



[itobiad], 2020, 9 (5): 3853/3873

**Genişletilmiş Benlik Kuramı Bağlamında Nomofobi**

Nomophobia in the Context of Extended Self Theory

**Aykut GÜNLÜ**

Öğr. Gör., Pamukkale Üniv., Tavas Meslek Yüksekokulu  
Inst., Pamukkale Univ., School of Tavas Vocational High Schools  
agunlu@pau.edu.tr

Orcid ID: <http://orcid.org/0000-0002-6617-2871>

**Aslı UZ BAŞ**

Prof. Dr., Dokuz Eylül Üniv., Buca Eğitim Fak., Eğitim Bilimleri Bölümü  
Prof., Dokuz Eylül Univ., Faculty of Education, Educational Sciences Dep.  
asliuzbas@gmail.com

Orcid ID: <http://orcid.org/0000-0001-8307-6198>

**Makale Bilgisi / Article Information**

**Makale Türü / Article Type** : Araştırma Makalesi / Research Article  
**Geliş Tarihi / Received** : 09.08.2020  
**Kabul Tarihi / Accepted** : 07.12.2020  
**Yayın Tarihi / Published** : 12.12.2020  
**Yayın Sezonu** : Ekim-Kasım-Aralık  
**Pub Date Season** : October-November-December

**Atıf/Cite as:** Günlü, A , Uz Baş, A . (2020). Genişletilmiş Benlik Kuramı Bağlamında Nomofobi . İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi , 9 (5) , 3853-3873 . Retrieved from <http://www.itobiad.com/tr/pub/issue/57287/778313>

**İntihal /Plagiarism:** Bu makale, en az iki hakem tarafından incelenmiş ve intihal içermediği teyit edilmiştir. / This article has been reviewed by at least two referees and confirmed to include no plagiarism. <http://www.itobiad.com/>

**Copyright** © Published by Mustafa YİĞİTOĞLU Since 2012 – Istanbul / Eyup, Turkey. All rights reserved.

## Genişletilmiş Benlik Kuramı Bağlamında Nomofobi\*

### Öz

Mevcut araştırmanın amacı alan yazında oldukça yeni bir kavram olan nomofobinin “genişletilmiş benlik kuramı” açısından ele alınmasıdır. Çalışmanın amacı doğrultusunda konu hakkında alan yazın taraması yapılmıştır. Alan yazın taraması “genişletilmiş benlik kuramı”, “Belk”, “nomofobi” kavramları kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu kapsamda önce nomofobi kavramı ve akıllı telefon bağımlılığına yönelik kuramsal bilgilere yer verilmiştir. Daha sonra genişletilmiş benlik kuramı açısından nomofobi tanımlanmaya çalışılmıştır. Elde edilen alan taraması gözden geçirildiğinde nomofobinin, akıllı telefon teknolojisiyle insan hayatına girmiş özgül fobi türleri arasında yer alan ve akıllı telefonsuz kalma korkusu olarak adlandırılan bir bozukluk olarak tanımlandığı görülmektedir. Ayrıca nomofobinin tanımlanmasında özgül fobi ve akıllı telefon bağımlılığı tanı ölçütleri kullanılmaktadır. Genişletilmiş Benlik Kuramı bireyin sahip olduğu nesnelere bir süre sonra kendisinin/bedeninin bir parçasıymış gibi algılaması üzerine dayalıdır. Nomofobi ile ilişkili olabilecek değişkenlerle ilgili alan yazında çok sayıda çalışmanın yapıldığı görülmektedir. Çalışmaların bazıları nomofobinin nedenlerini ortaya çıkarmaya, bazıları ise nomofobinin tedavisine yöneliktir. Nomofobiye neden olan faktörleri belirlemeye yönelik çalışmalara bakıldığında birbiriyle örtüşen çalışma sonuçları olduğu gibi birbiriyle örtüşmeyen çalışma sonuçları da bulunmaktadır. Demografik özellikler ile nomofobi ilişkisinde, cinsiyet, yaş, eğitim durumu gibi değişkenlere göre birbirinden farklı sonuçlar elde edilmiştir. Cinsiyet, yaş, kişilik özellikleri, akademik yaşam, eğitim değişkenleri ile nomofobi arasındaki ilişkiyi ele alan bazı çalışmalarda arada bir farkın olmadığı sonucu elde edilirken, bazı çalışmalarda arada anlamlı bir farkın olduğu belirlenmiştir. Ayrıca yapılan çalışmalarda nomofobinin, fiziksel sorunlar, stres, kaygı, depresyon gibi duygusal problemler ile ilişkisinin olduğu sonucunun elde edildiği de görülmektedir. Nomofobinin tedavisine yönelik çalışmalarda nomofobi internet bağımlılığının alt kategorisinde değerlendirildiği için internet bağımlılığında kullanılan tedavi yöntemlerinin (bilişsel-davranışçı terapi, yedi sihirli gün, amaçlı grup terapileri gibi) nomofobi tedavisinde de kullanıldığı görülmektedir. Sonuç olarak nomofobinin genişletilmiş benlik kuramı açısından açıklanabilen bir kavram olduğunu ortaya koyan yönüyle çalışmanın konu ile ilgili alan yazına özgün bir katkı verir nitelikte olduğu düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Genişletilmiş Benlik Kuramı, Nomofobi, İnternet Bağımlılığı, Akıllı Telefon Bağımlılığı, Özgül Fobi

\* Bu çalışma birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında hazırladığı doktora tezinin bir bölümünden üretilmiştir.



## Nomophobia in the Context of Extended Self Theory

### Abstract

The aim of the study is to discuss nomophobia, which is a very new concept in the literature, in terms of "extended self theory". In accordance with this purpose of the study, literature review was made on the subject. Literature review was carried out using the concepts of "extended self theory", "Belk", "nomophobia". In this context, firstly, the concept of nomophobia and theoretical information on smartphone addiction are included. Later, nomophobia was tried to be defined in terms of extended self theory. Nomophobia has entered human life with smartphone technology and is among the specific types of phobia. It is a disorder called the fear of being without a smart phone. It is also accepted to be among the internet addiction category. It is seen that specific phobia diagnostic criteria are used in the diagnosis of nomophobia. The Extended self theory is based on the individual's perception of the objects he/she owns as if they were a part of himself after a while. It is observed that individuals use smart phones for a wide variety of purposes in daily life. For this reason, individuals try to keep smartphones with them almost every moment of the day and keep them active. This situation causes the individual to feel as if the phone is part of himself after a certain period of time. When the phone, which the individual sees as a part of himself, is closed to access, the individual experiences extreme stress, anxiety or fear. It is observed that there are many studies in the literature on variables that may be associated with nomophobia. While some studies dealing with the relationship between gender, age, personality traits, academic life, educational variables and nomophobia have obtained the result that there is no difference between them, some studies have found a significant difference. In addition, studies show that nomophobia is associated with emotional problems such as stress, anxiety, and depression. In studies on the treatment of nomophobia, it is seen that the treatment methods used in internet addiction (such as cognitive-behavioral therapy, seven magical days, purposeful group therapies) are also used in the treatment of nomophobia, since nomophobia is considered in the subcategory of internet addiction. As a result, it is thought that nomophobia is a concept that can be explained in terms of the extended self-theory, making a unique contribution to the relevant literature.

