değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla, Jamovi programında korelasyon analizi yapılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 8’de belirtilmiştir.

Tablo 8. Korelasyon Analizi Sonuçları

		Dijital Olgunluk	Mobil Telefonda Yoksun Kalma Korkusu	Dijital Bağımlılık
Dijital Olgunluk	Spearman's rho	—		
	df	—		
	p-value	—		
Mobil Telefonda Yoksun Kalma Korkusu	Spearman's rho	0.241 ***	—	
	df	388	—	
	p-value	< .001	—	
Dijital Bağımlılık	Spearman's rho	0.177 ***	0.557 ***	—
	df	388	388	—
	p-value	< .001	< .001	—

Not. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Analiz neticesinde; işletmelerin dijital olgunluk düzeyi ile mobil telefonda yoksun kalma korkusu arasında zayıf bir pozitif yönlü korelasyon bulunmuş, işletmelerin dijital olgunluk düzeyi ile dijital bağımlılık arasında zayıf bir pozitif yönlü korelasyon bulunmuş ve dijital bağımlılık ile mobil telefonda yoksun kalma korkusu arasında orta düzey bir pozitif yönlü korelasyon bulunmuştur.

2.4.4. Değişkenler Arası İlişkilere Yönelik Regresyon Analizi

Değişkenlerin birbirlerine etkilerini ölçmek amacıyla yapılan regresyon analiz sonuçları Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9. Regresyon Analizi

Bağımsız Değişken (X)	Bağımlı Değişken (Y)	R	R ²	SE	Estimate (B)	p (Sig.)
Dijital Olgunluk	Nomofobi	0.231	0,0533	0.053	0,248	<.001
Dijital Olgunluk	Dijital Bağımlılık	0.211	0.045	0.0578	0.246	<.001
Dijital Bağımlılık	Nomofobi	0.581	0.337	0.0381	0.535	<.001

Katılımcıların çalıştıkları işletmelerin dijital olgunluk düzeylerinin, nomofobi düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan basit doğrusal regresyon analizi

sonuçlarına göre, dijital olgunluk değişkeni nomofobi düzeyini pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı biçimde yordamaktadır ($B = 0.248$, $SE = 0.053$, $t = 4.67$, $p < .001$). Model uyum ölçütleri, değişkenler arasındaki ilişkinin pozitif olduğunu göstermiştir ($R = 0.231$). Bununla birlikte modelin açıklayıcılığı sınırlı olup, dijital olgunluk değişkeni nomofobideki toplam varyansın yaklaşık %5.3'ünü açıklamaktadır ($R^2 = 0.0533$, $N = 390$). Buna göre, dijital olgunluk düzeyinde meydana gelen 1 birimlik artışın nomofobi düzeyinde ortalama 0.248 birimlik artışla ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların çalıştığı işletmelerin dijital olgunluk düzeylerinin, katılımcıların dijital bağımlılık düzeylerine etkilerini belirlemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre, dijital olgunluk değişkeni dijital bağımlılık düzeyini pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı biçimde yordamaktadır ($B = 0.246$, $SE = 0.0578$, $t = 4.25$, $p < .001$). Model uyum ölçütleri, değişkenler arasındaki ilişkinin pozitif olmakla birlikte düşük düzeyde olduğunu göstermiştir ($R = 0.211$). Modelin açıklayıcılığı sınırlı olup, dijital olgunluk değişkeni dijital bağımlılık değişkenindeki toplam varyansın yaklaşık %4.45'ini açıklamaktadır ($R^2 = 0.0445$, $N = 390$). Buna göre dijital olgunluk değişkeninde meydana gelen 1 birimlik artışın dijital bağımlılık değişkeninde ortalama 0.246 birimlik artış ile ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların dijital bağımlılık düzeylerinin, nomofobi düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre, dijital bağımlılık değişkeni nomofobi düzeyini pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı biçimde yordamaktadır ($B = 0.535$, $SE = 0.0381$, $t = 14.0$, $p < .001$). Model uyum ölçütleri, dijital bağımlılık ile nomofobi arasındaki ilişkinin görece güçlü olduğunu göstermiştir ($R = 0.581$). Modelin açıklayıcılığı dikkate alındığında, dijital bağımlılık değişkeninin nomofobi değişkenindeki toplam varyansın yaklaşık %33.7'sini açıkladığı belirlenmiştir ($R^2 = 0.337$, $N = 390$). Buna göre, dijital bağımlılık değişkeninde meydana gelen 1 birimlik artışın nomofobi değişkeninde ortalama 0.535 birimlik artış ile ilişkili olduğu saptanmıştır.

