

Genç Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Nomofobinin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

Yaren Gündoğan¹, Yaren Gökkoruk¹

¹ Hasan Kalyoncu Üniversitesi

Öz

Bu araştırmanın amacı, genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı ve nomofobinin psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisini incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu, Gaziantep'te yaşayan genç yetişkinler arasından uygun örnekleme yöntemine göre seçilen 308 kişi oluşturmaktadır. Araştırma verileri Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği, Nomofobi Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu aracılığıyla toplanmıştır. Elde edilen bulgulara göre genç yetişkinlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile nomofobi düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki, sosyal medya bağımlılığı ve nomofobi düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Son olarak, genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı ve nomofobinin psikolojik iyi oluşu anlamlı şekilde yordadığı saptanmıştır. Araştırma bulguları doğrultusunda, sosyal medya bağımlılığı ve nomofobiye yönelik farkındalık artırıcı eğitim programlarının düzenlenmesi, dijital okuryazarlık becerilerinin geliştirilmesi ve psikolojik iyi oluşu destekleyici psikoeğitim uygulamalarının yaygınlaştırılması önerilmektedir. Araştırma kapsamında elde edilen bulgular ilgili literatür çerçevesinde yorumlanarak, sosyal medya bağımlılığı ve nomofobiye yönelik farkındalık artırıcı eğitim programlarının düzenlenmesi, dijital okuryazarlık becerilerinin geliştirilmesi ve psikolojik iyi oluşu destekleyici psikoeğitim uygulamalarının yaygınlaştırılması gibi farklı önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: *Sosyal Medya Bağımlılığı, Nomofobi, Psikolojik İyi Oluş*

Abstract

The aim of this study is to examine the predictive effect of social media addiction and nomophobia on psychological well-being in young adults. The study group consists of 308 people selected from among young adults living in Gaziantep according to the convenience sampling method. The research data were collected through the Social Media Addiction Scale, Nomophobia Scale,

Psychological Well-being Scale and a personal information form developed by the researcher. According to the findings, it was determined that there was a positive and significant relationship between the social media addiction levels and nomophobia levels of young adults, and a negative and significant relationship between the social media addiction and nomophobia levels and psychological well-being levels. Finally, it was determined that social media addiction and nomophobia significantly predicted psychological well-being in young adults. In line with the research findings, it is recommended that awareness-raising training programs be organized for social media addiction and nomophobia, digital literacy skills be developed and psychoeducation practices supporting psychological well-being be disseminated. The findings obtained within the scope of the research were interpreted within the framework of the relevant literature, and different suggestions were made, such as organizing awareness-raising training programs for social media addiction and nomophobia, developing digital literacy skills, and disseminating psychoeducation practices that support psychological well-being.

Key Words: *Social Media Addiction, Nomophobia, Psychological Well-Being*

Yazışma / Correspondence: Yaren Gündoğan, yaren.gndgn@hotmail.com

Yayın Geliş Tarihi: 07.03.2025

Yayına Kabul Tarihi: 03.07.2025

Online Yayın Tarihi: 03.11.2025

Giriş

Günümüzde teknoloji, yalnızca yaşamı kolaylaştıran bir araç değil; bireylerin düşünme, iletişim kurma ve yaşamla bağ kurma biçimini kökten değiştiren güçlü bir dönüşüm aracına dönüşmüştür. Teknolojide gerçekleşen hızlı değişim ve gelişmelerle birlikte sağlanan kolaylıklar, iletişimin kolaylaşması, bilgi ve eğlenceye ulaşım, ihtiyaçların giderilmesi gibi olanaklar insanların mobil cihaz ve internet kullanım oranlarını önemli ölçüde artırmıştır (Hughes vd., 2012). Teknolojik gelişmelere paralel şekilde mobil cihazlar da gelişmekte ve gerçekleştirilen araştırmalar neticesinde özellikle ergenlerin ve genç yetişkinlerin

