

DOI: 10.17942/sted.1006125

Geliş/Received : 07.10.2021  
Kabul/ Accepted : 27.05.2022

### Öz

COVID-19 pandemi süreci birçok kalıcı ve geçici davranışsal değişikliklerine sebep olduğu gibi birçok yeni kavramı da beraberinde getirmiştir. Pandemi döneminde bağımlılık düzeyleri de bu davranış değişikliklerinden farklı şekilde etkilenmeler göstermiş olup, teknoloji bağımlılığının artmış ihtiyaçlara bağlı olarak beklentilerin üstünde arttığı gözlenmiştir. Yazımızda yeni bir kavram olan nomofobinin COVID-19 süreciyle ilişkisine yer verdik.

**Anahtar sözcükler:** Nomofobi, COVID-19, Davranış

### Abstract

The COVID-19 pandemic process has caused many permanent and temporary behavioral changes, as well as brought many new concepts. During the pandemic period, addiction levels were also affected differently by these behavioral changes, and it was observed that technology addiction increased above expectations due to increased needs. In our article, we have included the relationship of nomophobia, which is a new concept, with the COVID-19 process.

**Key words:** Nomophobia, COVID-19, Behavior

<sup>1</sup> Doç. Dr., Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği AD (Orcid No: 0000-0001-9848-8697)

<sup>2</sup> Doç. Dr., Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği AD (Orcid No: 0000-0002-3330-9317)

<sup>3</sup> Doç. Dr., Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği AD (Orcid No: 0000-0002-5153-2184)

Sayın Editör,

Nomofobi; “no”, “mobile” ve “phobia” kelimelerinden birleşerek oluşmuş olup, adından da anlaşıldığı üzere telefonsuz kalma korkusunu anlatmaktadır. Günümüzde akıllı telefonlar, bilgisayarlara göre daha kolay kullanımı ve ulaşımı nedeniyle tercih edilmektedir. Günlük yaşamda ihtiyacımız olan tüm gereksinimlere akıllı telefon uygulamaları ile ulaşılabilir. Bu durum tüm ticaret alanı başta olmak üzere birçok alanda köklü değişikliklere neden olmuştur (1,2).

Akıllı telefonların kullanımının yaygınlaşması COVID-19 pandemi döneminde gençler başta olmak üzere tüm yaş grupları için teknoloji kullanımının zorunluluklar arasına girmesine

ve dolayısıyla da teknoloji bağımlılığının yaygınlaşması ve artmasına neden olmuştur. Gençlerin teknoloji kullanımının hem eğitim hem eğlence alanlarında artması davranış değişikliklerine neden olabilmekte ve bağımlılık düzeylerinin de artmasına neden olabilmektedir (Şekil 1) (3,4).

Bağımlılıklar genel olarak; alkol, madde, kumar, tütün bağımlılığı olarak sınıflandırılırken günümüzde teknoloji bağımlılığı bu sınıflamalara eklenmiştir. Bağımlılıklar birbirleriyle ilişkili olabilmekte olup, her hangi bir bağımlılığı olan kişilerin diğer tür bağımlılık düzeylerinin artması daha kolay olabilmektedir (5).

Bağımlılık düzeyleri çeşitli yöntemlerle



Şekil 1. COVID-19 pandemisi ve nomofobi (Çizim: Yücel Özalp)

ölçülebilmekte olup, nomofobi düzeyini ölçen de testler/ölçekler mevcuttur (6). Günümüzde bu alan psikoloji ve psikiyatri biliminin yetkinliğine girmektedir. Ancak hastaların sağlık hizmetlerine en kolay erişim yeri olan birinci basamak sağlık hizmetlerinin bu alanda sorumluluğu olduğu açıktır. Ergen izlemleri içinde sorgulanan bağımlılık durumu bize tüm bağımlılıklar için bilgi sağlamakta ve bağımlılığın yönetim kararı için de bizi yönlendirmektedir.

