

Futbolcularda dijital bağımlılık: Nomofobi ve mutluluk ilişkisi

Digital addiction in football players: The relationship between nomophobia and happiness

Mehmet Metin¹ 

Öz

Bu araştırma, amatör futbolcularda akıllı telefon kullanımının nomofobi (telefonsuz kalma korkusu) ve mutluluk düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektedir. Çalışmaya 300 amatör futbolcu katılmış olup, veriler Kişisel Bilgi Formu, Nomofobi Ölçeği ve Mutluluk Ölçeği ile toplanmıştır. IBM SPSS 30.0 ve Hayes Process v4.2 kullanılarak yapılan analizlerde, yaş ve takımda oynama süresinin mutluluk-nomofobi ilişkisinde düzenleyici rol oynadığı tespit edilmiştir. Mutluluğun nomofobiyi azaltıcı etkisi özellikle genç futbolcularda anlamlıdır ($B = -0.2304$, $p = 0.0239$). Yaş arttıkça bu ilişki zayıflamaktadır. Takımda uzun süre oynayanlarda mutluluk, nomofobiyi anlamlı düzeyde azaltırken ($B = -0.2314$, $p = 0.0238$), kısa süreli oyuncular için benzer bir etki gözlenmemiştir. Kaleci ve forvet oyuncularında mutluluk-nomofobi ilişkisi diğer mevkiilerden farklılık göstermektedir. Genel mutluluk ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken ($p > 0.05$), mutluluk arttıkça "iletişim kaybetme korkusu" alt boyutunda zayıf negatif bir ilişki saptanmıştır ($r = -0.155$, $p < 0.01$). Sonuç olarak, mutluluğun nomofobi üzerindeki etkisi bağlamsal faktörlere (yaş, takım deneyimi, mevki) bağlı olarak değişmektedir. Bulgular, spor psikolojisi ve dijital bağımlılık alanında müdahale programlarının bireysel ve bağlamsal faktörleri dikkate alması gerektiğini vurgulamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Nomofobi, Mutluluk, Amatör Futbolcular, Moderasyon Analizi

İel Kodları: C18, I12, I31, L83

Abstract

This study examines the effect of smartphone use on nomophobia (fear of being without a phone) and happiness levels in amateur soccer players. A total of 300 amateur soccer players participated in the study, and data were collected using a Personal Information Form, Nomophobia Scale, and Happiness Scale. Analyses using IBM SPSS 30.0 and Hayes Process v4.2 revealed that age and playing time played a moderating role in the relationship between happiness and nomophobia. The decreasing effect of happiness on nomophobia was significant, especially in young soccer players ($B = -0.2304$, $p = 0.0239$). This relationship weakens as age increases. While happiness significantly decreased nomophobia in long-term players ($B = -0.2314$, $p = 0.0238$), a similar effect was not observed in short-term players. The relationship between happiness and nomophobia differed for goalkeeper and striker players compared to other positions. At the same time, there was no significant relationship between general happiness and nomophobia ($p > 0.05$). A weak negative relationship was found in the "fear of losing contact" sub-dimension, as happiness increased ($r = -0.155$, $p < 0.01$). In conclusion, the effect of happiness on nomophobia varies depending on contextual factors (age, team experience, position). The findings emphasise that intervention programs in the fields of sport psychology and digital addiction should consider individual and contextual factors.

Keywords: Nomophobia, Happiness, Amateur Football Player, Moderation Analysis

İel Codes: C18, I12, I31, L83

¹ Dr. Öğretim Üyesi, Çukurova Üniversitesi, Adana, Türkiye, mehmetin01@hotmail.com

ORCID: 0000-0001-5527-4066

Başvuru/Submitted: 6/07/2025

Revizyon/ Revised: 10/09/2025

Kabul/Accepted: 15/09/2025

Yayın/Online Published: 25/09/2025

Atıf/Citation: Metin, M., Futbolcularda dijital bağımlılık: Nomofobi ve mutluluk ilişkisi, *bmij* (2025) 13 (3): 1472-1482 doi: <https://doi.org/10.15295/bmij.v13i3.2628>

Extended Abstract

Digital addiction in football players: The relationship between nomophobia and happiness

Literature

Research subject

This study investigates the relationship between nomophobia (the fear of being without a mobile phone), a concept framed within digital addiction, and happiness levels among amateur football players. It examines how smartphone use impacts individuals' psychological states and how these effects differ specifically among athletes. The link between nomophobia and happiness is a relatively underexplored area, particularly in the context of sports.

Research purpose and importance

This research aims to examine the effect of happiness on nomophobia levels in amateur football players and how this effect varies according to contextual factors, such as age, team experience, and playing position. In this regard, the study aims to illuminate the implications of digital addiction within the field of sports psychology.

Contribution of the article to the literature

This study is among the few that comprehensively examine the relationship between digital addiction and psychological well-being in athletes. Its key contribution lies in identifying the moderating role of contextual variables such as age, team tenure, and playing position, thus offering a new dimension to the existing literature.

