

Teknolojinin Getirdiği Yeni Hastalıklar: Nomofobi, Netlessfobi, FoMO

New diseases due to technology: nomophobia, netlessphobia, FoMO

* Serdar YILDIRIM
* Ahmet Nesimi KİŞİOĞLU
* Süleyman Demirel
Üniversitesi Tıp Fakültesi
Halk Sağlığı AD, Isparta

Öz

Günümüzde, teknoloji alanındaki değişimlere paralel olarak gelişen internet tabanlı akıllı cihazlar toplumda küresel dönüşümlere neden olmuştur. Akıllı cihazların yaşantımıza girmesi ile birlikte öncesinde farklı cihazlarla yapılabilen birçok uygulama tek bir cihazda toplanmıştır. Akıllı cihazlar bu kazanımların yanı sıra birçok olumsuz durumu da beraberinde getirmiştir. Yüz yüze iletişimin zayıflaması, bireylerin daha fazla bireyselleşmesi, bilgi kirliliği, bağımlılık oluşturan uygulamalar ve beraberinde getirdiği psikolojik problemler bunlardan bazılarıdır. Akıllı telefonlar günümüzün en önemli uyuşturucu olmayan bağımlılıkları arasında yer almaktadır. Akıllı telefon bağımlılığının tam olarak bir tanımlanmamakla birlikte, telefonun problemleri bir şekilde kullanımı, sürekli olarak telefonun kontrolü, birlikteliğinde görevlerin veya günlük işlerin aksatılması olarak tanımlanabilir. Akıllı telefon kullanımının artması internetin de aşırı ve kontrolsüz kullanımını beraberinde getirmiştir. Bazı bireyler sanal ortamdan vazgeçememeleri sebebiyle gündelik işlerini aksatmaktadır. Bunun yanında sanal ortamda geçirdikleri süreyi de kontrol edememektedirler. Akıllı telefonların problemleri boyun ağrısı, depresyon, hoşgörü eksikliği, sosyal izolasyon, yalnızlık, düşük öz saygı, dikkat dağınıklığı, yaşam beklentisinde azalma ve aile içi ilişkilerin bozulması gibi birçok olumsuz durum ile ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bunun yanında akıllı telefon/cihazdan yoksun kalma korkusu (nomophobia), gelişmeleri kaçırma korkusu (fear of missing out (FoMO)), internetsiz kalma korkusu (netlessphobia) gibi dijital dünyanın getirdiği yeni tanımlanan bozukluklar ortaya çıkmıştır. Akıllı cihazların problemleri kullanımına bağlı olarak her geçen gün yeni tanımlanan fobiler, psikolojik bozukluklar ortaya çıkmaktadır. Toplum için büyük bir tehlike olan bu durum her geçen gün daha büyük bir tehdit haline gelmektedir.

Anahtar Kelimeler: Akıllı telefon, bağımlılık, fobi

Abstract

Nowadays, the internet-based smart devices that develop in parallel with the changes in technology have caused global transformations in the society. With the introduction of smart devices, many applications that can be done with different devices have been collected in one device. In addition to these gains, smart devices have brought many negative situations together. The weakening of face-to-face communication, more individualization of indivi-

Yazışma Adresi:

Arş. Gör. Dr. Serdar Yıldırım
Süleyman Demirel Üniversitesi
Tıp Fakültesi Halk Sağlığı AD
ISPARTA
e-mail:
dr.serdaryildirim@hotmail.com

duals, information pollution, addictive practices and accompanying psychological problems are some of them. Smartphones are among the most important non-drug addictions of our time. Although there is no exact definition of smartphone addiction, it can be defined as problematic use of the phone, continuous phone control and interruption of duties or daily tasks. The increased use of smartphones has led to excessive and uncontrolled use of the Internet. Some individuals are disrupting their daily work because of their inability to give up on the virtual environment. Besides, they can not control the time they spend in the virtual environment. The problematic use of smartphones is associated with many negative conditions such as neck pain, depression, lack of tolerance, social isolation, loneliness, low self esteem, distractibility, reduced life expectancy and impaired family relationships. In addition to this, newly identified deficits of the digital world such as nomophobia, fear of missing out (FoMO), and netlessphobia have emerged. Due to the problematic use of smart devices, newly defined phobia and psychological disorders occur every passing day. This situation, which is a great danger for the society, is becoming a bigger threat every day.

