

Üniversite Öğrencileri için Dijital Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması

The Adaptation of the Digital Stress Scale for University Students to Turkish: A Validity and Reliability Study

Hakan Sarıçam¹ , Nevin Günaydın² 

¹ Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Sivas / Türkiye

² Ordu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Ordu / Türkiye

Özet

Bu çalışmanın amacı, Dijital Stres Ölçeğini Türk kültürüne adapte ederek ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizlerini yapmaktır. Çalışmanın katılımcılarını Ordu ilinde ön lisans ve lisans öğrenimine devam eden toplamda 1006 (318+688) üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Katılımcıların 721'i kadın, 253'ü erkektir. Çalışmada veri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Dijital Stres Ölçeği, UYÖKF-6 ve Narsistik Hayranlık ve Rekabet Ölçeği kullanılmıştır. DFA sonuçlarında uyum iyiliği değerlerinin $\chi^2=792.916$, $sd=239$ (CMIN/ $sd=3.32$; $p=.00$), RMSEA=.058, CFI=.94, GFI=.91, IFI=.94, TLI=.93 şeklinde olduğu tespit edilmiştir. Ölçüt geçerliği bulgularında ise DSÖ ile UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Narsistik Hayranlık ve Rekabet Ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişkiler saptanmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık güvenilirlik değerleri ölçeğin bütünü için $\alpha=.92$, alt faktörleri için sırasıyla $\alpha=.83$, .91, .77, .82 ve .85 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayıları .39 ile .66 arasında sıralanmaktadır. Açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ölçeğin yapı geçerliliğinin; diğer ölçeklerle ilişkili çıkması ölçüt geçerliliğinin sağlandığını göstermektedir. Ayrıca iç tutarlık ve test tekrar test güvenilirlik analizlerine dayalı olarak ölçeğin güvenilirliğinin sağlandığı görülmüştür. Tüm bu ifadelerle dayalı olarak ölçeğin Türkiye'de yetişkinlerin dijital stres düzeylerini değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir araç olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Dijital Teknoloji, Nomofobi, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Ölçek, Stres Psikolojik

Abstract

The aim of this study is to adapt the Digital Stress Scale to Turkish culture and analyze the validity and reliability of the scale. The participants of the study consisted of 1006 (318+688) university students who are undergraduate and bachelor degrees in Ordu. 721 of the participants were female and 253 were male. Personal Information Form, Digital Stress Scale, UCLA Loneliness Scale-Short Form, and Narcissistic Admiration and Rivalry Scale were used to collect data in the study. According to CFA results, goodness of fit values was found as $\chi^2=792.916$, $df=239$ (CMIN/ $df=3.32$; $p=.00$), RMSEA=.058, CFI=.94, GFI=.91, IFI=.94, TLI=.93. According to the concurrent validity results, statistically significant positive correlations were found between the DSS, UCLA Loneliness Scale and the Narcissistic Admiration and Rivalry Scale. The Cronbach's alpha internal consistency reliability values of the scale were calculated as $\alpha=.92$ for the whole scale and as $\alpha=.83$, .91, .77, .82, and .85 for the sub-scales, respectively. The corrected item-total correlation coefficients for the scale range from .39 to .66. Explanatory and confirmatory factor analysis results show that the scale has construct validity. In addition, the significant correlations of the scale with other scales indicates that concurrent validity is provided. On the other hand, internal consistency and test-retest reliability studies revealed that the scale is reliable. Based on all these statements, it can be said that the scale is a valid and reliable tool for assessing the digital stress levels of adults in Türkiye.

Keywords: Digital Technology, Nomophobia, Fear of Missing Out, Scale, Stress Psychological

Dijital medya (bilgi ve iletişim teknolojisi (BİT)) alanındaki son yıllardaki muazzam gelişmeler, bir yandan bireylerin hayatlarını kolaylaştırıp, yenilikler sunarken, öte yandan her bireyin yaşam koşullarını ve rutinlerini çarpıcı biçimde değiştirmektedir (Sarıçam Adam Karduz, 2018; Sezgin ve Karabacak, 2019).

Sistem-insan etkileşimine dayanan, dijital çağın gerekliliği haline gelen dijital araç/medya kullanımı, mekân ve zaman kavramını ortadan kaldırmış, birçok alanın temel bir unsuru haline gelmiştir (Adam ve ark., 2014; Ersöz ve Özmen, 2020). Ancak kullanılan teknolojik aracın bir müddet sonra araç değil amaç haline gelmesi, bireylerin kendilerini kontrol

İletişim / Correspondence:

Doç. Dr. Nevin Günaydın
Ordu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri
Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Ordu
e-posta: nevin_altintas@yahoo.com.tr

Yükseköğretim Dergisi / TÜBA Higher Education Research/Review (TÜBA-HER), 14(3), 11-24. © 2024 TÜBA
Geliş tarihi / Received: Ekim / October 27, 2023; Kabul tarihi / Accepted: Mart / March 4, 2024

Bu makalenin atıf künyesi / How to cite this article: Sarıçam, H. ve Günaydın, N. (2024). Üniversite Öğrencileri için
Dijital Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Yükseköğretim Dergisi*, 14(3), 11-24.
<https://doi.org/10.53478/yuksekogretim.1381953>

ORCID: H. Sarıçam: 0000-0002-8723-1199; N. Günaydın: 0000-0002-5382-6354.

