

## DİJİTAL HASTALIK OLARAK NOMOFOBİ

Reyhan POLAT  
İstanbul Aydın Üniversitesi  
[Reyhanpolat@hotmail.com](mailto:Reyhanpolat@hotmail.com)

### ÖZ

Nomofobi; teknolojinin kendini geliştirerek hızla yayılması sonucunda insan hayatında vazgeçilmeyecek bir yer almasıdır. Günümüz şartlarında tek tık ile insanların tüm işlerini kolaylıkla halledebilmesi, sosyal medya platformlarını aktif halde kullanmaları ve dolayısıyla telefondan, internetten uzak kaldığında işlerin bir şekilde aksayacağı düşüncesi bu hastalığın temel belirtilerindendir. Telefonda ki bir çok uygulama, kişilerin kendi kimliklerini oluşturmaları ve sürekli aktif hale gelmek istemeleri ile birlikte yaşamda asla vazgeçemeyecekleri bir cihaz haline gelen telefondan uzak kalamama duygusu, uzak kaldığında iletişim kopukluğundan kaynaklı korku duyulmasının problem haline gelebileceği psikolojik bir rahatsızlıktır. Cep telefonu bağlantısını kaybetme korkusu olarak da geçen bu durumun tıpta belirtileri vardır. Testleri ve tedavilerinin mümkün olması ile insan psikolojisinde son zamanlarda sıkça rastlanan bir rahatsızlık olması, insanların telefondan uzak kaldığında verdiği tepkileri kontrol edememesi, hayat standartlarının bu şekilde düşmesi ve akabinde ciddi anlamda problemlere neden olması bu konuyu seçmeme sebep oldu. Teknolojinin insan hayatındaki yeri ve önemi, insanlara sağladığı kolaylıklar, taşınabilir bir cihaz olan akıllı cep telefonları ile insanların her işini kolaylıkla halledebilir olması ve sosyal medya uygulamalarını çok aktif bir şekilde kullanmaları, insanları akıllı cep telefonlarından koparamaz hale gelmiştir. Bu çalışmada; nomofobinin insan sağlığındaki etkileri, seçilen örneklem doğrultusunda bireylerin akıllı mobil telefonsuz ve internetsiz kalma durumları incelenecektir.

*Anahtar Kelimeler: dijital hastalık, akıllı mobil telefon, nomofobi*

## NOMOPHOBIA AS DIGITAL DISEASE

### ABSTRACT

Nomophobia; As a result of the technology spreading rapidly and spreading itself, to take place in human life and to be able to easily handle all the works of people with one click in today's conditions Social media platforms in an active state and therefore they will not be able to stay away from the phone which is a device that they will never give up in life with the desire to become active continuously in the accounts that people create their own identities in many photo or video sharing sites, Feelings and fear of being disconnected when they are far away is a psychological discomfort that can become a problem. This situation which is also the fear of losing the mobile phone connection, is a common complaint in recent times in human psychology due to the possibility of tests and treatments. With the place and the importance of technology in human life, the convenience it provides to people, smart mobile phones, which are portable devices, people can easily handle every task and use social media applications very actively, making them unable to disconnect people from their smartphones. In this study; The effects of nomophobia on human health will be examined in terms of the selected sample in which individuals are without smart mobile phone and without internet.

*Keywords: digital disease, smartphone, nomophobia*

### GİRİŞ

Teknoloji, üretim makinalarında, üretim yöntemlerinde, ürünlerde 'yenilik' yaratmayı; bu yeniliklerde, üretimi arttırmayı, verimliliği yükseltmeyi, yani rekabet üstünlüğü ve karı arttırmayı sağlayan anahtar olarak tarif edilmektedir. Bilim ile birlikte günümüzde çok sık duyulan sözcüklerden birisi kolayca anlaşılması mümkün olmayan, ama herkesin yaşamını belli bir ölçüde, doğrudan ya da dolaylı olarak

etkileyen bir kavramdır. Günümüzde, insan yaşamında oldukça önemli bir yeri olan teknoloji; yaşamı kolaylaştırmayı, kolay erişilebilirlik durumunu bizlere sunmaktadır. Bilimin gündelik hayata uyarlanması olarak da tarif edebileceğimiz teknoloji sayesinde internet, dijital ortamlar, telefon, televizyon vb. birçok teknolojik gelişme ile iç içe olmuş, hayatımız bu yeniliklerle bambaşka bir şekle bürünmüştür. Bu da bizlere dijital kolay yaşamı sunmuştur. Teknoloji sayesinde ülkelerin gelişmişlik düzeyini anlamış ve dijital dünyada ki yerimizi algılaya bilmişizdir. Gönderilerin ekran üzerinde elektronik olarak gösterilmesi diye tarif edebileceğimiz dijitalin teknoloji ile bağlantısının olması, dijitalleşen dünya ve gelişen toplumda, yaşamda bağlı olunulan her şeyin bu iki sözcükte hayat bulması bize teknolojinin ve dijitalin ne kadar önemli olduğunu anlatmaktadır.