internet teknolojisini en fazla telefonlarından sosyal medya için kullandıkları görülmüştür (Çiftçi, 2018). Sosyal medya dünyanın her tarafından insanlarla iletişim kurma, bilgiye ulaşma ve paylaşma, iş, eğitim, oyun, eğlence, haber, alışveriş gibi pek çok olanak sunmaktadır (Hoşgör ve Tandoğan, 2017). Bu olanakların yanı sıra bireylerin kullanım süreleri artış göstermekte ve birtakım olumsuzluklar ortaya çıkmaktadır (Akıllı ve Gezgin, 2016). Dijital medya ve küresel internet kullanım trendleri üzerine kapsamlı raporlar yayımlayan We Are Social adlı uluslararası ajansın “Digital 2025 Türkiye” raporuna göre; Türkiye’de aktif sosyal medya

kullanıcı sayısı 58,5 milyon olarak tespit edilmiş, bu da yaklaşık %67'lik bir nüfus oranına karşılık geldiği raporlanmıştır. Ayrıca aynı rapora göre, Türkiye'de günlük sosyal medya kullanım süresi 2 saat 44 dakika ile dünya ortalaması olan 2 saat 23 dakikanın üzerindedir (We Are Social, 2024).

Bireylerin sosyal medya uygulamalarında uzun süreli vakit geçirmesi ve erişim sağlanamadığında ortaya çıkan sıkıntılar, sosyal medya bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2011). Yapılan çalışmalara göre, sosyal medya bağımlılığı daha çok ergenlik döneminde ortaya çıkarak, kullanıma bakıldığında genç yetişkinlerin en aktif kullanıcı grubu olduğu gösterilmiştir (Baycan, 2017). Genç yetişkinlerin sosyal medya platformlarından oldukça popüler olarak kullandıkları Instagram, Tiktok, X, Youtube, LinkedIn, Facebook gibi sosyal paylaşım ağlarının kullanımı giderek artmakta ve bu artışla birlikte dijitalleşen dünyanın getirdiği, son yıllarda yaygınlık kazanan bir bozukluk olan nomofobi kavramı ortaya çıkmaktadır (Akıllı ve Gezgin, 2016). Nomofobi; akıllı cihaz bağımlılığı ve iletişimsizlik korkusu olarak tanımlanır (Türen vd., 2017). Bireyin akıllı telefonundan uzak kalması durumunda yaşadığı kaygı, huzursuzluk olarak ortaya çıkar (King vd., 2013). Nomofobi günümüz

dijital toplumunda stres faktörleri listesine eklenen bir kavram olmasıyla birlikte, insan yaşamı için önemli bir rol oynamaktadır. Akıllı telefondan uzak kalma korkusu ve beraberinde bağımlılık gösteren davranışlar nomofobik davranışlar olarak nitelendirilmektedir (Madhusudan vd., 2017). Günümüzde sosyal medya sitelerinde vakit geçirmenin, internet kullanımının büyük bir bölümünü oluşturduğu göz önüne alındığında (TÜİK, 2024), bu çalışma için sosyal medya kullanıcılarının nomofobi bağlamında incelenmesinin önemi ortaya çıkmaktadır.

İlgili alanyazın incelendiğinde çeşitli ülke ve kültürlerde yapılan çalışmalarda, sosyal medya bağımlılığı ve nomofobinin dünya genelinde çok yaygın ve güncel bir sorun olduğu ortaya koyulmaktadır (Chóliz, 2012; Oksman ve Turtiainen, 2004; Tavalacci vd., 2015). Sosyal medya bağımlılığı ve nomofobi yaygınlığı üzerine yapılan çalışmalar, farklı ülke ve farklı örneklemelerden elde edilen bulgular, yaygınlığın özellikle genç yetişkinler arasında önemli ölçüde arttığını ortaya koymuştur (Cheever vd., 2014; Dixit vd., 2010; Kaur ve Sharma, 2015; Oksman ve Turtiainen, 2004; Pavithra ve Madhukumar, 2015; Sharma vd., 2015). Türkiye'de yapılan farklı çalışmalar incelendiğinde ise, üniversite öğrencilerinin neredeyse yarısının nomofobik davranışlar sergilediğinin ve nomofobi düzeylerinin ortalamanın daha

üstünde olduğu tespit edilmiştir (Yildirim vd., 2015; Adnan ve Gezgin, 2016). Ayrıca mobil internet ve sosyal medya kullanımındaki artışın nomofobiye de kuvvetlendirdiği ortaya koyulmuştur (Gezgin ve Çakır, 2016).

