

BÖLÜM 12

NOMOFOBİ VE NETLESSFOBİ

Yalçın KANBAY¹
Aysun AKÇAM²

GİRİŞ

Günümüz dünyasındaki teknolojik gelişmeler hayatın her alanına yansımış ve insanoğlunu derinden etkilemiştir. Bu hızlı gelişmeler elbette teknolojinin gelişmesine paralel seyretmiş, beraberinde daha düne kadar aklımızın ucundan bile geçmeyen bir dünyayı aralamamıza sebep olmuştur. Elbette bu gelişmelerin başında dijital araçlar ve internet teknolojilerini saymak yanlış olmayacaktır. İnsanoğlunun mağara resimleri ile başlayan iletişim macerası günümüzde dijital platforma taşınmış ve bu gelişme ile küçücük odalarımızdan dünyaya erişimimizin olması sağlanmıştır. İnternetin bilinçsiz bir biçimde kullanımı birçok sorunu da beraberinde getirmektedir. Bu bölümde internet ve akıllı telefonun bilinçsiz kullanımının getirdiği sorunlardan biri olan nomofobi ve netlessfobi kavramları üzerinde durulmuştur.

¹ Doç. Dr., Artvin Çoruh Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Psikiyatri Hemşireliği, yalcinkanbay@gmail.com

² MSc., Necmettin Erbakan Üniversitesi, Türkçe Eğitimi, akcamaysun1@gmail.com

bozulması gibi çeşitli sorunlarla karşılaştığı görülmektedir. Gündelik hayatında interneti aşırı kullanan ve de herhangi bir hedefe yönelmeyen kişilerin, okul ya da iş hayatındaki kalitesi düşmekte, yaşamlarında daha niteliksiz ürünler ortaya koymaktadırlar (22,56,59,61).

SONUÇ

Bireyler ve toplumlar üzerinde yarattığı bütün olumsuz sonuçlara bakıldığında, her geçen gün biraz daha sık kullanılan internet, bilgisayar ve akıllı mobil cihazların belirli bir kullanım politikasına göre düzeni sağlanmadıkça, gelecekte yaşanacak olan olumsuz sonuçlar da kontrol altına alınamayacak boyutlara ulaşmaktadır. Zira işletme amacı ile kullanılmayan kontrolsüz güçten işlevsel bir güç olarak bahsetmek çok zordur. Netlessfobi ve nomofobinin neden olduğu ciddi verimlilik kayıpları ve bu konuda yapılan araştırmaların sınırlılığı düşünüldüğünde üzerinde daha önemle ve dikkatle durulması gereken bir konu olduğu anlaşılmaktadır (22,56,59,61).

Genç nesiller için ciddi bir tehlike arz eden netlessfobi ve nomofobi gibi psikopatolojik semptomlar bireylerde uyku düzeninin bozulması, parmak-kemik yapısında zamanla bozulmalar görülmesi, konsantrasyon eksikliği, hâlsizlik, aşırı stres, yabancılaşma ve de endişe gibi yaşamı son derece olumsuz etkileyen durumlara neden olmaktadır (62).

KAYNAKLAR

1. TÜİK. *Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması 2016*. (15/03/2022 tarihinde [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-adresinden ulaşilmiştir](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-adresinden-ulaşilmiştir)).
2. Bak G. X, Y ve Z Kuşağında nomofobi: Nitel bir araştırma. *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*. 2019; 2(5): 288-302.
3. Ali R, Jiang N, Phalp K, Muir S, McAlaney J. The emerging requirement for digital addiction labels. In: *The 20th International Working Conference on Requirements Engineering: Foundation for Software Quality (REFSQ 2015)*, 2015, Essen, Germany, (pp. 198-213).
4. Erdem H, Kalkın G, Türen U, et al. Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (nomofobi) akademik başarıya etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 2016;21(3): 923-936.
5. Bragazzi NL, Del Puente G. A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*. 2014;7: 155-160.
6. Demirci K, Akgönül M, Akpınar A. Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*. 2015;4(2): 85-92.
7. Yildirim C. Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research. *Graduate Theses and Dissertations*. 2014; 14005. Retrieved from <http://lib.dr.iastate.edu/etd/14005>