### ***Dijital Hastalık***

İnternet, dünya üzerindeki mevcut milyonlarca ağın ortak bir protokol çerçevesinde iletişim kurmasını ve birbirleriyle kaynaklarını paylaşmasını sağlayan ağlar arası bir ağıdır. Artık başka bir çağın içindeyiz. Bilgisayar teknolojisi insan hayatına girdiğinden ve internet toplumda yaygınlaştığından beri dünya farklılaştı. Diğer teknolojiler de insan hayatını etkilemiştir. Ama internet tüm toplumsal yapıyı değiştirmiştir. Toplumsal yapıyla birlikte insan doğasında da değişimler yarattı. "Sanalizm" adını verebileceğimiz bir çağ "sanalist" adını verebileceğimiz takipçileri ve onların bir yaşam tarzı oluştu. Sanalizm kendi hastalığını da yarattı "İnternet bağımlılığı". (Ögel, 2012: 4). Bu durumda sanalizm çağı insanlığı içine almış, hemen herkeste oluşabilecek bir takım "dijital hastalık" problemlerini insanlığa yaşatmıştır. Sanal ortamın sağladığı kolay ulaşılabilirlik insanoğlunu cezbetmiş ve az emekle çok iş kolaylığını tattırmıştır. Sanal ortamdan uzaklaşıldığında eksiklik hissini yaşamak, asosyallik, ortamdaki soyutlanma ve tanımlanabilecek birçok duygu değişiminin içine girmek aslında sanalizmin tam ortasında olduğunun göstergesidir. Teknolojinin her geçen gün biraz daha ilerleyip günlük hayatın içine girmesi daha fazla kullanım ve doyma hissini bizlere yaşatması her an yanımızda olmasını istediğimiz internet ve mobil cihazlara ihtiyacı da beraberinde getirmiştir. Yeni bir dönem olarak adlandırılacak kadar toplumun içine işleyen dijital ihtiyaç 1800'lerin sonunda ve 1900'lerin başında afyon bağımlılığının dünyayı sarmasından sonra 1970'lerde yaşanan eroin rüzgarını, 1990'larda ekstazi estirdi. Tüm bunlar insanlığı sarstı. Şimdi farklı ve yeni bağımlılıklar var. Bunlar; telefonla konuşmak, SMS göndermek, internet, bilgisayar veya bilgisayar oyunları ipod ve benzeri akıllı cihazlardır. Tıpkı eroin veya uyuşturucu bağımlılığı gibi tüm benliği saran bu yeni teknoloji ürünleri bir hastalığa dönüşmüş ve "dijital hastalık" olarak yaşamda ki yerini almıştır. (Ögel, 2012: 14).

Hayatımızın her anında artık dijitalle bağımlı olma durumu vardır. Posta yerine SMS veya e-mail, uzaktaki bir kimseyi özlediğin an tek tık ile onunla görüntülü görüşme sağlama olanağı, veya yeni kimselerle tek tuş ile tanışabilme, sosyal medya mecralarının hemen hepsini yakinen takip ve sosyal kimlik oluşturma, mobil cihazlar aracılığı ile aslında konuşma, chat, oyun dışında iş takibi, alışveriş, fotoğraf/kamera gibi işlevleri kullanabilme olanağı vb. bir çok neden bizleri günlük hayatta mobil cihazlara bağımlı hale getirmiştir. 2000'li yıllara damgasını vuran bu sanal gerçeklik durumunun toplumu tamamen ele geçirdiği görülmüştür. Yaşanılan çağın vazgeçilmezi olan bu bağımlılık döneme adını yazdırdı. Sanat, etkinlik, bir alışverişin yakın takibi, kilometrelerce uzaktan tek tuş ile alınan bir ürünün elimize anında ulaşması yaşanılan bu çağda her şeyde sanal damgaların olduğunu göstermektedir. Öyle ki ilişkiler, eğitimler ve daha saydırılabilecek birçok şey bu çağa göre şekil aldı ve artık akıllı mobil cihazlarla birlikte dilimiz bile sanallığın oluşturduğu kelimelerle dolmuştur. Dijital bir hastalık olarak geçen nomofobi kavramı artık kişilerin elektronik herhangi bir aletle bağıni kopardığı an hissettiği veya içinde yaşadığı duygular bütünü olarak hayatımızda yer almıştır. Kişi bu tür aletlerden uzak kaldığı dönemlerde endişe, stres gibi duyguları en derininden yaşamaktadır. Sinirle pekiştiğinde gündelik yaşamın zor bir hale gelmesi nedeniyle bu psikolojik bir hastalık olarak tıpta yerini alır. Kişi agresif, saldırgan bir birey haline dönüştüğünde bu durum onun yaşam tarzını, insan ilişkilerini ve sosyal faaliyetlerini tamamen etkilemektedir. Kişinin beden ve ruh sağlığı durumunu da olumsuz yönde etkileyen bu durum da kişi mutlaka psikolojik bir destek olarak dijital bir hastalık olan nomofobinin önüne geçmelidir. Yapılan araştırmaların sonucunda aslında insanların interneti bir araç olarak kullanmadığını görüyoruz. İnsanların interneti kişisel ihtiyaçlarını karşılama veya daha kolay iletişim kurma amaçlı kullanmadığını anlayabiliyoruz. Nomofobik kişilerde görülen farklı kişiler tarafından beğenilme, onaylanma, takdir edilme veya çevrelerinde ki kişilerin hayatlarını yakından

takip etme isteği ile sürekli güncelledikleri sosyal medya hesaplarıyla mobil cihazlara bağımlı hale geldikleri tespit edilmiştir.. Birkaç yıl önce yürütülen bir çalışma bu durumun aydınlanmasına yardımcı olmuştur. Denekler oldukça zor bir soru yağmuruna tutuldu ve onların fonksiyonel beyin MR' ı (Fmri) çekildi. Sorulan soruların çoğuna verilen cevabın değişmeyen tek bir kaynak olması bilim insanlarının dikkatini çekmiştir. Beyin MR' ları soruları yanıtlayan denegin cevabı kısmen bildiğini gösterse de denekler soruyu değişmeyen kaynakları "Google" 'a yönlendiriyordu. Yani cevabı bilsek de Google'a soruyoruz. Hazırlanmış bellek, harici bir hard diske alınmış ve burada önemsiz şeylerden çok daha fazlasının depolandığı görülmüştür. (Lindstrom, M. The Brand Age- Kasım 2016, 26).