Keywords: Smartphone, addiction, phobia

Giriş

Günümüzde, teknoloji alanındaki değişimlere paralel olarak gelişen internet tabanlı akıllı cihazlar toplumda küresel dönüşümlere neden olmuştur. Akıllı cihazların yaşantımıza girmesi ile birlikte öncesinde farklı cihazlarla yapılabilen birçok uygulama tek bir cihazda toplanmıştır (1). Örneğin; bu cihazlar ile birlikte internete bağlanılabilmekte, müzik dinlenebilmekte, mesaj ya da mail gönderilebilmekte, internette sörf yapılabilmekte, fotoğraf çekilebilmekte, oyun oynanabilmekte, alışveriş yapılabilmekte ve daha birçok iş ve işlem yapılabilmektedir (2). Bu gibi imkânlar kişilere hızlılık, yer-zaman bağımlılığının olmaması, bilginin kolaylıkla paylaşımı, vakit tasarrufu gibi kazanımlar sağlamıştır (1). Akıllı cihazlar bu kazanımların yanı sıra birçok olumsuz durumu da beraberinde getirmiştir. Yüz yüze iletişimin zayıflaması, bireylerin daha fazla bireyselleşmesi, bilgi kirliliği, bağımlılık oluşturan

uygulamalar ve beraberinde getirdiği psikolojik problemler bunlardan bazılarıdır (1). Akıllı telefonlar günümüzün en önemli uyuşturucu olmayan bağımlılıkları arasında yer almaktadır (2).

Akıllı Telefon Bağımlılığı

Akıllı telefon bağımlılığının tam olarak bir tanımı olmamakla birlikte, telefonun problemleri bir şekilde kullanımı, sürekli olarak telefonun kontrolü, birlikteliğinde görevlerin veya günlük işlerin aksatılması olarak tanımlanabilir (3). Akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı, televizyon bağımlılığı birbirine yakın özellikler göstermekle birlikte akıllı telefonların taşınabilir olması, sosyal medyaya hızlı bir şekilde bağlanması gibi özellikleri sebebiyle bağımlılık potansiyelinin daha fazla olduğu düşünülebilir (3). İnsanlar akıllı telefonları olmadan hayata devam etmek yerine ayakkabı giymekten, duş almaktan, çikolata yemekten, dişlerini fırçalamaktan, seks ve egzersiz yapmaktan vazgeçebileceklerini ifade etmişlerdir (4). Cep telefonu kullanımını üzerine 8000'den fazla katılımcıyla yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre katılımcıların %36'sı cep telefonu olmadan yaşamını sürdüremeyeceğini, %75'i cep telefonu olmadan evden dışarı çıkmadığını, %36'sı geceleri gelişmeleri kaçırmaktan korktuğu için telefonunu kapatmadığını, %42'si uyumadan önce telefonunu yakın bir yere bıraktığını belirtmiştir (5). Benzer bir çalışmada akıllı telefonundan ayrı kalan gençlerin kaygı düzeylerinin yükseldiği, bu durumun cep telefonunu yüksek düzeyde kullananlarda daha yoğun şekilde hissedildiği belirlenmiştir (6). Amerika'da 18-44 yaş grubundan 7446 kişinin katıldığı bir çalışmada katılımcıların %20'si telefonlarıyla farklı odada geçirdiği tek bir gün bile hatırlamadığını, %79'u telefonunu devamlı yanında bulundurduğunu, %80'i uykudan gözlerini açtığı andan itibaren ilk 15 dakika içerisinde mutlaka telefonunu kontrol ettiğini bildirmiştir (7). Aynı çalışmada katılımcıların sosyal medya uygulamalarındaki sanal dünyaya, gerçek hayatlarındaki sosyal yaşantılarından daha çok önem verdikleri belirlenmiştir (7).

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından 2016 yılında yürütülen Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması sonuçlarına göre hanelerin %22,9'unda masaüstü bilgisayar, %96,9'unda cep telefonu ya da

akıllı telefon bulunduğu, %29,6'sında tablet bulunduğu raporlanmıştır (8). Pew Research Center tarafından yapılan araştırmanın sonuçlarına göre akıllı telefona sahip olma düzeyleri en yüksek olan ülkeler değerlendirildiğinde %88 ile Güney Kore, %77 ile Avustralya, %74 ile İsrail ve %72 ile Amerika yer almaktadır (9). Türkiye %59 ile dünyada 12. sırada yer almaktadır (9). Ülkemizde 18-34 yaş gurubu bireyler değerlendirildiğinde akıllı telefon kullanımının %81'e ulaştığı bildirilmektedir (9).

