

Nomofobi: Ayırıcı Tanı ve Tedavisi Nomophobia: Differential Diagnosis and Treatment

Ece Bekaroğlu¹, Tuğba Yılmaz²

Öz

Gelişen iletişim teknolojileri cep telefonlarının da gelişmesine ve birçok fonksiyonu yerine getirmesine olanak sağlamıştır. Yaygın ve sık olarak kullanılan cep telefonları, insanlarda bazı davranış ve duygu bozukluklarına yol açabilmektedir. Nomofobi de bu bozukluklardan biridir ve insanların cep telefonlarından uzak kalma korkusu olarak adlandırılmaktadır. Nomofobi çeşitli demografik değişkenler (genç yaş), kişilik özellikleri (dışa dönüklük), duygular (gelişmeleri kaçırma korkusu) ve ihtiyaçlar (dokunsal ihtiyaç) ile ilişkili bulunmuştur. Klinik psikoloji açısından nomofobinin kökenlerinde depresyon, kaygı ve stresin etkisini araştırılmıştır. Nomofobinin tanı ölçütleri geliştirilmiş ve bir psikiyatrik tanı olarak DSM-5'e kabul edilmesi için öneriler geliştirilmiştir. Bu çalışmada nomofobi; ayrılık kaygısı, obsesif kompulsif bozukluk, panik bozukluk, dürtü kontrol bozukluğu ve bağımlılık gibi ruhsal rahatsızlıklarla ayırıcı tanı ölçütleri açısından karşılaştırılmıştır. Nomofobinin trafikte ve günlük hayatta kişinin fiziksel sağlığı açısından riskli yönleri olmasının yanı sıra, psikolojik sağlığı da olumsuz olarak etkilediği bilinmektedir. Stresi artırdığı, depresyon ve kaygı bozuklukları ile ilişkili olduğu, insomniaya sebep olabildiği ifade edildiği gibi, genç yetişkin grubun akademik başarısını da olumsuz yönde etkilediği bilinmektedir. Nomofobinin tedavisinde bilişsel davranışçı tedavi müdahalelerinin ve varoluşçu psikoterapi yaklaşımının etkili olduğu belirtilebilir.

Anahtar sözcükler: Nomofobi, anksiyete bozuklukları, ayırıcı tanı, tedavi

Abstract

Developing communication technologies have enabled mobile phones to develop and perform many functions. Common and frequently used mobile phones can cause some behaviors and emotions in humans. Nomophobia is one of these disorders and is called fear of people being away from mobile phones. Nomophobia was found to be related with some demographic variables (young age), personality characteristics (extraversion), emotions (fear of missing out), and needs (need for touch). From a clinical psychology viewpoint, depression, anxiety and stress were examined in the etiology of nomophobia. Diagnostic criteria for nomophobia were developed and nomophobia was proposed to be included in psychiatric disorders in DSM-5. In this study, nomophobia and a range of psychological disorders such as separation anxiety disorder, obsessive compulsive disorder, panic disorder, impulse control disorders and addictions were compared in terms of differential diagnosis criteria. In addition to being risky in terms of physical health of the person, nomophobia negatively affects psychological health. Nomophobia increases stress and it is associated with depression and anxiety disorders. Moreover, it can cause insomnia and it adversely affects the academic success of the young adult group. Cognitive behavioral treatment interventions and existential psychotherapy approaches are known to be effective in the treatment of nomophobia.

Keywords: Nomophobia, anxiety disorders, differential diagnosis, therapy

¹ Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Ankara

² İzmir Bakırçay Üniversitesi, İzmir

✉ Ece Bekaroğlu, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Ankara, Turkey
ecetathan@gmail.com

Geliş tarihi/Received: 19.02.2019 | Kabul tarihi/Accepted: 09.04.2019 | Çevrimiçi yayın/Published online: 20.10.2019

TEKNOLOJİNİN hızlı gelişimi günlük aktivitelerimizi ve davranışlarımızı büyük ölçüde etkilemiştir. Bir bilgi ve iletişim teknoloji aracı olarak cep telefonları da son yıllarda büyük değişimler geçirmiştir. Özellikle, cep telefonları günlük yaşamın önemli bir parçası haline gelen bir teknoloji aracı olmuştur (Gezgin ve Çakır 2016). Bu durumun nedenleri arasında, cep telefonlarının iletişim teknolojilerini kolaylaştırması, esneklik, hareketlilik ve kişiselleştirme gibi hizmetleri kullanıcılarına sunması (King ve ark. 2014), günlük hayatı kolaylaştırması, kullanıcının ihtiyaç duyduğunda yardım çağırabilmesi ve başkalarının yerlerini belirlemesi (King ve ark. 2010) yer almaktadır.

Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre, 2016 Nisan ayı itibarı ile Türkiye'deki hanelerin %96,9'unda cep telefonu ya da akıllı telefon bulunmaktadır (TÜİK 2016). Bilgi Teknolojileri İletişim Kurumu 2018 yılı 2. Çeyrek pazar raporuna göre, Türkiye'deki cep telefonu abone sayısı 79,5 milyonu geçmiştir (BTK 2018). Bu veriler ülkemizde cep telefonu kullanımının yaygınlığına işaret etmektedir. Cep telefonlarının işlevselliği ve kapasiteleri artarken, problemleri ve kişiler üzerindeki olumsuz etkileri de artmaktadır (Hong ve ark. 2012). Kişilerin yaşadıkları olumsuz etkiler, düşünceler, duygular ve davranışların incelenmesi klinik psikolojinin ilgi alanına girmektedir.

Gelişen teknolojinin cep telefonları üzerinden psikolojik etkiler uyandırarak psikolojik bozukluklara yol açabileceği konusundaki çalışmalar klinik psikoloji perspektifinden değerlendirilmelidir. Bu çalışmanın amacı nomofobinin, nomofobi ile ilişkili değişkenlerin ve nomofobi tedavisini klinik psikoloji çerçevesinden ele almaktır. Bu amaçla bu çalışma ulusal alan yazın açısından bir ilk olma özelliği taşımaktadır.