### **Bağımlılık**

Psikiyatrinin sınıflandırma kitabı DSM IV' te yer alan herhangi bir maddeye bağılı olmayan patolojik kumar oynama kriterlerinin internet bağımlılığı için adapte edilmiş hali, internet bağımlılığını tanımlamak için oluşan 8 ölçütten 5 tanesinin var olması demektir: Bu ölçütlerin başında internetle ilgili aşırı zihinsel uğraş gelmektedir. İnternet kullanımını azaltmaya yönelik başarısız girişimlerde bulunma ve internet kullanımının azaltılması durumunda yoksunluk belirtileri yer almıştır. Kişinin internetsiz kalmayı denemesi bir çeşit tedavi yöntemi gibi görünse de başarısızlık durumunda bu bağımlılık kendini tekrardan yineleyebilmektedir. Daha sonraki maddelerde ilk olarak başlangıçta olduğundan daha uzun süre internete bağılı kalma isteği gelmektedir. İnternetin aşırı kullanılması yüzünden ilişkiler, okul veya işle ilgili sorunlar yaşama bu durumun diğer belirtilerindedir. İnternete bağılı kalabilmek için aile üyelerine, terapisteye veya başkalarına yalan söyleme durumu bu gibi kişilerde oluşmuştur. İnternete bağılı kalınmadığı süre içerisinde duygulanım değişikliği olması yani umutsuzluk, suçluluk, anksiyete ve depresyon durumları yaşanabilmektedir. Bu kişilere internet bağımlısı demek için internet kullanmayı durdurmakta zorlandıklarını gözlemlemek gerekmektedir. .Bir başka gözlem yapılması gereken durumlarsa; kişinin interneti bırakmaya niyetlense de kullanmaya devam etmesi, başkaları tarafından interneti daha az kullanma konusunda uyarıların olması, başkalarıyla vakit geçirmek yerine, internete bağlanmayı tercih etmek ve internet yüzünden uykusuz kalmaktır. Kişinin çevrimiçi değilken bile internet hakkında düşünmesi, internete bağlanma zamanını ipe çekmesi, interneti daha seyrek kullanmanın gerekliliğine inanması, internette daha az vakit geçirmeye çabalaması ve bunu başaramaması kişiye dijital hasta dememiz için yeterli görülebilmektedir. Kişi internete ulaşamayınca kendisini rahatsız ve karamsar hissediyorsa ve internet kullanımından kaynaklanan fiziksel olumsuz durumlar yaşıyorsa, internete bağlanmak için işten eve gelmeye acele etmek istiyorsa ve günlük zorunlulukları internet yüzünden yerine getiremeyip gizli gizli internete bağlanıyorsa bu durumun içine girmiştir diyebiliriz. Bu kişiler internette geçen zamanı başkalarından saklayıp interneti üzüntülerinden ve olumsuz düşüncelerden kaçmak için kullanmaktadırlar. Bu durumlar kişinin günlük hayatta zorluk çekmesine sebep olmaktadır. (Ögel, 2012: 103-104).

Psikososyal faaliyetler bozulmadığı takdir de bu maddelerin varlığına rağmen insan sosyal yaşamında ailesine, okuluna veya arkadaşlarına zaman ayıran bir birey olabilir. Bu durumda Yaşamsal fonksiyonları etkilenmez ve bu kişiye bağımlı demek biraz daha zor olur. İnsan bir şeye bağımlı kaldığında psikolojik açıdan onu o şeyden ayrı tutmak çok güçtür. Çevresinde de farklı alışkanlıklar doğurabilir. Diğer insanlar için bağımlılık denildiğinde ilk akla gelen alkol, sigara veya uyuşturucudur. Fakat televizyon izleme, bilgisayar oyunları veya alışveriş gibi madde içermeyen bağımlılıklarda vardır. İnternet ya da mobil cihaz bağımlılığı da toplum tarafından fark edilmesi güç veya kabul görmesi daha zor olan bir durumdur. Bu davranışsal bağımlılıklar diğer maddeler gibi belirtilerini gösterir ve bir şekilde kişiyi kişi fark etmeden ele geçirirler. Sorunlu internet kullanıcıları genellikle üç aşamadan geçmektedir. (Ekinci, 2002). Bunların ilki büyülenme aşamasıdır. Kişi internetin büyüdü dünyasını keşfetmiş ve bu durumdan oldukça etkilenmiştir. İkinci aşama ise saplantı durumudur. Kişi bu aşamada o büyüdü dünyaya takılı kalmış ve daha fazla zaman geçirmeye başlamıştır. Bir saplantı haline gelen internete bağılı kalma durumu kişinin bu evredeki konumunu tamamlamasına yetmiştir. Kişi büyüdü dünya da saplanıp kaldığı müddetçe aslında tam anlamıyla bir bağımlı birey haline dönüşmüştür. Bu durumda kişiler interneti hayatlarının merkezi haline getirip aslında günlük yaşamlarını kendi elleriyle olumsuz yönde etkilemişlerdir. Üçüncü aşama hayal kırıklığına uğrama/uzak durma aşamasıdır. Kişi bu durumda son evreye geçmiş ve saplantı halini aşabilmiştir. Bu

evrede hayal kırıklığına uğrayıp internetten geri çekilme durumu söz konusudur. Gerekli kullanım ve doyuma ulaşamadığı durumlarda kendisini geriye almıştır. Kişilerde internet ve geleneksel sosyalleşme arasında ayırım bulanıktır. İnternet kullanıcılarının sosyal aktivitelerini veya ilişkilerini sanal dünyada başlatıp gerçek dünyaya kaydırmaları gittikçe sıradanlaşmakta ve böylece o sosyal aktivitenin sanal mı yoksa gerçek mi olduğunu belirlemek güçleşmektedir. Bu durumda kişiler sanal ile gerçek dünyayı ayırmamakta ve sanal gerçekliğin içinde kaybolmaktadır. (Algül, Üçer ,2013; 61).