**Keywords:** Extended Self Theory, Nomophobia, Internet Addiction, Smartphone Addiction, Specific Phobia.



## Giriş

Nomofobi İngilizce "no mobile phone phobia" kelimelerinin kısaltılması ile oluşturulmuştur (Kaplan-Akıllı ve Gezgin, 2016, s.52). Nomofobi, 2008 yılında İngiltere'de yapılan bir araştırmaya katılanların sorulara verdikleri cevaplar sonucunda ortaya çıkmıştır (King vd., 2014, s.28). Nomofobi kısaca dijital hastalık olarak ifade edilmektedir (King, vd., 2014, s.28; Polat, 2017, s.165). Nomofobi David Greenfield tarafından akıllı telefonda uzak kalma korkusu veya akıllı telefonsuz kalma korkusu olarak tanımlanmaktadır (Gezgin, Şumuer, Arslan ve Yildirim, 2017; Kaplan-Akıllı ve Gezgin, 2016, s.53). Ortaya çıkan yoksun kalma korkusu nesneyi sürekli kontrol etme, nesneyle bağlantıyı koparmamak için aşırı çaba harcama, nesneyi faal tutma için aşırı derecede önlemler alma davranışlarını ortaya çıkarabilmektedir (Erdem, Kalkın, Türen ve Deniz, 2016; s.924). Dolayısıyla nomofobi akıllı telefonlara bağımlılık sonucunda ortaya çıkan bir durumdur. Bu nedenle alan yazında nomofobi ile ilgilenen bazı araştırmacılar tarafından nomofobinin internet bağımlılığı veya akıllı telefon bağımlılığı olarak isimlendirildiği görülmektedir (Dixit vd., 2010, s.340). Bu nedenle nomofobiyi tam olarak anlayabilmek için öncelikle internet bağımlılığının ve akıllı telefon bağımlılığının anlaşılması gerekmektedir.

## İnternet Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı

İnternet Dünya'da 1950'li yıllarda, Türkiye'de ise 1980'li yıllarda kullanılmaya başlanmıştır. Günümüzde ise hayatımızın her alanına girmiştir (Parlak, 2005, s.26, Schiller, 1999, s.3). İnternet sayesinde bireyler ihtiyaç duyduğu bilgilere çok kısa sürede ulaşabilmektedir. İnternet bunun yanı sıra bankacılık, fatura ödeme, online alışveriş yapma gibi işlemleri hızlı bir şekilde yapılabilmesini sağlamaktadır. Ayrıca bireyin insanlar arası iletişimini sesli mesaj, görüntülü arama veya sesli arama seçenekleri sayesinde kolaylaştırmaktadır (Çakır, Horzum ve Ayas, 2013, s.5). İnternetin yararlarının yanında zararları da bulunmaktadır. İnternetin zararları denildiğinde ilk akla gelen internet bağımlılığıdır. İnternetin kontrolsüz ve uzun süre amacı dışında kullanılması beraberinde internet bağımlılığını meydana getirmektedir. İnternet bağımlılığı, Young'a (2007) göre, internetin kontrolsüzce, uzun süre kullanılması ile ortaya çıkar ve bireyin yaşamını olumsuz etkiler. İnternet bağımlılığı, internetten yoksun kaldığında bireyin kendini aşırı gergin, sinirli ve öfkeli hissetmesi ile bireyin hayatının her geçen gün bozulması durumudur. Dinç'e (2014, s.15) göre ise internet bağımlılığı bireyin internetten ayrı kalamaması, internette olmadığı anlarda dahi interneti düşünmesi ve interneti kontrolsüzce ve amaçsızca kullanmasıdır.

İnternette sonra teknolojiye bir diğer önemli gelişme ise cep telefonlarının icadıdır. İlk cep telefonu 1973'te Motorola firması tarafından üretilmeye başlanmıştır. 1990'lı yılların sonunda ise cep telefonlarına



internet özelliği eklenmiş ve böylece ilk basit akıllı telefonlar üretilerek piyasaya sürülmüştür (Musayeva, 2015, s.57). Cep telefonları üzerinden internet kullanımının sağlanması sonucunda internetin kullanımının daha da yaygınlaştığı görölmektedir. Ayrıca akıllı telefonların, internet kullanımında insanları zaman ve mekân sınırlamasından kurtardığı ve çok farklı amaçlara hizmet ettiği bilinmektedir. Örneğin ilk telefonlar sadece konuşmak amacıyla kullanılırken, günümüzde ise mail gönderip-alma, internet bankacılığı, sosyal medyayı takip etme, oyun oynama, alışveriş yapma, video-fotoğraf çekme, müzik dinleme, haber okuma, yön bulma, not yazma-saklama, veri/bilgi depolama, sağlıklı yaşam uygulamaları, çevrimiçi eğitim alma, çevrimiçi konferans ve toplantılara katılma gibi amaçlarla kullanılmaktadır (Akman, 2019, s.257; Eren, vd., 2020, s.138; Gezgin, şahin ve Yıldırım, 2017, s.4; Krajewska-Kulak vd., 2012, s.46; Lepp, Barkley, Sanders, Rebold ve Gates, 2013, s.2). Akıllı telefonların bu kadar çok farklı amaçlarla kullanılması beraberinde daha uzun süre kullanılmasının önünü açmış ve akıllı telefonları yaşamımızın önemli bir öğesi durumuna getirmiştir. Bunun sonucunda akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı gündeme gelmiştir. Akıllı telefon bağımlılığı, telefonun aşırı kullanımı, telefonda uzak kalamama veya telefonu sık sık kontrol etme davranışları nedeniyle telefonun bireyin zihnini sürekli olarak meşgul etmesi durumudur (Kaplan-Akıllı ve Gezgin, 2016, s.53).

Sonuç olarak her ne kadar farklı sorunlar olarak ele alınmış olsa da internet bağımlılığına, akıllı telefon bağımlılığına ve nomofobiye neden olan faktörlerin ortak olduğu görölmektedir. Bu sorunlar arasında en güncel olanı nomofobidir. Dolayısıyla mevcut araştırmanın amacı doğrultusunda nomofobi bu çalışmanın odağını oluşturmakta ve nomofobi kavramı genişletilmiş benlik kuramı çerçevesinde ele alınmaktadır.

### Genişletilmiş Benlik Kuramı ve Nomofobi

Nomofobi alan yazında oldukça yeni bir kavram olup, akıllı telefonların aşırı kullanımıyla hayatımızın içine girmiştir. Yeni bir kavram olması dolayısıyla nomofobiyi açıklamaya yönelik farklı kuramsal yaklaşımlar ileri sürülmüştür. Bu kuramsal yaklaşımlardan biri nomofobiyi internet bağımlılığının alt kategorisinde değerlendirerek davranışsal bağımlılık ile açıklamaya çalışmaktadır (Minas ve Çetinkaya-Bozkurt, 2017, s.269). Nomofobiyi açıklamaya çalışan bir başka yaklaşım ise "genişletilmiş benlik kuramı"dır.

Genişletilmiş benlik kuramını ilk ortaya atan Belk'tir (1988, s.2; 1989, s.139). Çıkış noktası postmodernizmin tüketiciler üzerinde etkili olmaya başlamasıdır. Belk yaptığı çalışmalarda "bireyin amaçlı veya amaçsız bir şekilde sahip olduğu (satın aldığı) nesnelere, eşyaları bir süre sonra, genellikle farkında olmadan, kendisinin bir parçasıymış gibi görmeye başladığını" saptamıştır. Birey kendisinin bir parçası olarak gördüğü bu nesnelere, eşyaları zaman geçtikçe benliğiyle bütünleştirmeye başlamıştır. Böylece oluşturulan bu yeni biçim benliğe "genişletilmiş benlik" demiştir (Belk, 2016, s.130). Genişletilmiş benlik sadece bireyin yakın çevresindeki



nesnelere, eşyalardan değil, aynı zamanda bireyin diğerlerinin kendisi hakkındaki düşünceler ve değerlendirmeler ile sanal ortamda oluşturduğu kimliklerden (avatar) de oluşabilmektedir (Mittal, 2006, s.551). Dolayısıyla benliğin genişletilmesi bireyin gerçek dünyada ve sanal dünyada sahip olduğu nesnelere ve özellikler üzerine kuruludur (Belk, 2014, 2013 s.480-481; Perez, Castano, Quintanilla, 2010, s.220). Bu şekilde oluşturulan bir genişletilmiş benlik aynı zamanda sanal bağımlılık düzeyinin de yükselmesine neden olmaktadır (Binay, 2010, s.22). Dolayısıyla bireyin sahip olduğu telefonundan uzak kalma olasılığı bireyde korkuya neden olabilmektedir. Bu nedenle birey sahip olduğu telefonu kaybetmemek adına her türlü önlemi almaya çalışmaktadır.