Design and method

Research type

The study is quantitative in nature and follows a descriptive and correlational survey model.

Research problems

Is there a significant relationship between happiness and nomophobia? (2) What is the moderating role of age, playing time, and position in this relationship?

Data collection method

Data were collected through a survey consisting of three sections: Personal Information Form, Nomophobia Scale, and Happiness Scale.

Quantitative/qualitative analysis

Statistical analyses were conducted using IBM SPSS 30.0 and Hayes Process v4.2 software, with moderation analysis performed via Model 1.

Research model

The regression model is based on Hayes' Model 1 of moderation analysis.

Research hypotheses

H1: The level of happiness among amateur footballers is negatively related to nomophobia.

H2: Age plays a moderating role in the relationship between happiness and nomophobia; the effect of happiness in reducing nomophobia is more substantial among young footballers.

H3: Time spent playing in the team plays a moderating role in the relationship between happiness and nomophobia.

H4: The position played by footballers has a moderating effect on the relationship between happiness and nomophobia.

Findings and discussion

Findings as a result of analysis

No significant relationship was found between general happiness and general nomophobia scores ($r = -.054$, $p > .05$). However, a weak negative correlation was detected between happiness and the "fear of losing communication" sub-dimension of nomophobia ($r = -.155$, $p < .01$).

Hypothesis test results

H1: Partially supported (only in one sub-dimension).

H2: Supported. The reducing effect of happiness on nomophobia is significant in the young age group ($B = -0.2304$, $p = 0.0239$).

H3: Supported. The reducing effect of happiness on nomophobia is significant in long-term players ($B = -0.2314$, $p = 0.0238$).

H4: Partially supported. Significant moderating effects were observed for goalkeeper and striker positions.

Discussing the findings with the literature

The findings align with existing literature suggesting that social bonds and psychological well-being can reduce technological anxieties (Karasu, 2017; Ryan & Deci, 2000). The stronger relationship among younger individuals can be explained by this group's higher dependency on technology (Elhai et al., 2017). Position differences are consistent with position-specific psychological pressures (Weinberg & Gould, 2018).

Conclusion, recommendation and limitations

Results of the article

The relationship between happiness and nomophobia varies depending on contextual factors. Happiness has a significant reducing effect on nomophobia, especially in young players and those with long-term team experience.

Suggestions based on results

Psycho-educational programs aimed at increasing happiness and reducing digital addiction should be developed for young athletes. Activities that strengthen intra-team social bonds should be promoted, and intervention programs should be tailored to players' positions.

Limitations of the article

The study is limited to a sample of 300 amateur football players. It is recommended that future studies include different sports branches and professional-level athletes to enhance generalizability.

Giriş

Dijital bağımlılık, bireylerin dijital cihazları ve çevrimiçi uygulamaları kontrolsüz ve aşırı düzeyde kullanmaları sonucu ortaya çıkan, günlük yaşam işlevselliğini ve psikososyal uyumu olumsuz etkileyen bir davranış örüntüsü olarak tanımlanmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2017). Bu bağlamda hızla gelişen teknoloji, özellikle akıllı telefon kullanımının önemini artırmıştır. Akıllı telefon, bilgisayar sistemlerinin telefon sistemi ile bütünleşmesi olarak tanımlanmaktadır. Akıllı telefonların birey için ulaşılabilir ve erişilebilir bir yere sahip olması ve özellikle sosyal medya uygulamaları için kolaylaştırıcı özellikleri, bireylerin ve genel olarak toplumun hayatını etkilemiştir (Sanal ve Özer, 2017). Bilgi ve iletişim teknolojilerindeki devrim sadece iletişim kurma ve bilgiye erişim şeklimizi değiştirmekle kalmamış, bu araçlarının yoğun kullanımı kullanıcıları kendi akıllı telefonlarına çok bağlı hale getirmiştir. Bununla birlikte, yeni fobilerin ve ruhsal bozuklukların ortaya çıkmasına da neden olmuştur; bu bağlanma cep telefonlarından veya bilgisayarlarından ayrılma veya bunlara erişememe korkusu davranışını ifade eden Nomofobi meydana gelmiştir (Internetretailing, 2012; Yıldırım, 2014).

Türk Dil Kurumu'na göre mutluluk, anlık bir duruma bağlı olarak duyulan sevinç veya alınan zevk olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2024). Mutluluğun insanların başarısı üzerinde önemli etkileri vardır (Goswami ve Sarkar, 2016). Sporcular olumlu ruh hallerindeyken daha iyi performans gösterirler (González-Bueso vd., 2018). İnsanların temel ihtiyaçlarından biri mutluluktur. Çünkü bireyler mutlu olduklarında kendilerini daha güvende ve daha başarılı hissederler. Mutluluk, eylemin sonunda hissedilen duygudur ve insan için adeta bir ödüdür (Öztekin, 2016). Mutluluğun insanlığın varoluş amacı olması ve insanlara daha iyi yaşamaları için gerçek bir neden ve her an daha iyi bir yaşam için güçlü bir motivasyon sağlaması anlamlıdır (Özgen, 2007).