### ***Bağımlılık Belirtileri ve Bağımlı Birey***

İnterneti ve mobil cihazları gereğinden fazla kullanan kişilerde zamanla oluşan ‘‘internetsiz kalma kaygısı’’ bir takım farkındalıklara neden olmuştur. Nomofobi olmuş yada olacak kişiler bu durumu önceden sezinleyebilmektedirler. Kendilerine toleranslı davranma, internet veya mobil cihaz kullanımını bırakmak isteyip bırakamama, zarar gördüğünü anladığı halde yüksek dozda kullanıma devam etme, kişide görülebilecek bağımlılık belirtileri arasında yer almasıdır. Kişi en başında kendisine toleranslı davranmaktadır. İnternette belli aralıklarla sörf yapan veya mobil cihazlarla gereğinden fazla zaman geçiren kişilerde bir süre sonra bu cihazlara ayırdıkları vaktin yetmeyişini hissetmektedirler. Bu durum kişilerin bağımlı oluşundaki ilk evredir. İnternetten yada akıllı mobil cihazlardan sürekli kendisini yoksun hisseden kişilerde ikinci evreye geçiş bu durumda sağlanmış olmaktadır. Gelişen teknolojiyle birlikte bağımlı olan bir kişi bunu fark edip interneti bir çok defa bırakmak isteyebilir ancak genelde başarısız olur. Kişi zarar görmesine rağmen internet veya mobil cihaz kullanımını yüksek dozda devam ettirir. Kendisini kontrol altına alamayan bireyin tamamen sanal ortama, mobil cihazlara ve teknolojik aletlere bağımlı hale geldiğini ve sosyal medyaya gereğinden fazla zaman harcayarak psikososyal işlevlerinin bozulduğu anlaşılır. Bu durumda eğer birey kendisini sosyal ortamdan uzaklaştırıyor, sadece internetle mutlu oluyor ve farklı bireylerle aynı ortamda bulunmak istemiyorsa ‘‘bağımlı birey’’ olma yolundaki evrelerini tamamlamış ve artık tamamen bağımlı bir birey haline dönüşmüştür.

Avrupa’da 2007 senesinde internet kullanımının yüzde 43.4 olduğu düşünülürken,2007 yılının ilk yarısında Türkiye’de halkın yüzde 22.5’inin internete erişim olanağı bulunmaktadır.2007 yılının tümü için ülkemiz nüfusunun dörtte birinin internet erişimi olduğu, yüzde 34,3’ünün son üç ay içinde bilgisayar kullandığı, yüzde 32.2’sinin ise internete girdiği Türkiye İstatistik Kurumu tarafından yapılan çalışmada ortaya çıkmıştır. İnternet kullanımında artış oranı 2000-2007 yılları arsında Avrupa genelinde yüzde 231 iken Türkiye’de yüzde 700’dür. (TUİK, 2007; Yalçın, 2008). Genel olarak internet bağımlılığının toplumdaki yaygınlığı yüzde 6-14 arasında saptanmıştır. Yine aynı araştırmada bağımlılık tanısı erkeklerde kızlara göre üç kat daha fazladır. Okuldan ve evden kaçanlarda bağımlı olma riski bu davranışları yapmayanlara göre iki kat daha yüksektir.

### ***Bağımlı Nesil***

Bağımlı nesil; İnternet dışında sosyal bir yaşamı olmayan, mobil cihazlardan uzak kalındığında kendisini yalnız, başkalaşmış veya asosyal hisseden, telefonda oluşan ya da gelişen her türlü uygulamaları yakından takibe alan ve oluşan her türlü mobil yenilikten haberdar olmak isteyen, arkadaşlarıyla sosyal medya üzerinden görüşme sağlayan ve kendisine sosyal medyada yeni bir kimlik oluşturan kimselerdir. Gündelik hayatta sıkça sosyal medya uygulamalarına giriş çıkış yapan, bu uygulamaları aktif tutan, sanal gerçeklik içerisinde gündelik yaşamın gerçekliğinden kopan ve toplum tarafından kendisini dışlanmış hisseden bu insanlar mobil cihazlar aracılığıyla eksik yönlerini doldurmakta ve doyuma ulaşmaktadırlar. Mobil cihazların büyüüne kapılan bu kimseler emek veya sorumluluk olmadan, göz teması kurmadan oluşturdukları ilişkilerde sosyal hayatta utangaç olursa da mobil ortamda kendilerini ifade etme rahatlığı içerisinde olmuşlardır. Kendilerine oluşturdukları yeni kimliklerle kim olmak isterlerse o olup kendilerine istedikleri statüyü verebilme rahatlığını da yine mobil cihazlar ile yaşayabilmektedirler.

### ***Mobil Gelişim***

Telefon, geçmişten günümüze en yaygın haberleşme cihazlarından biridir.1876’da Graham Bell tarafından icat edilen telefon en çok tercih edilen iletişim şekli olmuş ve bu günlere kendisini geliştirerek ve yenilenerek gelmiştir. İlk çıktığı dönemlerden bu günlere ahizeli, radyo dalgalı ve tuşlu telefon olarak adlandırabileceğimiz telefon çeşitleri yerini cep telefonları ve akıllı telefonlara

bırakmıştır. İlk cep telefonu 1983 yılında Motorola firmasının tanıttığı DynaTAC 8000X ilk cep telefonu olarak tarihe geçmiştir. cep telefonunun mucidi ise Martin Cooper olmuştur. İlk cep telefonunun icadından sonra devamlı gelişim gösteren mobil cihazlar yaygın bir şekilde kullanılmaya başlanmıştır. Cep telefonu akımını başlatan Motorola'ya zamanla yeni rakipler çıkmıştır. Gelişen bu mobil cihaz çılgınlığı her geçen gün artmış ve herkes tarafından temin edilmeye başlanmıştır. Nokia, Siemens ve Ericson'un Motorola'yı takip etmesi insanlara farklı seçenek imkanları ile mobil cihazları seçme olasılığını da vermiştir. Zamanla 3G teknolojisini kapsayan cep telefonları ile birlikte gelişim gösteren bu çağ, mobil cihaz çağı olarak yaşanmaya başlanmış ve 3G'nin gelmesiyle birlikte görüntülü görüşmeyi de hayatımıza sokmuştur. Kendini geliştirerek ilerleyen ve çağı doğrudan etkileyen bu durum sonrasında devreye artık akıllı telefonlar girmiş ve akabinde İphone ile tanışma dönemi başlamıştır. Bilgisayardan hiçbir farkı olmayan İphone isimli cep telefonları gelişerek kendisini bizlere tanıtmış ve herkes tarafından benimsenmeye ve kullanılmaya başlanmıştır. Öyle ki e-posta, her türlü banka ve para işlemleri, sohbet veya geliştirilen applicationlar sayesinde arkadaşlık kurma, ilerletme veya oluşturulan sanal kimlikler ile günlük hayatta sosyal doyum sağlama bu tarz akıllı telefonların insanlık açısından sağladığı kolaylıklar ile oluşmuş "dijital hastalık" durumunda ki insanlar için ilk başlangıç olmuştur diyebiliriz. İphone benzeri telefonlar ile birlikte android vb. gibi seçenekler gelişerek devam etmiş ve insanlık açısından daha tehlikeli bir hal almaya başlamıştır. Günümüzde bilgisayar teknolojisinden sonra gelen cep telefonu teknolojisi, iletişim teknolojileri içinde en fazla gelişme gösteren mobil iletişim biçimi olarak ortaya çıkmaktadır. (Karaaslan, Budak; 2012 : 4548).