8. Yıldırım C, Correia AP. Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*. 2015;49: 130–137.
9. King ALS, Valena AM, Silva ACO, et al. Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*. 2013;29(1): 140–144. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>
10. King ALS, Valena AM, Nardi AE. Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia – reducing phobias or worsening of dependence? *Cognitive and Behavioral Neurology*. 2010;23(1): 52–54.
11. Erdem H, Tren U, Kalkın G. Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye'den Üniversite ğrencileri ve kamu alışanları rneklemi. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 2017;10(1): 1-12.
12. Gezgin DM, şumuer E, Arslan O, et al. Nomophobia prevalence among pre-service teachers: A case of Trakya University. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2017;7(1): 86-95.
13. Dongre AS, Inamdar IF, Gattani PL. Nomophobia: A study to evaluate mobile phone dependence and impact of cell phone on health. *National Journal of Community Medicine*. 2017;8: 688-693.
14. Arpacı I, Baloğlu M, zteke Kozan Hİ, et al. Individual differences in the relationship between attachment and nomophobia among college students: the mediating role of mindfulness. *Journal of Medical Internet Research*. 2017;19(12): e404. <https://doi.org/10.2196/jmir.8847>
15. Kim E, Koh E. Avoidant attachment and smartphone addiction in college students: The mediating effects of anxiety and self-esteem. *Computers in Human Behavior*. 2018;84: 264–271. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.037>
16. Konok, V., Gigler, D., Bereczky, B. M., & Miklsi, A. Humans' attachment to their mobile phones and its relationship with interpersonal attachment style. *Computers in Human Behavior*, 2016;61, 537–547. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.062>
17. Kim EY, Cho I, Kim EJ. Structural equation model of smartphone addiction based on adult attachment theory: Mediating effects of loneliness and depression. *Asian Nursing Research*. 2017;11(2): 92–97.
18. King ALS, Valena AM, Silva AC, et al. Nomophobia: impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clin Pract Epidemiol Ment Health*. 2014;10: 28-35.
19. Dixit S, Shukla H, Bhagwat AK, et al. A study to evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian Journal of Community Medicine*. 2010;35(2): 339-341.
20. Kaplan-Akıllı G, Gezgin DM. Üniversite ğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2016;40): 51-69.
21. Işık M, Kaptangil İ. Akıllı telefon bağımlılığının sosyal medya kullanımı ve beş faktör kişilik özelliği ile ilişkisi: Üniversite ğrencileri üzerinden bir araştırma. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*. 2018;7(2): 695-717.
22. Polat R. Dijital hastalık olarak nomofobi. *Yeni Medya Elektronik Dergi-eJNM*. 2017;1(2): 164-172.
23. z H. Üniversite okuyan geen yetişkinlerin mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. 2018. İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
24. Takao M, Takahashi S, Kitamura M. "Addictive personality and problematic mobile phone use". *Cyberpsychology and Behavior*. 2009;12: 501-507.
25. Arslan H, Tozkoparan SB, Kurt AA. ğretmenlerde mobil telefon yoksunluğu korkusunun ve gelişmeleri kaırma korkusunun incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2019;21(3): 237-256.

26. Büyükçolpan H. Üniversite öğrencilerinde nomofobi, bağlanma biçimleri, depresyon ve algılanan sosyal destek. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. 2019. Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
27. Ercan Ö, Tekin N. Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin nomofobi düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Global Sport and Education Research*. 2019;2(1): 24-34.
28. Aşık NA. Aidiyet duygusu ve nomofobi ilişkisi: Turizm öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Turizm ve Araştırma Dergisi*. 2018;7(2): 24-42.
29. Shan Z, Deng G, Li J, et al. Correlational analysis of neck/shoulder pain and low back pain with the use of digital products, physical activity and psychological status among adolescents in Shanghai. *Plos One*. 2013;8(10): e78109.
30. Xie Y, Szeto G, Dai J. Prevalence and risk factors associated with musculoskeletal complaints among users of mobile handheld devices: A systematic review. *Appl Ergon*. 2017;59: 132-142.
31. İnal EE, Demirci K, Çetintürk A, et al. Effects of smartphone overuse on hand function, pinch strength, and the median nerve. *Muscle Nerve*. 2015;52: 183-188.
32. Jacobsen WC, Forste R. "The Wired Generation: Academic and Social Outcomes of Electronic Media Use Among University Students". *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2010;14(5): 275-280. doi:10.1089/cyber.2010.0135.
33. Şar AH, Işıklar A. Adaptation of problem mobile phone use scale to Turkish. *Journal of Human Sciences*. 2012;9(2): 264-275.
34. Öztürk U. Bağlantıda kalmak ya da kalmamak işte tüm korku bu, internetsiz kalma korkusu ve örgütsel yansımaları. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 2015;8(37).
35. Romano DM. A Self-Psychology approach to narcissistic personality disorder: A nursing reflection. *Perspectives in Psychiatric Care*. 2004;40(1): 20-28.
36. Ming Z, Pietikainen S, Hänninen O. Excessive texting in pathophysiology of first carpometacarpal joint arthritis. *Pathophysiology*. 2006;13(4): 269-270.
37. Augner C, Hacker GW. associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *International Journal of Public Health*. 2012;57(2): 437-441.
38. Zarghami M, Khalilian A, Setareh J, et al. The impact of using cell phones after light-out on sleep quality, headache, tiredness, and distractibility among students of a university in north of Iran. *Iranian Journal Of Psychiatry and Behavioral Sciences*. 2015;9(4). Doi: 10.17795/ijpbs-2010.
39. Tamura H, Nishida T, Tsuji A, et al. Association between excessive use of mobile phone and insomnia and depression among japanese adolescents. *International Journal of Environmental Reseach and Public Health*. 2017;14(7): 1-11.
40. Thomée S, Harenstam A, Hagberg M. "Mobile phone use and stress, sleep disturbances and symptoms of depression among young adults: A prospective cohort study". *BMC Public Health*. 2011;11(66): 66-76.
41. Güzeller CO, Coşguner T. "Development of a problematic mobile phone use scale for Turkish adolescents". *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2012;15: 205-211. doi: 10.1089/cyber.2011.0210
42. Spitzer M. M-Learning? When it comes to learning, smartphones are a liability, not an asset. *Trends in Neuroscience & Education*. 2015;4: 87-89.
43. Yen C, Tang T, Yen J, et al. "Symptoms of problematic cellular phone use, functional impairment and its association with depression among adolescents in Southern Taiwan". *Journal of Adolescence*. 2009;32: 863-873.
44. Tavolacci MP, Meyrignac G, Richard L, et al. "Problematic use of mobile phone and nomophobia among french college students". *The European Journal of Public Health*. 2015;25(3): 206.