Pozitif psikoloji literatüründe Mihaly Csikszentmihalyi'nin "akış" (flow) teorisi, mutluluğun yalnızca dışsal ödüllerle değil, bireyin yaptığı işe tamamen odaklandığı, zaman ve mekân algısını unuttuğu optimal deneyimlerle ilişkili olduğunu vurgulamaktadır (Csikszentmihalyi, 1990). Bu bağlamda mutluluk, anlık hazların ötesinde, bireyin yetenekleri ile karşılaştığı zorluklar arasında kurduğu dengeyle ortaya çıkar. Sporcular açısından değerlendirildiğinde, akış deneyimi yalnızca performansın en üst düzeye çıkmasını sağlamakla kalmaz, aynı zamanda psikolojik iyi oluşu da güçlendirir. Dolayısıyla, futbolcularda mutluluk ile nomofobi arasındaki ilişkinin incelenmesi, yalnızca duygusal bir durumun değil, aynı zamanda bireyin yoğun odaklanma, tatmin ve öz yeterlilik hisleriyle bağlantılı bir sürecin değerlendirilmesi anlamına gelmektedir.

Yapılan çalışmalarda akıllı telefon bağımlılığının mutluluk, yalnızlık, narsistik özellikler, düşük benlik saygısı gibi değişkenlerle ilişkili olduğu görülmüştür (Darcin vd., 2016). Akıllı telefonların sosyal etkileşim aracı olarak bireyin hayatında etkili bir yere sahip olmasının yanı sıra, sporcuların akıllı telefonlarını kullanarak sosyal paylaşım sitelerinde daha fazla zaman geçirmeleri mutluluk, başarı ve kaygı düzeylerini etkilemektedir (Kirschner ve Karpinski, 2010). Twenge ve Campbell (2018), dijital medya kullanımının gençlerde mutluluk düzeylerini düşürürken yalnızlık hissini artırabildiğini; Andreassen, Pallesen ve Griffiths (2017) ise sosyal medya bağımlılığının özsaygı ve narsisizmle güçlü ilişkiler sergilediğini göstermiştir.

Sporcularda nomofobi, telefonlara sürekli erişim gerekliliği duygusu yaratabilir ve bu durum, anksiyete, stres ve kaygı düzeylerini artırabilir. Telefon bağımlılığı, cihazlardan uzak kalındığında huzursuzluk ve sinirlilik gibi olumsuz psikolojik etkiler yaratabilir (Elhai, Levine, Dvorak ve Hall, 2016). Ayrıca, antrenman ve maç sırasında telefonlara sık müdahaleler, dikkat dağınıklığına ve performans düşüşlerine yol açabilir. Sosyal medya kullanımı, performans kaygılarını artırarak odaklanmayı bozabilir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2016). Sürekli çevrimiçi olma isteği, depresyon, yalnızlık ve düşük benlik saygısı gibi duygusal sorunlara neden olabilir ve sosyal medya üzerinden karşılaştırmalar, sporcuların kendilerini değersiz hissetmelerine yol açabilir (Smetaniuk, 2014). Gece geç saatlere kadar telefon kullanımı, uyku kalitesini düşürerek fiziksel iyileşme süreçlerini olumsuz etkileyebilir (Thomé, Härenstam ve Hagberg, 2011). Sonuç olarak, nomofobi, sporcuların psikolojik sağlıklarını ve sportif performanslarını olumsuz yönde etkileyebilir, bu yüzden teknoloji kullanım alışkanlıklarının dengelenmesi önemlidir.

Bu çalışma, amatör futbolcularda giderek artan akıllı telefon kullanımının psikolojik iyi oluş ve teknoloji temelli kaygılar üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik önemli bir boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. Sporcuların dijital bağımlılık bağlamında ele alınmasının sınırlı olduğu mevcut literatüre katkı sunarak, özellikle nomofobi ile mutluluk arasındaki ilişkinin yaş, takım deneyimi ve mevki gibi bağlamsal faktörlerle nasıl şekillendiğini ortaya koymaktadır. Elde edilen bulgular, spor psikolojisi alanındaki araştırmacılar için dijitalleşmenin sporcunun psikolojik dayanıklılığı üzerindeki etkilerine dair yeni bir perspektif sunarken; uygulayıcılar (örneğin antrenörler, spor psikologları ve

eğitimciler) için ise farklı yaş gruplarına ve mevkisel özelliklere duyarlı müdahale programları geliştirilmesine zemin oluşturmaktadır. Ayrıca, dijital bağımlılık ve sporcu sağlığı politikaları açısından karar alıcılara, genç sporcuların dijital cihaz kullanımına yönelik daha bilinçli düzenlemeler yapılması gerektiğine işaret etmektedir.

Yöntem

Araştırmanın bu kısmında çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizi ayrı başlıklar altında açıklanmaktadır.