Üniversite öğrencilerinin cep telefonu satın alma ve kullanımını etkileyen faktörlerin belirlenmesine yönelik yapılan bir araştırmada, öğrencilerin yaklaşık %90'ının cep telefonu kullandığı görülmüş, buna karşılık sadece %10'luk bir kesimin cep telefonu kullanmadığı belirlenmiştir. İnsanların önündeki seçenek bolluğu, sanal ortamda daha fazla takılma isteği ve bundan haz alma durumu kendilerinde oluşacak dijital hastalıkların sebepleri olabileceken bunun farkında olmadan devam edilmesi ve kabullenmeme durumu da hastalık açısından oluşabilecek tüm olumsuz gelişmelerin asıl başlangıcıdır. Uygulamalara bakıldığında, cep telefonlarının günlük yaşantılarımızın içine dahil olan önemli bir iletişim teknolojisi olduğu, sosyal ilişki ve etkileşimlerimizi dolaylı yada dolaysız bir şekilde etkilediği görülebilmektedir. Yapılan pek çok araştırmada, gençlerin cep telefonu aracılığı ile kendilerini görme ve diğerlerini algılama şekli, cep telefonu davranışları ile ilişkili görülmektedir. (Demir,2013; 110-111).

### **NOMOFOBİ KAVRAMI**

Yaşadığımız bu dijital çağda her gelişen teknolojiyi yakından takip ediyoruz. Bunların içinde belki de en yaygın ve bizlere en yakın olanı akıllı mobil telefonlardır diyebiliriz. Her işimizi yanımızdan ayırmadığımız akıllı mobil telefonlarla halledebilir ve "alo" demenin dışında birçok alanda bu mobil cihazları kullanabiliriz. Artık telefonlar sadece alo demek için değil mailleri kontrol etmek, fotoğraf veya video çekebilmek, hava durumu, harita, toplu gönderimler veya alımlar, iş veya ticaret gibi daha türetebileceğimiz bir çok alanda bizlerledir. Giderek vazgeçilmez haline gelen akıllı mobil telefonlar zamanla bağımlılık derecesine dönüşüp hayatımızda yerini bulmuştur. Connecticut Üniversitesi araştırmacısı David Greenfield tarafından yapılan bir araştırmada; Nomofobi için; "akıllı telefon bağımlılığının belirtilerini ortaya koyarken, bu bağımlılığımıza konulan bir isimdir" demiştir.

No-Mobile-Phone ifadesinin kısaltılarak geliştirildiği bu isim Nomofobi olarak karşımıza çıkmıştır. Birçok akıllı telefon kullanıcısının aslında fark etmeden yakalandığı bu hastalık tanısı hemen herkeste bulunmaktadır. Nomofobi akıllı telefonlardan uzak kalındığı takdir de stres veya panik olma durumuyla pekişip, çevredeki olayları algılamama, devamlı mobil cihazı kontrol etme hissine kapılma durumlarında gerçekleşiyorsa hasta henüz birinci evrededir demektir. Akıllı mobil cihazlar kullanımı arttıkça beyne mutluluk hissini salgılamaya başlamıştır. Ünlü bilim adamları bu durumu mobil cihazlar ve dopamin salgılayan mutluluk hormonuyla pekiştirmişlerdir. Kişiye mutluluk hissi veren hormonlar kişinin cihazına bildirim geldikçe salgılanıyorsa bu durum bağımlılık evresinin arttığını göstermektedir. Beyinsel düzensizlik olarak da karşımıza çıkan nomofobi durumu veya belirtilerinden arınmak için kullanıcıların akıllı mobil cihazlarda ne kadar vakit geçirdiklerinin farkında olması gerektiğini ve bilinçli kullanım için kendilerini kontrol altına almaları gerektiğini söylemek gerekir.