Özellikle de teknoloji bağımlılık düzeyi yüksek olan kişilerde nomofobi düzeyinin de ölçülerek kişilerin bağımlılıklarının azaltılması ve sonlandırılması için gerekli tedavi ve yönlendirmelerinin yapılması büyük önem arz etmektedir. Aksi halde nomofobik gençlerin sosyal hayattan izolasyonları ve duygu durumlarındaki kötüleşmelerin önüne geçilemeyecek olup, diğer bağımlılık türlerinin daha kolay edinilmesi kaçınılmaz olacaktır (7,8). Birinci basamak sağlık hizmetlerinin ana bileşeni olan Aile hekimliklerinde, ergen izlemlerinin düzenli ve

uygun yapılması ile nomofobi düzeyi yüksek olan kişilerin saptanması ve gerekli müdahalelerin yapılması ile mümkün olacaktır.

Nomofobi oluşması davranış değişikliklerinin oluşması ile oluşabilmekte olup tedavide de aynı şekilde davranış değişikliği modelinin temelini oluşturan transteoretik modelin kullanılması ile başarı sağlanabilecektir. Transteoretik modelin başlıca kullanım alanı olan sigara bıraktırmadaki uygulamalarına/basamaklarına (Düşünmeme, Düşünme, Hazırlık, Hareket, Devam ettirme ve Karar alma) (Şekil 2) benzer şekilde davranış değişiklikleri sağlanarak nomofobi ve teknoloji bağımlılığından kurtulmaları sağlanabilmekte olup (9,10), aile hekimliklerinde tedavilerinin sağlanması ile hem üst basamak sağlık hizmetleri meşgul edilmemiş hem de hastalara ulaşım daha kolaylıkla sağlanabilecektir.

**İletişim:** Doç. Dr. İzzet Fidancı  
**E-Posta:** izzetfidanci@gmail.com



Şekil 2. Transteoretik model döngüsü

## Kaynaklar

1. Bhattacharya S, Bashar MA, Srivastava A, Singh A. NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA. *J Family Med Prim Care*. 2019;8(4):1297-1300. doi:10.4103/jfmpc.jfmpc\_71\_19
2. Uysal Ş, Özen H, Madenoğlu C. Social phobia in higher education: the influence of nomophobia on social phobia. *The Global e-learning Journal* 2016;5(2):1-8.
3. Fidancı İ, Aksoy H, Yengil Taci D, Ayhan Başer D, Cankurtaran M. Effect of COVID-19 Restrictions on Nomophobia and Smartphone Addiction Levels. *Bağımlılık Dergisi* 2021; 22(4): 395-402.
4. Visweswaraiah V. Nomophobia before and after the COVID-19 Pandemic-Can Social Media be Used to Understand Mobile Phone Dependency. *Int J Clin Med Info*. 2021;4(1):31-43.
5. Gifford E, Humphreys K. The psychological science of addiction. *Addiction* 2007;102(3):352-361.
6. Yildirim C, Correia AP. Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior* 2015;49:130-7.
7. Özgür Güler E, Veysikarani D. Nomofobi üzerine bir araştırma: üniversite öğrencileri örneği. *Beykoz Akademi Dergisi* 2019;7(1):75-88.
8. Ozdemir B, Cakir O, Hussain I. Prevalence of Nomophobia among university students: A comparative study of Pakistani and Turkish undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education* 2018;14(4):1519-1532.
9. Fidancı I, Oztürk O, Unal M. Transtheoretic model in smoking cessation. *J. Exp. Clin. Med.* 2017; 34(1): 9-13.
10. Erol S, Erdoğan S. Sağlık Davranışlarını Geliştirmek ve Değiştirmek İçin Transteoretik Modelin Kullanılması. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2010;10(2):86-94. At L. Mis. Mei is, facendam feco cul hebendum noter adhum