Genişletilmiş benlik teorisi ilk olarak tüketici davranışlarını açıklamak amacıyla ortaya atılmıştır. Sonraki yıllarda genişletilmiş benlik teorisinin algılanan benlik, ideal benlik gibi değişkenlerle ilişkisini belirlemeye yönelik araştırmaların yapıldığı görülmektedir (Noble ve Walker, 1997; Tian ve Belk, 2005, s.298). Son yıllarda ise Belk (2014, s. 1101-1118; 2016, s.129-132) dijital teknolojide dijital ürünler ve tüketicilerle ilişkisini, Schultz (2014, s.142-145) dijital genişletilmiş benliğin teknoloji ile bütünleşmesini, Clayton, Leshar ve Almond (2015, s.119-135) akıllı telefonda ayrı kalan insanlarda görülen psikolojik ve fizyolojik etkileri, Parkinson, Millard, O'Hara ve Giordano (2018, s.552-565) bireyin teknoloji kullanımı ile genişletilmiş dijital benliği inceleyen araştırmalar yürütmüşlerdir. Yapılan bu araştırmalara bakıldığında son yıllarda genişletilmiş benlik kuramının araştırma alanının akıllı telefon üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir.

Sonuç olarak genişletilmiş benlik kuramına göre bireyin sahip olduğu telefonda ayrılma korkusu bireyin sağlıklılık düzeyini olumsuz etkilemektedir. Bu durum ise bireyi, telefonla olan bağına koparmaması için telefon ile uyuma, telefonun şarjının bitme ihtimaline karşı powerbank taşıma gibi davranışlara itmektedir (Bragazzi ve del Puente, 2014, s.156).

### **Nomofobinin Tanı Ölçütleri ve Komorbiditesi**

Nomofobi, sanal toplumun dijital ve modern bir sorunu olarak bireyin akıllı telefona ulaşamama durumunda yaşadığı korkuyu, anksiyeteyi ve rahatsızlığı ifade etmektedir (Bragazzi, ve del Puente, 2014, s.156). Nomofobinin "fobiler" grubundaki özgül fobi alt kategorisinde yer aldığı görülmektedir (King, vd., 2014, s.28; Lin vd., 2014; Yildirim, 2014, s.8). Dolayısıyla DSM-5 (APA, 2013) ölçütlerine dayalı olarak özgül fobi özelliklerinin neler olduğunun hatırlanması gereklidir. Fobik nesne ya da durum bireyde yoğun korku veya kaygı uyandırır. Fobik nesne veya duruma karşı yaşanan yoğun kaygı gerçek bir tehlikeye karşı yaşanan korku ve kaygıya göre orantısız olup, başka bir rahatsızlığın belirtileriyle açıklanamaz. Yaşan korku, kaygı veya kaçınma altı ay veya daha uzun süre kalıcı olarak sürmektedir. Korku, kaygı veya kaçınma sosyal, mesleki ya da diğer önemli alanlarda klinik olarak önemli bir sıkıntıya/bozulmaya neden



olur. Bragazzi ve del Puente (2014, s.155) özgül fobi tanı ölçütlerine ilaveten şu belirtilerin de nomofobinin tanılanmasında kullanılabileceğini ileri sürmüştür: Düzenli olarak telefon kullanma ve telefonda zaman geçirme, fazladan yedek bir telefon bulundurma veya harici şarj aleti taşıma. Bireyin kendisini, akıllı telefonunu kullanamadığında, şarjı azaldığında, internet kotası/kullanım limitinin az kaldığı anlarda gergin ve huzursuz hissetmesi. Ayrıca tiyatro, sinema, uçak vb. gibi telefonun kapatılmasının gerekli olduğu alanlarda telefonun kapalı olması nedeniyle sınırlı olunması. Herhangi bir mesaj gelip gelmediğini öğrenmek için telefona bakma. Akıllı telefonu her an her dakika açık bulundurma. Yüz yüze iletişim stres ve kaygı yaşattığından ötürü telefon üzerinden iletişim kurma. Akıllı telefon kullanabilmek için çok fazla para harcama.

Bu bilgiler göz önünde bulundurulduğunda insanların telefonla aşırı meşgul olma, iletişimsiz kalma veya telefonda yoksun kalma durumlarında duygu durumunun değişmesinin söz konusu olduğu söylenebilir. Dolayısıyla bu etmenlere bağlı olarak Yildirim (2014, s.9-10) tarafından nomofobinin iletişime geçememe, bağlantıyı kaybetme, bilgiye erişememe ve rahat hissedememe olmak üzere dört alt kategoride birey üzerinde etkili olduğu ifade edilmektedir. Bu dört alt boyutun aynı zamanda nomofobinin belirlenmesinde önemli olduğu görülmektedir. Bu önem alan yazındaki şu çalışma ile de desteklenmektedir: Sarıbay ve Durgun'un (2020, s.282) yaptığı içerik analizi çalışmasında nomofobinin akıllı telefona düşkünlük ve iletişime geçememe değişkenleriyle ilişkilendirildiği ortaya çıkmıştır.

Akıllı telefon bağımlılığı kullanımının özel bir kategorisi olan nomofobi ile birlikte görülen psikiyatrik bozukluklar da bulunmaktadır ve bu bozukluklar farklı zamanlarda çalışmalara konu olmuştur. Bu çalışmalardan bazıları, sosyal fobi, panik bozukluk, obsesif kompulsif bozukluk, alkol ve madde bağımlılığı, internet bağımlılığı, oyun bağımlılığı gibi konular üzerinde yapılmıştır (Bragazzi ve del Puente, 2014, s.155-160). Sharma, Sharma, Sharma ve Wavare (2015, s.705) tarafından yapılan bir araştırmada öğrencilerin %83'ünün telefonlarına ulaşamadığında panik atak tepkileri gösterdiği sonucu elde edilmiştir. Bunlara ilaveten bireylerin kendini kaygılı ve mutsuz hissetme, sınırlı ve gergin olma eğilimi içinde olduğu yapılan çalışmalarla ortaya konmuştur (Davie ve Hilber, 2017, s.103; Kurt, 2018). Akıllı telefon bağımlılığı olarak değerlendirilen ve kavramın çıkış noktasını oluşturan Secureenvey (2008) anketi katılımcıların %53'ünün nomofobik özellikler gösterdiğini ortaya koymuştur. Akman'ın (2019, s.269) yaptığı çalışmada ise katılımcıların %99.4 gibi bir oranla çok yüksek düzeyde akıllı telefona düşkün olduğu sonucu elde edilmiştir. Ayrıca Sharma ve diğerlerinin (2015, s.706) çalışmasında katılımcıların %73'ü; Dongre, Inamdar ve Gattani'nin (2017, s.691) çalışmasında katılımcıların %68.9'u; Yildirim ve Corea (2015, s.136) çalışmasında katılımcıların yarıdan fazlası; Adnan ve Gezgün (2016, s.153) ile Zethy ve Octavyaiana'nın (2017, s.18) çalışmasında katılımcıların nomofobik olma potansiyelinin yüksek olduğu sonucunun elde edildiği görülmektedir. Araştırmaların sonuçları göz önünde bulundurulduğunda bireylerin nomofobik eğilim düzeylerinin



ortalamanın üstünde olduğu ve çoğunluğunun risk grubunda yer aldığı ifade edilebilir.