Tanımı ve klinik psikoloji ile ilişkisi

Yaygın ve sık şekilde çoğu insan tarafından kullanılan cep telefonları insanlarda bazı duygu ve davranış bozukluklarına yol açabilir. Bu bozukluklardan biri de nomofobidir. Nomofobi, orijinal adı ile “nomophobia”, “no mobile phobia” ifadesinin kısaltmasıdır, dilimizde cep telefonsuz kalma fobisi şeklinde ifade edilebilir (King ve ark. 2010). Nomofobi, ilk kez King ve arkadaşları (2010) tarafından agorafobi ve panik bozukluğu olan bir vaka hakkındaki yazdıkları rapor ile alan yazında yer almıştır. Araştırmacılar bu çalışmalarında nomofobiyi 21. yüzyılın bir bozukluğu olarak tanımlamış ve nomofobinin cep telefonu ya da bilgisayarla olan irtibattan uzak olduğunda hissedilen rahatsızlık ve kaygı hali olarak ifade etmişlerdir (King ve ark. 2010). Bu tanım sonrasında King ve arkadaşları (2014) tarafından güncellenmiş ve cep telefonu kullanımı ile ilgili davranışlar ve belirtiler grubu olarak ifade edilmiş ve cep telefonsuz kalma fobisi şeklinde tanımlanmıştır. Araştırmacılar, nomofobi ile ilişkili farklı değişken isimleri kullanarak benzer amaçlarla çalışmalar yürütmektedir. Örneğin, aşırı cep telefonu kullanımı (Todave ark. 2006), cep telefonu bağımlılığı (Siddiqui ve Ali 2015, Samaha ve Hawi 2016, Kim ve ark. 2017), akıllı telefon bağımlılığı (Elhai ve ark. 2017), problemlili cep telefonu kullanımı (Bianchi ve Phillips 2005), problemlili akıllı telefon kullanımı (Elhai ve ark. 2016, Kuss ve ark. 2018) ve nomofobi (King ve ark. 2010, King ve ark. 2014, Bragazzi ve Del Puente 2014, Yıldırım ve ark. 2015, Yasan-Ak ve Yıldırım 2018, Yıldız Durak 2019) isimleri ile araştırmacılar cep telefonu kullanım davranışlarını ve olumsuz sonuçlarını araştırmaktadır.

İlgili demografik özellikler

Alan yazında nomofobinin bazı demografik ve psikolojik değişkenlerle ilgili olduğu hak-

kinda görüşler bulunmaktadır. Genç yaşın (18-25), daha ileri yaşlara göre nomofobik özellikler bakımından daha riskli olduğu çeşitli çalışmaların elde ettiği ortak bir sonuç gibi görünmektedir (Bianchi ve Phillips 2005, Bragazzi ve Del Puente 2014, Yıldız Durak 2019). Cinsiyetin nomofobi ile ilişkisi açısından bulgular tutarlı değildir. Yasan-Ak ve Yıldırım (2018) ile Yıldırım ve arkadaşları (2016) çalışmalarında kadın üniversite öğrencilerinin erkeklere göre daha fazla nomofobi gösterdiğini bulmuşlarsa da cinsiyetler arası fark olmadığına işaret eden çalışmalar da mevcuttur (Dixit ve ark. 2010, Gezgin ve ark. 2016). Düşük benlik algısı da problemler cep telefonu kullanımı, (Elhai ve ark. 2017, Bianchi ve Phillips 2005), nomofobi (Argumosa-Villar ve ark. 2017) ve akıllı telefon bağımlılığı (Park ve Lee 2014) ile ilişkili bulunmuştur.

İlgili kişilik özellikleri

Kişilik özelliklerinden dışadönüklük pozitif yönde (Bianchi ve Phillips 2005, Bragazzi ve Del Puente 2014, Elhai ve ark. 2016, Argumosa-Villar ve ark. 2017), sorumluluk sahibi olma (conscientiousness) ise negatif yönde (Argumosa-Villar ve ark. 2017) problemler cep telefonu kullanımı ile ilişkili bulunmuştur. Diğer kişilik özelliklerinden, aşırı onay aramanın problemler telefon kullanımı ile (Elhai ve ark. 2016), heyecan aramanın ise aşırı cep telefonu kullanımı (Bragazzi ve Del Puente 2014) ile ilgili olduğu elde edilen sonuçlar arasındadır.

Bragazzi ve Del Puente (2014) dürtüsellüğün aşırı cep telefonu kullanımı ile bağlantılı olduğunu öne sürmüştür. Bunu destekler şekilde, Siddiqui ve Ali (2015) ise dürtüsellüğün cep telefonu kullanımındaki davranış bağımlılığını yordadığı sonucunu elde etmiştir. Bu araştırmacılar dürtüsellığı üç boyutta incelemiştir (Barratt 1994). Bu boyutlar dikkat ile ilişkili dürtüsellik, devinim (motor) dürtüsellığı ve plansızlıkla ilgili dürtüselliktir. Dikkatle ilişkili dürtüsellik, konstantre olamamak anlamına gelmektedir. Devinim dürtüsellığı tedbirsiz davranışlar ve sebat yoksunluğu iken, plansızlıkla ilgili dürtüsellik ise kişinin kendini kontrol etmede başarısız olacağı davranışları tahmin edememesi olarak ifade edilmiştir (Barratt 1994). Siddiqui ve Ali (2015) çalışmalarında üç tür dürtüsellüğün de cep telefonu bağımlılığını yordadığını belirtmiştir.