Sosyal medya kullanımındaki göz ardı edilemeyecek düzeydeki artışlar bireyleri olumsuz etkilemektedir. Sosyal medya kullanımı ve nomofobi bireyin eğitim, iş, sorumlulukları ve sosyal hayatını aksatmasına sebep oluyorsa, sosyal medya kullanımına aşırı istek duyuyor ve akıllı telefondan uzak kalma korkusu yaşıyorsa kişi bağımlılık seviyesine ulaşmış demektir. Her türlü bağımlılık kişinin yaşamını olumsuz etkilemekte ve kişinin kendi kontrolünü sağlayabiliyor olmasıyla doğrudan ilgili olan psikolojik iyi oluşuna etki etmektedir. (Horwood ve Anglim, 2018). Psikolojik iyi oluş, bireylerin hayata bakış açılarını ve yaşam kalitelerini etkilediği için birçok bağımlılık türü ile ilişkilidir.

Bu araştırma, genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı ve nomofobinin psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Bu bağlamda sosyal medya bağımlılığı, nomofobi ve psikolojik iyi oluş kavramı incelendiğinde ve yapılan araştırmalara bakıldığında; toplumda nomofobinin yaygınlık kazanmasının sosyal medya kullanımı ile bir ilişkisinin olup olmadığı dikkat çeken bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Aynı zamanda akıllı telefonların sosyal medya ağlarının kullanımını kolaylaştırmasıyla birlikte, sosyal ağlara erişim sağlayamamanın nomofobi ile bir ilişkisinin olduğu düşünülmektedir. Bu iki kavramın ilişkili olmasıyla birlikte, sosyal medya bağımlılığı ve nomofobinin bireylerin psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkilediği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın amacı, genç yetişkinlerin sosyal medya kullanım alışkanlıkları ve mobil cihazlara olan bağımlılıklarının, psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini ortaya koyarak, dijital çağın birey ruh sağlığı üzerindeki yansımalarını daha iyi anlamaya katkı sağlamaktadır. Özellikle üniversite öğrencileri gibi sosyal medya ve mobil teknolojileri yoğun şekilde kullanan genç bireylerin, bu kullanımlardan nasıl etkilendiklerinin belirlenmesi; hem bireysel farkındalığın artmasına hem de eğitimciler ve psikolojik danışmanlar için yol gösterici verilerin sağlanmasına olanak tanıyacaktır. Bu bağlamda araştırma, dijital bağımlılıklarla mücadele kapsamında önleyici psikoeğitim programlarının geliştirilmesine, dijital okuryazarlık eğitimlerinin yaygınlaştırılmasına ve ruh sağlığını destekleyici stratejilerin oluşturulmasına katkı sağlayabilecek niteliktedir.

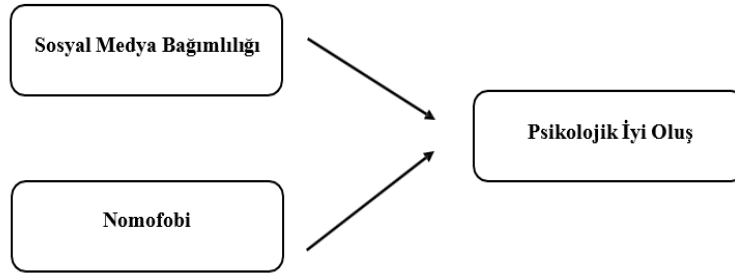
Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırmanın amacı genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı ve nomofobinin

psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı

etkisini incelemektir.



