

# TEKNOLOJİK BAĞIMLILIKLAR

## NOMOFOBİ



Cep telefonu bağlantısını kaybetme korkusu. Terim, İngilizce "no mobile phobia" sözlerinin kısaltılmasından oluşur.

Modern çağın yeni sendromlarından biri olarak tanımlanabilecek bu durum, özellikle akıllı telefonların kullanımının giderek artmasından sonra yaygınlaşmaya başladı. Ulaşma ve ulaşılabilir olma isteği akıllı telefonların baş tacı edilmesine neden olmaktadır. Bu yüzden de telefonsuz kalmaktan, telefonla iletişim kuramamaktan dolayı kişiler psikolojik gerginlik yaşayabilmektedir. Bu sendrom, başparmak nesli denilen gençlerde daha sık görülüyor.

### Duydunuz Mu?

SOSYOTELİZM

NETLESS

FOMO

NOMOFOBİ



## TEKNOLOJİ ÇAĞININ HASTALIĞI “NOMOFOBİ”

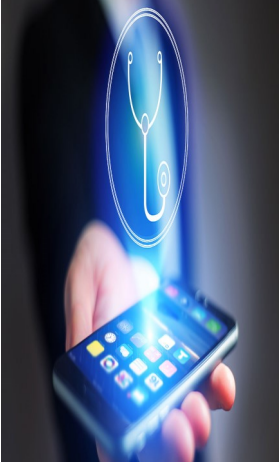
### Nomofobi olan kişide görülen tipik özellikler şunlardır

- Kişinin telefonu yokken kendini “eksik” gibi hissetmesi, boşluk duygusu yaşaması
- Telefonu yanındayken bile obsesif bir şekilde kontrol etme,
- Şarj bitince kendini aşırı çaresiz hissetme,
- Telefonunu bir yerlerde unutmak, telefonun arızalanması yani telefonu kullanamamaktan koma,
- Telefonu olmayınca baş dönmesi, kalp çarpıntısı, nefes almada zorluk, mide krampları gibi bir takım anksiyete belirtileri yaşaması

Kaynakça

<https://www.adanabatikent.com/hekim-makaleleri/teknoloji-caginin-hastaligi-nomofobi-1/dr-tayfun-zeren>

## • Cep Telefonu Bağlantısı Kaybetme Korkusu Bir Bağımlılık Mı?



Bağımlılık insanın dürtülerini kontrol edememesi sonrasında bir nesneye veya olguya aşırı muhtaç hale gelmesidir. Kişi bu nesnelere olmaksızın hayatını sürdüremeyeceğini, verimli olmayacağını ve işe yaramayacağını düşünür.



Cep telefonu ve sosyal medya bağımlılığı da tıpkı diğer bağımlılıklardaki mekanizma ile işliyor. Kişi nasıl ki bağımlı olduğu şeye ulaşamayınca yok-sunluk belirtileri yaşıyorsa, gittikçe daha fazlasına ihtiyaç duyuyorsa, nomofobide de aynı etkiler görülür. Hatta yine bağımlılıktaki gibi birçok kişi telefonunu daha az kullanma kararı alabiliyor; yani bırakmaya çalışmayı deneyebiliyor.

## Modern çağ fobisi olarak nitelendirilebilecek telefonsuz kalma korkusunun altında yatan neden nedir?

*“Telefonun küçük olması ulaşılmasının çok rahat olması hemen hemen her yerde kullanılabilir olması telefona olan bağımlılık riskini artırıyor”*

Modern çağ fobisi olarak nitelendirilebilecek bu korkunun altında yatan nedenler modern çağın tetiklediği yalnızlık, izolasyon, korku gibi duygular olabilir.

Bireyselliğin arttığı günümüz toplumlarında iletişim kurma tamamen sanal ortamlara doğru kaymaktadır. Kişi yalnız kaldıkça telefona olan bağımlılığı artıyor ve telefon kişinin rahatlatma aracı haline geliyor. Telefonun küçük olması ulaşılmasının çok rahat olması hemen hemen her yerde kullanılabilir olması telefona olan bağımlılık riskini artırıyor.

## Sosyal Medya Nomofobi Oluşmasını Arttırıyor Mu?

Sosyal Medya aslında sürekli sanal ortamda bulunduğumuz, gündemi takip ettiğimiz, çevremizdeki insanların neler yaptıkları kontrol ettiğimiz, paylaşımlar yaptığımız sanal bir ortam.

Telefonlar aracılığıyla sosyal medyayı takip etmek, gelişmeleri anında öğrenmek, başkalarını gözetlemek ve görünür olmak bu bağımlılığı tetikleyebilir. Sosyal ağlardaki “Görünüyorum öyleyse varım” diye düşünen kişiler, telefon söz konusu olunca “Ulaşıyorum/ ulaşıyorum öyleyse varım” diyor.

Telefonla internete kolayca ulaşmak bu fobiyi besleyen en önemli kaynak.

## Teknoloji ile birlikte literatüre giren ve teknoloji bağımlılığı ile birlikte değerlendirilen bazı kavramlara bakalım

### NETLESS

Netlessfobi (Being NetlessFobia) kavramı, “internetin aşırı kullanımından öte kişinin internetin olmadığı bir ortamda kalamaması ve internet yoksunluğundan endişe duyma (Öztürk, 2015)” durumu olarak tanımlanmaktadır. İnternetsiz kalma korkusu yaşayan bireylerde, internet bağımlılığı ve diğer bağımlılık durumlarına benzer gerginlikler, sinirlilik ve öfkelenme gibi yoksunluklar görülebilir.