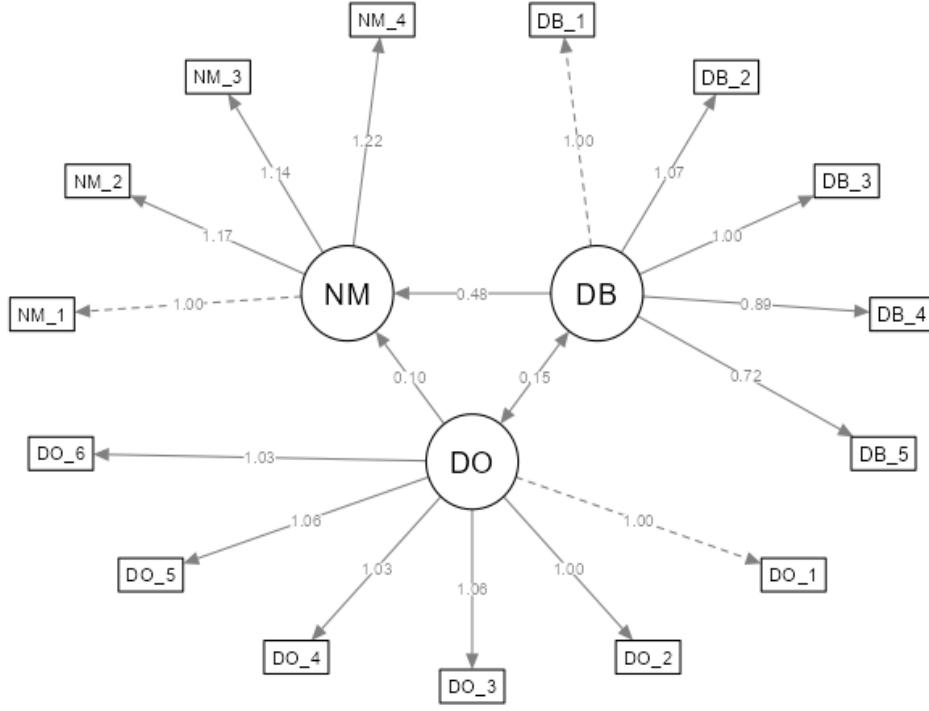
2.4.5. Aracılık Etkisinin Analizi

Dijital olgunluk düzeyinin nomofobi üzerindeki etkisinin, dijital bağımlılık aracılığıyla gerçekleşip gerçekleşmediğinin analiz edilmesi amacıyla, Jamovi programında aracılık analizi yapılmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10. Aracılık Etkisi Analizi

Etki	Label	Estimate	SE	Z	p
Dolaylı	$a \times b$	0,126	0,0310	4,06	<0,001
Doğrudan	c	0,122	0,0448	2,71	0,007
Toplam	$c + a \times b$	0,248	0,0529	4,68	<0,001

Dolaylı etki, dolaylı ve toplam etki $p < 0,05$ olmasından dolayı istatistiksel olarak anlamlıdır. Dijital olgunluk düzeyinin nomofobi üzerindeki etkisi, dijital bağımlılık aracılığıyla gerçekleştiği tespit edilmiştir. Dolaylı etki, toplam etkinin önemli bir kısmını oluşturmaktadır (0,126). Bu durum aracılık değişkeninin rolünün önemli olduğunu ifade eder. Toplam etki yüksek olup (0,248), bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin güçlü olduğunu ortaya koymaktadır. Bu kapsamda “ H4: Dijital olgunluk düzeyinin nomofobi üzerindeki etkisi, dijital bağımlılık aracılığıyla gerçekleşir.” hipotezi kabul edilmektedir.