Şekil 1. Araştırmanın Modeli

Katılımcılar

Araştırmanın katılımcılarını 207 kadın (%67,2) ve 101 erkek (%32,8) olmak üzere toplam 308 kişi oluşturmaktadır. Katılımcılar, sosyal medya kullanımının yoğun olduğu ve dijital etkileşim davranışlarının aktif biçimde gözlemlenebileceği 18–32 yaş aralığındaki bireyler arasından seçilmiştir. Bu yaş aralığı, literatürde dijital platformlara en yüksek düzeyde katılım gösteren genç yetişkin grubu olarak tanımlanmakta ve bu nedenle araştırma bağlamına uygun görülmektedir. Katılımcıların yaş ortalaması 21,80'dir ($Ort.=21,80$, $SS=2$). Araştırmada uygun örnekleme yöntemi kullanılarak, örneklem büyüklüğünün yeterliliğini test etmek amacıyla G*Power 3.1 programı üzerinden a priori güç analizi yapılmıştır. %95 güven düzeyi, %80 test gücü ve orta düzey etki büyüklüğü ($f = 0.25$) temel alınarak yapılan analiz sonucunda minimum 210 kişilik bir örneklem yeterli olacağı belirlenmiş, bu doğrultuda 308 katılımcıyla çalışmaya devam edilmiştir. Medeni duruma göre katılımcıların 265'i (%86) bekar, 43'ü (%14) evlidir.

Veri Toplama Araçları

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği:

Yetişkinlerin sosyal medya bağımlılığı düzeylerini ölçmek amacıyla Şahin ve Yağcı (2017) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek toplamda 20 madde olup, “sanal tolerans” ve “sanal iletişim” olarak iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte 5 ve 11. maddeler tersten, diğerleri ise düz puanlanmaktadır. 5’li likert tipinde olan bu ölçekten alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan ise 100’dür. Ölçeğin güvenirliği kapsamında Cronbach Alpha değeri .81 bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında Cronbach Alpha değeri ise .94 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin sanal tolerans alt boyutunun Cronbach Alpha değeri .92, sanal iletişim alt boyutunun Cronbach Alpha değeri ise .91’dir.

Nomofobi Ölçeği:

Bireylerin nomofobi düzeylerini ölçmek amacıyla Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilmiş, Türkçe’ye uyarlaması ise Yıldırım, Şumuer, Adnan ve Yıldırım (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçek 20 madde ve “bilgiye erişememe”, “rahatlıktan feragat etme”,

“iletişime geçememe” ve “bağlantıyı kaybetme” olarak dört alt boyuttan oluşmaktadır. 7’li likert tipinde olan bu ölçekten alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan ise 140’tır. Ölçeğin güvenirliği kapsamında Cronbach Alpha değeri .90 bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında ise Cronbach Alpha değeri .94 olarak tespit edilmiştir. Alt boyutlara ilişkin Cronbach Alpha değerleri ise “iletişime geçememe” için .93, “bağlantıyı kaybetme” için .87, “bilgiye erişememe” için .83 ve “rahatlıktan feragat etme” için .82 olarak tespit edilmiştir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Diener ve diğerleri (2010) tarafından geliştirilmiş ve Telef (2013) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçek toplamda 8 maddeden oluşmaktadır. 7’li likert tipinde olan bu ölçekten alınacak en düşük puan 8, en yüksek puan ise 56’dır. Ölçeğin güvenirliği kapsamında Cronbach Alpha değeri .84 bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında Cronbach Alpha değeri .92 olarak tespit edilmiştir.