### **Kullanımlar Doyumlar Yaklaşımı**

Elihu Katz tarafından yazılan bir makale ile ilk olarak 1959'da literatüre giren Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı, temel varsayım olarak, kitle iletişim araçlarını belli bir gereksinimi karşılamak için amaçlı olarak kullanma ve bu kullanımdan doyum sağlamaya dayanır. Elihu Katz tarafından açıklanan bu kuram, o güne değin 'medya insanlara ne yapıyor?' şeklinde sorgulanmasına dönüştürülmesi ile gündeme gelmiştir. Bu yaklaşım, izlerkitle üyelerinin kendileri için en doyurucu olan kitle iletişim içeriklerini şöyle ya da böyle etkin biçimde aradıkları varsayımına dayanan bir iletişim modelidir. (Yengin,2013; 213,214). Kitle iletişim teorileri içinde, insanların hangi gereksinimlerle kitle iletişim araçlarını kullandıkları ve kitle iletişim araçları arasındaki seçimi belirlemeye dönüktür. Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı dört ana kavramdan oluşur: Bunlar aktif izler kitle, aranan doyum, gereksinimler ve güdüler, elde edilen doyum olarak belirtilmiştir. Bu teori "etki" teorilerinin "medyanın bireylere yaptıkları" şeklindeki tanımı yerine, "bireylerin iletişim araçlarıyla yaptıkları" söylemini ortaya koymuştur. Bu açıdan söz konusu yaklaşım, araştırma sorununu araç ya da mesajdan izler kitleye kaydıran işlevselci bir iletişim araçları yaklaşımıdır. Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı'nın üzerinde yoğunlaştığı üç sorun alanı şunlardır: İnsanların, ihtiyaçlarını karşılamak için medyayı ne şekilde kullandıkları sorusuna cevap bulmak, İnsanların medya kullanımlarının altında yatan güdülerini keşfetmek, bireysel medya kullanımının olumlu ve olumsuz sonuçlarını saptamaktır. Kullanımlar ve Doyumlar yaklaşımın içerisinde bulunan bir çok unsur ve bunlar arasındaki ilişkileri ele alan Rosemgren (1974) bunların başında temel biyolojik ve psikolojik insan ihtiyaçları olduğunu belirterek, bireylerin toplumsal ve kişisel özelliklerine değinmiştir. Toplum yapısı, kişisel sorunlar, akla gelen sorun çözümleri, problem çözümünde veya tatmin aramada ki güdüler, medya tüketimi, tatmin dışı tavırlar, bireysel özellikler üzerindeki etkiler, toplumun yapısı üzerindeki etkiler olarak belirtmiştir. Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımında izleyici aktiftir ve bu yaklaşım; izleyicinin medyayla ilişkisinde etkin rol alarak medya aracılığıyla aktarılan bilgiyi kendi gereksinimleri doğrultusunda seçerek aldığını ve kullandığını ileri sürer. Özetle; izleyici tepkilerinin araştırılmasında temel teşkil edecek yapılar sunan kullanımlar ve doyumlar araştırmaları özellikle bireylerin medya tüketimi üzerine odaklanmaktadır. Medyanın insanlara ne yaptığı sorusu yerine, insanların medya ile ne yaptığı sorusuna eğilmektedir. Bu sorunsal çerçevesinde bireyin dijital dönüşen boş zaman yapısı içinde yeni medya ile ne yaptığı önem kazanmaktadır. (Yengin, 2015: 217). Kısacası kişilerin kendilerine ihtiyaç duydukları içgüdüsel bir dengeye kavuşabilmesini tatmin etmeye çalışan durumlar vardır. Bunlardan haz duymak arzuların yarattığı gerilimlerin hafifletilmesidir. Freud hazzın ötesinde "içgüdü, yaşayan her organizmaya ilişkin olan ve onu, dışarıdan gelen ve bozucu güçlerin etkisiyle vazgeçmek zorunda kaldığı önceki bir durumu yeniden üretmeye yeniden kurmaya iten bir eğilimdir. Bu durum bir tür organik esnekliğin ya da tercihe göre organik hayatın ataletinin ifadesidir. Kullanımlar ve Doyumlar modeli Freud'un da ifade ettiği gibi bireyin içgüdü, arzu ve istekleri yeni iletişim teknolojileri kapsamında özellikle sosyal medya içerisinde yerini almaktadır. Kullanıcıların haz anlayışları ve arzularının tatmini, sosyal medya uygulamaları sayesinde doyurulmaktadır. Sosyal medya ortamında kullanıcı kendini ifşa etme, oyun oynama, yaratıcılığını kullanma, farklılık yaratma gibi alanlarda içerik tükettiği gibi yeni içeriklerde üretmektedir. (Kuşay, 2013; 13).

Kullanımlar ve doyumlar kuramını ortaya çıkaran kişilerin birçoğunda oluşan ihtiyaçların psikolojiye dayandığı açıklanmıştır. İhtiyaç teorilerinde psikososyal gelişim evrelerinin temellerini oluşturmaktadır. Hayatta ki ihtiyaçlarımızın su içmek, yemek yemek ve uyumanın insan için gerekliliğinin asla inkâr edilemeyecek kadar önemli olduğunu bizlere açıklayan Amerikalı psikolog Frederick Samuelas (1984) Kişisel güven, aidiyet veya insanda yer alan doğuştan özelliklerden bahsederken, bilişsel ihtiyaçların dışavurumcu ihtiyaçların, soyut kavramların da bireyin deneyimlerinde olduğuna değinmiştir. Bu ihtiyaçlar bir yerde kişisel mutlulukların temelini oluşturmaktadır demıştır. Böylelikle anlamalıyız ki sosyal medyanın, mobil cihazların ve kısacası sosyal bağımlılığın çekiciliği kişiler üzerinde ki mutluluğu yakalamasında ki ihtiyacın soyut kavramları elde etmesinde ne kadar etkili olduğunu bizlere göstermektedir.

### **METODOLOJİ**

Belli bir konuda bir takım verilere ulaşabilmek için soru cevap yoluyla kişilerin görüşlerinin alınması durumuna sormaca tekniği denilmektedir. Sormaca tekniği yazılı veya sözlü olarak uygulanabilir.

Anket olarak da nitelendirdiğimiz önceden belirlenmiş sorular dahilinde yapılmaktadır. Uygulanan bu makalede ki sormaca tekniğinde demografik bilgiler; cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve aylık gelir olarak karşımıza çıkmıştır. Toplamda 100 kişiye uygulanan anketin 50 katılımcısı erkek, 50 katılımcısı kadındır. Eğitim durumu ilk ve ortaokul, lisans, ön lisans ve yüksek lisans olan kişilerin tümüne uygulanan anketin çoğunluğu üniversitelerde yapılmıştır. Ağırlık Lisans öğrencilerini kapsamaktadır. Yazılı olarak isimsiz uygulanmıştır. Anket sorularını demografik sorularla başlatarak yaş aralığı, cinsiyet ve eğitim durumları analiz edilmek istenmiştir. Sorular kişilerin akıllı telefon sahibi olup olmamasıyla başlayıp günde ortalama kaç saate kadar telefonla zaman geçirdiklerine değinilmiştir. Hangi uygulamaları ağırlıkla kullandıkları, telefonu iletişim için mi yoksa sosyal medya mecrasından geri kalmamak için mi kullandıklarını anket analizini yaparak bulgular dahilinde çok net bir şekilde açıklanabilir. Toplamda 14 soruyla tamamlanan anketin son bölümünde akıllı mobil telefonların aslında benliklerindeki yerini anlayabileceğimiz sorular hazırlanmıştır. Örneğin telefonsuz yaşam düşünebiliyor musunuz? Sorusuna verilen cevaplarla insanların bu cihazlara ne kadar bağımlı olduğu çıkarımı yapılmaktadır. Son tabloda bu ve buna benzer olarak kişilerin telefonda uzak kaldığında strese girip girmemesi, telefonda gelen yoğun bildirimlerin mutlu edip etmemesi ve en önemlisi telefonun şarjı azaldığında kişilerin endişe duyup duymaması sorulardan bazılarıdır. Bu soruların sonucunda yapılan çıkarımlarda da kişilerin akıllı mobil cihazlarla arasında ki birleşik ilişki belirlenir, analiz bitmiş olur.