edememesi sonucunda davranışsal bozukluklar ortaya çıkmaktadır (Arslan ve Bardakçı, 2020). Önceleri internet/oyun bağımlılığı, internet kullanım bozukluğu, problemleri internet kullanımı, akıllı telefon bağımlılığı gibi tanımlar (Kaptıs ve ark., 2016; Montag ve ark., 2021; Poli, 2017; Sarıçam ve Adam Karduz, 2018) çerçevesinde ifade edilen bu davranışsal bozukluklar, süreç içerisinde diğer dijital medya bağımlılığıyla ilgili alt türleri de içeren kapsayıcı bir terime gereksinim duyulmasıyla günümüzde artık “dijital bağımlılık” başlığı altında kavramsallaştırılmaktadır (Christakis, 2019; Seema ve ark., 2022; Sezgin ve Karabacak, 2019). Ayrıca, dijital bağımlılıklar pasif ve aktif olmak üzere iki şekilde sınıflandırılmaktadır. Kişinin sadece dinleme, izleme gibi eylemleri “pasif bağımlılık”; eylemde bulunarak teknolojik aleti kullanımı ise, “aktif bağımlılık” olarak adlandırılmaktadır (Arslan ve ark., 2015). Yapılan istatistiklerde pek çok ülkede tüketicilerin, geleneksel medyadan (tv, radyo, müzik...) çok, dijital medyada daha fazla zaman harcadığını göstermektedir. Bu doğrultuda dijital bağımlılık prevalansının genel olarak, ülkeden ülkeye farklılık göstermekle birlikte dünyanın doğusunda kalan ülkelerde %8,9; batısında kalan ülkelerde ise %4,6 düzeyinde olduğu bildirilmektedir (Pan, 2020). 2023 yılının başı itibarıyla 5,44 milyar insanın cep telefonu kullandığı ve bunun da toplam dünya nüfusunun % 68'ine denk geldiği bildirilmektedir. Tekil mobil kullanıcıların ise geçtiğimiz yıl %3'ün biraz üzerinde artış göstererek, 168 milyon yeni kullanıcıya ulaştığı belirtilmektedir. Yine Şubat 2023 itibarıyla Güney Kore'de %97,6 internet penetrasyon oranına sahip olduğu ve 47,87 milyon dijital medya kullanıcılarına sahip olduğu bildirilmiştir; bu da nüfusun %92'sine denk gelmektedir. Güney Korelilerin ise 4.5 farklı platformu kullanarak, günde ortalama 1 saat 11 dakikayı dijital medyada geçirdiği bildirilmiştir (Social Media in South Korea, 2023). Türkiye'nin ise 2023 yılında toplam nüfusa göre interneti benimseme bakımından % 83,4 oranıyla dünyada 37. sırada bulunduğu, 2023 yılı için internette geçirilen süreye bakıldığında, Türkiye'nin günde 7 saat 24 dakika ile dünyada 15. sırada yer aldığı, toplam nüfusun % 95,4'ünün mobil bağlantı sahibi olduğu ve % 73,1'inin aktif olarak sosyal medya kullandığı, aylık kullanım açısından da sosyal medya kullanımında ilk sırayı 21 saat 24 dakika ile Instagramın, ikinci sırayı ise 20 saat 54 dakika ile TikTok'un aldığı bildirilmektedir (Digital, 2023).

Dijital medya araçları, bilgiyi mekân ve zamandan bağımsız olarak çok hızlı şekilde elde etmeyi sağlaması ve başkalarının yaşamlarındaki yaşam olaylarına dâhil olmayı sağlaması ile çok önemli faydaları bulunmaktadır (Wimmer ve Waldenburger, 2020). Bunun yanında yeni kaynak bulmaya yardımcı olmak gibi yararları bulunmaktadır (Schneider ve Sunyaev, 2016).

Dijital bağımlılık, eksiklik duyumsama dürtüsüyle uyarılan psikomotor bir teknoloji tutkusudur (Yengin, 2019). Artan kanıtlar, bireysel kullanıcılar ve kuruluşlar için dijital dünyanın bir de “karanlık tarafı” olduğunu göstermektedir

(Weiss, 2020; Wellisz, 2016). Bu “karanlık taraf”ın en önemli olumsuzluğunun teknolojiye bağımlı bireyler ortaya çıkarması olduğu bildirilmektedir (Alutaybi ve ark., 2020). Dijital bağımlılık, sadece teknolojik bağımlılığa yol açmamakta; var olan patolojileri de ilerletebilmekte ve daha da kötüsü işlevsel bozukluklara, günlük rutin aktiviteler üzerinde olumsuz etkilere, uyku bozukluğuna, kaygı bozukluğuna ve depresyona neden olabilmektedir (Montag ve Walla, 2016; Özseri ve Deli, 2023; Szali ve ark., 2021). Öte yandan dijital bağımlılığın ortaya çıkardığı diğer zararlar ise dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu ve sosyal fobi vb. şeklinde sıralanmaktadır (Peper ve Harvey, 2018; Stankovic ve ark., 2021). DSM 5'te, dijital bağımlılık, akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılık türleri, ruhsal bozukluk olarak sınıflandırılmamaktadır ancak DSM 5'in üçüncü bölümünde dijital oyun bağımlılığı kavramı “internet oyun oynama bozukluğu” (İOOB) olarak tanımlanmıştır ve üzerinde daha fazla araştırma yapılması tavsiye edilmiştir (APA, 2013; Irmak ve Erdoğan, 2015; Nazlıgül, 2018).

