

Nomofobi ve iyi oluş: Sosyal ağ bağımlılığı ve Doomscrolling'in aracılık etkileri

Giriş

Akıllı telefon bağımlılığı, bireyin mobil cihazından ayrı kalma korkusu olarak tanımlanan nomofobiyi tetikleyerek genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluşunu olumsuz yönde etkilemektedir. Nomofobi ile psikolojik iyi oluş arasındaki negatif korelasyon literatürde iyi belgelenmiş olmakla birlikte, bu ilişkiye aracılık eden spesifik uyumsuz davranışsal mekanizmalar henüz yeterince araştırılmamıştır (Tuco ve ark., 2023). Stres ve Başa Çıkma İşlemsel Modeli (Lazarus & Folkman, 1984) çerçevesinde bu çalışma, sosyal ağ bağımlılığı ve doomscrolling gibi olumsuz başa çıkma stratejilerinin, nomofobi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğini inceleyerek bu alandaki bilgi boşluğunu doldurmayı amaçlamaktadır.

Araştırma Tasarımı ve Yöntemler

Çalışmada Hindistan'ın Tamil Nadu eyaletinde öğrenim gören 423 lisans ve lisansüstü öğrenciden oluşan kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak kesitsel bir anket tasarımı uygulanmıştır. Eksik yanıtlar çıkarıldıktan sonra nihai örneklem, 18–24 yaş aralığında akıllı telefon sahibi 399 katılımcıdan oluşmuştur. Kurumsal etik onay ve bilgilendirilmiş onam alındıktan sonra veriler, üç hafta boyunca grup oturumlarında yüz yüze toplanmıştır. Katılımcılar dört öz-bildirim ölçeğini doldurmuştur: 20 maddelik Nomofobi Anketi (Yıldırım & Correia, 2015), 6 maddelik Sosyal Ağ Sitelerine Bağımlılık Ölçeği (Choi & Lim, 2016), 15 maddelik Doomscrolling Anketi (Sharma ve ark., 2022) ve 8 maddelik Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Flourishing Scale) (Diener ve ark., 2010). SPSS kullanılarak normallik, uç değerler, çoklu bağlantı ve ortak yöntem yanlılığı için ön kontroller gerçekleştirilmiştir. Yapısal güvenilirlik ve geçerliliği sağlamak amacıyla Doğrulamalı Faktör Analizi uygulanmış ve Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Ardından, yapısal yollar ve aracılık etkilerinin test edilmesi için Amos programında Yapısal Eşitlik Modellemesi ve 5.000 örneklem ile bootstrapping analizi gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Ön analizler, verilerin normal dağılıma uygun olduğunu ve tüm ölçeklerin tatmin edici iç tutarlılık gösterdiğini doğrulamış; Cronbach alfa değerleri 0,852 ile 0,944 arasında değişerek belirlenen eşikleri aşmıştır (Nunnally & Bernstein, 1994). Pearson korelasyon analizleri, psikolojik iyi oluşun nomofobi ($r = -.243, p = .001$), sosyal ağ bağımlılığı ($r = -.365, p = .001$) ve doomscrolling ($r = -.524, p = .001$) ile anlamlı ve negatif bir korelasyon sergilediğini ortaya koymuştur. Nomofobi ise sosyal ağ bağımlılığı ($r = .727, p = .001$) ve doomscrolling ($r = .379, p = .001$) ile anlamlı pozitif korelasyon göstermiştir. Yapısal Eşitlik Modellemesi sonuçları mükemmel uyum sağlamıştır ($\chi^2 = 2.399, df = 1, p = .121, RMSEA = .059, NFI = .996, CFI = .997, SRMR = .0141, TLI = .984$). Aracılar modele dahil edildiğinde, nomofobinin psikolojik iyi oluş üzerindeki doğrudan etkisi istatistiksel olarak anlamsız hale gelmiştir ($\beta = .095, p = .192$). Nomofobi, sosyal ağ bağımlılığını anlamlı biçimde öngörürken ($\beta = .727, p = .001$), sosyal ağ bağımlılığı ($\beta = -.226, p = .004$) ve doomscrolling ($\beta = -.457, p = .001$) ise psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde öngörmüştür. Ayrıca sosyal ağ bağımlılığı, doomscrolling'in pozitif bir belirleyicisi olarak ortaya çıkmıştır ($\beta = .382, p = .001$). Bootstrapping analizi, sosyal ağ bağımlılığının nomofobi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi tamamen aracılık ettiğini doğrulamıştır ($\beta = -.036, p = .002$). Doomscrolling ise sosyal ağ bağımlılığı ile birlikte ele alındığında bağımsız bir aracı olarak işlev görmemiştir ($\beta = -.014, p = .108$). Temel bulgu, nomofobinin psikolojik iyi oluş üzerindeki olumsuz etkisinin sosyal ağ bağımlılığı ve doomscrolling aracılığıyla ardışık zincirleme bir şekilde tamamen gerçekleştiğini göstermektedir ($\beta = -.039, p = .001$).

Sonuçlar

Bu çalışma, nomofobinin genç yetişkinlerin psikolojik iyi oluşunu dolaylı olarak azalttığını ve bunun özellikle sosyal ağ bağımlılığı ve doomscrolling'i içeren ardışık zincirleme aracılık yoluyla gerçekleştiğini ortaya koymaktadır. Teorik olarak, bulgular Stres ve Başa Çıkma İşlemsel Modeli'ni (Lazarus & Folkman, 1984) güçlendirmekte ve bu davranışları tepki niteliğinde başa çıkma stratejileri olarak çerçevelemektedir. Pratik açıdan, sonuçlar ruh sağlığı profesyonellerinin akıllı telefon bağımlılığını yönetmek amacıyla Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) ile Farkındalık Temelli Müdahaleler gibi programları düzenlemesinin önemini vurgulamaktadır. Gelecekteki araştırmaların, nedensel ilişkileri belirlemek ve direnç gibi moderatör değişkenleri incelemek için boylamalı tasarımlar kullanması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: nomofobi, sosyal ağ bağımlılığı, doomscrolling, psikolojik iyi oluş