

## Nomofobi

### Nomophobia

DOI: 10.5281/zenodo.8408559

Neslihan ÖZMELEK TAŞ<sup>1</sup>

Nomofobi “No Mobile Phone Phobia” yani cep telefonsuz kalma korkusu kavramının kısaltması olarak Türkçede kullanılmaktadır. Cep telefonu bağımlılığına ilişkin yapılan ilk araştırma, İngiltere Postanesi tarafından 2008 yılında gerçekleştirilen bir ankettir. Birleşik Krallık'taki yaşayan kişilerin yüzde 53'e yakınının, mobil cihazlarıyla bağlantılarının kesilmesine ilişkin olarak yoğun ve mantıksız bir korku durumu yaşadıkları bulunmuştur. Daha sonra, 2012 yılında İngiliz cep telefonu şirketi olan SecurEnvoy, nüfusun yüzde 66'sının, evlenme veya dışçıye gitme sırasında hissedilen stres seviyelerine benzer stres düzeylerine neden olan nomofobiden muzdarip olduğunu ortaya koymuştur (Bahl ve DeJuliis, 2019). Nomofobi, "cep telefonunun, kişisel bilgisayarın (PC) veya başka herhangi bir sanal iletişim cihazının kullanılamamasından kaynaklanan rahatsızlık veya kaygı" olarak tanımlanan spesifik bir fobi olarak tanımlanmaktadır (King vd., 2014).

Akıllı telefonların sunduğu çeşitli fonksiyonlar kullanıcılarının kişisel ihtiyaçlarını karşılamalarına olanak tanımaktadır. Aynı zamanda bu cihazlar, kişilere tek bir elektronik alet kullanarak çok çeşitli günlük görevlerini gerçekleştirmesine olanak tanımaktadır (Notara vd., 2021). Diğer taraftan ise, insanlık dijital çağa özgü, mobil teknolojinin insanların günlük yaşamlarında yükselişinden kaynaklanan bir sorunla karşı karşıya bulunmaktadır (Rodríguez-García vd., 2020).

Kişilerarası iletişimde, alışverişte ya da iş süreçlerinin takibinde akıllı telefonlarından yararlanmayı tercih eden bireyler giderek daha fazla mobil telefonları ile vakit geçirmeye başlamaktadır. Bu durumun bir sonucu olarak da akıllı telefon bağımlılığı kavramından söz edilebilmektedir. Dolayısıyla bireyler günlük yaşamlarında akıllı telefonlarından uzak kaldıklarında kendilerini huzursuz ya da kötü hissetmektedir. Benzer şekilde nomofobinin internet kullanımı, sosyal ağ bağımlılığı ve kaygı ile doğrudan ve anlamlı bir bağlantısı bulunduğu ifade edilmektedir (Ayar vd., 2018). Diğer bir deyişle, nomofobi, akıllı telefonlar tarafından sağlanan anlık iletişimin sağladığı kolaylık nedeniyle gelişen ve bağımlılık oluşturan davranışlara dönüşebilen bir bozukluk olarak görülmektedir (Tran, 2016). Tran (2016)'ya göre nomofobiye yani “Akıllı Telefon Bağımlılığı Bozukluğu”na sahip olan kişilerin gösterebileceği davranışlardan bazıları ise şu şekildedir:

<sup>1</sup>Araş. Gör. Dr., Pamukkale Üniversitesi, İletişim Fakültesi, nozmelek@pau.edu.tr, ORCID: 0000-0002-6348-2495.

- Duyulabilir bir zil sesi veya titreşim olmasa bile akıllı telefon bildirimlerini veya metinlerini kontrol etmek için sürekli bir akıllı telefonla meşgul olmak.
- Akıllı telefonu sürekli elinde bulundurmak,
- Akıllı telefonun kaybında veya uzak kalma (fiziksel veya pil gücü kaybı) durumunda çeşitli belirtilerin ortaya çıkması; yoğun korku veya kaygı, depresyon, titreme, terleme, taşikardi, artan kan basıncı, yalnızlık hissi, panik atak.
- Akıllı telefonları günde yedi saatten fazla kullanmak,
- Bireyin fiziksel olarak sosyalleşmek yerine, akıllı telefonunu kullanmayı tercih etmesi,
- Yedek piller bulundurarak, akıllı telefonunun şarjı için zaman kaybını azaltması, uygunsuz ortamlarda da dahil şarj etmek (sınıf, aile toplantıları, sosyal toplantılar vb.),
- Olumsuz ruh hallerini hafifletmek için akıllı telefon kullanmak (sosyal açıdan stresli durumlarda, suçluluk duygusu, kaygılı durumlarda) veya akıllı telefonları uygunsuz ortamlarda (sınıf, banyo, uyumadan önce ve araba sürerken) kullanmak.
- Sosyal medya veya anlık mesajlaşma yoluyla olumlu değerlendirilme ihtiyacı hissetmektir.