Dijital bağımlılığın zamanla henüz yeterince anlaşılmayan yıkıcı sonuçları ile karakterize, yeni bir olgu olan, “dijital tükenmişlik” kavramını ortaya çıkardığı görülmektedir (Şirin, Eratlı Şirin, ve Can, 2021). Tükenmişlik, psikolojik ve fiziksel sorunlara yol açabilmektedir. İnsanlar yaşamları boyunca farklı türde tükenmişlik biçimleri yaşayabilmektedir. Dijital tükenmişlik ise, çağımızın hastalıklarından biridir. Dijital cihazların gün boyu kullanılabilmesi ile belli bir saat sınırlamasının olmaması, sürekli erişebilir olma durumunun insan sağlığına zarar verdiği ve dijital tükenmişliği ortaya çıkardığı bildirilmektedir. Dijital tükenmişlik zamanla çevreye karşı ilgisizleşme, stres, yorgunluk gibi psikolojik ve fiziksel sorunlar da ortaya çıkarmaktadır (Erten ve Özdemir, 2020). Dolayısıyla dijital bağımlılığı stres gibi bir diğer ruh sağlığı bileşeni ile ele alarak değerlendirmenin problemin boyutlarını gözler önüne sermek açısından daha yararlı olabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda da “dijital stres” ifadesi kullanımı hızla artmaktadır. Gerek dijital bağımlılığın, gerekse dijital stresin önemli bileşenlerinden biri, gelişmeleri kaçırma korkusudur (Baker ve ark., 2016; Beyens ve ark., 2016; Çifçi, ve Kumcağz, 2023).

Çevrimiçi içeriği, etkileşimleri görememe ve zamanında tepki verememe endişesi “FoMO” olarak ifade edilmektedir (Gupta ve Sharma, 2021). Sosyal ağlar ile kullanıcılar arasındaki sağlıklı ilişkiyi açıklayan FoMO (Fear of Missing Out) kavramı ülkemizde “yenilikleri kaçırma korkusu” (Alicavuşoğlu, 2019), “sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu” (Bekman, 2021), “gündemi kaçırma korkusu”, “bir şeyleri kaçırma korkusu”, “gelişmeleri kaçırma korkusu” (Ertemel ve Aydın, 2018; Yıldız, 2019), gibi çeşitli kavramlarla ifade edilmektedir. İnternete erişemedikleri zamanlarda bilgiye erişimlerinin de engellendiği kaygısını (FoMO) yaşayan bu kişilerin bağımlılığının temelinde, bu korku ve kaygı bulunmaktadır (Sezgin ve Karabacak, 2019). FoMO kaygıya, kesintiye uğramış uykuya, konsantrasyon



eksikliğine ve sosyal medyaya bağımlılığına yol açarak, daha da sorunlu hale gelebilir (Alutaybi ve ark., 2020; Alt, 2018; Scott ve Woods, 2018). Gerçek hayatta ilişki kurmakta zorlanan bireyler, sosyal medyadaki sanal ilişkilere odaklanmakta; sanal ortamdaki ilişkilere bağımlılık geliştirmektedir. Bu durum çeşitli ruhsal sorunlara neden olmakta ve FoMO'lu birey, sosyal ağlara sürekli bağlı kalma isteklerinin önüne geçememektedir (Hall ve ark., 2021).

Çevrimiçi içeriği, etkileşimleri kaçırmama adına başka bir sorun “nomofobi”dir ve araştırmacıların dikkatini çekmiştir. Nomofobi, modern çağın fobisi olarak adlandırılmaktadır. Cep telefonu olmaması (no mobile phone) fobisinin kısaltması olan terim, cep telefonunu kullanamama veya cep telefonundan ulaşılamama korkusudur ve bireylerin cep telefonlarını kullanamadıklarında yaşadıkları rahatsızlık veya endişe duygularını ifade eder (King ve ark., 2014; Yıldırım ve Correia, 2015). Son çalışmalar, nomofobiyi “cep telefonu (MP) veya internet aracılığıyla iletişim kuramamaktan kaynaklanan modern korku” olarak tanımlamışlar ve “agorafobiye bağlı durumsal fobi, hastalanma ve acil yardım alamama korkusunu içer” diğini bildirmişlerdir (King ve ark., 2014). Yaşları 17- 29 arasında değişen katılımcılar arasında yapılan bir çalışmada yazarlar, katılımcıların %71,5'inin orta düzeyde nomofobi ve %8,5'inin şiddetli nomofobik davranış semptomları sergilediğini bulmuşlardır (Yıldız ve ark., 2020).

Dijital medya platformlarının oluşturduğu en büyük tehlikelerden üçünün; hareketsizliğin yol açtığı sağlık problemleri, kaybedilen zaman ve yalnızlaşma durumu olduğu bildirilmektedir (Yıldırım, 2021). Yine internet bağımlılığına yol açan önemli etkenler; sosyal kaygı, mutsuzluk, depresif ruh hali ve yalnızlık duygusu olarak sıralanmaktadır. Zira bağımlı bireyler internette iken, mutlu olduklarını ve eğlendiklerini belirtmekte, internetin zamanın sıkıcı geçmesini önlediğini ifade etmektedirler (Baylyyeva, 2019). Dijital oyun bağımlısı olan bireylerde de sosyal davranışlarda azalma, şiddete karşı duyarsızlaşma, depresyon, yaşamdan düşük doyum alma, saldırganlık, anksiyete bozuklukları ve yalnızlaşma gibi problemler meydana gelebildiği belirtilmektedir (Aytekin, 2019). Kişinin, akıllı telefona ulaşamadığı zaman, yaşadığı kaygı ve huzursuzluk duygularını anlatmak için kullanılan, bir tür davranışsal bağımlılık olan “nomofobi”ye ilişkin olarak ergenlerden oluşan bir örneklem üzerinde yapılan araştırma, nomofobi ile yalnızlık arasında pozitif bir ilişki bulmuştur. Burada nomofobi, yalnızlığın önemli bir yordayıcısı olarak ortaya çıkmış ve ergenlerin yalnızlıklarını sanal ortamda telafi etmeye çalışmasıyla ilişkilendirilmiştir (Anshari vd, 2019; Gezgin ve ark., 2018). 18 yaşına kadar olan çocuklarla ilgili yakın zamanda yapılan bir literatür taraması, dijital teknolojinin orta düzeyde kullanımının, ruh sağlığı açısından faydalı olduğunu ve sosyal ilişkilerini teşvik ettiğini ortaya koymuştur (Kardefelt-Winther, 2017). Bununla birlikte aşırı, kontrolsüz veya kompulsif kullanımın (nomofobi, FOMO, vb), depresyon, kaygı, stres ve yalnızlık gibi ruhsal rahatsızlıklara yol açabildiği belirlenmiştir (Elhai ve ark.,