Şekil 2. Yol Diyagramı

Şekil 2, dijital olgunluk (DO), dijital bağımlılık (DB) ve nomofobi (NM) arasındaki ilişkileri test etmek üzere kurulan yapısal eşitlik modelinin (SEM) yol diyagramını göstermektedir. Modelde dijital olgunluk düzeyinin dijital bağımlılık üzerinde, dijital bağımlılığın nomofobi üzerinde pozitif yönde etkisi öngörülmüş; ayrıca dijital olgunluk düzeyinin nomofobi üzerindeki doğrudan yolu da modele dâhil edilerek aracılık yapısı sınanmıştır.

2.4.6. Hipotezlerin Durumu

Elde edilen bulgular neticesinde, araştırmanın hipotezlerinin kabul/ret durumu Tablo 11’de belirtilmiştir.

Tablo 11. Hipotez Kabul/Ret Durumu

Hipotez No:	Hipotez:	Sonuç:
1	Dijital olgunluk düzeyi, mobil telefon yoksunluğu korkusu üzerine istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu yönde etki eder.	KABUL
2	Dijital olgunluk düzeyi, dijital bağımlılık düzeyine istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu yönde etki eder.	KABUL
3	Dijital bağımlılık, mobil telefon yoksunluğu korkusu düzeyine istatistiksel olarak anlamlı ve olumlu yönde etki eder.	KABUL
4	Dijital olgunluk düzeyinin nomofobi üzerindeki etkisi, dijital bağımlılık aracılığıyla gerçekleşir.	KABUL

3. Sonuç ve Tartışma

Bu araştırma, işletmelerin uyguladığı dijitalleşme süreçlerinin çalışan psikolojisi üzerindeki “karanlık yüzüne” odaklanarak; dijital olgunluk, dijital bağımlılık ve nomofobi arasındaki yapısal ilişkileri ortaya koymayı amaçlamıştır. Elde edilen bulgular, işletmelerin dijital yetkinliklerini ve yeteneklerini artırma çabalarının, çalışanların dijital araçlara olan bağımlılığını ve mobil telefondan yoksun kalma korkusunu (nomofobi) tetiklediğini göstermektedir.

Araştırmanın ilk önemli bulgusu, işletmelerin dijital olgunluk düzeyi ile çalışanların nomofobi düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin varlığıdır (H1 hipotezi). Bu bulgu, literatürde Hessari vd. (2024) tarafından yapılan ve iş yeri nomofobisini inceleyen güncel çalışmanın bulgularıyla örtüşmektedir. Hessari ve

arkadaşları (2024), iş taleplerinin ve teknolojik baskının çalışanların kaygı düzeyini arttırdığını belirtmiştir. Yapılan bu çalışmada ise çalışanların hissettikleri bu kaygının, işletmenin dijitalleşme seviyesinin getirdiği “sürekli ulaşılabilir olma” baskısından kaynaklandığı Kaynakların Korunması Teorisi bakış açısıyla desteklenmiştir. Çalışanlar iş akışlarını sürdürebilmek için akıllı telefonu kritik bir kaynak olarak görmekte, bu kaynağa erişimin kesilmesinin performanslarını olumsuz etkileyeceklerini düşünmektedir.

İkinci olarak, dijital olgunluğun dijital bağımlılık üzerindeki etkisi (H2 hipotezi) ve dijital bağımlılığın nomofobi üzerindeki etkisi (H3 hipotezi) doğrulanmıştır. Laaber vd. (2023) tarafından geliştirilen “Dijital Olgunluk Envanteri” çalışmalarında da vurgulandığı üzere, dijitalleşme, bireylerin teknolojik araçlarla kurduğu ilişkiyi derinleştirmektedir. Ancak bu çalışmanın literatüre en özgün katkısı, dijital olgunluk düzeyinin mobil telefon yoksunluğu korkusu üzerine etkisinde dijital bağımlılığın kısmi aracı rolünü (H4 hipotezi) ortaya koymasındır. Medya Bağımlılığı Teorisi bağlamında değerlendirildiğinde, işletmelerde dijitalleşme arttıkça çalışanlar işlerini yapmak için bu sistemlere “bağımlı” hale gelmekte ve bu durum da psikolojik bir yoksunluk korkusuna (nomofobi) dönüşmektedir.