## Nomofobi ile İlişkili Demografik Özellikler

Alan yazında demografik özellikler ile nomofobi arasındaki ilişkide, demografik değişkenlere göre farklı sonuçların elde edildiği ve buna bağlı olarak farklı görüşlerin ileri sürüldüğü görülmektedir. Nomofobi ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiyi ele alan bazı çalışmalarda arada bir farkın olmadığı sonucu elde edilmiştir (Adnan ve Gezgin, 2016; Dixit, vd., 2010, s.340; Hakkari, 2018, s.791; Ramazanoğlu, 2020, s.252). Bazı çalışmalarda ise kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek düzeyde nomofobik özelliği gösterdiği sonucu elde edilmiştir (Akman, 2019, s.267; Burucuoğlu, 2017, s.486; Eren, vd., 2020, s.137; Gutiérrez-Puertas, vd., 2018, s.83; Hingorani vd., 2012, s.38; Yasan-Ak ve Yıldırım, 2018, s.16; Yildirim, Sumuer, Adnan, & Yildirim, 2016, s.1326). Bu çalışmaların yanı sıra erkeklerin nomofobi düzeyinin yüksek olduğunu belirten çalışmalar da bulunmaktadır (Dongre, Inamdar ve Gattani, 2017, s.691; Pavithra, Madhukukumar, Mahadeva, 2015, s.341; Ramazanoğlu, 2020, s.252).

Demografik özelliklerden yaş ile nomofobi ilişkisini ele alan çalışmaların bir kısmında gençlerin daha ileri yaşlardaki bireylere göre daha yüksek düzeyde nomofobik özellik gösterdiği sonucu elde edilmiştir (Bragazzi ve del Puente, 2014, s.156; Darcin, vd., 2016, s.522). Bazı çalışmalarda yaş ile nomofobi düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir (Akman, 2019, s.266; Deshpande, 2015; Erdem, vd., 2016, s.932; Eren, vd., 2020, s.136; Öz ve Tortop, 2020, s.154; Ramazanoğlu, 2020, s.257). Diğer çalışmalardan bazılarında ise nomofobi ile yaş arasında negatif yönlü (Erdem, vd., 2016, s.932; Gezgin ve Parlak, 2018) bir çalışmada ise pozitif yönlü ilişki bulunmuştur (Yıldız Durak, 2019, s.510).

Kişilik özellikleri ile nomofobi arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalara bakıldığında ise dışadönüklük ve dürtüsellik kişilik özellikleri ile nomofobi arasında pozitif yönde (Argumosa-Villar, Boafa-Grau ve Vigil-Colet, 2017; Elhai, Levine, Dvorak ve Hall, 2016, s.513; Siddigui vd., 2015, s.61; Yıldız Durak, 2019, s.510), sorumluluk kişilik özelliği ile nomofobi arasında negatif yönde (Argumosa-Villar vd., 2017, s.133) ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca bir çalışmada A tipi kişilik özelliğinde nomofobi riskinin yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir (Ezoe ve Toda, 2013, s.409).

Bireylerin hayatında fiziksel, psikolojik ve duygusal sağlık, eğitim ve akademik yaşam, yaşam kalitesi gibi alanlarda nomofobinin etkili olduğu belirtilmektedir. Yapılan çalışmalarda nomofobinin, fiziksel sorunlar, stres, kaygı, depresyon gibi duygusal problemler ile ilişkisinin olduğu saptanmıştır (Alosaimi, Alyahya, Alshahwan, Al Mahyijari ve Shaik, 2016, s.678; Augner, ve Hacker, 2012, s.439; Cain ve Malcom, 2019, s.1642; Demirci, Orhan, Demirtaş, Akpınar ve Sert, 2014, s.187; Erdem, vd., 2016, s.931;





Farooqui, Pore ve Gothankar, 2017, s.439; Fidan, 2016; Kaur ve Sharma, 2015, s.3; Kumcağız ve Gündüz, 2016, s.122; Onal, 2019, s.441; Pavithra, vd., 2015, s.343; Şata, Çelik, Ertürk ve Taş, 2016, s.163; Tamura, 2017, s.7).

Yapılan bazı çalışmalarda ise nomofobinin okul ve akademik yaşam üzerinde olumsuz etkisinin bulunduğu belirlenmiştir (Adnan ve Gezgin, 2016, s.154; Hoşgör, Tandoğan ve Gündüz Hoşgör, 2017; Louragli, Ahami, Khadmaoui, Mammad, ve Lamrani, 2018, s.92; Mendoza Pody, Lee, Kim ve McDonough 2018, s.58; Samaha ve Havi, 2016, s.323). Bununla birlikte özellikle amacı doğrultusunda kullanıldığında akıllı telefonun eğitime ve akademik başarıya olumlu yönde katkısının bulunabileceğini ortaya koyan çalışmaların bulunduğu görülmektedir (Rashid ve Asghar, 2016, s.608; Chen ve Hsieh, 2008, s.96).

Alan yazında ihtiyaçlar ile nomofobi ilişkisini belirlemeye yönelik çalışmalar da bulunmaktadır. Dokunsal ihtiyaç ve düşük öz-kontrol değişkenlerinin akıllı telefonda uzak kalma korkusu ile ilişkili olduğu sonucu elde edilmiştir (Elhai, vd., 2016, s.514). Diğerlerinin yaşantılarını ve hayattaki gelişmeleri takip etme ihtiyacının ise bireyin akıllı telefonda uzak durmaması üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir (Aydın, 2018, s.417; Przybylski vd., 2013, s.1841).

Yapılan çalışmalardan, demografik özellikler ile nomofobi arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik alan yazında birçok çalışmanın yapıldığı görülmektedir. Bu çalışmaların her ne kadar birbirinden farklı sonuçlarının olduğu belirlenmiş olsa da nomofobi ve ilişkili faktörler üzerinde daha çok çalışmanın yapılması gerekliliğini ortaya koyması açısından önemli olduğu söylenebilir. Ayrıca yapılan çalışmaların sadece nomofobinin nedenlerini belirlemeye yönelik araştırmalar olmadığı, aynı zamanda nomofobiyi önleme ve nomofobinin tedavisine yönelik araştırmaların da alan yazında yapıldığı görülmektedir.

### **Nomofobiye Müdahale Yaklaşımları**

Alan yazındaki açıklamalardan teorik ve ampirik bilgiler dikkate alındığında nomofobinin davranışsal bağımlılık kategorisinde yer aldığı görülmektedir. Alan yazında nomofobi internet bağımlılığının alt kategorilerinden biri olarak değerlendirildiği için internet bağımlılığı tedavisinde kullanılan yaklaşımların çoğu nomofobinin tedavisinde de kullanılabilir (Du, Jiang ve Vance, 2010, s.130). Bu bölümde nomofobiye müdahalede kullanılan yaklaşımlara değinilmiştir.

### **Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım**

Nomofobiye müdahalede kullanılan yaklaşımlardan biri bilişsel davranışçı yaklaşımdır. Bilişsel davranışçı yaklaşımın nomofobinin tedavisinde etkili olduğu çeşitli çalışmalarda ifade edilmektedir (Bragazzi ve del Puente, 2014, s.157; Du, vd., 2010, s.130; Yıldız Durak, 2019, s.509). Bilişsel davranışçı terapi danışanın ve danışmanın aktif rol üstlendiği ve belli bir amaç doğrultusunda sürecin ilerlediği terapi yaklaşımı olması dolayısıyla



işlevseldir (Katzman vd., 2014, s.7). Terapi süreci, problemin kabul edilmesi, davranışın analizi, zaman yönetimi, sosyal yaşam aktivitelerinin geliştirilmesi, problem davranışların tekrarlanmasının önlenmesinden oluşmaktadır (Beck, 2008). Ayrıca bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak "internet kullanım saatlerini günün en az internet kullanılan saat dilimlerine çekmek, dış durdurucular kullanmak, amaçlı kullanımı sürekli akılda tutmak" gibi tekniklerin kullanılması da etkili olabilmektedir. Ayrıca varoluşçu psikoterapinin de nomofobi tedavisinde etkili olduğu belirtilmektedir (Dinç, 2014, s.48; Young, 2007, s.673).