2017; Kim ve ark., 2009). Bu sorunların aile sorunları, sosyal sorunlarla birlikte yüksek toplumsal maliyetlere yol açtığı bildirilmektedir (Dünya Sağlık Örgütü, 2015). Yine Pera (2020), teknolojik cihazların aşırı/problemlili kullanımının, özellikle gençlerin beyni ve buna bağlı psikolojik süreçler üzerinde olumsuz sonuçlar bırakabileceğini belirtmiştir. Çok hızlı gelişen bu teknolojinin ortaya çıkardığı en önemli ve en sık karşılaşılan olumsuz, aynı zamanda psikolojik bir kavram/belirti “stres” kavramıdır. “Dijital Stres” olarak kavramsallaştırılan bu terim, klinik psikolog Brod tarafından tanımlanan “teknostres” kavramıyla bağlantılı olarak geliştirilmiştir (Sezgin ve Karabacak, 2019; Apolinário-Hagen ve ark., 2020). Dijital stres kavramı, son on yılda ruh ve bedeni etkileyen, günümüzün küresel bir problemi olarak ifade edilmektedir (Gimpel ve ark., 2015; Khan ve Jain, 2022; Lee ve ark., 2016; Maier ve ark., 2015). Alandaki araştırmalar, genellikle Lazarus ve Folkman'ın transaksyonel stres modeline atıfta bulunarak gelişmiştir. Stres ya kortizol seviyelerindeki artışla tıpta, ya da yerleşik ölçeklerle literatürde ölçülebilen bir kavramdır (Wimmer ve Waldenburger, 2020).

Yapılan çalışmalar, ergenler başta olmak üzere bireylerin dijital zorluklar dâhil olmak üzere farklı sosyo-dijital stresler deneyimlediklerini ve dijital medya ile stres arasındaki bağlantının dolaylı olduğunu göstermektedir (Derks ve ark., 2014; Hampton ve ark., 2016, Weinstein ve ark., 2016). Ancak kronik olarak artan stres düzeyinin, zamanla çeşitli somatik ve ruhsal bozuklukların ilerlemesine neden olabildiği ve ölçülmesinin önemli olduğu bildirilmektedir (Apolinário-Hagen ve ark., 2020; Wimmer ve Waldenburger, 2020). Konuyla ilgili olarak “Nomofobi Ölçeği” (Yıldırım ve ark., 2016), Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (Demirci ve ark., 2014; Noyan ve ark., 2015; Şata ve ark., 2016), Oyun Bağımlılığı Ölçeği (Baysak ve ark., 2016; Irmak ve Erdoğan, 2015), ölçekleri uyarlanmış veya geliştirilmiştir. Ancak tüm bu dijital araçların neden olduğu ruhsal etkiye (strese) yönelik geliştirilmiş veya Türk kültürüne uyarlanmış kapsamlı ve çok boyutlu bir ölçme aracına rastlanamamıştır.

Çalışmada ayrıca narsistik hayranlık ve rekabet ile yalnızlık kavramları ölçek puanları bağlamında tercih edilmiştir. Çevrimiçi sosyal ağlar (ÇSA=OSN), bir kullanıcıya sürekli olarak sosyal karşılaştırmalar yapma fırsatı sağlayan, başkalarının hayatları hakkında sürekli ve kolayca erişilebilen bir bilgi akışı sağlayan ortamlardır. Aynı zamanda bireyin çevrimiçi temsillerinin genellikle “bireylerin çevrimdışı olarak sahip olmayı arzuladığı ancak henüz başaramadığı, sosyal açıdan oldukça arzu edilen kimliklerden” oluştuğu, şu ya da bu nedenle somutlaştığı ortamlar olduğu belirtilmektedir (Zhao ve ark., 2008). Bu özellikler ÇSA'ları kolayca kıskançlığı teşvik edebilecek, sosyal karşılaştırma açısından zengin ortamlara dönüştürmektedir. ÇSA'lar narsist bireyler başarılarını abartma, kişisel önemlerini abartma ve olumlu benlik sunumlarını artıracak şekillerde gösteriş yapma yolları sağlamaktadır (Buffardi ve Campbell, 2008).

ÇSA'lar, başarılarını aşırı vurgulama eğiliminde olan narsistlere, akranlarıyla kendini karşılaştırmayı ve "kıyaslamayı" da kolaylaştırmaktadır (Krasnova ve ark., 2013). Dikkat çekme, kişi onaylanma için dış kaynaklara güvendiğinde ortaya çıkan narsist bir davranıştır (Bergman ve ark., 2011). Bu tür narsistik davranışlar, sıklıkla kıskançlığa neden olmaktadır. Çünkü ilgi arayan bireylerin, kendilerini diğerlerinden üstün görmeleri gerekir ve bir şekilde "daha iyi" başkalarını gördüklerinde kıskançlık duygusu ortaya çıkabilmektedir (Krizan ve Johar, 2012). Tüm bu nedenlerle dijital dünyanın olumsuz taraflarını ölçmek için "Dijital Stres Ölçeği (DSÖ)" geliştirilmiştir. Bu doğrultuda da bu çalışmanın amacı, Dijital Stres Ölçeği'ni Türkçeye uyarlayarak ölçeğin geçerlik güvenilirlik analizlerini yapmaktır.