Bu araştırmanın amacı doğrultusunda, amatör futbolcularda mutluluk, nomofobi ve bağlamsal faktörler (yaş, takım deneyimi, mevki) arasındaki ilişkileri test etmek üzere aşağıdaki hipotezler geliştirilmiştir:

H₁: Amatör futbolcularda mutluluk düzeyi, nomofobi ile negatif ilişkilidir.

H₂: Yaş, mutluluk ile nomofobi arasındaki ilişkide düzenleyici rol oynamaktadır; mutluluğun nomofobiyi azaltıcı etkisi genç futbolcularda daha güçlüdür.

H₃: Takımda oynama süresi, mutluluk ile nomofobi arasındaki ilişkide düzenleyici rol oynamaktadır;

H₄: Futbolcuların oynadıkları mevki, mutluluk ile nomofobi arasındaki ilişkide düzenleyici etkiye sahiptir.

Araştırma grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2025 yılında faal olarak futbol oynayan 300 amatör futbolcu oluşturmaktadır.

Veri toplama araçları

Veri toplama araçlarının uygulanması aşamasında katılımcılara gerekli açıklamalar yapılmış ve anket formunu doğru bir şekilde cevaplandırmaları sağlanmıştır. Bu form üç bölümden oluşmaktadır. Formun birinci bölümünde "Kişisel Bilgi Formu" ikinci bölümünde "Nomofobi Ölçeği" ve üçüncü bölümünde "Mutluluk ölçeği" yer almaktadır.

Kişisel bilgi formu

Kişisel bilgi formunda katılımcıların yaş, aile geliri, eğitim, medeni durum ve mevki bilgilerinin elde edilmesine yönelik ifadeler yer almaktadır.

Nomofobi ölçeği

Nomofobi Ölçeği, Yıldırım ve Correia (2015) tarafından geliştirilen, Yıldırım, Şumuer, Adnan ve Yıldırım (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ve Erdem, Türen ve Kalkın (2017) tarafından 5'li likert tipine güncellenen hali kullanılmıştır. Ölçek, 4 alt boyut ve toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Yıldırım ve Correia'nın yaptığı çalışmada ölçeğin güvenilirlik değeri (Cronbach Alpha) 0,92 olarak hesaplanmıştır.

Mutluluk ölçeği

Katılımcıların mutluluk düzeylerini ölçmeye yönelik ifadelerin yer aldığı, Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılan "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu- OMÖ-K" kullanılmıştır. OMÖ-K tek alt boyuttan 7 ifadeden oluşmaktadır. 5'li Likert tipindeki ölçekte ifadeler; (1) Hiç katılmıyorum, Tamamen katılıyorum (5) şeklinde yanıtlanmaktadır. Toplam ölçeğin genel iç tutarlılığı ise 0,74 olarak görülmektedir.

Verilerin analizi

Analizler IBM SPSS Statistics 30.0 yazılımı ve Hayes'in PROCESS macro v4.2 eklentisi olan bir çeşit regresyon analizi yöntemi olan korelasyonlu aracılık etkisi yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem için Hayes (2018) tarafından geliştirilen çeşitli modeller söz konusudur. Bu modeller arasından ana hipotezleri test edebilmek hipotezdeki değişkenlerin türlerine uygun Model 1 seçilmiş ve %95 güven aralığında çalıştırılmıştır. Anket formundan elde edilen ham veriler, öncelikle veri türlerine göre tanımlayıcı istatistiklerle incelenmiştir.

Bulgular

Çalışmaya katılan futbolculardan %36'sı 24 yaş ve üstü ve %17,3'ü ise 22-23 yaş, %38,3'ünün aile geliri 22.105-39.999 TL arasında ve %8,7' sinin geliri asgari ücret seviyesinde, %32' si lise mezunu ve %12'si ilköğretim mezunu, %72,7'si bekar ve %27,3'ü ise evli, %30,7'si orta saha ve %20'si kaleci mevkinde

oynuyor ve son olarak %40'ı 1 yıldan az süredir ve %19,3'ü ise 1 yıldır şu an ki takımında oynadığı sonucuna ulaşmıştır.

Tablo 1: Nomofobi Ölçeği ile Mutluluk Ölçeği Arasındaki Korelasyon Analizi

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1. Mutluluk	1					
2. Nomofobi	-0,054	1				
3. Çevrimiçi Olamama	0,028	0,897**	1			
4. İletişim Kaybetme	-0,155**	0,857**	0,686**	1		
5. Cihazda Yoksunluk	-0,006	0,907**	0,801**	0,664**	1	
6. Bilgiye Ulaşamama	-0,044	0,834**	0,642**	0,602**	0,723**	1

* $p < .05$, ** $p < .01$

Çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda, mutluluk düzeyi ile nomofobi genel puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($r = -.054$, $p > .05$). Bununla birlikte, mutluluk ile nomofobinin alt boyutlarından biri olan iletişim kaybetme korkusu arasında zayıf düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -0.155$, $p < 0.01$). Bu durum, bireylerin mutluluk düzeyleri arttıkça iletişim kuramama ya da bağlantı kaybı yaşama endişelerinin azalabileceğine işaret etmektedir. Öte yandan, mutluluk ile diğer nomofobi alt boyutları olan çevrimiçi olamama, cihaz yoksunluğu ve bilgiye ulaşamama arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir ($p > 0.05$). Bu bulgular, genel mutluluk düzeyinin yalnızca iletişim kaybetme boyutuyla ilişkili olduğunu, diğer nomofobik eğilimlerle doğrudan bir ilişkisinin bulunmadığını ortaya koymaktadır.