Klinik psikoloji açısından değerlendirilebilecek bir nokta ise nomofobiyi anlamaya ve açıklamaya çalışan araştırmalarda duygular ve ihtiyaçların araştırılmasıdır. Örneğin, Elhai ve arkadaşları (2016), araştırmalarında düşük duygusal öz-kontrol ve dokunsal ihtiyaç değişkenlerinin problemler akıllı telefon kullanımı ile ilişkili olduğu sonucuna varmıştır. Buna ek olarak, Przybylski ve arkadaşlarının (2013) araştırmalarında belirledikleri “Gelişmeleri kaçırma korkusuna [Fear of Missing Out; FoMO]” da çalışmalarında yer vermişlerdir. Przybylski ve arkadaşları (2013) gelişmeleri kaçırma korkusunun sosyal medyanın fazla kullanımı ile ilgili olduğunu öne sürmüşlerdir. Gelişmeleri kaçırma korkusu bu araştırmacılar tarafından kişilerin neden mahrum kaldıklarını bilmemelerine rağmen, başkalarının kendilerinden daha kaliteli deneyimler yaşadığını düşünmeleri ve kendilerinin bu kaliteli deneyimlerden mahrum kaldıkları ile ilgili süregelen bir endişe duymalarıdır. Bu endişe de kişilerin diğerlerinin yaşadıklarını takip etme isteği duymasına ve dolayısı ile sosyal medyada daha fazla vakit harcamasına yol açabilmektedir (Aydın 2018). Clayton ve arkadaşları (2015) bir laboratuvar çalışması ile üniversite öğrencilerinde gelişmeleri kaçırma korkusunun, problemler akıllı telefon kullanımı ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Klinik görünüm açısından problemlili cep telefonu kullanımının depresyon ve kaygı ile olan bağlantısı da açığa çıkarılmaya çalışılmaktadır. Elhai ve arkadaşları (2017) yaptıkları sistematik gözden geçirme çalışmasında depresyonun, stresin ve kaygının problemlili akıllı telefon kullanımı ile tutarlı olarak ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Problemlili cep telefonu kullanımının nasıl sürdürüldüğünü araştıran başka bir çalışmada ise Elhai ve arkadaşları (2016) problemlili cep telefonu kullanımının depresyon ve kaygı ile kurduğu ilişkide gelişmeleri kaçırma korkusu ve dokunsal ihtiyaçların aracı rol üstlendiklerini bulmuştur. Kim ve arkadaşları (2017) ise akıllı telefon bağımlılığı ve yetişkin bağlanma kaygısı arasında bir ilişki olduğunu öne sürmüştür. Bu araştırmacılar telefon bağımlılığı ve yetişkinlerde bağlanma kaygısı arasındaki ilişkide, yalnızlık ve depresyonun aracı rol oynadığı sonucunu elde etmiştir. Bu bulgular nomofobik davranışların depresyon ve kaygı ile komorbid (eş zamanlı) olabileceğine işaret ediyor olabilir.

Bağlanma stilleri ile nomofobi arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda, hem kaygılı bağlanma stiline sahip kişilerin hem de kaçınan bağlanma stiline sahip kişilerin nomofobik özellikler gösterdikleri belirlenmiştir. Kaygılı bağlanma stiline sahip kişilerin yüz yüze konuşmalarda kaygılı oldukları ve ne demek istedikleri üzerine çok düşündükleri için, sosyal medya ve cep telefonu ile iletişimde daha rahat oldukları ancak sosyal medya üzerinden aldıkları geri bildirimlere çok hassas oldukları için de internet ve cep telefonu bağımlılığı geliştirebilecekleri ifade edilmiştir (Oldmeadow ve ark. 2013, Hart ve ark. 2015). Kaçınan bağlanma stiline sahip kişilerin ise cep telefonu ve internet kullandıklarında, insanlarla kendilerini rahat hissettikleri bir mesafeyi koruyabildikleri için cep telefonuna bağımlı olabilecekleri dile getirilmiştir (Nitzburg ve Farber 2013).

Ülkemizde yapılan bir diğer çalışmada ise, dikey olarak kolektivist olan kişilerin yani kendi hedeflerini ve amaçlarını başkaları için feda eden kişilerin daha nomofobik özellikler gösterdikleri bulunmuştur. Aksine yatay olarak kolektivist olan kişilerin yani karşılıklı olarak dayanışma içinde olan ve kendilerini başkalarının amaçları doğrultusunda feda etmeyen kişilerin daha az nomofobik özellikler sergiledikleri dile getirilmiştir (Arpacı 2019). Kısacası, başkaları için kendisini feda eden kişilerin, daha kaygılı ilişkiler kurarak bu doğrultuda daha nomofobik oldukları söylenebilir.

Önerilen tanı ölçütleri

Bu gibi çalışmalardan hareketle, Bragazzi ve Del Puente (2014) nomofobinin ruhsal bozuklukların tanısal ve sayımsal el kitabının son baskısı olan DSM-5'e yeni bir tanı olarak eklenmesi için bir çalışma yürütmüşlerdir. Bu araştırmacılar cep telefonu kullanımının bireylerin günlük alışkanlıklarını ve davranışlarında değişikliğe neden olduğu kadar, kimlik ve gerçeği algılama yollarını da değiştirdiğini öne sürmektedir. Cep telefonları ile sağlanan iletişimin yüz yüze olmayı gerektirmemesi nedeni ile sosyal etkileşimlere müdahale ettiğini, dengesiz davranışlara ve olumsuz hislere neden olduğunu, sosyal izolasyona yol açtığını ve ekonomik problemler doğurduğunu belirtmektedir. Bu gibi olumsuz etkilerinin yanı sıra, radyasyona maruz kalma, trafik kazalarına sebep olma, teknolojik cihazları kullanamama stresi gibi hem fiziksel hem de psikolojik zararlarını belirten araştırmalar da mevcuttur (Bragazzi ve Del Puente 2014). Bu araştırmacılara göre nomofobi anksiyete bozuklukları altında özgül fobi içinde DSM-5'te yer bulmalıdır.

Nomofobinin tanı ölçütleri "Cep telefonunun sosyal iletişimden kaçınmak için koruyucu bir kalkan ya da geçici bir nesne gibi kullanılması ve bu kullanımın dürtüsel bir şekilde olması" şeklinde ifade edilmiştir. Bu ölçüt için şu belirtiler sıralanmıştır;

- (a) cep telefonunu düzenli ve oldukça fazla zaman harcayarak kullanma, bir ya da daha fazla cep telefonu olma, her zaman beraberinde şarj cihazı taşıma,
 (b) cep telefonunu kaybetme ya da cep telefonunun yanında olmaması ya da cep telefonunun internete bağlı olmaması, pilinin bitmesi ya da arama hakkının bitmesi fikrinin kişiye kaygılı ve gergin hissettirmesi ve kişinin cep telefonu kullanımının yasaklandığı yerlerden (toplu taşıma, tiyatro ve havaalanı gibi) olabildiğince kaçınması,
 (c) mesaj ya da çağrı gelip gelmediğini kontrol etmek için telefonun ekranını kontrol etme,
 (d) cep telefonunu sürekli açık tutma (günde 24 saat), cep telefonu ile birlikte uyuma,
 (e) kaygı ve strese yol açacak yüz yüze insan etkileşimlerinin sayısının azalması, yeni teknolojiler yolu ile iletişime geçmeyi tercih etme,
 (f) cep telefonu kullanımı ile ilgili büyük harcamalarda bulunma ya da borcu olma” (Bragazzi ve Del Puente 2014).