Araştırmanın Amacı ve Araştırma Soruları

Bu araştırmanın amacı, Dijital Stres Ölçeği'ni, üniversite öğrencileri örneklem grubunda uygulayarak, geçerlilik ve güvenilirliğini yaparak, Türk diline ve toplumuna uyarlamaktır. Bu doğrultuda aşağıdaki soruların cevapları aranmıştır:

- Üniversite öğrencileri için Dijital Stres Ölçeği Türkçe formunun orijinal form ile dilsel eşdeğerliliği sağlanmış mıdır?
- Üniversite öğrencileri için Dijital Stres Ölçeği Türkçe formunun açıklayıcı faktör analizinde nasıl bir yapı elde edilmiştir?
- Üniversite öğrencileri için Dijital Stres Ölçeği Türkçe formunun açıklayıcı faktör analizinde elde edilen ölçme modeli verilerle uyum göstermekte midir?
- Üniversite öğrencileri için Dijital Stres Ölçeği Türkçe formunun farklı yöntemlerle elde edilen güvenilirlik katsayıları ne düzeydedir?

Yöntem

Çalışma Grubu

Çalışmanın katılımcılarını Ordu ilinde önlisans ve lisans öğrenimine devam eden toplamda 1006 (318+688) üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Çalışmanın ilk grubu 318 kişiden oluşmaktadır. Bu grupta 219 kadın (%75.2), 75 (%23.6) erkek ve 4 (%1.3) cinsiyetini belirtmek istemeyen yer almıştır. İlk grubun yaş aralığı 18-35 olup, yaş ortalaması 21.01 (Ss=2.16) olarak bulunmuştur. İkinci grubu ise 688 kişi oluşturmaktadır. Bu grupta 502 kadın (%73), 178 erkek (%25.9) ve 8 (%1.1) cinsiyetini belirtmek istemeyenler yer almıştır. İkinci grubun yaş aralığı 16-46 olup, yaş ortalaması 20.49 (Ss=3.19) olarak bulunmuştur.

Dâhil edilme kriterleri:

- Üniversite öğrencisi olmak
- En az 1 yıldır dijital araç (akıllı telefon, tablet, bilgisayar..) kullanıyor olma,
- En az 1 tane dijital araç kullanıyor olma

Dışlama kriterleri

- Çalışmaya katılmayı kabul etmeme
- Psikiyatrik herhangi bir tanı almış olmak
- Okuma, anlamayı engelleyecek herhangi bir ruhsal bir problemin olması

Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, DSÖ, Narsistik Hayranlık ve Rekabet Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Bu çalışmada Narsistik Hayranlık ve Rekabet Ölçeğinin kullanmasının sebebi narsistik kavramının, Dijital Stres Ölçeğinin alt boyutları olan Gelişmeleri Kaçırma korkusu ve Nomofobi ile ilişkili çıkmış olmasıdır (Akat ve ark., 2023; Brailovskaia ve ark., 2023). Ayrıca sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı gibi dijital dünya kaynaklı problemler ile narsisizm arasında orta/yüksek düzeyde ilişki bulunan çalışmalar mevcuttur (Balcerowska ve Sawicki, 2022; Cıkrıkci ve Yalcin, 2023; Servidio ve ark., 2021). Öte taraftan UCLA Yalnızlık Ölçeğinin kullanmasının bir sebebi 6 maddeden oluşmasıdır. Diğer sebebi ise yalnızlık ile dijital dünya sorunlarının (gelişmeleri kaçırma korkusu, dijital bağımlılıklar, NoMo) pozitif ilişkili çıkmasıdır (Fumagalli ve ark., 2021; Pittman, ve Reich, 2016; Sapmaz, 2023).

Dijital Stres Ölçeği (DSÖ): Hall, Steele, Christofferson ve Mihailova (2021) tarafından geliştirilen ergenlerin ve yetişkinlerin dijital stres düzeyi belirlemektedir. Ölçek 24 madde ve 5 alt boyuttan [1. Ulaşılabilirlik stresi, 2. Onaylanma kaygısı, 3. (Gelişmeleri) Kaçırma korkusu, 4. Bağlantıya aşırı yüklenme, 5. Nomofobi (Çevrimiçi teyakkuz)] oluşmaktadır. Ölçek 5'li Likert tip olup, puanlama aralığı 1-5 arasındadır (1=Hiçbir zaman, 2=Nadiren, 3=Ara sıra, 4=Çoğu zaman, 5=Her zaman). Ölçeği geliştirme çalışmaları 4 aşamada ve 4 farklı örnekleme gerçekleştirilmiştir. Yazarlar, uzman çalışma gruplarından elde ettikleri maddeleri, Gelişmeleri Takip Edememe Korkusu Ölçeğinden maddeleri, sürekli çevrimiçi kalma isteği, dijital stres gibi literatüre dayandırarak geliştirilen maddeleri birleştirerek 51 maddelik bir ifade havuzu oluşturmuştur. Bu ifadeler 247 genç yetişkine çevrimiçi şekilde uygulanmış ve elde edilen verilere Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) yapılmıştır. Kaiser-Meyer-Olkin örneklem uygunluk katsayısı KMO = .946, Bartlett küresellik test sonucu $\chi^2(1275) = 8.898$, $p < .001$ olarak bulunmuştur. Beş boyutlu bir yapı toplam varyansın %56'sını açıklamıştır. Madde faktör yükü .40 altında olan 10 madde atılmıştır. Diğer aşamada bu 41 madde farklı 174 genç yetişkine tekrardan uygulanmıştır. KMO örneklem uygunluk katsayısı .90, Bartlett küresellik test sonucu $\chi^2(1275) = 5191$, $p < .001$ olarak bulunmuştur. Madde faktör yükleri .60 altında kalan 17 madde atılmıştır. Beş boyutlu bu yeni yapı toplam varyansın %67'sini açıklamıştır. Sonraki aşamada ise 24 madde için 735 kişilik veri setine doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve uyum iyiliği değerleri $\chi^2(242) = 957$, $p < .001$, RMSEA = .063 (90% CI of .059-.068), CFI = .942, TLI = .934, SRMR = .051