Yapılan bir araştırmada kişileri akıllı telefon kullanımına iten etkenlerin başında sosyal ilişkilerin kurulması, sohbet etme ya da dedikodu yapma gereksinimi, gönderilerin ya da emojielerin hediye gibi algılanması, arkadaşlık kurma isteği gibi faktörlerin olduğu bildirilmiştir (2). Bu sebeple gerek aile içinde gerekse arkadaşlar arasında yüz yüze iletişimle gelişen diyaloglar günümüzde yerini akıllı cihazlarla gerçekleştirilen iletişim ortamlarına bırakmıştır (10). Akıllı cihazların kullanımının artması ile birlikte akıllı cihazların kullanımına mahkûm olan bireyler, günlük yaşantılarında yakalayamadıkları sosyalleşmeyi, sanal ortamlarda aramaya başlamışlardır (11). Bu sebeple bireyler, uykudan uyanıp gözlerini açtıkları andan itibaren uyku için gözlerini tekrar kapatana kadar sanal dünyada yaşayarak hem kendi yaşantılarını istedikleri gibi yansıtmaya, hem de başkalarının yaşantılarını takip etmeye devam etmektedirler (12).

Akıllı telefon kullanımının artması internetin de aşırı ve kontrolsüz kullanımını beraberinde getirmiştir. Bazı bireyler sanal ortamdan vazgeçememeleri sebebiyle gündelik işlerini aksatmaktadır. Bunun yanında sanal ortamda geçirdikleri süreyi de kontrol edememektedirler (13). 19-22 yaş grubu gençlerin katıldığı bir çalışmada erkeklerin günde ortalama 8 saat, kadınların ise günde ortalama 10 saat cep telefonunda vakit geçirdikleri; en çok kullanılan özelliğin mesajlaşma olduğu (günde ortalama 94,6 dakika), bu özelliği sırasıyla e-posta gönderiminin, facebook kullanımının, internet kullanımının izlediği bildirilmiştir (14). TÜİK tarafından 2016 yılında yürütülen Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması sonuçlarına göre hanelerin %73,1'i internet erişimine sahipti ve düzenli internet kullanıcı oranı %94,9'du (8). Ülkemizde akıllı telefon bağımlılığının yanı sıra kontrolsüz inter-

net kullanımı da artmaktadır.

Yaklaşık 55 yıl önce Licklider ortaya koyduğu insan bilgisayar ortak yaşamı (sembiyozu) teorisinde, insanların bilgisayarlarla büyük bir ortaklık kurarak birbirlerinin eksik yönlerini tamamlayacaklarını, böylece birlikte uyumlu bir yaşantı ortaya koyacaklarını öngörmüştü (15). Bu teori insanların daha iyiyi yakalamak adına bilgisayarla işbirliğini öneriyorsa da günümüzde akıllı cihazların problemleri kullanımını nedeniyle çevresiyle iletişimini koparmış bireylerle karşılaştığımızda, Licklider tarafından düşünülen ortak yaşamın farklı bir şekilde oluşmuş olduğu gerçeğiyle karşı karşıya kalıyoruz (15). Sosyal medya hesaplarına sürekli giriş çıkış yapan, bu hesaplarda gün boyu aktif kalan, günlük yaşamın gerçekliğinden koparak sanal yaşamda kaybolan bireyler akıllı cihazlarla eksik taraflarını tamamlayarak doyuma ulaşmaktadır (16). Kişilerin sanal ortamlarda kendilerini ifade etmesiyle birlikte yaşadıkları mutluluk, tatmin, paylaşım, sosyalleşme gibi duyguları gerçekte yaşayıp yaşamadıkları önemli bir tartışma konusudur (12). Akıllı cihazların büyümesine aldanan bu kişiler gerçek yaşamda utangaç olsalar da, göz teması kurmadan, emek vermeden ve sorumluluk almadan kurdukları sanal ilişkilerde ve sanal ortamda kendilerini ifade etmektedirler (16). Kim olmak isterlerse o kimliğe bürünüp sahte yaşantılar yaşamaktadırlar (16). Sanal ortamın bu kadar yoğun kullanılmasıyla birlikte kişiler bir aradayken bile birbirleriyle sözel iletişim kurmak yerine akıllı telefonları aracılığıyla nerede ya da kiminle olduklarını, ne yediklerini, ne hissettiklerini paylaşmaktadırlar (12). Bu durum her ne kadar kişilerin sosyal olduklarına dair verilmiş gibi algılansa bile bireylerin yüz yüze iletişimden kaçınarak aslında sosyalleşmenin tam tersi bir durumun ortaya çıktığı ve bireyselleşmenin arttığı yönünde yorumlanabilir (12).