Bu araştırmacılar nomofobi tanı ölçütlerinden (c) belirtisinin çağrı sesi kaygısı (ringer ve anxiety kelimelerinin kısaltması olan ringxiety) şeklinde de görülebileceğine işaret etmiştir. Çağrı sesi kaygısının klinik görünümünün “hayali zil sesi” ya da “sahte telefon sesleri” duyduğunu sanma ya da çağrı sesi duyduğunu düşündüğünde otomatik bir tepki ile cep telefonunu arama davranışları şeklinde olabileceği belirtilmiştir (Bragazzi ve Del Puente 2014). Çağrı sesi kaygısı ile ilgili Hindistan’da tıp intörnlere ile yapılan bir çalışmada da “hayali titreme sesi” ya da “hayali çağrı sesi” deneyimlerinin yüksek düzeyde akıllı telefon bağımlılığı ve stres ile ilişkili olduğuna dair bulgular elde edilmiştir (Mangot ve ark. 2018).

Ayrırcı tanısı

Nomofobi, insan hayatı için çok da tehlike arz etmeyen, cep telefonun olmadığı bir durumdan orantısız bir şekilde korkma durumu olduğu için, literatürde özgül fobi kriterleri dahilinde ele alınmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği 2014). DSM-5’te yer almadığı için olası tanı kriterleri açısından diğer psikopatolojiler ile benzerlikleri ve farklılıkları göz önünde bulundurularak karşılaştırması yapılmıştır; bu karşılaştırma gelecekteki çalışmalar için önem arz etmektedir.

Nomofobi ayrılık anksiyetesi temelinde ele alınmıştır. Ayrılık kaygısı, bebek ile bağlandığı figür arasında gelişen ilişkide, bebeğin bağlanma figüründen uzakta kaldığında deneyimlediği bir duygudur (Bowlby 1969). Yetişkinler ise sadece insanlara değil önemli özellikleri sebebiyle ya da kendi kimliklerinin bir uzantısı olarak gördükleri için belli materyallere bağlanabilir ve yokluğunda ayrılık anksiyetesi yaşayabilirler (Ball ve Tasaki 1992, Sivadas ve Machleit 1994). Günümüzde cep telefonlarının ve sosyal medya uygulamalarının kişinin bir uzantısı olarak algılandığı düşünülürse, cep telefonundan uzakta kalmanın kişide ayrılık anksiyetesini tetikleyeceği belirtilebilir (Han ve ark. 2017). Nomofobinin olası tanı kriterlerinde cep telefonunun yanında olmamasının kişide yarattığı anksiyeteden bahsedilmektedir. Bu anksiyete, ayrılık anksiyetesi temelinde ele alınabilir ancak nomofobiyi özgül bir fobi olarak ele almak yerine ayrılık anksiyetesi temelinde ele almak için yeterince kapsayıcı bir kavram değildir.

Alan yazında nomofobi, anksiyete bozuklukları altında yer alan bir diğer psikopatoloji olan obsesif kompulsif bozukluk ile karşılaştırılmıştır. Obsesif kompulsif bozukluklarda ısrarcı, istem dışı, endişe verici ve tekrarlayan bir düşünce ya da obsesyon durumu ile obsesif düşüncelerin sebep olduğu anksiyeteyi azaltmak için kişiyi zorlayan tepkilerin

ortaya çıktığı kompulsif davranışlar görülmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği 2014). Cep telefonu kullanımının da zamanla endişe verici düşüncelerden uzaklaşmak için keyif veren zorlantılı bir davranışa sebep olduğu ifade edilmektedir. Ancak burada nomofobiyi obsesif kompulsif bozukluk kategorisinden ayıran en önemli kriter, kompulsif davranışın endişeden uzaklaşmak için gerçekleşirken, cep telefonu kullanımının keyif verici bir aktivite olarak görüldüğü için yapılmakta olmasıdır (Şar ve Işıklar 2012).

Panik bozukluk da nomofobi ile karşılaştırılan bir diğer anksiyete bozukluğu kategorisidir. Panik bozukluk sık ve tekrarlayan panik atak ile karakterizedir. Panik atak, nefes almada güçlük, kalpte ritim bozukluğu/çarpıntı, mide bulantısı, nefes alamama, bayılma hissi ve baş dönmesi gibi fiziksel belirtiler ile endişe, dehşete düşme, korkunç bir şey olacağı hissi, delirme/kontrolü kaybetme/ölüm korkusu gibi psikolojik semptomları içerebilir (Amerikan Psikiyatri Birliği 2014). Spear-King ve arkadaşlarının 2014 yılında yayınladıkları çalışmada, nomofobinin belirtileri ile panik bozukluğun belirtileri incelenmiş ve karşılaştırılmıştır. Panik bozukluğa sahip hastaların cep telefonlarını yanlarında taşıdıklarında bunun bir güvenlik davranışı haline geldiği ve cep telefonunun onları panik ataktan uzaklaştırma işlevini sağladığı belirtilmiştir. Bu sebeple panik bozukluğu olan kişilerin cep telefonlarından ayrı kaldıkları koşullarda nomofobi belirtileri gösterdikleri ifade edilmiştir. Araştırmanın sonucu panik bozukluğa sahip kişilerin nomofobik belirtiler de gösterebileceklerini, bir diğer deyişle her iki bozukluğun birbiri ile komorbid olabileceğini vurgulamaktadır. Nomofobinin belirtilen olası tanı kriterleri özgül fobi kriterleri içermekte, panik bozukluğun fiziksel ve psikolojik belirtileri ile farklılık göstermektedir.

Nomofobi kişinin günlük yaşantısını, iş, eğitim ve ilişkilerini olumsuz bir şekilde etkileyebileceği halde, akıllı telefonundan uzak kalamadığı için dürtüsel bir davranış kategorisinde incelenerek, dürtü kontrol bozukluğu içinde ele alınmıştır (Siddiqui ve Ali 2015, Yıldız Durak 2019). Dürtü kontrol bozukluklarında eylem öncesinde gerginlik, eylem gerçekleştirilirken bir haz ve rahatlama olması bu kategori ile benzerlik göstermektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği 2014). Ancak, dürtü kontrol bozukluklarında yer alan piromani (bile bile yangın çıkarma), kleptomani (gereksinim duyulmayan nesnelere çalma) ya da patolojik kumar oynama gibi dürtüsel davranışların kişiye ve çevresine verdiği zararın etkisi, cep telefonu kullanımından oldukça farklı bir boyutta yer almaktadır. Bu durumda dürtü kontrol bozukluğundan ziyade bir belirti olarak dürtüsellik, nomofobi ile ilişkilendirilmektedir. Cep telefonları sayesinde geri bildirimleri hızlı bir süreçte alabilmek, anında bir konuşmaya katılabilmek ve etkileşimin çabuk bir şekilde gerçekleşmesi dürtüsellığı artırabilmekte ve bu durum telefonu sürekli kontrol etme arzusunu ortaya çıkarmaktadır (Bragazzi ve Del Puente 2014, Yıldız Durak 2019).