olarak bulunmuştur. Fakat modifikasyon önerilerinde 3 farklı örtük değişken arasında ilişki olduğu belirtildiğinden bu modifikasyonlar yapılmış ve uyum iyiliği değerleri $\chi^2(239) = 577, p < .001, RMSEA = .044$ (90% CI of .039–.048), CFI = .973, TLI = .969, SRMR = .040 şeklinde hesaplanmıştır. Cronbach alfa iç tutarlık güvenirlilik katsayıları ölçeğin bütünü için .85, Onaylanma kaygısı için $\alpha=.93$, Ulaşılabilirlik stresi için $\alpha=.88$, Bağlantıya aşırı yüklenme için $\alpha=.91$ (Gelişmeleri) Kaçırma korkusu için $\alpha=.87$, Nomofobi (Çevrimiçi teyakkuz) için ise .86 olarak hesaplanmıştır.

Narsistik Hayranlık ve Rekabet Ölçeği: Altı madde ve iki alt boyuttan oluşan NHRÖ Back vd. (2013) tarafından geliştirilmiş 6'lı derecelendirme ile puanlanmaktadır. Demirci ve Ekşi (2017) ölçeği Türkçeye uyarlamıştır. DFA uyum iyiliği değerleri ($\chi^2(8, N = 420) = 6.95, p > .05$; CFI = 1.00; NFI = .99; NNFI = 1.00; SRMR = .018; RMSEA = .00 (.00 - .052) olarak bulunmuştur. Ölçeğin faktör yükleri .54 ile .74 arasında değişmektedir. Güvenirlilik katsayıları ölçeğin bütünü için $\alpha=.72$, hayranlık faktörü için $\alpha=.75$ ve rekabet faktörü için $\alpha=.62$ 'dir. Bu çalışmada ise ölçeğin bütünü için güvenirlilik değeri $\alpha=.71$ olarak hesaplanmıştır.

UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu: Yirmi maddelik UCLA Yalnızlık Ölçeğinden Neto (2014), tarafından türetilen ölçek, 6 maddeye sahip olup 4'lü derecelendirme ile puanlanmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması, Sarıçam (2023) tarafından yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucu uyum iyiliği değerleri ($\chi^2(24.37)/sd(9) = 2.71, RMSEA = .076, SRMR = .047$; AGFI=.92, CFI=.96, GFI=.96, IFI=.96, NFI=.95, NNFI=.94, RFI=.92) bulunmuş; .35 ile .70 arasında sıralanan madde faktör yükleri olduğu görülmüştür. Cronbach alfa iç tutarlık güvenirlilik katsayıları $\alpha=.77$ olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık güvenirlilik katsayıları $\alpha=.82$ olarak hesaplanmıştır.

İşlem

J. A. Hall, Dijital Stres Ölçeğini (DSÖ) (Hall ve ark., 2021) geliştiren ekip içinde sorumlu yazardır. Kendisinden ölçeğin kullanım izni ve Türk yetişkinlere uyarlanabileceği ile ilgili e-posta yoluyla izin istenmiş, 8 Kasım 2021 tarihinde ise olur izni alınmıştır. Orjinali İngilizce olan ölçek, önce Türkçeye çevrilmiştir. İngilizce Öğretmenliği lisans son sınıftaki 53 öğrenciye önce Türkçe ifadeleri puanlaması istenmiş sonra İngilizce ifadeleri puanlaması istenmiştir. Türkçe ve İngilizce ifadeler verilen toplam puanların ortalaması alınarak korelasyon katsayıları incelenmiş, değerlerin yüksek çıkmasından dolayı ölçek uygulama formu hazırlanmıştır. Kişisel Bilgi Formu, Dijital Stres Ölçeği, UYÖKF-6 ve Narsistik Hayranlık ve Rekabet Ölçeği bir araya getirilip, önce Google formlardan çevrimiçi anket hazırlanmıştır. Yazılı verilerin aktarımı, yardımcı 2 kişi ve araştırmacı tarafından yapılmış, veri kaybı en aza indirgenmiş ve veri hata kontrolü yapılmıştır.

Veri analizi

Dijital ortama aktarılan verilerin çözümlemesine başlamadan önce normallik sınanarak uç değerlere bakılmıştır. Normallik bozan 14 veri ve uç değerleri bozan 9 veri atılmıştır. Dolayısıyla verilerin çözümlenmesinde parametrik olan analiz tekniklerinden yararlanılmıştır. DSÖ'nün psikometrik değerleri incelenirken dilsel eşdeğerlik, güvenirlilik, madde analizleri, yapı geçerliği ve uyum geçerliğine bakılmıştır. KMO ve Barlett testlerini kullanarak öncelikle 18 yaş üstü bireylerden elde edilen verilerin faktör analizine uygun olup olmadığı test edilmiş, sonrasında Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) değerleri kontrol edilmiştir. AFA'ya bağlı beliren yapıyı doğrulamak için ise Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. Dilsel eşdeğerlik (İngilizce ve Türkçe iki form arasında), uyum geçerliliği çalışmaları (DSÖ ile UYÖKF-6 ve NHRÖ arasında ilişki olup olmayacağını) ve test tekrar test katsayısını hesaplamak için Pearson momentler çarpımı korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Güvenirlilik için Cronbach alfa iç tutarlık katsayısına ve test tekrar test değerine bakılmıştır. Madde analizleri kapsamında ise doğrulanmış madde toplam korelasyon değerleri incelenmiştir. Güven aralığı olarak %99 tercih edilmiştir.