Anket katılımcıları toplamda 50 kadın ve 50 erkekte oluşmaktadır. Toplamda 50 kadın ve 50 erkek katılımcıdan oluşturulan 100 kişilik anketin çoğunluğu 22-25 yaş grubu kişilerden oluşmaktadır. Anket uygulanırken kişilerin statüleri göz ardı edilmiştir. Anket dağıtık sınıflardan kitlelere uygulanmıştır. Diğer yaş gruplarının da yüzdelerinin birbirine çok yakın olmasına rağmen 30 ve üstü yaş grubunun toplamda 31 kişiyi kapsadığı görülmektedir. Katılımcı sayısı 22-25 yaş grubu haricinde dağıtık olarak saptanmıştır.

Anketin uygulandığı kişilerin çoğunluğunun üniversite mezunu olduğu belirlenmiştir.%56lık bir bölümün lisans mezunu olduğu anlaşılırken ilk ve ortaokul mezunu kişilerin sayısı ankette 16 olarak saptanmıştır. 100 kişiye uygulanan bu ankette toplamda 84 kişinin önlisans, lisans ve lisansüstü kişilerden oluştuğu belirlenmiştir. Bu verilere göre çıkan sonuçlardan aslında okumuş kimselerinde nomofobik kişiler olabileceği söylenebilir.%50 Erkek %50 Kadın katılımcıdan oluşan bu anketin yaş grubu 22-25 yaş aralığı olarak saptanmıştır. %56 Oranında lisans mezunu eğitim düzeyinde olan kişilerin ankete katılımının fazlalığı nedeniyle çıkacak sonuçlarında bu %56lık kitlenin belirleyici durumundan bahsedebiliriz.

İlk tabloda en çok kullanılan sosyal ağların başında instagramın geldiği görülmektedir. Kişiler instagram hesaplarında aktif olmak ve instagramı düzenli olarak kullanmak için telefonla oldukça fazla vakit geçirdiklerini ankette belirtmiş oldular. Ardından Facebook'un insanlar için akıllı telefon kullanımında %25lik bir oranla önde olduğu tabloda görülmektedir. Twitter ve Snapchat uygulamalarının da yüzdelik olarak birbirine çok yakınlarda ancak düşük oranlarda olduğunu anlamaktayız. Ankete katılan %5lik bir kısım diğer sosyal ağlarda zaman geçirdiklerini söylemektedir. Bu durumda en çok rağbet gören instagram uygulamasının kişileri telefona bağlayıcı özelliğinden bahsedebiliriz. İkinci tabloda da anlaşıldığı üzere %40lık bir bölüm akıllı telefonlarını sosyal ağlardan uzak kalmama amacıyla kullandıklarını belirtmişlerdir. Telefonun asıl amacının iletişim olması sadece %35lik bir bölümü ilgilendirmektedir. Bu tablo sosyal ağ kullanımının son derece revaçta olduğu bir dönemde insanların telefonda uzak kaldığında stres halinde olmalarını muhtemel kılarken, sosyal ağların ciddi anlamda insanlarda nomofobik hastalıklar oluşturabileceğini de destekler nitelikte bir veri oluşturmuştur.

Akıllı telefon ile günde ortalama 5-8 saat geçiren kişi sayısı %30 oranının da ankette yerini almışken bu kişilerin telefonda en çok sosyal ağlardan faydalanmak amacıyla zaman geçirdiğini tablo analizinde tespit etmiş bulunmaktayız. Çoğunluğu 22-25 yaş aralığında olan bu kişilerin geneli üniversite mezunu olarak ankette belirtilmiştir. 3-5 saat veya 8 ve üstü saat zaman harcayan kişilerin toplamda %50 olması aslında insanların telefona ne derece bağımlı yaşadığının kanıtıdır. Kişiler telefonda uzak kalamıyor ve her işi telefonda yürütmektedirler. Bu durum akabinde telefonla geçen zamanın sayısını

arttırmakla beraber bizleri bu akıllı cihazlara bağımlı hale getirmektedir. Ankete katılan 100 kişiden sadece 1 kişinin 0-1 saat aralığında akıllı telefonuyla zaman geçirdiği belirtilmiştir.

Anket sonuçlarında tablolar incelendiğinde anlaşılıyor ki kişiler tarafından en çok kullanılan sosyal ağ instagramdır. Bu durumda sosyal medya ağlarından en çok instagramın telefona bağlayıcı özelliğini vurgulamak mümkündür. Kişilerin %40 gibi bir bölümü akıllı telefonlara sosyal ağları kullanmak amacıyla sahip olmuştur. %35 gibi bir oranla telefonun asıl amacı iletişim sosyal medya uygulamalarının gerisinde kalarak aslında insanların telefona ne denli bağımlı olduğu çıkarımını yapmamızı mümkün kılmıştır. Kişilerin günde ortalama akıllı telefonla geçirdikleri saatin 5-8 arasında olması %30 gibi bir oranla tabloya yerleştirmedığımız “telefonunuz 24 saat açık mıdır?” sorusuna anketi uyguladığımız 100 kişinin 100üde “evet” cevabını vermiştir. Bu sonuç ve oranlardan da anlaşılacağı gibi akıllı telefonlar bu durumda hayatımızın merkezi haline gelmiş, bizi kendilerine bağımlı hale getirmişlerdir. Anketin en son bölümünde sorulan” telefonsuz yaşam düşünemeyenlerin” sayısı yok denecek kadar az diyebiliriz. Telefondan uzak kalındığında strese giren insan sayısı oldukça fazla. Telefondan uzak kalındığında strese giren, sarj azaldığı zaman endişeye düşen insanlar neredeyse %80lik bir oranda ankette yer almışlardır. Telefondan gelen yoğun bildirimler ile mutlu olan kişilerle, telefonu sürekli güncelleme isteği duyan kişilerde aynı oranda ankette belirlenmiştir. Anket sonuçları değerlendirildiğin de günümüzde akıllı telefonların gücüne bir defa daha şahit olunmuştur. Artık insanlar her işlerini bu cihazlarla yürütmektedir. Telefonsuz kalındığında stres altında olmak ve bu durumda telefonun sakinleştirici özelliğinin de bu durumda tam bir hastalık yarattığının ispatı haline geldiğini çıkarmak mümkündür. Nomofobi hayatımızda bu şekilde belirmiş, dijital bir hastalığa dönüşmüştür.