### **Yedi Sihirli Gün Modeli (Seven Magic Days Model)**

Bu model bireyleri akıllı telefon bağımlılığından kurtulmak isteyen ergen ve yetişkinlerin yapmasına yönelik etkinlikler içeren ve yedi gün uygulanmasını gerekli kılan yeni bir grup modelidir. Bu model her gün için ayrı ayrı bireyin davranışlarını ve düşüncelerini değiştirebilecek etkinlikleri barındırmaktadır. Etkinliklerin amacı bireyin çevresiyle iletişim kurarken herhangi bir araç kullanmadan doğrudan iletişim kurmanın önemini kavramasını sağlamaktır. Bu etkinlikler birinci gün ön değerlendirme ile başlar. Ön değerlendirme bireylerin mevcut nomofobi düzeyinin değerlendirmesidir. İkinci gün dijital detoks ile başlar. Dijital detoks bireylerin yedi gün boyunca yanında telefon getirmemesi uygulamasıdır. Üçüncü gün bilişsel davranışçı terapisi uygulanır. Bu terapidde işlevsel olmayan duygular, düşünceler ve davranışlar; amaç yönelimi ve sistematik prosedürler ile çözülmeye çalışılır. Dördüncü gün interaktif etkileşim uygulaması yapılır. Bu süreçte grup içinde çeşitli oyunlar ve tartışmalar ile sadece yüz yüze doğrudan iletişim kurulmaya çalışılır. Beşinci gün belli zamanlarda telefon kullanmaya izin verilir. Bireylere telefonlar belli zaman aralıklarında verilerek, bireylerin gerçekten iletişim kurma ihtiyacı olduğunda telefonu kullanma alışkanlığı kazanması için adım atılır. Altıncı gün son değerlendirme yapılır. Nomofobi düzeyini değerlendirme, bireylerin kendi kendini değerlendirmesini içerir. Yedinci gün geribildirimlerin verildiği ve grup oturumunun sonlandırıldığı aşamadır. Bu aşamada genel değerlendirme yapılır, sürece ilişkin geribildirimler verilir ve oturum sonlandırılır (Prasyatiani, Hijriarahmah ve Solamat, 2017, s.40-41).

### **Amaçlı Grup Terapileri**

Nomofobi tedavisinde uygulanan bir diğer yaklaşım amaçlı grup terapileridir. Grupla psikolojik danışma ikiden fazla üyenin aynı ortamda kendilerini rahat bir şekilde ifade etmelerini sağlamaktadır. Grup ortamında bireylerin yaşadıkları sorunla baş etmede geçirdiği süreci paylaşımları, diğer üyeler için de bir farkındalık oluşturur. Amaçlı grup terapileri tıpkı kendine yardım grupları gibi bireylerin amaca yönelik paylaşımlarına dayalıdır. Amaçlı grup terapilerinin avantajı bireyin kendi amacı ve grup



amacı doğrultusunda ortak hareket etmesini sağlamasıdır (Koydemir, 2016, s.5).

## Sonuç ve Öneriler

İnternetin telefonla bütünleştirilmesiyle birlikte, artık akıllı telefonlar hayatımızın vazgeçilmez bir unsuru haline gelmiştir. Teknolojideki bu ve benzeri gelişmeler yararlarının yanında zararlarını da beraberinde getirebilmektedir. Akıllı telefonlar ile ilgili bireyin hayatını olumsuz etkileyen bir diğer sorun ise nomofobi olarak ifade edilmektedir. Nomofobi hem davranışsal bağımlılık grubunda değerlendirilmekte, hem de fobi grubunda değerlendirilmektedir. Davranışsal bağımlılık grubunda internet bağımlılığının alt kategorisinde yer almaktadır. Fobi grubunda ise özgül fobi alt grubunda yer almakta ve bireyin yaşadığı akıllı telefonsuz kalma korkusu olarak ifade edilmektedir. Yaşanan bu korku telefonu sürekli olarak kontrol etme eğilimini ve telefonu erişim alanında tutabilmek için en yüksek çabayı gösterme eğilimini ortaya çıkarmaktadır. Bu durumun ise bireylerin fonksiyonelliğini olumsuz etkilediği görülmektedir.

Nomofobiyi açıklamaya yönelik davranışsal bağımlılık, kullanım doyumlar yaklaşımı gibi farklı kuramsal yaklaşımlar ortaya atılmıştır. Bu kuramlardan bir diğeri ise "Genişletilmiş Benlik Kuramı"dır. Genişletilmiş benlik kuramına göre birey herhangi bir gereksinimini karşılamak için sahip olduğu eşya veya nesneyi bir süre sonra kendisinin/vücudunun bir parçası olarak görmeye başlamaktadır. Bu nesne veya eşya gerçek dünyada olabileceği gibi sanal dünyada da olabilmektedir. Bireyin sahip olduğu ve günlük hayatında öncelikle iletişim amacıyla kullandığı önemli nesnelere biri akıllı telefonlardır. Birey akıllı telefonu günlük hayatında o kadar çok amaç için kullanır ki, bir süre sonra artık onsuz yapamaz hale gelir. Böylece birey telefonsuz olduğunda sanki bir eksiği olduğu hissine kapılmaktadır. Bu durum ise nomofobi olarak ifade edilir.

DSM-5'te nomofobinin özgül fobiler grubunda değerlendirilmesi nedeniyle nomofobinin tanılanmasında özgül fobi tanı ölçütlerinin kullanılabilmesi belirtilmiştir. Bu ölçütlere göre nomofobinin iletişime geçememe, bağlantıyı kaybetme, bilgiye erişememe ve rahat hissedememe olmak üzere dört alt boyutta görüldüğü ifade edilebilir.

Alan yazında nomofobinin olumsuz etkilerini belirlemeye yönelik olarak her yaş grubunda birden çok alanda çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Ancak çalışmalardan elde edilen bulgulara bakıldığında, birbirine paralel sonuçlar olduğu gibi, birbiri ile tamamen zıt sonuçların da elde edildiği görülmektedir. Ayrıca özellikle nomofobinin ilişkili olduğu çalışmalar yapılmakla birlikte bu ilişkili olduğu değişkenler arasında aracı değişkenlerin olup olmadığının belirlenmesine yönelik çalışmaların ise az sayıda olduğu görülmektedir.

Son olarak nomofobinin tedavisinde birden çok yaklaşımın kullanıldığı görülmektedir. Bu yaklaşımlardan biri bilişsel davranışçı yaklaşımdır. Bilişsel davranışçı yaklaşımda özellikle, problemin kabul edilmesi, internet



kullanım zamanlarının değiştirilmesi, dış durdurucuların kullanılması gibi tekniklerin kullanıldığı görülmektedir. Alan yazında çok sık rastlanmayan bir diğer yaklaşım yedi sihirli gün modelidir. Bu model, bireyin akıllı telefonsuz kalabilme alışkanlığı edinmesine yönelik olarak, bireyin kendisini yedi gün boyunca bu sürece alıştırmayı amaçlayan etkinliklere dayalı olarak gerçekleştirilmektedir. Bir başka yaklaşım da amaçlı grup terapileridir. Amaçlı grup terapileri grupla psikolojik danışmada kullanılan kendine yardım grupları gibi bir işlev görmektedir. Bu terapi yaklaşımı bireylerin yaşamışlıkları üzerinden amaç doğrultusunda yine bireylerin paylaşımları üzerine kuruludur.