Tablo 2: Mutluluk ile Nomofobi Arasındaki İlişkide Yaşın Düzenleyicilik Etkisi Analiz Sonuçları

Değişken	B	SE	p	95% CI (LL - UL)
Sabit	3,0610	0,0477	0,0000	[2,2690 ; 3,1550]
Mutluluk (X)	-0,0766	0,0692	0,2690	[-0,2127 ; 0,0595]
Yaş (W)	-0,0167	0,0390	0,6683	[-0,0934 ; 0,0599]
Mutluluk × Yaş	0,1253	0,0572	0,0294	[-0,0127 ; 0,2380]

Modelde, bağımlı değişken nomofobi toplam puanı, bağımsız değişken mutluluk puanı ve düzenleyici değişken ise yaş olarak tanımlanmıştır. Analiz öncesinde hem bağımsız değişken hem de moderatör değişken ortalamadan merkezleştirilmiştir. Modelin genel açıklayıcılığı düşük düzeyde olup, modelin açıklanan varyansı $R^2 = .0194$ ve anlamlılık düzeyi $p = 0.1206$ olarak bulunmuştur. Bu sonuç, modelin genel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir. Ancak, modeldeki etkileşim terimi anlamlı çıkmıştır. Mutluluk ile yaş arasındaki etkileşim (mutluluk × Yaşın) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($B = 0.1253$, $SE = 0.0572$, $p = 0.0294$). Bu bulgu, mutluluğun nomofobi üzerindeki etkisinin yaşa göre farklılık gösterdiğini ancak etkinin zayıf ama istatistiksel olarak sınırda olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 3: Mutluluk ile Nomofobi Arasındaki İlişkide Yaşın Koşullu Etki Analizi

Yaş	B	Se	p	LLCI	ULCI
Genç yaş	-0,2304	0,1015	0,0239	-0,4301	-0,0307
Orta yaş	-0,0766	0,0692	0,2690	-0,2127	0,0595
Yaşlı	0,0773	0,0956	0,4199	-0,1110	0,2655

Genç bireylerde (yaş ortalamasının 1 standart sapma altı): mutluluk arttıkça nomofobi anlamlı şekilde azalmaktadır ($B = -0,2304$, $p = 0,0239$). Ortalama yaş grubunda: mutluluğun etkisi istatistiksel olarak anlamlı değildir ($B = -0,0766$, $p = 0,2690$). Daha yaşlı bireylerde (yaş ortalamasının 1 standart sapma üzeri): mutluluk ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($B = 0,0773$, $p = 0,4199$). Bu bulgular, mutluluğun nomofobiyi azaltıcı etkisinin özellikle genç bireylerde daha duyarlı olduğu tespit edilmiştir. Yaş ilerledikçe bu ilişki zayıflamakta ve istatistiksel olarak anlamını yitirmektedir. Dolayısıyla, yaş değişkeni mutluluk ve nomofobi arasındaki ilişkiyi düzenleyici bir rol oynamaktadır.

Tablo 4: Mutluluk ile Nomofobi Arasındaki İlişkide Takımda Oynadığı Süre Düzenleyicilik Etkisi Analiz Sonuçları

Değişken	B	SE	p	95% CI (LL - UL)
Sabit	3,0548	0,0475	0,0000	[2,9614 ; 3,1483]
Mutluluk (X)	-0,0778	0,0689	0,2595	[-0,2133 ; 0,0577]
Takımda oynadığı süre (W)	0,0287	0,0404	0,4782	[-0,0509 ; 0,1083]
Mutluluk × takımda oynadığı süre	-0,1305	0,0597	0,0297	[-0,2481 ; -0,0130]

Moderasyon analizinde, mutluluğun nomofobi üzerindeki etkisinin takımda oynama süresi tarafından düzenlendiği bulunmuştur. Etkileşim terimi anlamlı çıkmıştır (B=-0,1305, p= 0,0297).