Licklider (1960) insan-bilgisayar ortak yaşam teorisini ileri sürmüş, her ikisinin çok yakın bir ortaklık göstereceğini, bu şekilde birbirlerinin eksikliklerini telafi edeceklerini ileri sürmüştür. Günümüzde yapılan gözlemler, dijital bağımlılığı yoğun şekilde yaşayan, mobil telefonu elinden düşürmeyen ve mobil telefondan yoksun kalma kaygısı tecrübe eden profesyonel çalışanların yaygın olduğunu ortaya koymuştur.

Modern yaşantı, çalışan bireylerin profesyonel iş yaşantısına dair gelişmeleri anlık takip etmesini, gelişmeler karşısında süratle reaksiyon göstermesini gerektirmektedir. Bu gerekliliği sağlamak üzere çalışanlar, işletmelerin karmaşık ve dinamik dijital ortamlarına uyum sağlama gayreti göstermekte, bu ortamların ileri sürdüğü yeni çözümler ise birtakım sorunları da beraberinde getirmektedir. Özellikle mobil telefonların çok yaygın şekilde kullanımı, çalışanların kaygı düzeylerine etki etmektedir.

Dijital bağımlılığın, mobil telefon yoksunluğu korkusuyla olan ilişkisi de araştırma sonuçlarıyla desteklenmektedir. Dijital bağımlılık düzeyinin yüksek olduğu bireylerde, mobil telefon yoksunluğu korkusunun daha belirgin olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum,Gezgin ve Parlak (2018), Yıldız ve Durak (2018), Çırak ve Dost (2022) tarafından yürütülen araştırmaların bulgularını teyit edecek şekilde dijital bağımlılığın, bireylerin mobil cihazlara olan bağımlılıklarını artırarak, yoksunluk korkusunu pekiştirdiğini göstermektedir.

Ayrıca, araştırma bulguları; Arpacı, Yardımcı Çetin ve Turetken (2015), Arpacı (2013) ve Arpacı (2011) tarafından yürütülen araştırmaların bulgularını teyit edecek şekilde, işletmelerin dijital olgunluk düzeyinin, dijital bağımlılık düzeyine etki ettiğini de ortaya koymaktadır. Bu bulgu, işletmelerin dijital olgunluklarını artırmaları durumunda çalışanlarının dijital bağımlılık düzeylerinin de artış göstereceğini işaret etmektedir.

İşletmelerin dijital olgunluk düzeyini artırma süreçlerinin, çalışanların nomofobi ve dijital bağımlılık düzeylerini artırabileceği endişesi, giderek daha fazla dikkat çekmektedir. Dijital teknolojilerin aşırı kullanımı, çalışanlarda sürekli bağlantıda kalma gereksinimi doğurmakta ve bu durum stres ve kaygıya yol açmaktadır. Çalışanların yaşam konforu ve işletmelerin verimliliğinin artırılması amacıyla, işletmeler çalışanların dijital cihaz kullanımını dengeli bir şekilde yönetmelerine yardımcı olmaya yönelik eğitim programları düzenlemeyi, esnek çalışma saatleri ve dijital detoks günleri gibi uygulamaları hayata geçirmeyi değerlendirmelidir.

Bu çalışmanın, nomofobi kavramı ile işletmelerin dijital olgunluk düzeyi ve dijital bağımlılık kavramları arasındaki ilişkiyi inceleyen Türkiye’de ilk, dünyadaki ender araştırmalardan biri olması nedeniyle özgün bir niteliğe sahip olduğu değerlendirilmektedir.

Elde edilen sonuçlar, işletme yöneticilerine yönelik kritik uyarılarda bulunmaktadır. Dijital dönüşüm, verimliliği arttırırken insan kaynağının psikolojik sermayesini tüketme riski taşımaktadır. Bu bağlamda aşağıdaki öneriler sunulabilir.

İşletmeler, mesai saatleri dışında e-posta, mesaj ve çağrı trafiğini kısıtlayan kurumsal politikalar geliştirmeli ve uygulamaya koymalıdır.