Nomofobinin internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu bilinmektedir. İnternet bağımlılığı DSM-5'te bağımlılıklar ile ilgili kategoride yer almış ve siber cinsel uğraşları, çevrimiçi video oyunlarını, kumar oynamayı, alışveriş yapmayı ve sosyal ağlarda sürekli aktif olmaya çalışmayı içermiştir (King ve ark. 2012). Nomofobi internet bağımlılığı ile komorbid özellikler gösterse de, cep telefonunun olmadığı duruma özgü genel bir anksiyete olması sebebiyle internet bağımlılığı alt tiplerinden ayrılmaktadır. Nomofobi, genel bir bağımlılık durumu olarak da ele alınmıştır. Madde bağımlılığından söz edebilmek için, kişinin madde olmadığında yoksunluk belirtileri göstermesi ve zamanla aynı etkiyi almak için daha fazla madde alması yani tolerans geliştirmesi, beklediğinden daha fazla madde kullanması, bu sebeple iş hayatında ya da gündelik ilişkilerinde sorunlarla karşılaşması gerekmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği 2014). Nomofobi sebebiyle bazı kişilerde günlük hayattaki görevler aksıyor olsa da bağımlılık tanısı için özellikle olması beklenen

tolerans ve yoksunluğun var olmaması sebebiyle bağımlılık denemeyeceği ancak kişiyi cep telefonuna bağlayan bir sürecin var olduğu belirtilebilir. Bu bağımlılık süreci davranışçı yaklaşıma göre açıklanabilmektedir. Bu yaklaşıma göre bir davranış sonrasında hoşagiden bir sonuç elde ediliyorsa (olumlu pekiştirici) ya da hoşagitmeyen bir durum ortadankalkıyorsa (olumsuz pekiştirici), o davranışın birey tarafından gerçekleştirilme olasılığı artmakta ve bu durum bağımlılığa sebep olabilmektedir (Farber ve ark. 1980, Cüceloğlu 2016). Bu bakış açısıyla, akıllı telefon kullanımı fazla olan kişiler hem yaşadıkları kaygı verici durumlardan uzaklaşıp hem de keyif alabildikleri için, akıllı telefonlarına bağlı bir tutum sergilemektedir denilebilir (Şar ve Işıklar 2012).

Nomofobinin etkileri

Problemlili bir şekilde cep telefonu kullanımının fiziksel sağlığa zarar verici etkileri incelendiğinde, nomofobinin özellikle trafikte insan sağlığını tehlikeye atan bir durum olduğu belirtilmektedir. Araba kullanırken telefonla konuşmak ya da mesajlaşmak trafik kazaları açısından oldukça riskli bir durum arz etmektedir (Cazzulino ve ark. 2014). Bunun yanı sıra cep telefonu ile ilgilenen yayaların da dikkat dağınıklığı sebebiyle karşıdan karşıya geçerken hayatlarını tehlikeye attıkları ifade edilmiştir (Schwebel ve ark. 2012, Thompson ve ark. 2013). Trafikte cep telefonu kullanımının hayati tehlikeleri dışında nomofobi sebebiyle sürekli aynı pozisyonda telefon kullanımının boyun ve sırt ağrılarına (Shan ve ark. 2013, Xie ve ark. 2017) ve elde işlev bozukluklarına (İnal ve ark. 2015) sebep olabileceği bildirilmiştir.

Nomofobinin kişinin psikolojik sağlığını olumsuz olarak etkilediği bilinmektedir (Harwood ve ark. 2014). Cep telefonundan uzak kalmaya ilişkin bu fobinin stresi artırdığı (Mangot ve ark. 2018) özellikle depresyon ve anksiyete belirtileri ile ilişkilendirildiği belirtilmektedir (Yen ve ark. 2009, Thomee ve ark. 2011, Harwood ve ark. 2014, Lemola ve ark. 2015, Elhai ve ark. 2016, Elhai ve ark. 2017, Wolniewicz ve ark. 2018). Ancak alan yazın, nomofobinin depresyon ve anksiyeteye sebep olduğunu söylemek yerine karşılıklı bir ilişki olduğunu belirterek, depresyon ve anksiyete belirtilerine sahip kişilerin nomofobi geliştirebileceğine de işaret etmektedir (van den Eijnden ve ark. 2008, Thomee ve ark. 2011). Depresyon ve anksiyete dışında nomofobi uyku kalitesini olumsuz olarak etkilemekte (Al-Khlaiwi ve Meo 2004, Cain ve Malcom 2019) ve insomniaya (Yogesh ve ark. 2014) sebep olabilmektedir. Nomofobisi olan kişilerin olmayan kontrol grubuna göre, cep telefonlarına daha az arama ve mesaj geldiği zaman reddedilmişlik, yalnızlık ve güvensizlik hissettikleri ve düşük özgüven deneyimledikleri belirtilmiştir (Spear-King ve ark. 2014).

Nomofobisi olan ergenler ve genç yetişkin grup, cep telefonunda sürekli olarak çevrimiçi olması gerektiği baskısını yaşayabilmekte, bu durum ise derslerini dinleme ve çalışma yerine telefonla ilgilenmelerine sebep olabilmektedir. Sürekli telefonla ilgilenmenin akademik motivasyonu ve başarıyı oldukça düşürdüğü (Dixit ve ark. 2010, Samaha ve Havi 2016) ve kişinin üretkenliğini azalttığı bulunmuştur (Montag ve Walla 2016, Duke ve Montag 2017). Akademik başarısı düşük olan kişilerin de bu durumun getirdiği olumsuz duygulardan uzaklaşmak, görev ve sorumluluklarından kaçınmak ve gerçek hayata ilişkin sorumluluklardan uzaklaşmak adına nomofobi geliştirmiş olabilecekleri, bir diğer deyişle nomofobi ve akademik başarısızlık arasında da iki yönlü bir ilişki olduğu belirtilmektedir (Kardefelt-Winther 2014).