İşlem

Araştırma, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Etik Kurulu’nun 01.11.2024 tarihli ve E-97105791-050.04-68483 sayılı onayı ile yürütülmüştür. Etik kurul onayının ardından, veri toplama süreci Kasım 2024 tarihinde başlatılmış ve Ocak 2025’e kadar devam etmiştir. Veriler, çevrimiçi olarak Google Forms aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcılara ulaştırılan formda, Demografik Bilgi Formu

ve araştırmada kullanılan ölçekler yer almıştır. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleşmiş, katılımcılara araştırmanın amacı, gizlilik esasları ve verilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı bilgisi açık bir şekilde sunulmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi için SPSS 26.0 paket programı kullanılmıştır. Öncelikle araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerden alınan toplam puanlar hesaplanmıştır. Katılımcıların yaş ortalamaları, cinsiyet ve medeni durum değişkenlerine ait frekans ve yüzde değerleri hesaplanmıştır. Veriler analiz edilmeden önce uç değer analizi yapılmıştır. Standartlaştırılmış z-skorları ve kutu grafikleri incelenmiş, veri setinde aykırı ya da uç değer bulunmamıştır. Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklerin güvenirliğini test etmek amacıyla Cronbach Alpha analizi yapılmıştır. Veriler analiz edilmeden önce normallik analizi yapılmıştır. Çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin +1 ile -1 arasında değer alması, araştırma değişkenlerinin normal dağılımda olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk vd., 2018). Araştırmanın sürekli değişkenleri olan sosyal medya bağımlılığı, nomofobi ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla Pearson Korelasyon analizi, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordama gücünü test etmek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Bulgular

Bu bölümde elde edilen nicel verilerin istatistiksel bulguları raporlanmıştır. İlk olarak örneklem grubunu tanımlayan frekans (f) ve

yüzde (%) değerleri verilmiştir, sonrasında ise değişkenler arasındaki korelasyon ve regresyon analizi bulguları raporlanmıştır.

1. Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

Demografik Değişken	Kategori	N	%
Cinsiyet	Kadın	207	67,2
	Erkek	101	32,8
Medeni Durum	Bekar	265	86,0
	Evli	43	14,0
Toplam		308	100,0

Örneklem grubunun, 207'si (%67,2) kadın; 101'i (%32,8) erkek olmak üzere toplam 308 kişiden oluşmaktadır. Örneklem grubunu oluşturan genç yetişkinlerin 265'i (%86) bekar; 43'ü (%14) ise evlidir. Ayrıca araştırmaya katılan kişilerin yaş ortalaması 21,80'dir.

2. Sosyal Medya Bağımlılığı, Nomofobi, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Bulguları

Tablo 2. Değişkenlere İlişkin Korelasyon Katsayısı ve Betimleyici İstatistik Değerleri

	1	2	3	4
1.SMB	-			
2.NOMOFOBİ	0,706**	-		
3.PiO	-0,332**	-0,229**	-	
4.Yaş	0,019	-0,001	-0,078	-
Gözlenen	75,00	115,00	48,00	14
Ranj				
(X) (SS)	59,66	87,29	39,67	21,80

Genç Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Nomofobinin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Etkisi

	(15,54)	(23,46)	(9,14)	(2,29)
Cronbach's α	0.94	0.94	0.92	-
Çarpıklık	-0,200	-0,485	-0,625	-
Basıklık	-0,427	0,009	0,204	-

****** $p<0,01$, SMB:Sosyal Medya Bağımlılığı, PİO:Psikolojik İyi Oluş, $\bar{X}$ Ortalama, SS= Standart Sapma

Araştırmanın normallik dağılımına bakmak için çarpıklık ve basıklık değerleri açısından incelendiğinde tüm değişkenlerin normallik koşullarını sağladığı görülmektedir. İlişkiler açısından ise Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği ($Ort=59,66$, $SS= 15,54$), Nomofobi Ölçeği ($Ort= 87,29$, $SS= 23,46$) ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ($Ort=39,67$, $SS=$

9,14) arasındaki ilişki Pearson Korelasyonu ile ölçülmüştür. Sosyal medya bağımlılığı ve nomofobi arasında ($r=,706$) yüksek düzeyde ve pozitif yönde; Sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş arasında ($r= -,332$) orta düzeyde ve negatif yönde; nomofobi ile psikolojik iyi oluş arasında ($r=-,229$) düşük düzeyde ve negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<.001$).