Etik Kurul Onayı

Bu çalışma için gerekli etik kurul onayı, Ordu Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu izni (2022/92 nolu karar) ile alınmıştır. Araştırmacılar, yayın ve araştırma etiğine bağlı kaldığını, Kişisel Verilerin Korunması Kanunu'na ve fikir, sanat eserleri için geçerli telif hakları düzenlemelerine uyulduğunu belirtmektedir.

Bulgular

Dilsel geçerliliğine ilişkin bulgular

DSÖ'nün orijinal dilindeki ifadeler araştırmacı tarafından Türkçeye çevrildikten sonra Türkçesinden tekrar İngilizceye çevrilmiş ve Yabancı Diller Bölümünden 2 akademisyene gösterilmiş ve uygundur görüşü alınmıştır. Birkaç öneri ve yazım düzeltmelerinden sonra Türkçe ve İngilizce hazırlanan formlar İngilizce Öğretmenliği lisans son sınıfta 53 öğrenciye Google form aracılığıyla gönderilmiştir. Önce İngilizce ifadeleri öz-bildirim şeklinde işaretlemiştir. Yaklaşık 1 dk. sonra formun hemen altında Türkçeye çevrilmiş ifadeleri öz-bildirim şeklinde işaretlemiştir. Her bir maddeden aldıkları ortalama puanlar hesaplanmış ve Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi kullanılarak iki form arasında madde korelasyonları hesaplanmış ve Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1.
Dilsel Eşdeğerlik Değerleri

Madde No	Form	X̄	Ss	r	Madde No	Form	X̄	Ss	r
1	TR	2.25	1.20	.86**	13	TR	1.95	2.21	
	İng	2.13	.98			İng	1.72	.93	
2	TR	2.13	1.71	.91**	14	TR	1.93	1.20	
	İng	2.00	1.11			İng	1.83	1.20	
3	TR	2.15	1.17	.91**	15	TR	2.29	1.43	
	İng	2.06	1.04			İng	2.26	1.33	
4	TR	1.51	.85	.87**	16	TR	2.04	1.12	
	İng	1.60	.91			İng	2.00	1.19	
5	TR	1.87	1.21	.85**	17	TR	1.89	1.11	
	İng	1.83	1.05			İng	1.79	1.01	
6	TR	2.04	1.27	.90**	18	TR	1.60	.97	
	İng	2.06	1.13			İng	1.64	.92	
7	TR	2.18	1.29	.92**	19	TR	2.04	1.27	
	İng	2.15	1.99			İng	1.77	1.05	
8	TR	1.51	.85	.91**	20	TR	2.16	1.16	
	İng	1.58	.95			İng	2.17	1.09	
9	TR	2.06	1.24	.94**	21	TR	3.36	1.34	
	İng	1.92	1.02			İng	3.13	1.43	
10	TR	1.85	1.05	.89**	22	TR	2.97	1.36	
	İng	1.81	1.04			İng	2.98	1.41	
11	TR	1.70	.94	.85**	23	TR	3.05	1.46	
	İng	1.72	.86			İng	3.02	1.49	
12	TR	1.96	1.08	.84**	24	TR	2.88	1.38	
	İng	1.79	.93			İng	2.87	1.36	

Tablo 1 incelendiğinde 1., 4., 5., 10., 11., 12., 13., 19., 21. maddelerin Türkçe ve İngilizce puan ortalamalarına ait korelasyon değeri $r = .80$ 'in üzerindedir. Geriye kalan 15 maddenin Türkçe ve İngilizce puan ortalamalarına ait korelasyon değeri ise $r = .90$ 'ın üzerindedir. Ayrıca İngilizce öğretmen adaylarının İngilizce ifadelerin karşılığı olarak Türkçe ifadelerle verilen uygunluk değeri ise %100'dür. Bir başka ifadeyle katılımcıların hepsi çeviri ya uygun ya da çok uygun seçeneğini tercih etmiştir.

Yapı Geçerliği

Açımlayıcı Faktör Analizi Sonuçları

AFA, üç aşamada yapılmıştır. İlk aşamada veri setinin/örneklem büyüklüğünün uygunluğu için, KMO örneklem uygunluk katsayısı .89 ve Barlett Küresellik değeri 4287.395 ($sd=276$, $p < .01$) olarak tespit edilmiş. İkinci aşamada ise veri setine temel bileşenler analizi yapılmış ve yamaç grafiği incelenmiştir. Bu kısımda ölçeğin özdeğeri 1'den büyük 6 bileşene sahip olduğu (%69.43) ve bazı maddelerin birkaç

faktör altında yer aldığı gözlemlenmiştir. Bundan dolayı ölçeğin orijinal yapısıyla uyumlu olarak 5 faktör ile sınırlama yapılarak temel bileşenler analizine ek olarak 1 defa varimax döndürmesi seçilmiş ve bulgular Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2'de görüldüğü üzere 1. Faktörün (Ulaşılabilirlik stresi) toplam varyansın içindeki katkı oranı %11.97 olup faktör yük değerleri .60 ile .85 arasındadır. İkinci Faktörün (Onaylanma kaygısı) toplam varyansın içindeki katkı oranı %11.97 olup faktör yük değerleri .62 ile .88 arasındadır. Üçüncü Faktörün (Kaçırma korkusu) varyansın içindeki katkı oranı %11.97 olup faktör yük değerleri .34 ile .91 arasındadır. Dördüncü Faktörün (Bağlantıya aşırı yüklenme) toplam varyansın içindeki katkı oranı %11.97 olup faktör yük değerleri .36 ile .76 arasındadır. Beşinci Faktörün (Çevrimiçi teyakkuz/nomofobi) toplam varyansın içindeki katkı oranı %11.97 olup faktör yük değerleri .71 ile .80 arasındadır. Bu toplam 5 faktör, toplam varyansın içinde %64.76 yer kaplamaktadır.