Özellikle üniversite gençlerinde akıllı telefon kullanımını daha yoğun olarak gözlenmektedir. Ellerindeki akıllı telefonlara dalarak çevrelerinde olan bitenden bihaber olan gençler görmek sıradan bir durum haline gelmiştir (17). Amfilerde ders yerine akıllı telefonlarla ilgilenen, kendi dikkatlerini ve arkadaşlarının dikkatini bozan, bununla birlikte dersi anlatan öğretim üyelerinin konsantrasyonlarını olumsuz yönde etkileyen gençler sıklıkla gözlenmektedir (17). Hatta, birçok ül-

keden ve kültürden öğretim üyeleri bu durumun ders içerisinde öğrenmeyi olumsuz etkileyen çok büyük bir problem olduğunu değerlendirmektedir (17). Birçok okul ders sırasında dikkatleri dağıtması, öğrenmeyi olumsuz etkilemesi ve eğitimde kaliteyi düşürmesi gibi sebeplerden ötürü cep telefonu kullanımına yasak getirmiştir (18,19). Bireylerin iş için kullanması gereken verimli zamanlarını akıllı telefonda boş yere harcaması nedeniyle iş performanslarında da düşüşler olmaktadır. Bu durum “sanal kaytarma” olarak ifade edilmektedir (20,21).

Akıllı telefonların problemleri kullanımını dikkat dağınıklığına neden olmasından dolayı kazalara davetiye çıkarmaktadır. İspanya’da yapılan bir araştırmada 2013 yılı içerisinde yapılan 85 519 trafik kazasının 30 000’den fazlasında sürücünün direksiyonda akıllı telefon kullanımına bağlı olarak dikkatsizlik nedeniyle gerçekleştiği, bu kazaların %52’sinde ölüm meydana geldiği, yaşamını yitirenlerin yaş ortalamasının 34 yaşın altında olduğu bildirilmiştir (19). Almanya’nın Augsburg kentinde telefona daldığı için etrafına bakmadan raylardan geçen 15 yaşındaki bir gence tramvay çarpması üzerine kaldırılara trafik ışıkları yerleştirildiği bildirilmektedir (22).

Bağımlılık DSM-4 (The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) kriterlerine göre sadece kimyasal madde kullanımı ile ifade edilmiştir (3). Davranışsal bağımlılıklar (kimyasal madde içermeyen) dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlanmıştır (3). DSM-4’de yer alan “madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı” kategorisi DSM-5’de değiştirilerek “madde kullanımı ve bağımlılık bozuklukları” olarak ifade edilmiştir (3). DSM-5’de madde ile ilişkisi olmayan bozukluk kapsamında henüz sadece kumar oynama bozukluğu olsa da ilerleyen süreçte akıllı telefon bağımlılığı, oyun bağımlılığı, internet bağımlılığı gibi bağımlılık türlerinin de bu kategoride değerlendirileceği düşünülmektedir (3).

Akıllı telefonların problemleri kullanımının boyun ağrısı, depresyon, hoşgörü eksikliği, sosyal izolasyon, yalnızlık, düşük öz saygı, dikkat dağınıklığı, yaşam beklentisinde azalma ve aile içi ilişkilerin bozulması gibi birçok olumsuz durum ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (17,19). Bunun yanında nomofobi (nomophobia),

gelişmeleri kaçırma korkusu (fear of missing out (FoMO)), internetsiz kalma korkusu (netlessphobia) gibi dijital dünyanın getirdiği yeni tanımlanan bozukluklar ortaya çıkmıştır (1).

Nomofobi

Nomofobi tablet, cep telefonu, bilgisayar gibi sanal haberleşmenin yapıldığı akıllı cihazların yoksunluğundan kaynaklanan, endişe ve huzursuz olma durumu ile ortaya çıkan teknoloji çağının bir hastalığı olarak günümüzde sıklıkla karşımıza çıkmaktadır (23). “NO MOBILEPHONE PHOBIA” sözcüklerinin kısaltmasından türetilen “nomofobi” en genel ifade ile akıllı telefonda yoksun kalma korkusu olarak tanımlanabilir (15). Klinik psikolojide nomofobi “kişinin mobil cihaza ulaşamadığında ya da mobil cihazı vasıtasıyla iletişim kuramadığı durumlarda yaşadığı istemsiz ve mantıksız korku” olarak ifade edilmektedir (23). Akıllı telefonların sağladığı kolaylıklara alışmış olma durumu, bu imkânlardan yoksun olma korkusunu da beraberinde getirmektedir (15). Bu durum kişinin belirli bir maddeye bağımlı olduğunda ve bu maddenin yoksunluğunda yaşadığı olumsuzluklardan farklı olarak madde mevcutken yaşadığı yoksun olabilme korkusu olarak ifade edilebilir (17).