3. Sosyal Medya Bağımlılığı ve Nomofobinin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Tablo 3. Sosyal Medya Bağımlılığı, Nomofobi, Psikolojik İyi Oluş Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	SHB	β	t	p
Sabit	51,23	2,08		24,61	,000
SMB	-,200	,045	-,341	-4,46	,000
Nomofobi	,005	,030	,012	-,152	,879

Çoklu regresyon analizi, "bir bağımlı değişkenin birden fazla bağımsız değişken tarafından nasıl etkilendiğini modelleyen bir tekniktir" (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu araştırmada çoklu regresyon analizi sonucuna göre model istatistiksel olarak anlamlıdır ($p < 0,001$). Bu, modelin psikolojik iyi oluştaki varyansın bir bölümünü açıkladığı anlamına gelir. Düzeltilmiş R^2 değeri (.10)'dur. Bu sonuç, psikolojik iyi oluş düzeylerinde %10 oranındaki varyansın, sosyal medya bağımlılığı ve nomofobi tarafından açıklandığını göstermektedir.

Sosyal medya bağımlılığı, psikolojik iyi oluşu negatif yönde etkilemektedir ($B = -.200$, $p = 0,000$). Yani, sosyal medya bağımlılığı arttıkça, psikolojik iyi oluş düzeyi azalmaktadır. Nomofobi, bu modelde psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir ($p = ,879$). Bu durum, nomofobi değişkeninin psikolojik iyi oluş düzeyini anlamlı düzeyde yordamadığını göstermektedir. Öte yandan, sosyal medya bağımlılığı psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı ve negatif bir etki göstermektedir ($B = -.200$). Bu bulgu, sosyal medya bağımlılığındaki her bir birimlik artışın, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinde ,200 puanlık bir düşüşe yol açtığını ifade etmektedir. Başka bir deyişle, bireylerin sosyal medya kullanımında artış yaşandıkça psikolojik iyilik halleri belirgin biçimde azalmaktadır.

Tartışma

Bu araştırmada, sosyal medya bağımlılığı ve nomofobinin genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Psikolojik iyi oluş, bireyin yaşamdan doyum alması,

kendini gerçekleştirme düzeyi ve olumlu sosyal ilişkiler kurabilmesi gibi birçok unsuru içeren çok boyutlu bir yapıdır (Diener vd., 2010). Günümüz dijital çağında ise, özellikle genç yetişkinler arasında yaygınlaşan sosyal medya bağımlılığı ve nomofobi gibi dijital davranış bozuklukları, bu iyi oluş halini tehdit edebilmektedir (Kuss ve Griffiths, 2011; Madhusudan vd., 2017). Araştırma bulguları, sosyal medya bağımlılığı ile nomofobi arasında yüksek düzeyde ve pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, sosyal medya kullanımının artmasının bireylerde akıllı telefona bağımlılığı ve erişememe kaygısını da beraberinde getirdiğine işaret etmektedir. Literatürde de benzer şekilde, sosyal medya platformlarının yoğun kullanımının nomofobik davranışları tetiklediği ifade edilmektedir (Yıldırım vd., 2015; Gezin ve Çakır, 2016). Özellikle sosyal medya uygulamalarına erişememe durumunda bireylerde kaygı, huzursuzluk ve yoksunluk belirtileri ortaya çıkmakta; bu da nomofobi olarak tanımlanmaktadır (King vd., 2013).

Sosyal medya bağımlılığı ve nomofobi düzeyleri ile psikolojik iyi oluş arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu sonuç, bireyin dijital mecralarda geçirdiği sürenin artmasıyla birlikte gerçek yaşam doyumunun azaldığını, sosyal ilişkilerinin zayıflayabileceğini ve genel anlamda iyi oluş halinin zarar görebileceğini göstermektedir. Kuss ve Griffiths (2011) ile Horwood ve Anglim (2018) gibi araştırmacılar da, dijital bağımlılıkların bireyin psikolojik dengesini bozduğunu ve psikolojik iyi oluşlarını etkilediğini belirtmiştir.