Çalışanlara yalnızca teknolojiyi nasıl kullanacakları değil, teknolojiyle aralarına nasıl sağlıklı bir mesafe koyacakları konusunda eğitimler verilmelidir.

Tüm iş süreçlerinde sadece dijital ekranlar üzerinden değil, zaman zaman hibrit bir yaklaşım sergilenerek, işlerin yüz yüze etkileşimle yürütülmesinin, dijital bağımlılık döngüsünü kırmaya yardımcı olabileceği değerlendirilmektedir.

Sonuç olarak, bu çalışma işletmelerin dijital olgunluk düzeyi, dijital bağımlılık ve mobil telefon yoksunluğu korkusu arasındaki ilişkilerin karmaşık yapısını ortaya koymaktadır. Çalışmanın kesitsel bir zaman diliminde gerçekleştirilmesi ve sadece imalat sektöründe çalışanlara uygulanması araştırmanın sınırlılıklarını oluşturmaktadır. Sonuçların genellenebilmesi anlamında gelecek araştırmalarda, bu ilişkilerin başka bölgelerde ve sektörlerde daha kapsamlı bir şekilde incelenmesinin, dijitalleşmenin yoğun olduğu değerlendirilen hizmet sektörlerinde ve boyamsal yöntemlerle gerçekleştirilmesinin, ayrıca “dijital tükenmişlik” gibi değişkenlerin de modellere dahil edilmesinin literatüre katkı sağlayabileceği değerlendirilmektedir.

Kaynaklar

- Ali, R., Jiang, N., Phalp, K., Muir, S., & McAlaney, J. (2015, March). The emerging requirement for digital addiction labels. In International Working Conference on Requirements Engineering: Foundation for Software Quality (pp. 198-213). Springer, Cham.
- Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, 2 No(2), 175–184.
- Anshari, M., Alas, Y., & Sulaiman, E. (2019). Smartphone Addictions and Nomophobia Among Youth. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 14(3), 242–247. <https://doi.org/10.1080/17450128.2019.1614709>
- Arpacı, İ. (2011). Kamu Kurumlarında Teknolojik İnovasyon Ve İnovasyon Politikası. *ODTÜ Gelişme Dergisi*, 38(2), 111–123. <http://www2.feas.metu.edu.tr/metusd/ojs/index.php/metusd/article/view/364>
- Arpacı, I. (2013). Organizational Adoption Of Mobile Communication Technologies (Doctoral Dissertation). Department of Information System, School of Informatics, Middle East Technical University
- Arpacı, I., Yardimci Cetin, Y., & Turetken, O. (2015). Impact Of Perceived Security On Organizational Adoption Of Smartphones. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 18(10), 602-608
- Arslan, A., Kırık, A. M., Karaman, M., & Çetinkaya, A. (2015). Digital Addiction in High School and University Students. *International Peer-Reviewed Journal of Communication and Humanities Research*, 8(8), 34-58.
- Arslan, H., Tozkoparan, S.B., & Kurt, A.A. (2019). Öğretmenlerde Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusunun ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusunun İncelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(3), 237-256.
- Ball-Rokeach, S. J., & DeFleur, M. L. (1976). A dependency model of mass-media effects. *Communication Research*, 3(1), 3–21.
- Bernardini, J. (2018). Nomophobia and Digital Natives. *Fast Capitalism*, 15(1).
- Berthon, P., Pitt, L., & Campbell, C. (2019). Addictive Devices: A Public Policy Analysis of Sources And Solutions to Digital Addiction. *Journal of Public Policy and Marketing*, 38 No(4), 451–46.
- Bhattacharya, S., Bashar, M.A., Srivastava, A., Singh, A. (2019). Nomophobia: No Mobile Phone Phobia. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(4), 1297–1300. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_71_19
- Bragazzi, N. L. ve Del Puente, G. (2014). A Proposal For Including Nomophobia In The New DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Buctot, D. B., Kim, N., & Kim, S. H. (2020). The Role of Nomophobia and Smartphone Addiction in The Lifestyle Profiles of Junior and Senior High School Students in The Philippines. *Social Sciences & Humanities Open*, 2(1), 100035. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2020.100035>
- Chou, C., Condrón, L. & Belland, J.C. (2005). A Review of the Research on Internet Addiction, *Educational Psychology Review*, Vol. 17, No. 4.