Tablo 5: Mutluluk ile Nomofobi Arasındaki İlişkide Takımda Oynadığı Sürenin Koşullu Etki Analizi

Süre	B	Se	p	LLCI	ULCI
Kısa süre	0,0759	0,0948	0,4244	-0,1108	0,2625
Orta süre	-0,0778	0,0689	0,2595	-0,2133	0,0577
Uzun süre	-0,2314	0,1019	0,0238	-0,4319	0,0310

Koşullu etkiler analizine göre, takımda uzun süre oynamış bireylerde mutluluğun nomofobi üzerinde anlamlı şekilde azaltıcı etkisi bulunmaktadır (B=-0,2314, p=0,0238). Buna karşılık, kısa ve orta süre takımda bulunmuş bireylerde mutluluk ile nomofobi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Bu sonuç, takım tecrübesinin bireylerin teknolojik kaygılarına karşı bir tampon görevi görebileceğini göstermektedir.

Tablo 6: Mutluluk ile Nomofobi Arasındaki İlişkide Hangi Mevkide Oynadığının Düzenleyicilik Etkisi Analiz Sonuçları

Değişken	B	SE	p	95% CI (LL - UL)
Sabit	3,1329	0,0610	0,0000	[3,0129 ; 3,2529]
Mutluluk (X)	-0,2068	0,0892	0,0211	[-0,3822 ; 0,0313]
Kaleci (W)	-0,1872	0,0965	0,0534	[-0,3772 ; 0,0028]
Mutluluk × Kaleci	0,3196	0,1389	0,0220	[0,0464 ; 0,5929]
Sabit	2,9730	0,0521	0,0000	[2,8704 ; 3,0755]
Mutluluk (X)	-0,0137	0,0774	0,8596	[-0,1661 ; 0,1387]
Defans (W)	0,4079	0,1187	0,0007	[0,1744 ; 0,6414]
Mutluluk × Defans	-0,2462	0,1594	0,1236	[-0,5600 ; 0,0675]
Sabit	3,0866	0,0533	0,0000	[2,9818 ; 3,1914]
Mutluluk (X)	-0,0835	0,0750	0,2669	[-0,2312 ; 0,0642]
Orta Saha (W)	-0,2031	0,1214	0,0928	[-0,4401 ; 0,0339]
Mutluluk × Orta Saha	0,1775	0,1913	0,3543	[-0,1990 ; 0,5539]
Sabit	3,0319	0,0533	0,0000	[2,9270 ; 3,1368]
Mutluluk (X)	0,0058	0,0764	0,9395	[-0,1446 ; 0,1562]
Forvet (W)	0,0794	0,1173	0,4988	[-0,1514 ; 0,3103]
Mutluluk × Forvet	-0,3617	0,1743	0,0388	[-0,7047 ; -0,0188]

Yapılan moderasyon analizinde, mutluluğun nomofobi üzerindeki etkisinin takımda hangi mevkide oynadığına göre değişip değişmediği incelenmiştir. Elde edilen bulgular, futbolcularda mutluluk ile nomofobi arasındaki ilişkinin, bireyin oynadığı mevkie göre farklılık gösterebileceğini ortaya koymaktadır. Forvetler, seyircinin en çok dikkatini çeken ve gol atma gibi doğrudan sonuç üreten rolde oldukları için aldıkları sosyal destek mutluluğu artırmakta ve bu durum nomofobi temelli kaygıları

dengeleyebilmektedir. Kaleciler ise hata maliyeti en yüksek ve yalnızlık hissi en fazla olan pozisyonda olduklarından, psikolojik iyi oluşları ile teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişki daha güçlü hissedilmektedir. Özellikle kaleci ve forvet mevkiilerinde anlamlı düzenleyici etkiler gözlenmiş, bu da psikolojik iyi oluş ile teknoloji bağımlılığı temelli kaygılar arasındaki ilişkinin bağlamsal faktörlere duyarlı olduğunu göstermektedir. Bulgular, spor psikolojisi ve dijital bağımlılık literatürüne katkı sağlamakta ve gelecekteki müdahale programlarının mevkiye özgü psikolojik ihtiyaçları dikkate alması gerektiğine işaret etmektedir.

Tartışma ve sonuç

Bu çalışma, amatör futbolcularda akıllı telefon kullanımının nomofobi (telefonsuz kalma korkusu) ve mutluluk düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Elde edilen bulgular, mutluluğun nomofobi ile genel olarak anlamlı bir ilişkisi olmadığını göstermekle birlikte, yaş, takım deneyimi ve mevki gibi bağlamsal faktörlerin bu ilişkiyi düzenleyici bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Literatürde nomofobi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar (Yıldırım ve Correia, 2015; King, Valença ve Nardi, 2010; Sezer ve Yıldırım, 2020; Bhardwaj ve Singh, 2024), genellikle yüksek mutluluk düzeylerinin dijital kaygıları azalttığını belirtmektedir.

Yaş, takımda oynama süresi ve mevki gibi moderatör değişkenlerin etkisi de incelenmiştir. Yapılan moderasyon analizleri, yaşın mutluluk ile nomofobi arasındaki ilişkiyi düzenleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Özellikle genç futbolcularda mutluluğun nomofobiyi azaltıcı etkisi, yaş ilerledikçe anlamını yitirmektedir. Bu durum, genç bireylerin teknolojiye daha bağımlı olduğu (Elhai, Dvorak, Levine ve Hall, 2017; Bayram vd., 2019) ve mutluluğun bu bağımlılığı dengelemede daha etkili olabileceği şeklinde yorumlanabilir.