Araştırmada yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda, sosyal medya bağımlılığının psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisinin olduğu, ancak nomofobinin bu etkiye anlamlı düzeyde katkı sağlamadığı belirlenmiştir. Bu bulgu, sosyal medya bağımlılığının psikolojik iyi oluşu doğrudan etkileyen güçlü bir değişken olduğunu, nomofobinin ise dolaylı yollarla etkili olabileceğini düşündürmektedir. Nitekim Madhusudan vd. (2017), nomofobinin sosyal ilişkiler ve gündelik işlevsellik üzerindeki olumsuz etkilerinden dolayı bireyin psikolojik iyi oluşunu dolaylı biçimde etkileyebileceğini belirtmiştir. Bu nedenle gelecekte yapılacak çalışmalarda aracı ve düzenleyici değişkenlerin de dahil edildiği modeller önerilmektedir.

Ayrıca bu araştırmada yer alan model, psikolojik iyi oluş düzeyindeki varyansın yalnızca bir kısmını açıklayabilmiştir. Bu durum, sosyal medya bağımlılığı ve nomofobi dışında pek çok faktörün psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Örneğin, kişilik özellikleri

(Horwood ve Anglim, 2018), sosyal destek düzeyi ve akademik stres gibi değişkenlerin de psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğu önceki araştırmalarda vurgulanmıştır. Bu doğrultuda, gelecekte yapılacak çalışmalarda daha kapsamlı modellerin oluşturulması önem taşımaktadır.

Sonuç olarak, bu araştırmanın bulguları dijital bağımlılıkların bireylerin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini bir kez daha ortaya koymuştur. Sosyal medya bağımlılığı, psikolojik iyi oluşu doğrudan olumsuz etkileyen güçlü bir faktör olarak dikkat çekmekte; bu durum bireylerin dijital araçları daha bilinçli ve kontrollü bir şekilde kullanmalarının önemini göstermektedir. Bu sebeple sosyal medya bağımlılığı ve nomofobiye yönelik farkındalık artırıcı eğitim programlarının düzenlenmesi, dijital okuryazarlık becerilerinin geliştirilmesi ve psikolojik iyi oluşu destekleyici psikoeğitim uygulamalarının yaygınlaştırılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Adnan, M. ve Gezgin, D.M. (2016). Modern Çağın Yeni Fobisi: Üniversite Öğrencileri Arasında Nomofobi Prevalansı, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 49(1), 141-158.
- Akıllı, G. K., ve Gezgin, D. M. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Nomofobi Düzeyleri ile Farklı Davranış Örüntülerinin Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy University Journal of Education Faculty*, (40).
- Baycan, P. (2017). Y Kuşağının Satın Alma Davranışları Üzerinde Sosyal Medyanın Etkisi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, Dış Ticaret Enstitüsü WorkingPaper Series, *Tartışma Metinleri* 53-01.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2018).

Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara:
Pegem Akademi Yayıncılık.

Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., ve
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.

Choliz, M. (2012). Mobile-phone
addiction in adolescence: the test
of mobile phone dependence
(TMD). *Progress in health sciences*,
2(1), 33-44.

Çiftçi, H. (2018). Üniversite
Öğrencilerinde Sosyal Medya
Bağımlılığı. *Manas Sosyal
Araştırmalar Dergisi*, 7(4).

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto,
C., Choi, D. W., Oishi, S., ve
Biswas-Diener, R. (2010). New
wellbeing measures: Short scales to
assess flourishing and positive and
negative feelings. *Social Indicators
Research*, 97(2), 143-156.

Dixit, S., Shukla, H., Bhagwat, A., Bindal,
A., Goyal, A., Zaidi, A., ve
Shrivastava, A. (2010). A study to
evaluate mobile phone dependence

among students of a medical college
and associated hospital of central
India. *Indian Journal of Community
Medicine*, 35(2), 339.