- Cijan, A., Jenič, L., Lamovšek, A., & Stemberger, J. (2019). How Digitalization Changes The Workplace. *Dynamic Relationships Management Journal*, 8(1)
- Çirak, M., & Tuzgöl Dost, M. (2022). Nomophobia in University Students: The Roles of Digital Addiction, Social Connectedness, and Life Satisfaction. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 12(64), 35–52. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1095905>
- Çobanoğlu, A., Bahadır-Yılmaz, E., & Kızıltan, B. (2021). The relationship between nursing students' digital and smartphone addiction levels and nomophobia: A descriptive, correlational study. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(4), 1727–1734. <https://doi.org/10.1111/PPC.12742>
- Davis, F. D. (1989). Perceived usefulness, perceived ease of use, and user acceptance of information technology. *MIS Quarterly*, 13(3), 319–340.
- Durak, H. Y. (2019). Investigation of Nomophobia and Smartphone Addiction Predictors Among Adolescents In Turkey: Demographic Variables And Academic Performance. *The Social Science Journal*, 56(4), 492–517. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2018.09.003>
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U., Deniz, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusunun (Nomofobi) Akademik Başarıya Etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(3).
- Feher, G., Tibold, A., & Esgalhado, G. (2023). New Addictions In The Era of Digitalization. *Frontiers in Human Neuroscience*, 17, 1302635.
- Gezgin, D. M., & Parlak, C. (2018, September 6-8). Nomophobia prevalence among university students in Kosovo. [Conference presentation]. XIII. International Balkan Education and Science Congress. Trakya University, Faculty of Education, Edirne. https://www.researchgate.net/publication/329969447_Nomophobia_Prevalence_among_University_Students_in_Kosovo
- Goncalves, L. L., Nardi, A. E., Guedes, E., dos Santos, H., Padua, M. K., Guimaraes, F. L., Rodrigues, D., & King, A. L. S. (2018). Scale to Assess Leaders' Perceptions About Their Workers' Digital Addiction'. *Addiction & Health*, 10(4), 223–230.
- Haug, S., Castro, R. P., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., & Schaub, M. P. (2015) Smartphone Use and Smartphone Addiction among Young People in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*, 4, 299-307. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.037>
- Hessari, H., & Nategh, T. (2022). Smartphone addiction can maximize or minimize job performance? Assessing the role of life invasion and techno exhaustion. *Asian Journal of Business Ethics*, 11(1), 159–182. <https://doi.org/10.1007/s13520-022-00145-2>
- Hessari, H., Daneshmandi, F., Busch, P., & Smith, S. (2024). Workplace nomophobia: a systematic literature review. *Current Psychology*, 43(31), 25934–25954. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-06222-y>
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524.
- Huang, C. (2010). Internet Use and Psychological Well-Being: A Meta-Analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 241–249. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0217>
- Ilcus, M. A. (2018). Impact of Digitalization in Business World. *Review of International Comparative Management*, 19(4), 350-358.
- İslamoğlu, H. (2003). Bilimsel Araştırma Yöntemleri, İstanbul: Beta Basım.
- Jiang, J., Phalp, K. T., & Ali, R. (2015). Digital Addiction: Gamification for Precautionary and Recovery Requirements, European Project. *Academic Press*.
- Kane, G. (2019). The Technology Fallacy: People Are The Real Key to Digital Transformation. *Res Technol Manag* 62(6):44–49. <https://doi.org/10.1080/08956308.2019.1661079>.

- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1974). Utilization of mass communication by the individual. In *The Uses of Mass Communications: Current Perspectives on Gratifications Research* (pp. 19–32). Sage.
- Kaviani, F., Robards, B., Young, K. L., & Koppel, S. (2020). Nomophobia: Is the fear of being without a smartphone associated with problematic use? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6024. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176024>
- Kaviani, F., Robards, B., Young, K.L. ve Koppel, S. (2020). Nomophobia: Is the Fear of Being without a Smartphone Associated with Problematic Use? *International Journal of Environmental Research and Public Health*; 17, 6024; doi:10.3390/ijerph17176024
- Kayabaşı, H.,& Kasımoğlu, M. (2023). Örgütlerin Dijital Olgunluk Düzeyinin Ölçülmesi – Bir Ölçek Geliştirme Çalışması. *Sağlık ve Sosyal Refah Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 1-21. <https://doi.org/10.55050/sarad.1139482>
- Kesici A & Tunç, N. F. (2018). The Development of the Digital Addiction Scale for the University Students: Reliability and Validity Study, *Universal Journal of Educational Research* 6(1): 91-98, 2018 DOI: 10.13189/ujer.2018.060108.
- King, A.L.S., Valença, A.M., Silva, A.C.O., Baczynski, T., Carvalho, M.R. ve Nardi, A.E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, Vol. 29, Issue.1.
- Kirschner, P. A.,& Karpinski, A. C. (2010). Facebook and Academic Performance. *Computers in Human Behavior*, 26 No(6), 1237–1245.
- Kocabaş, D.,& Sezer Korucu, K. (2018). Dijital Çağın Hastalığı Nomofobi Üzerine Bir Araştırma. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 5(11), 254-268.
- Koppel, S., et al. (2022). It's all in the mind: The relationship between mindfulness and nomophobia on technology engagement while driving and aberrant driving behaviours. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 86, 252–262. <https://doi.org/10.1016/j.trf.2022.03.002>
- Kuss, D. J.,& Billieux, J. (2017). Technological Addictions: Conceptualisation, Measurement, Etiology and Treatment. *Addictive Behaviors*, 64, 231–233.
- Kuss, D. J., van Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D., & van de Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1987–1996. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.04.002>
- Kuusisto, M. (2017). Organizational Effects of Digitalization: A Literature Review. *International Journal of Organization Theory and Behavior*, 20(3), 341–362.
- Laaber, F., Florack, A., Koch, T. & Hubert, M. (2023). Digital maturity: Development and validation of the Digital Maturity Inventory (DIMI), *Computers in Human Behaviour*, 143. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107709>
- Leso, B.H., Cortimiglia, M.N., Ghezzi, A. & Minatogawa, V. (2023). Exploring Digital Transformation Capability Via a Blended Perspective of Dynamic Capabilities and Digital Maturity: a Pattern Matching Approach, *Review of Managerial Science*, Vol. 18 No. 4, pp. 1-39, doi: 10.1007/s11846- 023-00692-3.
- Licklider, J.C.R. (1960) “Man-Computer Symbiosis”, *Human Factors in Electronics*, IRE Transactions on 1960, 1: 4-11.
- Liu, D., Baumeister, R. F., Yang, C., & Hu, B. (2019). Digital communication media use and psychological well-being: A meta-analysis. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 24, 259–274.
- Mo, P., Chen, J. H., Lau, J., & Wu, A. (2020). Internet-Related Addictions: From Measurements to Interventions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol 17(No. 7), Article253.
- Mollino, M., Ingusci, E., Signore, F., Manuti, A., Giancaspro, M.L., Russo, V., Zito, M. ve Cortese, C.G. (2020). Wellbeing Costs of Technology Use during Covid-19 Remote Working: An Investigation Using the Italian Translation of the Technostress Creators Scale, *Sustainability*, 12(15),5911; <https://doi.org/10.3390/su12155911>.