Nomofobinin belirtileri şu şekilde sıralanabilir (24):

1. Akıllı telefonun düzenli olarak kullanımı, akıllı telefonla çok fazla vakit geçirilmesi, bir ya da daha fazla sayıda akıllı cihaza sahip olunması, kişilerin bu cihazların şarj aletlerini devamlı olarak yanlarında taşıması,
2. Akıllı telefonun kaybedilmesi, yerinin bulunamaması, yakın bir yerde olmaması, kapsama alanının dışında bulunulması, kontörünün bitmesi, şarjının bitmesi gibi düşüncelerin kendisinde büyük bir endişeye sebep olması, mobil cihaz kullanımına izin verilmeyen yerlerden uzak durma isteği,
3. Akıllı telefonun sık sık kontrolü (mesaj ya da arama olup olmadığı açısından),
4. Akıllı telefonun gün boyunca hiç kapatılmaması, akıllı telefon ile birlikte uyuması,
5. Endişe ve stres oluşturması sebebiyle yüz yüze iletişimin sınırlı tutulması ve akıllı cihazlarla iletişimin tercih edilmesi,

6. Akıllı cihazlarının kullanımına bağlı olarak fazla miktarda para harcanması.

Nomofobi, İngiltere’de posta idaresi tarafından 2008 yılında 2100 akıllı telefon kullanıcısının katılımıyla gerçekleşen bir çalışma sonrasında tanımlanmıştır. Bu çalışma sonucunda yaklaşık her iki katılımcıdan birinde nomofobik davranışların gözlemlendiği, erkeklerde nomofobi sıklığının kadınlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Aynı çalışmada, çalışmaya katılanların yarısından fazlasının gün boyunca akıllı telefonlarını sürekli olarak açık tuttıkları ve yaklaşık 5 dakikalık periyodlar halinde telefonlarını kontrol ettikleri tespit edilmiştir (25). Hindistan’da 1500 akıllı telefon kullanıcısının katılımıyla yapılan bir araştırmada, katılımcıların akıllı telefonlarına ulaşamadıklarında ya da kullanım imkânları olmadığında, nefes darlığı, titreme, taşikardi, panik atak gibi olumsuzluklar yaşadıkları bildirilmiştir (26). Nihita ve arkadaşları tarafından Hindistan’da ortaokul öğrencilerinde yapılan bir çalışmada yaklaşık her 3 öğrenciden birinde nomofobi gözlemlendiği belirlenmiştir (27). Yıldırım ve arkadaşları (28) tarafından yapılan 537 üniversite öğrencisinin katıldığı bir araştırmada öğrencilerin %42,6’sında nomofobik davranışlar gözlemlendiği bildirilmiştir.

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO)

Günümüzde özellikler gençler zamanlarının büyük bir bölümünü sanal dünyada paylaşım yaparak, gündemi ve arkadaşlarını takip ederek ve durumlarını güncelleyerek geçirmektedir (29, 30). Bireylerin sosyal ağlardaki sürekli olarak güncelleme davranışı Fear of Missing Out (FoMO) olarak tanımlanan yeni bir davranışsal bozukluğa neden olmuştur (29,31). Bu durum, kişilerin “acaba bir şey mi kaçırdım?”, “şu an kim ne paylaştı?”, “konuşulan konunun dışında mı kaldım?” gibi korkular yaşamaları sebebiyle sürekli olarak telefonlarını ya da tabletlerini kontrol ederek sosyal ağlarda oldukça fazla vakit geçirmelerine sebep olan bir bağımlılık türü olarak dikkati çekmektedir (29).