Gezgin, D.M. ve Çakır, Ö. (2016). Analysis
of nomofobic behaviors of
adolescents regarding various factors.
Journal of Human Science, 13(2),
2504-2519.

Horwood, S., & Anglim, J. (2018).
Personality and problematic
smartphone use: A facet-level
analysis using the Five Factor Model
and HEXACO frameworks.
Computers in Human Behavior, 85,
349-359.

Hoşgör, H., Tandoğan, Ö., ve Gündüz-
Hoşgör, D. (2017). Nomofobinin günlük
akıllı telefon kullanım süresi ve okul
başarısı üzerindeki etkisi: Sağlık
personeli adayları örneği. *Akademik
Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(46), 573-
595.

Hughes, D. J., Rowe, M., Batey, M., ve Lee,
A. (2012). A tale of two sites: Twitter vs.
Facebook and the personality predictors
of social media usage. *Computers in
Human Behavior*, 28(2), 561-569.

Kaur, A., ve 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.
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., ve Nardi, A. (2013). Nomophobia: Dependency on Virtual Environments or Social Phobia?. *Computers in Human Behavior*, 29 (1), 140-144.
- Kuss, D. J., ve Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health*, 8(9), 3528-3552.
- Madhusudan, M., P. Sudarshan, T. V. Sanjay, A. Gopi, ve S. Fernandes (2017). "Nomophobia And Determinants Among The Students Of A Medical College in Kerala", *International Journal of Medical Science and Public Health*, 6(6), s. 1046–1049.
- Oksman, V. ve Turtiainen, J. (2004). Mobile communication as a social stage meanings of mobile communication in everyday life among teenagers in Finland. *New Media ve Society*, 6(3), 319-339.
- Pavithra, M. B. ve Madhukumar, S. (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.
- Sharma, N., Sharma, P., Sharma, N., ve Wavare, R. R. (2015). Rising concern of nomophobia amongst Indian medical students.
- Şahin, C., ve Yağcı, M. (2017). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği-yetişkin formu: geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 523-538.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Tavolacci, M. P., Meyrignac, G., Richard, L., Dechelotte, P. ve Ladner, J. (2015). Problematic use of mobilephone and nomophobia among French college students. *The European Journal of Public Health*, 25(suppl 3), ckv172-088.

Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş
Ölçeği: Türkçeye Uyarlama,
Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması.
Hacettepe Üniversitesi Eğitim
Fakültesi Dergisi, 28(3), 374-384.

We Are Social (2024, Ocak). We Are Social
2024 Türkiye: Sosyal medya
istatistikleri.
[https://datareportal.com/reports/digital-
2024-turkey](https://datareportal.com/reports/digital-2024-turkey)

Türen, U., Erdem, H., ve Kalkın, G. (2017).
Mobil telefon yoksunluğu korkusu
(nomofobi) yayılımı: Türkiye’den
üniversite öğrencileri ve kamu
çalışanları örnekleme. Bilişim
Teknolojileri Dergisi, 10(1), 1.

TÜİK, (2024). Erişim adresi:
[https://www.aa.com.tr/tr/bilim-
teknoloji/cep-telefonlari-27-
yilda-
hayatin-merkezine-
yerlesti/2152793](https://www.aa.com.tr/tr/bilim-
teknoloji/cep-telefonlari-27-
yilda-
hayatin-merkezine-
yerlesti/2152793) Türkiye
Bağımlılıkla Mücadele Programı.
(2021).

Yildirim, C., Sumuer, E., Adnan, M., ve
Yildirim, S. (2016). A growing fear:
Prevalence of nomophobia among
Turkish college students.
Information Development, 32(5),
1322-1331.

Yıldırım, C., ve Correia, A. P. (2015).
Exploring the dimensions of
nomophobia: Development and
validation of a self-reported
questionnaire. Computers in Human
Behavior, 49, 130-13

Genç Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığı ve Nomofobinin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Etkisi