Tedavisi

Cep telefonunu kendisinden uzakta tutmayı ve bu durumu kontrol etmeyi düzenleyemeyen kişilerin nomofobi geliştirdikleri düşünülürse, problemleri cep telefonu kullanımını engellemek için kişinin kendini kontrol etme becerileri geliştirmesi gerektiği düşünülmektedir (Gökçearslan ve ark. 2016, Yıldız Durak 2019).

İnternet bağımlılığı olan kişilere uygulanan bilişsel davranışçı müdahalelerin etkin olduğu belirtilmektedir (Young 2011). İnternet bağımlılığının günümüzde cep telefonu aracılığıyla devam ettiği düşünülürse bu kişilere nomofobi tanısı da konulabilir ve bilişsel davranışçı tedaviden yararlanabilirler. Bilişsel davranışçı tedavi nomofobinin de yer aldığı özgül fobilerde (Straube ve ark. 2006, Öst 1989), ortak özellikleri paylaştığı obsesif kompulsif bozukluklarda (Abramowitz 2006, Abramowitz ve ark. 2009, Öst ve ark. 2015), dürtü kontrol bozuklukları (Dannon 2002, Dell’Osso ve ark. 2006) ve bağımlılıklarda da (Orzack ve ark. 2006, Young 2007, Du ve ark. 2010, Young 2011) etkili bulunmuştur. Bilişsel davranışçı tedavide düşüncelerin duyguları belirlediği düşünülmektedir (Beck 1979). Bu sebeple hastalardan nomofobiye sebep olan düşüncelerini izlemeleri, olumsuz duyguları hissettiren öncül durumları fark etmeleri beklenmektedir (Young 2007). Kazandıkları farkındalıklarla ve yeni baş etme becerileriyle kendilerinde nomofobiye sebep olan durumları önlemenin yollarını bulabilmektedirler. Bilişsel davranışçı tedavi en azından 10-12 haftalık görüşme süresini gerektirmekte ve ilk haftalarda davranışçı müdahalelerle başlamaktadır. Davranışçı bir çerçevede başlamak fobileri olan kişileri korktukları duruma maruz bırakmak ve baş edebildiklerini görmeleri açısından oldukça önem arz etmektedir (Savaşır ve ark. 2009). Görüşmeler ilerledikçe nomofobiye sebep olan bilişsel süreçlere yani varsayımlar ve bilişsel çarpıtmalara ve bunların kişi üzerindeki etkisine odaklanılmaktadır. Bilişsel davranışçı tedavi bunların yanı sıra etkili problem çözme becerileri kazandırabilmekte, psikoeğitim içermekte ve psikoloğun tutumunun modellenmesini de içermektedir (Young 2007).

Nomofobi cep telefonundan uzak kalındığında geniş sosyal çevredeki konuşmaları, deneyimleri ve olayları kaçırma korkusu ile ilişkilendirilmiştir. Sosyal çevre ile cep telefonu üzerinden bir bağ kurma çabası psikopatolojik bir hal aldığına bu kaygı veya korkunun varoluşçu psikoterapi teknikleri ile ele alınabileceği belirtilmiştir (Tarsha 2016). Varoluşçu psikoterapistlerden Yalom’a göre (2001), insanlar temelde ölüm, özgürlük, izole olma ve anlamsızlık olmak üzere dört temel korku yaşamaktadırlar. Bu bağlamda nomofobinin de izole hissetme, bağ kuramama ile ilişkili olduğu söylenebilir. Tarsha (2016), Yalom günümüzde varoluşçu psikoterapi kitabını yeniden yazsa, sosyal medya ile sürekli iletişim halinde olma çabasını varoluşçu izole olma korkusuna karşı bir savunma olarak ele alırdı, olarak belirtmektedir. Varoluşçu yaklaşıma göre nomofobisi olan hastaların cep telefonu/sosyal medya kullanımının yakınlık eksikliğini telafi etmek için olup olmadığı sorgulanmalı ve hasta iyilik haline katkıda bulunacak ilişkilere yönlendirilmelidir. Psikoterapist yalnız ve izole hissetme duyguları ile nasıl baş edebileceklerine dair psikoeğitim verebilir ve şu soruları sorabilir: “Gerçek dünyada ya da online ilişkilerde neler kazanacağınızı umuyorsunuz?”, “Bu ilişkilerde beklentileriniz dışında gerçekte neler kazanıyorsunuz?”, “Bir şeylerden geride kalma, bir şeyleri kaçırma korkunuzun nereden geldiğini düşünüyorsunuz?”, “Birilerine derhal ulaşmak zorunda mısınız?”, “Yalnızken nasıl hissediyorsunuz?”, “Kendinizi ödüllendirilmiş hissettiğiniz aktiviteler nelerdir?”. Bu sorularla izole hissetme ile ilgili yüzleştirmeler yapılarak sağlıklı ve otantik ilişkiler kurulması hedeflenmektedir (Tarsha 2016).

Sonuç

Teknolojinin hızlı gelişimi sayesinde cep telefonları günlük yaşamın önemli bir parçası haline gelmiştir; öyle ki, cep telefonundan uzakta kalmak kişide kaygı bozuklukları kategorisinde yer alan özgül bir fobi olarak ele alınmaya başlanmıştır. Bir özgül fobi olarak ele alınan nomofobi, modern dünyanın yükselişte olan bir problemi olarak ele alınmaktadır (Dixit ve ark. 2010).

Henüz yeni veriler elde edilen bir alan olduğu için DSM-5'te yer almamasına rağmen, alan yazında tanı ölçütleri, etkilenen yaş grubu ve yaygınlığı çalışılmış, ayırıcı tanı ölçütleri tartışılmıştır (Bragazzi ve Del Puente 2014). Nomofobinin fiziksel ve psikolojik sağlığa olumsuz etkileri olduğu gibi, genç yetişkin grubun akademik başarısını da düşürdüğü belirtilmiştir.