Yapılan araştırmalarda gelişmeleri kaçırma korkusu olan bireylerin yaşamlarında kendilerini yalnız hissettikleri, eksikliğini hissettikleri sevgi ve şefkati sosyal ağlardaki paylaşımlarla tamamlamaya çalıştıkları bildirilmektedir (29,32). Gelişmeleri kaçırma korkusu olan kişilerin yüz yüze iletişim yerine sanal ortamlar

aracılığıyla iletişimi tercih etmeleri nedeniyle yaşadıkları yalnızlık duygusu daha da artmaktadır (32). Gelişmeleri kaçırma korkusunun ders esnasında sosyal ağ kullanımını devam ettiren öğrencilerde daha sık gözlemlendiği belirlenmiştir (32).

We Are Social, Hootsuite işbirliği ile hazırlanan “Digital in 2017 Global Overview” raporunda, ülkemizde 48 milyon internet kullanıcısı, 48 milyon aktif sosyal medya hesabının olduğu; 2016 yılına göre internet kullanıcı sayısının %4, aktif sosyal medya hesabının ise %14 oranında arttığı belirtilmiştir (33). Aynı raporda kişilerin gün içerisinde ortalama 3 saat akıllı telefon aracılığı ile internete ve 3 saat sosyal ağlara bağlandığı bildirilmiştir (33).

Netlessfobi

İnsanların yaşantılarında büyük bir yere ve öneme sahip olan internet neredeyse kişinin kendisinden bir parça haline dönüşmüştür. İnternetin bu derece anlamlı bir hal alması ona karşı bağımlılık gelişebilmesine ve beraberinde yoksun kalma korkusu oluşmasına yol açmıştır. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte insanlar kendilerini oldukça özgür hissederken, aslında gerçek olan dijital dünyanın esiri haline geldiği yönünde düşüncedir (34). İnsanlar bu dijital dünyadan kopmamak adına her an bağlantıda kalma isteği içerisindeyler. Bu durumun en büyük göstergesi masaüstü bilgisayarların yerini akıllı mobil cihazların almasıdır (35).

Günümüzde insanların sosyalleşme olarak algıladıkları sosyal ağların aşırı kullanımıyla birlikte bireyler sürekli olarak sanal ortamda bulunma isteği, gerçek hayattaki iletişim olan yüz yüze iletişimden kaçınma isteği, kimliğini gizleme isteği gibi nedenlerle internette uzun zaman geçirmek isterler (34). Böylece bireyler internetsiz kalmamaya veya internetin olmadığı bir ortamda bulunmamaya özen göstermektedir. Bu durum İngiltere’de “Being NetlessFobia” olarak tanımlanan, “İnternetsiz Kalma Korkusu” olarak ifade edilebilen Netlessfobi kavramının oluşmasına neden olmuştur (34). Netlessfobi, internetin aşırı kullanımından öte kişinin internetin olmadığı bir ortamda kalamaması ve internet yoksunluğundan endişe duymasısıdır (35).

Netlessfobinin belirtileri şu şekilde sıralanabilir(34,35):

1. Kişinin 3'den fazla internet bağlantısına sahip akıllı cihazı bir arada kullanması ve bunlarla uzun zaman geçirmesi,
2. Günlük yaşantısında gittiği mekânlarda internet bağlantısı olmasına özen göstermesi,
3. Günlük en az 8 saat süreyle online olması,
4. İnternete bağlanma imkânı olmadığında hayatın durduğu düşüncesine sahip olması,
5. İnternete bağlanma imkânı olmadığında sosyal ağlardaki yeni gelişmeleri kaçırdığı ve tekrar yakalayamayacağı endişesi,
6. Gece uyurken bile internete bağlanabilme özelliği olan akıllı cihazları ulaşabileceği mesafede bulundurması,
7. Sosyal medya hesaplarına ait mesaj, bildirim, beğeni vb. ses ve görüntülerden büyük bir haz duyması,
8. Kısa süreliğine bile olsa internetten ayrı kalması,
9. Yemek siparişi, alışveriş, fatura ödeme gibi günlük işlerini sürekli olarak internet aracılığıyla gerçekleştirmesi,
10. Günde sosyal amaçlı en az 20 bildirimde bulunması.

Sonuç

Akıllı cihazların bireylerin yaşantısına büyük kolaylıklar sağladığı bilinen bir gerçektir. Ancak bu cihazlarla çok uzun süreler geçirilmesi, gereğinden fazla değer ve önem verilmesi, en tehlikeli uyuşturucu olmayan bağımlılık türlerinden biri olan akıllı telefon bağımlılığı gibi birçok olumsuzluğu da beraberinde getirmektedir. Akıllı cihazların problemlili kullanımlarına bağlı olarak her geçen gün yeni tanımlanan fobiler, psikolojik bozukluklar ortaya çıkmaktadır. Toplum için büyük bir tehlike olan bu durum her geçen gün daha büyük bir tehdit haline gelmektedir.