Ayrıca, takımda geçirilen sürenin mutluluk-nomofobi ilişkisini düzenlemesi, sosyal bağların teknolojik kaygıları azaltabileceğine işaret etmektedir. Bu bulgu, Karasu (2017)'ın sosyal destek ve dijital bağımlılık arasındaki negatif ilişkiyi vurgulayan çalışmalarıyla uyumludur. Takım sporu yapan bireylerin sosyal etkileşimleri arttıkça, telefon bağımlılığına yönelik kaygılarının azalması beklenen bir sonuçtur.

Mevkiye özgü farklılıklar ise, kaleci ve forvet oyuncularında mutluluk-nomofobi ilişkisinin daha belirgin olması, bu pozisyonlardaki oyuncuların psikolojik baskı ve sosyal izolasyon düzeylerinin farklı olabileceğini düşündürmektedir. Literatürde, farklı spor pozisyonlarının stres ve kaygı düzeylerini etkilediği bilinmektedir (Weinberg ve Gould, 2018).

Mutluluk düzeyi ile nomofobi genel puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmediğini göstermektedir. Bununla birlikte, mutluluk ile nomofobinin alt boyutlarından biri olan iletişim kaybetme korkusu arasında zayıf düzeyde negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=-0.155$, $p<0.01$). Bu durum, bireylerin mutluluk düzeyleri arttıkça iletişim kuramama ya da bağlantı kaybı yaşama endişelerinin azalabileceğine işaret etmektedir (Ryan ve Deci, 2000; Gökbulut, 2022). Diğer nomofobi boyutlarında (bilgiye ulaşamama, çevrimdışı kalma) anlamlı bir etki bulunmaması, bu kaygıların daha çok bilişsel faktörlerle ilişkili olabileceğini göstermektedir ($p>0.05$). Bu bulgular, genel mutluluk düzeyinin yalnızca iletişim kaybetme boyutuyla ilişkili olduğunu, diğer nomofobik eğilimlerle doğrudan bir ilişkisinin bulunmadığını ortaya koymaktadır.

Bu çalışma, amatör futbolcularda mutluluk ve nomofobi arasındaki ilişkinin bağlamsal faktörlere (yaş, takım deneyimi, mevki) göre değiştiğini ortaya koymuştur. Özellikle genç ve takımda uzun süre oynayan futbolcularda mutluluğun nomofobiyi azaltıcı etkisi daha belirgindir. Ayrıca, mutluluğun yalnızca "iletişim kaybetme" boyutuyla ilişkili olması, sosyal bağların nomofobi üzerindeki tampon etkisini desteklemektedir.

Pratik açıdan değerlendirildiğinde, bu araştırma spor psikologları, antrenörler ve spor yöneticileri için somut öneriler sunmaktadır. Genç sporculara yönelik dijital bağımlılığı azaltıcı ve mutluluk artırıcı psikososyal müdahale programlarının geliştirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Takım içi sosyal bağları güçlendiren aktiviteler ve iletişim becerilerini artıran eğitimler, özellikle genç ve uzun süreli takım üyeliği olan sporcuların nomofobi riskini azaltmada etkili olabilir. Ayrıca, mevki farklılıklarının göz önünde bulundurulması, bireyselleştirilmiş psikolojik destek programlarının tasarlanmasına katkı sağlayabilir.

Sonuç olarak, bu araştırma hem teorik hem de uygulamalı düzeyde önemli katkılar sunmaktadır. Teorik açıdan, mutluluk ve nomofobi arasındaki ilişkinin bağlamsal faktörler çerçevesinde farklılaştığını ortaya koyarak literatüre özgün bir bakış açısı kazandırmaktadır. Uygulamalı açıdan ise, spor psikolojisi ve dijital bağımlılık alanındaki müdahalelerin bireysel özelliklerin yanı sıra yaş, deneyim ve

mevki gibi bağlamsal faktörleri de dikkate alması gerektiğini vurgulamaktadır. Bu yönüyle çalışma hem akademiye hem de spor alanında çalışan uygulayıcılara yol gösterici niteliktedir.

Hakem Değerlendirmesi / Peer-review:

Dış bağımsız

Externally peer-reviewed

Çıkar Çatışması / Conflict of interests:

Yazar çıkar çatışması bildirmemiştir.

The author has no conflict of interest to declare.

Finansal Destek / Grant Support:

Yazar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

The author declared that this study has received no financial support.

Etik Kurul Onayı / Ethics Committee Approval:

Bu çalışma için etik kurul onayı, Çukurova Üniversitesi, Tıp Fakültesi Araştırma Etik Kurulu/Komitesinden 18/04/2025 tarihli 151 sayılı karar ile alınmıştır.