45. Cazzulino F, Burke RV, Muller V, et al. Cell phones and young drivers: A systematic review regarding the association between psychological factors and prevention. *Traffic Inj Prev.* 2014;15: 234-242.
46. Schwebel DC, Stavrinou D, Byington KW, et al. Distraction and pedestrian safety: How talking on the phone, texting, and listening to music impact crossing the street. *Accid Anal Prev.* 2012;45: 266-271.
47. Thompson LL, Rivara FP, Ayyagari RC, et al. Impact of social and technological distraction on pedestrian crossing behaviour: An observational study. *Inj Prev.* 2013;19: 232-237.
48. Tan Ç, Pamuk M, Dönder A. "Loneliness and mobile phone". *Procedia- Social and Behavioral Sciences.* 2013;103: 606-611.
49. Şar AH. "Examination of loneliness and mobil phone addiction problem observed in teenagers from the some variables". *International Journal of Social Science.* 2013;6(2): 1207-1220.
50. Haug S, Castro RP, Kwon M, et al. Smartphone use and smartphone addiction among young people in switzerland. *Journal of Behavioral Addictions.* 2015;4(4): 299-307.
51. Lepp A, Barkley JE, Sanders GJ, et al. The relationship between cell phone use, physical and sedentary activity, and cardiorespiratory fitness in a sample of U.S. College Students. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity.* 2013;10: 1-9.
52. Altınbaşak İ, Karaca ES. İnternet reklamcılığı ve internet reklamı ölçümlenmesi üzerine bir uygulama. *Ege Akademik Bakış Dergisi.* 2009;9(2): 463-487.
53. Arısoy Ö. İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi.* 2009;(1): 55-67.
54. TÜİK. *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması 2019.* (15/03/2022 tarihinde [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2019-30574](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2019-30574) adresinden ulaşılmıştır).
55. Sarıbay B, Durgun G. Dokunmatik toplumların fobileri: Netlessfobi, nomofobi ve fomo kavramları üzerine bir içerik analizi çalışması. *Journal of Yasar University.* 2019;15(Special Issue): 280-294.
56. Akman E, Işık M. Kamu çalışanlarında internetsiz kalma korkusu (netlessfobi): Isparta ilinde bir araştırma. *AVRASYA Uluslararası Araştırmalar Dergisi.* 2018;6(14): 20-37.
57. Aksoy V. İnternet bağımlılığı ve sosyal ağ kullanım düzeylerinin fen lisesi öğrencilerinin demografik özelliklerine göre değişimi ve akademik başarılarına etkisi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi.* 2015;(19): 365-383.
58. Taylan HH, Agallija N. Arnavutluk'ta gençlerde internet bağımlılığı. *International Journal of Academic Value Studies.* 2016;2(4): 1-12.
59. Güney B. Dijital bağımlılığın dijital kültüre dönüşmesi: Netlessfobi. *e-Journal of New Media/Yeni Medya Elektronik Dergi-eJNM.* 2017;1(2). Doi: 10.17932/IAU.EJNM.25480200.2017.1/2.207-213
60. Yıldız H, Yıldız B. Sanal kaytarma yapmak kötü bir şey değildir. Ama? *Harvard Business Review.* 2016: 108-115.
61. Örucü E, Yıldız H. İşyerinde kişisel internet ve teknoloji kullanımı: Sanal kaytarma. *Ege Akademik Bakış.* 2014;14(1): 99-114.
62. Gezgin DM, Şahin YL, Yıldırım S. Sosyal ağ kullanıcıları arasında nomofobi yaygınlığının çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama.* 2017;7(1): 1-15.