Günümüzde bireyler arasındaki iletişim, yüz yüze iletişim yerine sosyal ağlardan yapılan paylaşımlarla sağlanmaktadır. Bu durum, kültürel özelliklerimizi de olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Akıllı cihazların problemlili kullanımları nedeniyle bireyler ailelerine, arkadaşlarına, işlerine ve derslerine yeterli zamanı ayıramamaktadır. Özellikle genç bireylerin akıllı cihazları daha fazla kullandıkları göz önünde bulundurulduğunda bu durumun akademik başarılarını olumsuz

yönde etkilemesi kaçınılmaz bir sonuçtur.

Kaynaklar

1. Kaplan Akıllı G, Gezgin DM. Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri ile Farklı Davranış Örüntülerinin Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Derg [İnternet]. 2016;1(40):51–69. Available from: <http://dergipark.ulak-bim.gov.tr/maeuefd/article/view/5000200446>
2. Hoşgör H, Tandoğan Ö. Nomofobinin Günlük Akıllı Telefon Kullanım Süresi ve Okul Başarısı Üzerindeki Etkisi. Akad Sos Araştırmalar Derg. 2017;46(May):573–95.
3. Melek S. Akıllı Telefon Bağımlılığının Öznel Mutluluk Düzeyine Etkisinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Sak Üniversitesi Eğitim Bilim Enstitüsü Eğitim Bilim Anabilim Dalı Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi. 2016;
4. Tossell C, Kortum P, Shepard C, Rahmati A, Zhong L. Exploring Smartphone Addiction: Insights from Long-Term Telemetric Behavioral Measures. Int J Interact Mob Technol. 2015;9(2):37–43.
5. Yılmaz G, Şar AH, Civan S. Ergenlerde Mobil Telefon Bağımlılığı ile Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Online J Technol Addict Cyberbullying. 2015;2(2):20–37.
6. Cheever NA, Rosen LD, Carrier LM, Chavez A. Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. Comput Human Behav [İnternet]. 2014;37:290–7. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.002>
7. Levitas D. Always Connected: How Smartphones And Social Keep Us Engaged. Int Data Corp. 2013;
8. Türkiye İstatistik Kurumu. Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2016 [İnternet]. 2017 [cited 2017 Oct 25]. Available from: <http://www.tuik.gov.tr/HbPrint.do?id=24862>
9. Pew Center Research. Smartphone Ownership and Internet Usage Continues to Climb in Emerging Economies [İnternet]. 2016 [cited 2017 Oct 27]. Available from: <http://www.pewglobal.org/2016/02/22/smartphone-ownership-and-internet-usage-continues-to-climb-in-emerging-economies/>
10. Özkan Ö. İnternet Kullanımıyla İlgili Değişkenlerin Cinsiyet, Kişilik Özellikleri, Yaşam Doyumu ve Bağlanma Stilleri Açısından İncelenmesi. Ankara Üni Sos Bilim