Ethics committee approval was received for this study from Cukurova University, Faculty of Medicine Research Ethics Committee on 18/04/2025 and 151 document number.

Kaynakça / References

- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Bayram A, Yılmaz E Z, Sözen Ç, Bayer N.(2019), Nomofobi'nin (Akıllı Telefon Yoksunluğu) içsel motivasyona etkisi: Giresun Üniversitesi öğrencileri örneği. *İşletme Bilimi Dergisi (JOBS)*, 2019; 7(1): 105-130.
- Bhardwaj, C. & Singh, M. (2024). The Relationship of Nomophobia and Loneliness on Psychological Well-being among Young Adults. *The International Journal of Indian Psychology*, 12(2), 326-332. DOI:10.25215/1202.443
- Csikszentmihalyi, M. (1990). "Flow: The Psychology of Optimal Experience", *Journal of Leisure Research*, 24/1, 93-94.
- Darcin, A. E., Kose, S., Noyan, C. O., Nurmedov, S., Yılmaz, O. ve Dilbaz, N. (2016). Smart phone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behaviour & Information Technology*, 35(7), 520-525. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2016.1158319>
- Doğan T, Çötök AN. (2011), Oxford Mutluluk Ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251-259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smart phone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Erdem, H., Türen, U., & Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1-12

- González-Bueso, V., Santamaría, J. J., Fernández, D., Merino, L., Montero, E., & Ribas, J. (2018). Association between Internet Gaming Disorder and Pathological Video-Game Use and Comorbid Psychopathology: A Comprehensive Review. *International journal of environmental research and public health*, 15(4), 668. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040668>
- Goswami, S. & Sarkar, L.N., 2016, 'Impact of sport types on happiness of university athletes', *Journal of Physical Education Research*, 3(3), 91-100.
- Gökbulut, B. (2022). An Analysis of University Students' Fear of Mobile Phone Deprivation (Nomophobia) and Levels of Happiness. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 30(2), 331-340. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.796530>
- Hayes AF (2018). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach (2nd ed.). The Guilford Press.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7),1073-1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)
- Internetretailing (2012). New study reveals 66% of people suffer from "nomophobia". <https://internetretailing.net/66-of-the-population-suffer-from-nomophobia-the-fear-of-being-without-their-phone-8844/#:~:text=%E2%80%9CThe%20first%20study%20into%20nomophobia,afflicted%20yet%20today%20it's%20women.>
- Karasu, F. (2017). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Sosyal Destek Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(14), 372-386. <https://doi.org/10.31834/kilissbd.345142>
- King, A. L.S., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia: Reducing phobias or worsening of dependence? *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52-54. DOI: [10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc](https://doi.org/10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc)
- Kirschner, P. & Karpinski, A.C. (2010) "Facebook (R) and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26 (6), 1237-1245. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.024>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Özgen, M.K. (2007), Mutluluk Problemi, 1.Basım, İstanbul: Artuş Kitap, ss. 35-39
- Öztekin, H. (2016), Mutlu İnsanların Küçük Sırları,1. Baskı, Nokta e-kitap, s. 38
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. DOI: [10.1037//0003-066x.55.1.68](https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.68)
- Sanal Y. ve Özer, Ö. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Sosyal Ağ Kullanımı: Bir Durum Değerlendirmesi. *Mediterranean Journal of Humanities*, 7(2), 367-377. <https://doi.org/10.13114/MJH.2017.370>
- Sezer, Ö., & Yıldırım, O. (2020). Ergenlerde görülen nomofobi ile sürekli kaygı, temel psikolojik ihtiyaçlar ve mutluluk ilişkisi. *Journal of Human Sciences*, 17(2), 535-547. [doi:10.14687/jhs.v17i2.5917](https://doi.org/10.14687/jhs.v17i2.5917)
- Smetaniuk, P. (2014). A preliminary investigation into the prevalence and prediction of problematic cell phone use. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(1), 41-53. <https://doi.org/10.1556/jba.3.2014.004>
- Thomé, S., Härenstam, A. & Hagberg, M. (2011) Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults - a prospective cohort study. *BMC Public Health* 11, 66 (2011). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-66>
- Türk Dil Kurumu. (2025). Mutluluk. Güncel Türkçe Sözlük. <https://sozluk.gov.tr/>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271-283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>

- V. Chotpitayasunondh & K.M. Douglas, How "phubbing" becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smart phone. *Computers in Human Behavior*, 63 (2016), pp. 9-18, [10.1016/j.chb.2016.05.018](https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.018)
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2018). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Yıldırım, C., Şumuer, E., Adnan, M., & Yıldırım, S.,A (2016) A growing fear Prevalence of nomophobia among Turkish college students, 32(5), 1322-1331.
- Yıldırım, C. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire to measure nomophobia [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Iowa State University. <https://dr.lib.iastate.edu/entities/publication/9a14014a-b158-4076-aa85-97a8d42c2af2>
- Yıldırım, 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.