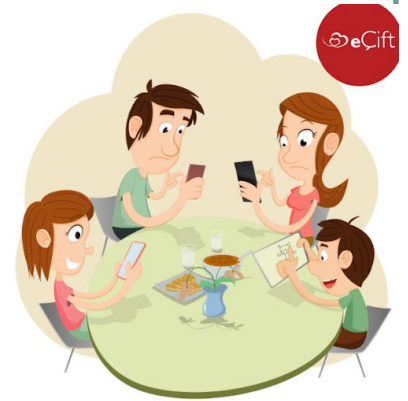
### FOMO

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FOMO) kavramı, internetin ve özellikle akıllı telefonların yaşamımıza girmesiyle birlikte, “bireylerin sosyal ağlarda gelişmeleri kaçırma ve gelişmelerden haberdar olamama korkusu yaşamaları nedeniyle sosyal ağlarda oldukça uzun süreler geçirmelerine neden olan yeni bir bağımlılık türü” olarak tanımlanmaktadır (Przybylski, Murayama ve DeHaan, 2013. İnternet ile bağıni koparmayan, neredeyse internetsiz yaşayamayacak hale gelen genç yetişkinlerin fiziksel olarak yorgunluk, yeme-içme, uykusuzluk ve odaklanma sorunu yaşayacakları açıktır. Bu durum ise yoğun bir fiziksel ve zihinsel performans gerektiren sportif etkinliklerin yapılmasında önemli engel teşkil edecektir.

Nomofobi, netless, fomo, sosyo elitizm tüm bu kavramlara bakıldığında birbiriyle bağlantılarını görebiliriz.

### SOSYOTELİZM

Sosyotelizm kavramının İngilizce karşılığı “Phubbing”dir. Phubbing, MacGuarie Sözlüğü’nün güncellenmesi esnasında akıllı cep telefonu bağımlılığı için telefon (phone) ile yok saymak (snubbing) kelimeleri birleştirilerek oluşturulmuştur (Karadağ vd., 2016). Farklı bir ifade ile söylersek sosyotelizm, bireylerin çevresindekileri görmezden gelme durumudur. Bu duruma örnek olarak sosyotelist kişilerin bir yemekte, toplantıda veya sosyal faaliyette kişilerarası iletişimden kaçınarak akıllı cep telefonlarını kullanmayı tercih edip sosyal medya hesaplarında zaman geçirmesi gibi belirtilerin olduğu söylenebilir (Nazir & Pişkin, 2016). Chotpitayasunondh ve Douglas’a göre (2016) ise sosyotelist davranışlar; internet bağımlılığı, akıllı cep telefonu bağımlılığı ve dünyadaki ilerlemelerden mahrum kalma korkusudur.



Kaynak

Nomofobi, Netlessfobi ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu: Sporeu Genç Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma Kadir Yıldız b, c , Dilara Kurnaz d , Ali Murat Kırık

<https://www.adanabatikent.com/hekim-makaleleri/teknoloji-cagininin-hastaligi-nomofobi-1/dr-tayfun-zeren>

## NELER YAPABİLİRİZ?



**Sanal devrim hayatımızın içine girdi. Bu devrim bizlerin hayatlarını ne kadar kolaylaştırır da hayatımıza kattığı sıkıntıların da yadsınamaz olduğunu görmekteyiz.**

**Kontrollü ve Sağlıklı, İnternet ve telefon kullanımını kendimize aşlamamız yazıda da belirtilen modern çağın hastalıkları ve bağımlılıklarının oluşmasını engelleyebilir.**

**Teknoloji çağına uyum sağlayarak, modern dönemin insanları olarak gelişmeleri takip etmeli bu gelişmeleri takip ederken kendi psikolojimizi güçlendirip, bağımlılıklardan korunabiliriz.**

- Öncelikle kişinin bunu bir sorun olarak kabul etmesi ve bu durumla ilgili bir farkındalık geliştirmesi gerekiyor.
- Bağımlılık neye olursa olsun bağımlıdır.
- Telefonlar çok önemlidir ama asla gerçek ilişkilerin yerini tutmaz.
- Nomofobiden ve diğer bağımlılıklardan kurtulmak için Telefonu kendinizden uzaklaştırın.Zaman zaman internete girmeden vakit geçirin
- Telefon kullandığınızda işinizi bitirince kendinizden uzağa bırakın.Anlamsızca işinizi sürekli aynı uygulamalara girip çıkmayın.
- Farklı Hobiler bulun.
- Zamanınızı çok harcayan, anlamsızca girip çıktığınız uygulamalar yerine işinizde yarayacak uygulamalar kullanın.
- Ara sıra 'teknoloji detoksu' yapın .
- Arkadaşınızla görüştüğünüzde telefonu ceketinizin montunuzun cebine koyun internet bağlantısını kesin. Böylece karşıdaki insanların duygularını anlayabilir ya da kendinizin hissettiğinizi fark edebilirsiniz.
- Teknoloji size değil, siz ona hükmedin ve hiç olmazsa ara sıra hayatınızdan teknolojiyi çıkarın.
- Çocuğunuzu teknolojik bağımlılıklardan korumak için benzer yöntemler için bazı kurallar koyabilirsiniz.
- Gerekirse uzman kişilerden destek alın