## SONUÇ

Nomofobi insan hayatında teknolojinin ne kadar önemli bir hale geldiğinin kanıtı niteliğinde karşımızdadır. Dijital bir hastalık olan nomofobi belirsiz bir şekilde oldukça yayılmış, hemen her bireyde görülebilecek bir hastalık haline gelmiştir. Kişilerin mobil cihazlara olan bağımlılığının bir sonucu olan nomofobi; mobil cihazlardan uzak kalındığında kişide sinir, stres veya agresif tavırlar gibi etkilerle belli olabilmektedir. Günümüzde teknolojinin hayatımızda bu denli önemli bir yeri olması, işlerimizi kolaylaştırması veyahut insanların hayatlarını sosyal medya üzerinden yaşamaları, bunları takip etme isteğinin uyanması ve buna bağımlı hale gelip çok kısa aralıklarla mobil cihazları güncelleme, yenileme istekleriyle kişiler bağımlı bireylere dönüşmüştür. Bireylerin internet bağımlısı olduğunu algılamamız için bünyelerinde belirtilen 8 olgudan en az 5 tanesinin bulunması gerekmektedir. Bu maddeler makalede belirtilmiştir. Bunlardan bazıları İnternette uzak kalındığında yoksunluk hissine girmek, İnternete bağlı kalındığı süre içerisinde duygulanım değişikliği olması(Umutsuzluk)gibi durumlardır. Bu ve buna benzer durumları yaşayan bireylerin psikolojik olarak gösterdiği bir takım belirtiler onların mobil cihaz/internet bağımlısı olduğunu anlamamıza yardımcı olmuştur. Dijital hastalık, bağımlılık, bağımlılık belirtileri ve bağımlı birey bu makalede incelenmiştir.

Mobil hayatın yaşamımızda ki yeri, mobil gelişim ile açıklanmış ve dijital bir hastalığa dönüşen nomofobi belirtilmiştir. Makale kullanımlar ve doyumlar kuramı ile açıklanmıştır. Belli bir gereksinimi karşılamak için kullanma ve bu kullanımdan doyum sağlamaya dayanan kullanımlar doyumlar kuramı ”medya insanlara ne yapıyor?” sorusuyla şekillenmiş ve açıklanmıştır. Makalenin yöntemi olarak sormaca tekniğinden yararlanılmıştır. Kişilerin mobil cihazlara ne derece bağımlı olduğu çıkarımı yapılmak istenmiştir. Toplamda 14 sorudan oluşan bu anket demografik bilgiler dışında kişilerin telefonsuz kaldığında yaşadıkları duygu değişimleri alt yapı sorularla desteklenmiştir.

Anket sonuçları analizi yapıldığında telefonu iletişim için değil, sosyal medya mecralarından geri kalmamak için kullanan kişi sayısı daha fazladır. Bunun dışında kişilerin yine bir çoğu telefonsuz yaşam düşünememekte ve telefonsuz kalındığında strese girdiklerini belirtmiştir. Anket sonuçlarından da anlaşılacağı gibi kişiler mobil cihazları kendilerinden bir parça olarak görmeye başlamışlardır. Mobil cihazlarla ortalama geçirdikleri saatin 5 ve üstü olması ve cihazları sürekli güncelleme isteği oluşması kişilerin aslında bu hastalığın başkahramanları olduğunu söylememize yardımcı olmuştur.



Bu makalede dijital bir hastalık olan nomofobinin hemen her bireyde görülebildiği, kişilerin potansiyel hasta oldukları çıkarımı yapılabilmektedir. Her durumda her işlerini bu akıllı mobil cihazlarla yürütebilen bireylere göre telefonda geri kalmak korku ve endişe duymalarına yetmektedir. Sosyal medya mecralarından geri kalmamak, beğenilmek, takdir edilmek kişilerde bir takım doyumlara ve yüksek hazlara sebep olmaktadır. Bu durum bireyleri mutlu birey yapmaktadır. Bu durumda kişilerin dijitale bağımlılığının çıkarımı yapılmaktadır. Tüm bunlar baz alınıp yöntemle desteklenince nomofobinin insan hayatında ki yeri bu makalede açıklanmıştır.

#### **KAYNAKÇA**

- Algül, A. Üçer, N. Yeni Medya'da Demokrasi. Konya: Literatürk Yayınları, 2013.*  
*Ataman, B. Kullanımlar ve Doyumlar Teorisi Tezi 2015*  
*Elden, M. Yeni Medya Üzerine. Konya: Literatürk Yayınları, 2013.*  
*İnam, A. Teknoloji Bilim ilişkisinin insan yaşamında yeri*  
*Kuşay, Y. Sosyal Medya Ortamında Çekicilik ve Bağımlılık. İstanbul: Beta Basım Yayın, 2013.*  
*Lindstrom, M. The Brand Age-Kasım 2016 Sayı94*  
*Ögel, K. İnternet Bağımlılığı. İstanbul: Kültür Yayınları, 2012.*  
*Yengin, D. Yeni Medya ve Dokunmatik Toplum. İstanbul: Derin Yayınları, 2015.*  
*Yengin, D. Sosyal Medya Araştırmaları içinde "Yeni Medyada Boş Zamanın Dönüşümü". İstanbul: Paloma Yayınevi, 2013.*