Dijitalleşen toplumda akıllı telefonların bireylerin gerek sosyal yaşamlarına (kişilerarası ilişkilerin sürdürülmesi) gerekse iş yaşamlarına (çevrimiçi toplantılar vb.) sağladıkları yararlar ve kolaylıklar yadsınamaz bir gerçektir. Ancak, akıllı telefonların kontrolsüz kullanımına bağlı olarak birçok sorunun ortaya çıkabileceği çeşitli araştırmalar sonucunda ortaya konulmuştur (Correr ve Bijos, 2017). Bu çalışmalar genç kullanıcılar arasında nomofobinin neden olduğu artan psikolojik sıkıntı seviyelerini göstermektedir (Gonçalves vd., 2020). Devi ve arkadaşları (2022) genç bireylerin nomofobik davranışlardan uzaklaşabilmeleri için şu önerilerde bulunmaktadır:

- Mobil telefon kullanım için alt yaş sınırının yasalar ile belirlenmesi,
- Ebeveynlerin çocuklarını açık hava etkinliklerine katılmaya teşvik etmeleri, bu sayede onları yüz yüze etkileşime yönlendirmeleri,
- Ebeveynlerin nomofobi gibi psikolojik sorunlar konusunda bilinçlenmeleri,
- Okul yetkililerinin bu gibi durumlarla mücadele etmek ve bireyleri eğitmek için psikolojik danışman ve sağlık ekibi personeli görevlendirmesi ve okul içerisinde cep telefonunu kullanımını kısıtlaması,
- Özellikle, genç bireylerin enerjilerinin daha sağlıklı ve yaratıcı etkinliklere (geziler, spor, kültür ve sanat aktiviteleri vb.) yönlendirilmesidir.

Teknolojinin beraberinde getirdiği bağlantıda kalma ve sürekli çevrimiçi olma ihtiyacı nedeniyle bireyler her geçen gün artan düzeyde akıllı telefonları ile zaman geçirmektedir. Web 2.0 teknolojisi ile etkileşimli hale gelen internet ve ona bağlı olarak ortaya çıkan çeşitli sosyal platformlar, bireylerin akıllı telefon kullanım düzeylerini arttırmaktadır. Bireyler sosyal yaşamlarını ve kişilerarası

iletişimlerini büyük oranda çevrimiçi olarak oluşturdukları sanal kimlikleri aracılığıyla sürdürmektedir. Bu durum kendilerine zamansız ve mekânsız iletişim kurmaları gibi çok büyük bir avantaj sağlasa da çeşitli sağlık sorunlarını da beraberinde getirmektedir. Dolayısıyla, bireylerin hem daha sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurmaları hem de fiziksel ve zihinsel sağlıklarını koruyarak geliştirebilmeleri nomofobiden kurtulmalarına dayandığı ifade edilebilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Akıllı Telefon, Dijitalleşme, Sosyal Yaşam, Kişilerarası İlişkiler, Bağımlılık.

### Kaynakça

- Ayar, D., Gerçeker, G. Ö., Özdemir, E. Z., & Bektas, M. (2018). The Effect of Problematic Internet Use, Social Appearance Anxiety, and Social Media Use on Nursing Students' Nomophobia Levels. *CIN: Computers, Informatics, Nursing*, 36(12), 589-595.
- Bahl, R. R., & DeIulius, D. (2019). Nomophobia. In *Substance Abuse and Addiction: Breakthroughs in Research and Practice* (pp. 295-306). IGI Global.
- Correr, R., & Bijos, M. T. (2017). The Use of Cell Phones by Adolescents: Impacts on Relationships. *Adolesc. Saude*, 14, 24-39.
- Devi, U., & Dutta, R. (2022). A review paper on prevalence of nomophobia among students and its impact on their academic achievement. *Journal of Positive School Psychology*, 6(3), 5397-5405.
- Gonçalves, S., Dias, P., & Correia, A. P. (2020). Nomophobia and lifestyle: Smartphone Use and Its Relationship to Psychopathologies. *Computers in Human Behavior Reports*, 2, 100025.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). "Nomophobia": Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health : CP & EMH*, 10, 28–35.
- 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.
- Rodríguez-García, A. M., Moreno-Guerrero, A. J., & Lopez 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.
- Tran, D. (2016). Classifying Nomophobia As Smart-Phone Addiction Disorder. *UC Merced Undergraduate Research Journal*, 9(1).