Mevcut çalışmanın sonuçlarına göre alan yazında çalışan uzmanlara şu önerilerde bulunulabilir: Psikolojik danışmanların nomofobik bireyler ile çalışırken kullandığı terapi modellerinden biri olan yedi mucize gün modelinin etkililiği üzerinde deneysel bir çalışma yapılabilir. Böylece modelin etkililiği daha somut bir şekilde sınanmış olur. Ayrıca bilişsel davranışsal terapi modelinin nomofobinin tedavisindeki etkililiği farklı yaş grupları üzerinde yürütülecek bir çalışma ile belirlenmeye çalışılabilir. Nomofobinin ortaya çıkmasında birden çok faktörün etkisi olduğu görülmektedir. Dolayısıyla alanda bu konuda çalışma yapacak araştırmacılar nomofobinin daha farklı ve aracılık rolü olabilecek değişkenlerle ilişkisini ele alan çalışmalar yürütebilir. Böylece nomofobi kavramı verilere dayalı olarak daha somut açıklanabilir. Nomofobinin akıllı telefonların amaçsız ve aşırı kullanımı ile ortaya çıktığı belirtilmektedir. Bu nedenle akıllı telefonların sağlıklı kullanımı ile ilgili psikoeğitim çalışmalarının hazırlanması ve etkililiğinin ortaya konulmasına yönelik çalışmaların yapılması da alana katkıda bulunabilir. Mevcut çalışmanın bahsedilen güçlü yönlerinin yanında bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Çalışma kapsamında nomofobi ile ilgili yer verilen açıklamalar, ağırlıklı olarak Belk tarafından geliştirilen Genişletilmiş Benlik Kuramı bakış açısı ile sınırlıdır. Bununla birlikte nomofobi kavramının farklı kuramsal yaklaşımlara göre farklı özellikleri açısından ele alınabileceği hatırdta tutulmalıdır.

## Kaynakça

- Adnan, M., & Gezgin, D. M. (2016). Modern çağın yeni fobisi: Üniversite öğrencileri arasında nomofobi prevalansı. *Journal of Faculty of Educational Sciences*, 49(1), 86-95. doi: 10.1501/Egifak\_0000001378
- Akman, E. (2019). Akıllı telefonsuz kalma korkusunun (Nomofobi) akademik başarıya etkisi: Süleyman Demirel Üniversitesi siyaset bilimi ve kamu yönetimi öğrencileri üzerinden bir değerlendirme. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, 7(16), 256-275. doi: 10.33692/avrasyad.543756



- Alosaimi, F. D., Alyahya, H., Alshahwan, H., Al Mahyijari, N., & Shaik, S. A. (2016). Smartphone addiction among university students in Riyadh, Saudi Arabia. *Saudi Medical Journal*, 37(6), 675-683. doi: 10.15537/smj.2016.6.14430.
- Argumosa-Villari L., Boada-Grau, J., & Vigil-Colet, A. (2017). Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the mobile phone involvement questionnaire (MPIQ). *Journal of Adolescence*, 56, 127-135. Erişim tarihi: 09.08.2020. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.02.003>
- Augner, C., & Havker, G. W. (2012). Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *International Journal of Public Health*, 57(2), 437-441. Erişim tarihi: 07.06.2020. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1007/s00038-011-0234-z>
- Aydın, H. (2018). Sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusunun (FoMO) içgüdüsel alımlara etkisinin öz belirleme kuramı ile açıklaması. *Uluslararası İktisadi ve İdari İncelemeler Dergisi*, 17(Özel), 415-426. doi: 10.18092/ulikidince.439179
- Beck, A. (2008). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar* (Çev. A. Türkcan ve V. Öztürk). İstanbul: Litera Yayınları.
- Belk, R. W. (2016). Extended self and extending paradigmatic perspective stable, *Journal of Consumer Research*, 16(1), 129-132. Erişim tarihi: 08.07.2020. Erişim adresi: <https://www.jstor.org/stable/2489310>
- Belk, R. W. (2014). Digital consumption and the extended self. *Journal of Marketing Management*, 30(11-12), 1101-1118. Erişim tarihi: 08.07.2020. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1080/0267257X-2014.939217>.
- Belk, R. W. (2013). Extended self in a digital world. *Journal of Consumer Research*, 40(3), 477-500. Erişim tarihi: 08.07.2020 Erişim adresi: <https://doi.org/10.1086/671052>
- Belk, R. W. (1989). Extended self and extending paradigmatic perspective. *Journal of Consumer Research*, 16(1), 129-132. Erişim tarihi: 08.07.2020. Erişim adresi: <https://www.jstor.org/stable/2489310>
- Belk, R. W. (1988). Possessions and the extended self. *Journal of Consumer Research*, 15, 139-168. doi: 10.1086/209154
- Binay, A. (2010). Tüketim vasıtasıyla oluşturulan postmodern kimlikler. *Global Media Journal Turkish Edition*, 1(1), 17-29. Erişim tarihi: 07.06.2020. Erişim adresi: <https://globalmediajournaltr.yeditepe.edu.tr/sites/default/files/Ays%CC%A7e%20BI%CC%87NAY.pdf>
- Büyükçolpan, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinde nomofobi, bağlanma biçimleri, depresyon ve algılanan sosyal destek*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.



- Erişim tarihi: 08.07.2020. Erişim adresi: <http://hdl.handle.net/11655/5955>
- Bragazzi, N. L., & del Puente, G. D. (2014). A proposal nomophobia in the new DSM-IV. *Psychological Research Behavior Management*, 7, 155-160. doi: 10.2147/PRBM.S41386
- Broughton, G. (2015). The changing face[book] of friendship, fellowship and formation. *St. Marks Review*, 233, 74-86. Erişim adresi: 07.06.2020. Erişim adresi: 84903\_1000006434postpub veya [https://researchoutput.csu.edu.au/ws/portalfiles/portal/11543363/84903\\_1000006434postpub.pdf](https://researchoutput.csu.edu.au/ws/portalfiles/portal/11543363/84903_1000006434postpub.pdf)
- Cain, J., & Malcom, D. R., (2019). An assessment of pharmacy students' psychological attachment to smartphones at two colleges of pharmacy. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 83(7), 1637-1646. doi: <https://doi.org/10.5688/ajpe7136>.
- Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*, 37, 290-297. Erişim tarihi: 15.06.2020. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.002>
- Chen, N. S., & Hsieh, S. W. (2008). Effects of short-term memory and content representation type on mobile language learning. *Language Learning & Technology*, 12(3), 93-113. Erişim tarihi: 10.05.2020. Erişim adresi: [https://scholarspace.manoa.hawaii.edu/bitstream/10125/44157/12\\_03\\_chenetal.pdf](https://scholarspace.manoa.hawaii.edu/bitstream/10125/44157/12_03_chenetal.pdf)
- Clayton, R. B., Lesh, G., & Almond, A. (2015). The extended Self: The impact of iPhone separation on cognition, emotion, and physiology. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 20, 119-135. <https://doi.org/10.1111/jcc4.12109>
- Çakır, Ö., Horzum, M., B., & Ayas, T. (2013). İnternet bağımlılığının tanımı ve tarihçesi. *İnternet bağımlılığı sorunlar ve çözümler* (s.s. 1-16) içinde. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Çelik, Y., & Atilla, G. (2018). Üniversite öğrencilerinin nomofobi, duygu düzenleme güçlüğü ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Manavgat MYO örneği. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 5(26), 2628-2639. doi: 10.26450/JSHSR.674
- Davie, N., & Hilber, T. (2017). Nomophobia: Is smartphone addiction a genuine risk for mobile learning? *13th International Conference Mobile Learning 2017* içinde 100-104. Erişim adresi: <https://eric.ed.gov/?id=ED579211>



- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 85-92. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010>.
- Demirci, K., Orhan, H., Demirtaş, A., Akpınar, A., & Sert, H. (2014). "Validity and realibility of the Turksh version of the Smartphone Addiction Scale in a younger population". *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 24(3), 226-234. Erişim tarihi: 22.05.2020. Erişim adresi: <https://doi.org/10.5455/bcp.20140710040824>
- Deshpande, A. (2015). Mobile addiction and associated factors amongst youth. *Indian Journal of Mental Health*, 2(3), 244-248. doi: 10.30877/IJMH.2.3.2015.244-248
- Dinç, M. (2014). *İnternet Bağımlılığı, Ne Bilmeliyiz, Ne Yapmalıyız?* İstanbul: Türkiye Yeşilay Cemiyeti Yayınları.
- Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A. K., Bindal, A., Goyal, A. Zaidi, A. K. et al. (2010). A study evaluate mobile phone dependence among students of a medical college and associated hospital of central India. *Indian Association of Preventive & Social Medicine*, 35(2), 339-341. doi: 10.4103/0970-0218.66878
- Dongre, A. S., Inamdar, I. F., & Gattani, P. L. (2017). A study to evaluate mobile phone dependence and impact of cell phone on health. *National Journal of Community Medicine*, 8(11), 688-693. Erişim tarihi: 28.05.2020. Erişim adresi: [http://njcmindia.org/uploads/8-11\\_688-693.pdf](http://njcmindia.org/uploads/8-11_688-693.pdf)
- Du, Y. S., Jiang, W., & Vance, A. (2010). Longer term effect of randomized, controlled group cognitive behavioral therapy for internet addiction in adolescent students in Shangai. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 44(2), 129-134. Erişim tarihi: 28.05.2020. Erişim adresi: <https://doi.org/10.3109/00048670903282725>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear off missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516. Erişim tarihi: 01.06.2020. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Enez Darcin, A., Kose, S., Noyan, C. O., Nurmedov, S., Yılmaz, O., & Dilbaz, N. (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behaviour & Information Technology*, 35(7), 520-525. Erişim tarihi: 22.05.2020. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1080/0144929X.2016.1215525>
- Erdem, H., Kalkın, G., Türen, U. & Deniz, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde mobil telefon yoksunluğu korkusunun (Nomofobi) akademik başarıya etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve*



- İdari Bilimler Fakültesi Dergisi* 21(3), 923-936. Erişim tarihi: 06.07.2020. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/sduibfd/issue/24697/261196>
- Eren, B., Kılıç, Z. N., Günal, S. E., Kırçalı, M. F., Öznacar, B. B., & Topuzoğlu, A. (2020). Evaluation of nomophobia and related factors in high school students. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 21(2), 133-140. doi: 10.5455/apd.56124
- Ezoe, S. & Toda, M. (2013). Relationships of lonelienss and mobile dependence with internet addiction in Japanese medical students. *Open Journal of Preventive Medicine*, 3(06), 407-412. Erişim tarihi: 22.05.2020. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.4236/ojpm.2013.3605>
- Farooqui, I. A., Pore, P., & Gothankar, J. (2017). Nomophobia: An emerging issue in medical institutions? *Journal of Mental Health*, 27(5), 438-441. doi: 10.1080/09638237.2017.1417564
- Fidan, H. (2016). "Mobil Bağımlılık Ölçeği"nin geliştirilmesi ve geçerliliği: Bileşenler modeli yaklaşımı: *ADDICTA: The Turkish Journal on Addictions*, 3(3), 433-469. doi: 10.15805/addicta.2016.3.0118
- Gezgin, D. M., & Parlak, C. (2018). Kosova'da öğrenim gören öğrenciler arasında nomofobi yaygınlığı. *International Balkan Education and Science Congress, 6-8 September*, içinde. Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Gezgin, D. M., Sumuer, E., Arslan, O., & Yildirim, S. (2017). Nomophobia prevalence among pre-service teachers: A case of Trakya University. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 86-95. Erişim tarihi: 27.05.2020. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/trkefd/issue/27304/287423>
- Gezgin, D. M., Şahin, Y. L., & Yildirim, S. (2017). Sosyal ağ kullanıcıları arasında nomofobi yaygınlığının çeşitli faktörler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknoloji Kuram ve Uygulama*, 7(1), 1-15. doi: 10.17943/etku.288485
- Gutierrez-Puertas, L., Marquez-Hernandez, V. V., Sao-Romao-Preto, L., Granados-Gamez, G., Gutierrez-Puertas, V., & Aguilera-Manrique, G. (2019). Comparative study of nomophobia among Spanish and Portuguese nursing students. *Nurse education in practice*, 34, 79-84. Erişim tarihi: 26.05.2020. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2018.11.010>
- Hakkari, F. (2018). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin nomofobi düzeylerinin belirlenmesi: Kırıkhan MYO Örneği. *Atlas International Referred Journal on Social Sciences*, 4(10), 786-797. doi: 10.31568/atlas.128
- Hamutoğlu, N. B., Gezgin, D. M., Samur, Y., & Yildirim, S. (2018). Genç nesil arasında yaygınlaşan bir bağımlılık: Akıllı telefon bağımlılığının





farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 8(2), 212-231. doi:10.17943/etku.397112

- Hingorani, K. K., Woodard, D., & Danesh, N. (2012). "Exploring how smartphones supports students' lives". *Issues in Information Systems*, 13(2), 33-40. Erişim tarihi: 24.06.2020. Erişim adresi: [https://doi.org/10.48009/2\\_iis\\_2012\\_33-40](https://doi.org/10.48009/2_iis_2012_33-40)
- Hoşgör, H., Tandoğan, Ö., & Gündüz Hoşgör, D. (2017). Nomofobinin günlük akıllı telefon kullanım süresi ve okul başarısı üzerindeki etkisi: Sağlık personeli adayları örneği. *The Journal of Academic Social Science*, 5(46), 573-595. doi: 10.16992/ASOS.12266
- Kaplan-Akıllı, G. K., & Gezgin, D. M. (2016). Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40), 51-69. Erişim tarihi: 22.05.2020. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maeuefd/issue/26849/282358>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31(1), 351-354. Erişim tarihi: 23.05.2020. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Katzman, M. A., Bleau, P., Blier, P., Chokka, P., Kjernisted, K., & Van Ameringen, M. (2014). Canadian clinical practice guidelines for the management of anxiety, posttraumatic stress and obsessive-compulsive disorders. *BMC Psychiatry*, 14(1), 1-83. Erişim tarihi: 01.06.2020. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1186/1471-244X-14-S1-S1>
- Kaur, A., & Sharma, P. (2015). A descriptive study to assess the risk of developing nomophobia among students of selected nursing colleges Ludhiana, Punjab. *International Journal of Psychiatric Nursing*, 1(2), 1-6. doi: 10.5958/2395-180x.2015.00051.1
- Khazaal, Y., Xirossavidou, C., Khan, R., Edel, Y., Zebouni, F., & Zullino, D. (2012). Cognitive-behavioral treatments for "internet addiction." *The Open Addiction Journal*, 5(1), 30-35. doi: 10.2174/1874941001205010030
- King, A. L., S., Valença, A., M., Silva, A., C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A., E., (2014). Nomophobia: Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health: CP&EMH*, 10, 28-35. doi: 10.2174/1745017901410010028
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual



- environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140-144. Erişim tarihi: 28.05.2020. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>.
- King, A. L. S., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2010). The mobile phone in panic disorder with agoraphobia. Reducing phobias or woeing of dependence? *Cognitive Behavioral Neurology*, 23(1), 52-54. doi: 10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc
- Koydemir, S. (2016). Grubun doğası ve yapısı. A. Demir ve S. Koydemir (Eds). *Grupla psikolojik danışma içinde* (ss, 1-25). Ankara: Pegem Yayınları.
- Krajewska-Kuşak, E., Kuşak, W., Stryzhak, A., Szpakow, A., Prokopowicz, W., & Marcinkowski, J. T. (2012). Problematic mobile phone using among the Polish and Belarusian University students, a comparative study. *Progress in Health Sciences*, 2(1), 45-50. Erişim tarihi: 02.06.2020. Erişim adresi: <https://eds.b.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=5bee29d-bbc1-45b3-85eb-3da1501e960f%40sessionmgr101>
- Kurt, F. (2018). *Üniversite öğrencilerinden akıllı telefon kullanım bozukluğu ile dürtüsel davranış çocukluk çağı travması arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Lepp, A., Barkley, J. E., Sanders, G. J., Rebold, M., & Gates, P. (2013). The relationship between cell phone use, physical and sedentary activity, and cardiorespiratory fitness in a sample of US college students. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 1-9. Erişim tarihi: 05.06.2020. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-79>
- Lin, Y. H., Chang, L. R., Lee, Y. H., Tseng, H. W., Kuo, T. B. J., & Chen, S. H. (2014). Development and validation of the "Smarthone Addiction Inventory [SPAI]. *PLOS ONE*, 9(6), 1-5. Erişim tarihi: 05.06.2020. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0098312>
- Louragli, I., Ahami, A., Khadmaoui, A., Mammad, K., & Lamrani, A. C. (2018). Evaluation of the nomophobia's prevalence and its impact on schools performance among adolescents in Morocco. *Problems of Psychology in the 21st Century*, 12(2), 84-94 doi: <https://doi.org/10.33225/ppc/18.12.84>
- Masthi, N. R. (2012). Mobile phone dependence among college students in Bangalore. *RGUHS Journal of Medical Sciences*, 2(2), 84-87. Erişim tarihi: 22.05.2020. Erişim adresi: <http://www.rjms.in/index.php/rjms/article/view/116003>