- Enstitüsü Psikol Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara. 2013;
11. Aksoy V. İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Ağ Kullanım Düzeylerinin Fen Lisesi Öğrencilerinin Demografik Özelliklerine Göre Değişimi ve Akademik Başarılarına Etkisi. *Akad Sos Araştırmalar Derg.* 2015;3(19):365–83.
 12. Yengin DA. Sosyal Medya ve Akıllı Mobil Teknoloji: Akıllı Sosyal Yaşamlar. *Turkish Online J Des Art Commun.* 2016;6(2):105–13.
 13. Demir Ö, Seferoğlu SS. Bilgi Okuryazarlığı, İnternet Bağımlılığı, Sanal Aylaklık ve Çeşitli Diğer Değişkenlerin Sanal Zorbalık ile İlişkinin İncelenmesi. 2016;3(1):1–26.
 14. Roberts JA, Yaya LHP, Manolis C. The invisible addiction: Cell-phone activities and addiction among male and female college students. *J Behav Addict [Internet].* 2014;3(4):254–65. Available from: <http://www.akademai.com/doi/abs/10.1556/JBA.3.2014.015>
 15. Erdem H, Türen U, Kalkın G. Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusu (Nomofobi) Yayılımı: Türkiye'den Üniversite Öğrencileri ve Kamu Çalışanları Örneklemini. *Bilişim Teknol Derg.* 2017;10(1):1–12.
 16. Polat R. Dijital Hastalık Olarak Nomofobi. *Yeni Medya Elektron Dergi.* 2017;1(2):164–72.
 17. Erdem H, Kalkın G, Türen U, Deniz M. Üniversite Öğrencilerinde Mobil Telefon Yoksunluğu Korkusunun (Nomofobi) Akademik Başarıya Etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilim Fakültesi Derg [Internet].* 2016;21(3):923–36. Available from: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=bth&AN=118714191&lang=es&site=ehost-live>
 18. Sánchez-Martínez M, Otero A. Factors Associated with Cell Phone Use in Adolescents in the Community of Madrid (Spain). *CyberPsychology Behav [Internet].* 2009;12(2):131–7. Available from: <http://www.liebertonline.com/doi/abs/10.1089/cpb.2008.0164>
 19. Talan T, Korkmaz A, Gezer M. Üniversite Öğrencilerinin Mobil Telefon Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi Üzerine... *Uluslararası Çağdaş Eğitim Araştırmaları Kongresi.* 2016;424–34.
 20. Örucü E, Yıldız H. İşyerinde Kişisel İnternet ve Teknoloji Kullanımı: Sanal Kaytarma. *Ege Akad Bakış.* 2014;14(1):99–114.
 21. Köse S, Oral L, Türesin H. İş Yaşamında Sosyal Kolaylaştırma Kavramı ve Sanal Kaytarma ile İlişkisi: Araştırma Görevlileri Üzerinde Bir Araştırma. *Sos ve Beşeri Bilim Derg.* 2012;4(1):287–95.
 22. BBC. Akıllı telefon kullanıcılarına yerde trafik lambası [Internet]. 2016 [cited 2017 Oct 31]. Available from: http://www.bbc.com/turkce/haberler/2016/04/160428_akilli_telefon_yerde_trafik_isigi
 23. King ALS, Valença AM, Silva ACO, Baczynski T, Carvalho MR, Nardi AE. Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Comput Human Behav [Internet].* 2013;29(1):140–4. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>
 24. Bragazzi NL, Puente G Del. A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychol Res Behav Manag [Internet].* 2014;7:155–60. Available from: <http://www.dovepress.com/permissions.php>
 25. Dailymail. Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact - and it's the plague of our 24/7 age [Internet]. 2008 [cited 2017 Nov 22]. Available from: <http://www.dailymail.co.uk/news/article-550610/Nomophobia-fear-mobile-phone-contact--plague-24-7-age.html>
 26. S AK, Bhavani U, Maragatham RS. NOMOPHOBIA – An Insight into Its Psychological Aspects in India. *Int J Indian Psychol.* 2017;4(2):5–15.
 27. Nikhita CS, Jadhav PR, Ajinkya S. Prevalence of mobile phone dependence in secondary school adolescents. *J Clin Diagnostic Res.* 2015;9(11):VC06-VC09.
 28. Yıldırım Ç, Sumuer E, Adnan M, Yıldırım S. A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Inf Dev.* 2016;32(5).
 29. Gökler ME, Aydın R, Ünal E, Metintaş S. Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeğinin Türkçe Sürümünün Geçerlilik ve Güvenilirliğinin Değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatr Derg.* 2016;17:53–9.
 30. Fox J, Moreland JJ. The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Comput Human Behav [Internet].* 2015;45:168–76. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.083>
 31. Przybylski AK, Murayama K, Dehaan CR, Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Comput Human Behav [Internet].* 2013;29(4):1841–8. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
 32. Dossey L. FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment. *Explor J Sci Heal [Internet].* 2014;10(2):69–73. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.explore.2013.12.008>
 33. We Are Social. Digital in 2017 Global Overview [Inter-

net]. 2017 [cited 2017 Nov 30]. Available from: <https://wearesocial.com/special-reports/digital-in-2017-global-overview>

34. Güney B. Dijital Bağımlılığın Dijital Kültüre Dönüşmesi: Netlessfobi. Yeni Medya Elektronik Dergi. 2017;1(2):207–13.
35. Öztürk UC. Bağlantıda Kalmak ya da Kalmamak İşte Tüm Korku Bu: İnternetsiz Kalma Korkusu ve Örgütsel Yansımaları. Uluslararası Sos Araştırma Derg [Internet]. 2015;8(37):1307–9581. Available from: http://www.sosyalarastirmalar.com/cilt8/sayi37_pdf/4sosyoloji_psikoloji_felsefe/ozturk_umutcan.pdf