Tedavisinde çok fazla çalışma yapılmış olmasa da bilişsel davranışçı tedavi müdahaleleri ile varoluşçu psikoterapi müdahalelerinin etkili olabileceği belirtilmiştir. Alan yazında oldukça yeni bir özgül fobi olarak ele alınan nomofobiyle ilgili bu derleme çalışması, Türkçe olarak yazılmış psikolojik bir bakış açısıyla ele alınan öncü çalışmalardan biri olması sebebiyle önem arz etmektedir. Gelecekteki araştırma çalışmalarında, ülkemizdeki klinik psikologlar, bu özgül fobi kategorisinin diğer kaygı bozuklukları, komorbid olabileceği duygudurum bozuklukları, dürtü kontrol bozuklukları, bağımlılıklar, cinsiyet, duygular, kişilik özellikleri ve kültürel faktörler gibi farklı değişkenlerle ilişkilerini inceleyebilir, aracı ve yordayıcı faktörlerini belirleyebilir, olası farklı tedavi yöntemlerini ele alabilirler.

Kaynaklar

- Al-Khlaiwi T, Meo SA (2004) Association of mobile phone radiation with fatigue, headache, dizziness, tension and sleep disturbance in Saudi population. *Saudi Med J*, 25:732-736.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2014) DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı (Çeviri Ed. E Köroğlu). Ankara, Hekimler Yayın Birliği.
- Argumosa-Villar L, Boada-Grau J, Vigil-Colet A (2017) Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). *J Adolesc*, 56: 127-135.
- Arcapı İ (2019) Culture and nomophobia: The role of vertical versus horizontal collectivism in predicting nomophobia. *Information Development*, 35:96-106.
- Aydın H (2018) Sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusunun (FoMO) içgüdüel alımlara etkisinin öz belirleme kuramı ile açıklaması. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, 17 (Özel Sayı):415-426.
- Ball AD, Tasaki LH (1992) The role and measurement of attachment in consumer behavior. *J Consum Psychol*, 1:155-172.
- Barratt ES (1994) Impulsiveness and aggression. In *Violence and Mental Disorder: Developments in Risk Assessment* (Eds J Monahan, HJ Steadman):61-79. Chicago IL US, University of Chicago Press.
- Beck AT (1979) *Cognitive Therapy of Depression*. New York, Guilford Press.
- Bianchi A, Phillips JG (2005) Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychol Behav*, 8: 39-51.
- Bowlby J (1969) *Attachment and Loss*. London, The Tavistock Institute of Human Relations.
- Bragazzi NL, Del Puente G (2014) A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychol Res Behav Manag*, 7:155-160.
- BTK (2018) Türkiye elektronik haberleşme sektörü 2018 yılı 2. çeyrek pazar verileri raporu. Available from <https://www.btk.gov.tr/uploads/pages/pazar-verileri/2018-2ceykraporu.pdf>. Accessed 10.2.2019.
- Cain J, Malcom DR (2019) An assessment of pharmacy students' psychological attachment to smartphones at two colleges of pharmacy. *Am J Pharm Educ*, 83(7):7136.
- Cazzulino F, Burke RV, Muller V, Arbogast H, Upperman JS (2014) Cell phones and young drivers: A systematic review regarding the association between psychological factors and prevention. *Traffic Inj Prev*, 15:234-242.

- Clayton RB, Leshner G, Almond A (2015) The extended iSelf: The impact of iPhone separation on cognition, emotion, and physiology. *J Comput Mediat Commun*, 20:119-135.
- Cüceloğlu D (2016) *İnsan ve Davranışı*. İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Dixit S, Shukla H, Bhagwat AK, Bindal A, Goyal A, Zaidi AK et al. (2010) A study evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian J Community Med*, 35:339-341.
- Dannon PN (2002) Kleptomania: an impulse control disorder? *Int J Psychiatry Clin Pract*, 6:3-7.
- Dell'Osso B, Altamura AC, Allen A, Marazziti D, Hollander E (2006) Epidemiologic and clinical updates on impulse control disorders: A critical review. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci*, 256:464-475.
- Du YS, Jiang W, Vance A (2010) Longer term effect of randomized, controlled group cognitive behavioural therapy for Internet addiction in adolescent students in Shanghai. *Aust N Z J Psychiatry*, 44:129-134.
- Duke É, Montag C (2017) Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity. *Addict Behav Rep*, 6:90-95.
- Elhai JD, Dvorak RD, Levine JC, Hall B J (2017) Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *J Affect Disord*, 207:251-259.
- Elhai JD, Levine JC, Dvorak RD, Hall B J (2016) Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Comput Human Behav*, 63:509-516.
- Farber PD, Khavari KA, Douglass FM (1980) A factor analytic study of reasons for drinking: Empirical validation of positive and negative reinforcement dimensions. *J Consult Clin Psychol*, 48:780-781.
- Gezgin DM, Çakır D (2016) Analysis of nomophobic behaviors of adolescents regarding various factors. *J Human Sci*, 13:2504-2519.
- Gezgin DM, Şumuer E, Arslan O, Yıldırım S (2017) Nomophobia prevalence among pre-service teachers: A case of Trakya university. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7: 86-95.
- Gökçearslan Ş, Mumcu FK, Haşlaman T, Çevik YD (2016) Modelling smartphone addiction: The role of smartphone usage, self-regulation, general self-efficacy and cyberloafing in university students. *Comput Human Behav*, 63:639-649.
- Han S, Kim KJ, Kim JH (2017) Understanding nomophobia: structural equation modeling and semantic network analysis of smartphone separation anxiety. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 20:419-427.
- Hart J, Nailling E, Bizer GY, Collins CK (2015) Attachment theory as a framework for explaining engagement with Facebook. *Pers Individ Dif*, 77:33-40.
- Harwood J, Dooley JJ, Scott AJ, Joiner R (2014) Constantly connected: The effects of smart-devices on mental health. *Comput Human Behav*, 34:267-272.
- Hong FY, Chiu SI, Huang DH (2012) A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese university female students. *Comput in Human Behav*, 28:2152-2159.
- İnal EE, Demirci K, Çetintürk A, Akgönül M, Savaş S (2015) Effects of smartphone overuse on hand function, pinch strength, and the median nerve. *Muscle Nerve*, 52:183-188.
- Kardefelt-Winther D (2014) A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Comput in Human Behav*, 31:351-354.
- Kim E, Cho I, Kim EJ (2017) Structural equation model of smartphone addiction based on adult attachment theory: Mediating effects of loneliness and depression. *Asian Nurs Res*, 11:92-97.
- King DL, Delfabbro PH, Griffiths MD, Gradisar M (2012) Cognitive-behavioral approaches to outpatient treatment of Internet addiction in children and adolescents. *J Clin Psychol*, 68:1185-1195.
- King ALS, Valença AM, Nardi AE (2010) Nomophobia: the mobile phone in panic disorder with agoraphobia: Reducing phobias or worsening of dependence? *Cogn Behav Neurol*, 23:52-54.
- King ALS, Valença AM, Silva AC, Sancassiani F, Machado S, Nardi AE (2014) 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*, 10:28-35.
- Kuss DJ, Harkin L, Kanjo E, Billieux J (2018) Problematic smartphone use: Investigating contemporary experiences using a convergent design. *Int J Environ Res Public Health*, 15(1):pii:E142.
- Lemola S, Perkinson-Gloor N, Brand S, Dewald-Kaufmann JF, Grob A (2015) Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. *J Youth Adolesc*, 44:405-418.