- Notara, V., Vagka, E., Gnardellis, C., & Lagiou, A. (2021). The Emerging Phenomenon of Nomophobia in Young Adults: A Systematic Review Study. *Addiction & Health*, 13(2), 120-36. doi: 10.22122/ahj.v13i2.309 <https://doi.org/10.22122/ahj.v13i2.309>
- Özgür Güler, E. & Veysikarani, D. (2019). Nomofobi Üzerine Bir Araştırma: Üniversite Öğrencileri Örneği. *Beykoz Akademi Dergisi*. 7. 75-88. 10.14514/BYK.m.26515393.2019.7/1.75-88.
- Panda, A., & Jain, N. K. (2018). Compulsive smartphone usage and users' ill-being among young Indians: Does personality matter? *Telematics and Informatics*, 35(5), 1355-1372.
- Polat, R. (2017). Dijital Hastalık Olarak Nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 1(2), 164-172.
- Polenghi, A., Roda, I., Macchi, M. & Pozzetti, A. (2021). A Methodology to Boost Data-Driven Decision-Making For A Modern Maintenance Practice, *Production Planning and Control*, Vol. 34 No. 14, pp. 1333-1349, doi: 10.1080/09537287.2021.2010823.
- Rodríguez-García A.-M., Moreno-Guerrero A.-J., López Belmonte J. (2020). Nomophobia: An Individual's Growing Fear of Being without a Smartphone—A Systematic Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*., 17(2):580. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020580>
- Rugai, J. & Hamilton-Ekeke, J.T. (2016). A Review of Digital Addiction: A Call For Safety Education, *Journal of Education and e-Learning Research*. Vol.3-No.1, ss. 17-22. DOI: 10.20448/journal.509/2016.3.1/509.1.17.22
- Schallmo, D., Williams, C.A. & Boardman, L. (2017). Digital Transformation of Business Models-Best Practice, Enablers, and Roadmap, *International Journal of Innovation Management*, Vol. 21 No. 8, 1740014, doi: 10.1142/S136391961740014X.
- Sekaran, U. (2000). *Research Methods for Business: A Skill-Building Approach*. New York : John Wiley & Sons.
- Singh, A.K. & Singh, P.K. (2019). Digital Addiction: A Conceptual Overview. *Library Philosophy and Practice (e-journal)*. 3538. <https://digitalcommons.unl.edu/libphilprac/3538>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using Multivariate Statistics*. Pearson Publishing.
- Teichert, R. (2019). Digital Transformation Maturity: A Systematic Review of Literature, *Acta Universitatis Agriculturae et Silviculturae Mendelianae Brunensis*, Vol. 67 No. 6, pp. 1673-1687, doi: 10.11118/actaun201967061673.
- Temel, F., Önürmen, O., & Köprü, M. (2014). Digital Means and The Internet During Electoral Campaigns: A Case Study On University Students. *Global Media Journal: Turkish Edition*, 5(9), 322-337.
- Timonen, H., & Vuori, J. (2018). Visibility of Work: How Digitalization Changes the Workplace. *Proceedings of the 51st Hawaii International Conference on System Sciences*, (s. 5075-5084). Hawaii.
- Travers, M. (2023). A Psychologist Describes A New Phobia On The Rise: 'Nomophobia'. <https://www.forbes.com/sites/traversmark/2023/12/24/a-psychologist-describes-a-new-phobia-on-the-rise-nomophobia/>. Accessed 12 Jan 2024.
- Türen, U., Erdem, H., & Kalkın, G. (2017). Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Yayılımı: Türkiye'den Üniversite Öğrencileri ve Kamu Çalışanları Örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1.
- Vargo, D., Zhu, L., Benwel, B. ve Yan, Z. (2021). Digital Technology Use During COVID-19 Pandemic: A Rapid Review. *Hum Behav & Emerg Tech*. 2021; 3:13–24. <https://doi.org/10.1002/hbe2.242>
- Vial, G. (2019). Understanding Digital Transformation: A Review and A Research Agenda. *J Strateg Inf Syst* 28(2):118–144
- Wang, S. & Esperança, J.P. (2023). Can Digital Transformation Improve Market and ESG Performance? Evidence From Chinese SMEs, *Journal of Cleaner Production*, Vol. 419, 137980, doi: 10.1016/j.jclepro.2023.137980
- Yıldız-Durak, H. (2018). What would you do without your smartphone? Adolescents' social media usage, locus of control, and loneliness as a predictor of nomophobia. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*. 5(2), 1-15. <https://doi.org/10.15805/addicta.2018.5.2.0025>

- 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
- Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M. ve Yildirim, S. (2015). A Growing Fear: Prevalence of Nomophobia Among Turkish College Students, *Information Development*, 1-15, doi:10.1177/0266666915599025