- Mendoza, J. S., Pody, B. C., Lee, S., Kim, M., & McDonough, I. M. (2018). The effect of cellphones on attention and learning: the influences of time, distraction, and nomophobia. *Computers in Human Behavior*, 86, 52-60. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.04.027>
- Minaz, A. & Çetinkaya-Bozkurt, Ö. (2017). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(21-Özel sayı), 268-286. doi: 10.20875/makusobed.306903
- Mittal, B. (2006). I, Me, and Mine—How Products Become Consumers' Extended Selves. *Journal of Consumer Behaviour*, 5(6), 550-562. doi: 10.1002/cb.202
- Musayeva, G. (2015). Gelişen Teknoloji Sayesinde Cep Telefon Operatörlerinin Değişimindeki Beklentiler. *İstanbul Aydın Üniversitesi Dergisi*, 28, 53-63. Erişim tarihi: 06.06.2020. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/iaud/issue/30076/324630>
- Noble, C. H., & Walker, B. A. (1997). Exploring the relationships among liminal transitions, symbolic consumption, and the extended self. *Psychology & Marketing*, 14(1), 29-47. Erişim tarihi: 06.06.2020. Erişim adresi: [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1520-6793\(199701\)14:1<29::AID-MAR3>3.0.CO;2-Q](https://doi.org/10.1002/(SICI)1520-6793(199701)14:1<29::AID-MAR3>3.0.CO;2-Q)
- Onal, N. (2019). Metaphoric perceptions of high school students about nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, 5(2), 437-449. Erişim tarihi: 23.05.2020. Erişim adresi: <https://www.ijres.net/index.php/ijres/article/view/528>
- Öz, H., & Tortop, H. S. (2018). Üniversite okuyan genç yetişkinlerin mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) ile kişilik tipleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi* 2(3), 146-159. doi: 10.17932/IAU.EJNM.25480200.2018.2/3.146-159
- Parkinson, B., Millard, D. E., O'Hara, K., & Giordano, R. (2018). The digitally extended self: A lexicological analysis of personal data. *Journal of Information Science*, 44(4), 552-565. <https://doi.org/10.1177/0165551517706233>.
- Parlak, A. (2005). *İnternet ve Türkiye'de internetin gelişimi*. Bitirme Tezi, Mühendislik Fakültesi, Elektrik-Elektronik Bölümü, Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S., & Mahadeva, M. (2015). A study on nomophobia-mobile phone dependence, among students of a medical college in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6 (3), 340-344. Erişim tarihi: 10.06.2020. Erişim adresi: [http://njcmindia.org/uploads/6-3\\_340-344.pdf](http://njcmindia.org/uploads/6-3_340-344.pdf)
- Perez, M. E., Castano, R., & Quintanilla, C. (2010). Constructing identity through the consumption of counterfeit luxury goods. *Qualitative*



- Market Research: An International Journal*. 13(3), 219-235. doi: 10.1108/13522751011053608.
- Prasad, M., Patthi, B., Singla, A., Gupta, R., Saha, S., Kumar, J. K., et all. (2017). Nomophobia: A cross-sectional study to assess mobile phone usage among dental students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research [JCDR]*, 11(2), 34-39. doi: 10.7860/JCDR/2017/20858.9341
- Rashid, T., & Asghar, H. M. (2016). Technology use, self-directed learning, student engagement and academic performance: Examining the interrelations. *Computers in Human Behavior*, 63, 604-612. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.084>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. Erişim tarihi: 11.06.2020. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 75, 321-325. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.045>.
- Schiller, D. (1999). *Digital Kapitalizm: Networking the global market system*. London: The MIT Press.
- Schultz, D. E. (2014). Extending the extended self in the digital world. *Journal of Marketing Theory and Practice*, 22(2), 143-146. <https://doi.org/10.2753/MTP1069-6679220207>
- 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), 1-9. doi:10.1371/journal.pone.0078109
- Siddiqui, M., & Az, A. (2015). Addictive cell phone usage: The relationship between impulsiveness and behavioral addiction. *Pakistan Journal of Psychology*, 46(2), 53-67. Erişim tarihi: 11.06.2020. Erişim adresi: <https://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=875e2ef2-a1cd-4f09-a042-2b1ed182dc7b%40sdc-v-sessmgr02>
- Şakiroğlu, M., Gülada, G., Uğurcan, S., Kara, N., & Gandur, T. (2017). The mediator effect of mindfulness awareness on the relationship between Nomophobia and academic university adjustment levels in college students. *International Journal of Psycho-Educational Sciences*, 6(3), 69-79. Erişim tarihi: 22.05.2020. Erişim adresi: <https://www.journals.lapub.co.uk/index.php/perr/article/view/181>



- Şata, M., Çelik, İ., Ertürk, Z., & Taş, U., E. (2016). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin (ATBÖ) Türk lise öğrencileri için uyarılma çalışması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 7(1), 156-169. doi: 10.21031/epod.95432.
- Tamura, H., Nishida, T., Tsuji, A., & Sakakibara, H. (2017). Association between excessive use of mobile phone and insomnia and depression among Japanese adolescents. *International Journal of Environmental Reseach and Public Health*, 14(701), 1-11. <https://doi.org/10.3390/ijerph14070701>
- Tian, K., & Belk, R. W. (2005). Extended self and possessions in the workplace. *Journal of Consumer Research*, 32(2), 297-310. <https://doi.org/10.1086/432239>.
- Yasan-Ak, N., & Yildirim, S. (2018). Nomophobia among undergraduate students: The case of a Turkish state university. *International Journal on New Trends in Education and Their Implications [IJONTE]*, 9(4), 11-20. Erişim tarihi: 23.05.2020. Erişim adresi: [http://www.ijonte.org/FileUpload/ks63207/File/02.nehir\\_yasan\\_ak.pdf](http://www.ijonte.org/FileUpload/ks63207/File/02.nehir_yasan_ak.pdf)
- Yıldız Durak, H. (2019). Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey: Demographic variables and academic performance. *The Social Science Journal*, 56(4), 492-517. doi: 10.1016/j.soscij.2018.09.003
- Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*. Graduate Theses and Dissertations, Iowa State University, Iowa. Erişim tarihi: 05.05.2020. Erişim adresi: <https://lib.dr.iastate.edu/etd/14005>
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137. Erişim tarihi: 20.05.2020. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M., & Yildirim, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322-1331. doi: 10.1177/0266666915599025
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with internet addicts: treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology & Behavior* 10(5), 671-679. Erişim tarihi: 21.05.2020. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9971>
- Zethy, C., & Octaviani, U. F. (2017). Nomophobia around us. *Journal of Innovative Research in Social Sciences & Humanities (JIRSCH)*, 1(1), 16-20. Erişim tarihi: 12.06.2020. Erişim adresi: <http://ijirhsc.com/wp-content/uploads/2017/06/FOUR-SCH.pdf>