- Mangot AG, Murthy VS, Kshirsagar SV, Deshmukh, AH, Tembe DV (2018) Prevalence and pattern of phantom ringing and phantom vibration among medical interns and their relationship with smartphone use and perceived stress. *Indian J Psychol Med*, 40:440-445.
- Montag C, Walla P (2016) Carpe diem instead of losing your social mind: Beyond digital addiction and why we all suffer from digital overuse. *Cogent Psychol*, 3:1157281.
- Nitzburg GC, Farber BA (2013) Putting up emotional (Facebook) walls? Attachment status and emerging adults' experiences of social networking sites. *J Clin Psychol*, 69:1183-1190.
- Oldmeadow JA, Quinn S, Kowert R (2013) Attachment style, social skills, and Facebook use amongst adults. *Comput Human Behav*, 29:1142-1149.
- Orzack MH, Voluse AC, Wolf D, Hennen J (2006) An ongoing study of group treatment for men involved in problematic internet-enabled sexual behavior. *Cyber Psychol Behav*, 9:348-360.
- Öst LG (1989) One-session treatment for specific phobias. *Behav Res Ther*, 27:1-7.
- Öst LG, Havnen A, Hansen B, Kvale G (2015) Cognitive behavioral treatments of obsessive-compulsive disorder. A systematic review and meta-analysis of studies published 1993–2014. *Clin Psychol Rev*, 40:156-169.
- Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR, Gladwell V (2013) Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Comput Human Behav*, 29:1841-1848.
- Samaha M, Hawi NS (2016) Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Comput Human Behav*, 57:321-325.
- Savaşır I, Soygüt G, Barışkın E (2009) *Bilişsel Davranışçı Terapiler*. Ankara, Türk Psikologlar Derneği.
- Schwebel DC, Stavrinou D, Byington KW, Davis T, O'Neal EE, De Jong D (2012) Distraction and pedestrian safety: How talking on the phone, texting, and listening to music impact crossing the street. *Accid Anal Prev*, 45:266-271.
- Shan Z, Deng G, Li J, Li Y, Zhang Y, Zhao Q (2013) 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*, 8(10):e78109.
- Siddiqui M, Ali AZ (2015) Addictive cell phone usage: The relationship between impulsiveness and behavioral addiction. *Pak J Psychol*, 46:53-67.
- Sivadas E, Machleit KA (1994) A scale to determine the extent of object incorporation in the extended self. *Marketing Theory and Applications*, 5:143–149.
- Straube T, Glauer M, Dilger S, Mentzel HJ, Miltner WH (2006) Effects of cognitive-behavioral therapy on brain activation in specific phobia. *Neuroimage*, 29:125-135
- Şar AH, Işıklar A (2012) Adaptation of problem mobile phone use scale to Turkish. *Journal of Human Sciences*, 9:264-275.
- Tarsha AA (2016) The role of existential therapy in the prevention of social media-driven anxiety. *Existential Analysis*, 27:382-388.
- Thomé S, Härenstam A, Hagberg M (2011) Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults: A prospective cohort study. *BMC Public Health*, 11:66.
- Thompson LL, Rivara FP, Ayyagari RC, Ebel BE (2013) Impact of social and technological distraction on pedestrian crossing behaviour: An observational study. *Inj Prev*, 19:232-237.
- Toda M, Monden K, Kubo K, Morimoto K (2006) Mobile phone dependence and health-related lifestyle of university students. *Soc Behav Pers*, 34:1277–1284.
- TÜİK (2016) *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması*. Available from <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21779>. Accessed at 10.02.2019.
- van den Eijnden RJ, Meerkerk GJ, Vermulst AA, Spijkerman R, Engels RC (2008) Online communication, compulsive internet use, and psychosocial well-being among adolescents: A longitudinal study. *Dev Psychol*, 44:655-665.
- Wolniewicz CA, Tamiyu MF, Weeks JW, Elhai JD (2018) Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry Res*, 262:618-623.
- Xie Y, Szeto G, Dai J (2017) Prevalence and risk factors associated with musculoskeletal complaints among users of mobile handheld devices: A systematic review. *Appl Ergon*, 59:132-142.
- Yalom, I (2001) *Varoluşçu Psikoterapi*. İstanbul, Kabalıcı Yayınevi.

- Yasan-Ak N, Yıldırım S (2018) Nomophobia among undergraduate students: The case of a Turkish state university. *International Journal on New Trends in Education and Their Implications*, 9(4):11-20.
- Yen CF, Tang TC, Yen JY, Lin HC, Huang CF, Liu SC, Ko CH (2009) Symptoms of problematic cellular phone use, functional impairment and its association with depression among adolescents in Southern Taiwan. *J Adolesc*, 32:863-873.
- Yıldırım C, Şumuer E, Adnan M, Yıldırım SA (2016) Growing fear prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32:1322-1331.
- Yıldız Durak H (2019) Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey: Demographic variables and academic performance. *Soc Sci J*, 56:492-517.
- Yogesh S, Abha S, Priyanka S (2014) Short communication mobile usage and sleep patterns among medical students. *Indian J Physiol Pharmacol*, 58:100-103.
- Young KS (2007) Cognitive behavior therapy with Internet addicts: treatment outcomes and implications. *CyberPsychol Behav*, 10: 671-679.
- Young KS (2011) CBT-IA: The first treatment model for internet addiction. *J Cogn Psychother*, 25:304-312.

Yazarların Katkıları: Tüm yazarlar, her bir yazarın çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağladığını ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğunu kabul etmişlerdir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir

Authors Contributions: All authors attest that each author has made an important scientific contribution to the study and has assisted with the drafting or revising of the manuscript.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared by the authors.

Financial Disclosure: The authors declared that this study has received no financial support.