Tablo 2.

AFA sonuçları

Madde No	1.F	2.F	3.F	Madde No	4.F	5F
1	.85			15	.36	
2	.85			16	.52	
3	.85			17	.76	
4	.60			18	.65	
5		.84		19	.70	
6		.88		20	.68	
7		.83		21		.75
8		.74		22		.80
9		.71		23		.72
10		.62		24		.71
11			.89			
12			.91			
13			.34			
14			.38			
Toplam Varyans	11.97	19.20	8.60		12.70	12.29

Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

DSÖ'nün yapı geçerliğinde 5 boyutlu model için 688 kişiden elde edilen veri setine uygulanan DFA sonrası uyum iyiliği değerleri alanyazındaki minimum referans değerlere yakın (Bknz. Tablo 3) olduğundan modifikasyon yapılmıştır. İkinci faktörün altında yer alan 9. ve 10. (e5-e23) maddeler, üçüncü faktörün altında yer alan 13. ve 14. (e10-e11) ve dördüncü faktörün altında yer alan 18. ve 19. (e14-e15) maddeler arasında toplamda 3 tane modifikasyondan sonra uyum iyiliği değerleri $CMIN=792.916$, $sd=239$ ($CMIN/sd=3.32$; $p=.00$), $RMSEA=.058$, $CFI=.94$, $GFI=.91$, $IFI=.94$, $TLI=.93$, $SRMR=.08$ olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin modifikasyonlarla birlikte olan yol diyagramı Şekil 1'de gösterilmiştir.

Şekil 1'de görüldüğü üzere DSÖ'nün 5 faktörlü yol diyagramında madde faktör yükleri .1. Faktör (Ulaşılabilirlik stresi) için .53 ile .86 arasındadır. İkinci Faktör (Onaylanma kaygısı) için .64 ile .92 arasındadır. Üçüncü Faktör (Kaçırma korkusu) için .43 ile .92 arasındadır. Dördüncü Faktör (Bağlantıya aşırı yüklenme) için .52 ile .75 arasındadır. Beşinci Faktör (Çevrimiçi teyakkuz/nomofobi) için .75 ile .80 arasındadır.

Tablo 3.

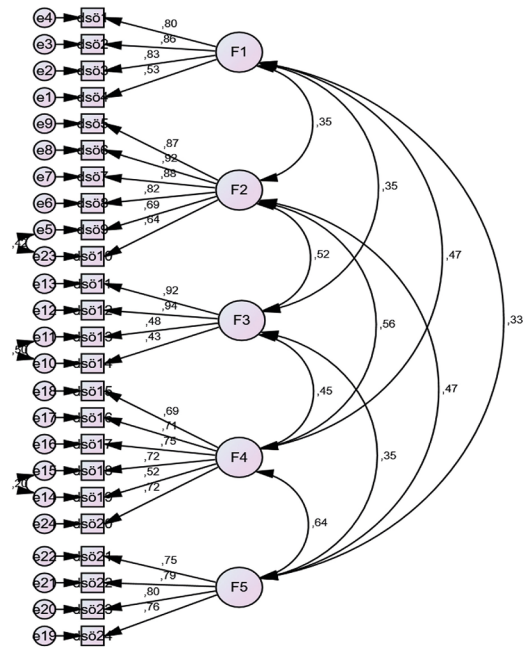
DFA için uyum iyiliği değerleri referans aralıkları ve çalışmada ulaşılan değerler

Uyum İyiliği Değerleri	Mükemmel Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Ulaşılan İlk Değer	Modifikasyon Sonrası Değer
CMIN/sd	$0 \leq CMIN/sd \leq 2$	$2 \leq CMIN/sd \leq 5$	4.66	3.32
RMSEA	$0 < RMSEA \leq .05$	$.05 < RMSEA \leq .08$.073	.058
CFI	$.95 \leq CFI \leq 1.00$	$.90 \leq CFI \leq .95$.91	.94
GFI	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq GFI \leq .95$.87	.91
IFI	$.95 \leq IFI \leq 1.00$	$.90 \leq IFI \leq .95$.91	.94
TLI	$.95 \leq TLI \leq 1.00$	$.90 \leq TLI \leq .95$.90	.93
SRMR	$.00 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 \leq RMSEA \leq .10$.088	.085

(İlhan ve Çetin, 2014, s. 31; Sarıçam, 2024; Schermelleh-Engel, Moosbrugger, ve Müller, 2003, s. 23-74).

Şekil 1.

DSÖ'ye Ait Yol Diyagramı



Ölçüt Geçerliliği

DSÖ'nün ölçüt geçerliğini değerlendirmek için üniversite öğrencilerine DSÖ ile birlikte eşzamanlı olarak UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu-6 ile Narsistik Hayranlık ve Rekabet Ölçeği doldurmaları istenmiş ve sonuçlar Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4'te görüldüğü üzere DSÖ ($\bar{x}=53.18$, $sd=16.65$) ile UCLA Yalnızlık Ölçeği ($\bar{x}=11.68$, $sd=3.48$) ve Narsistik Hayranlık ve Rekabet Ölçeği arasında $p<.01$ önem düzeyinde sırasıyla $r= .27$, $.33$ istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuştur.

Güvenirlilik

İç Tutarlık

Ölçeğin iç tutarlık güvenirliliği için Cronbach alfa değerleri hesaplanmış; ölçeğin toplamı için $\alpha=.92$, alt boyutları için ise $\alpha= .83$, $.91$, $.77$, $.82$ ve $.85$ olarak bulunmuştur.

Test Tekrar Test

Ölçeğin güvenirlik değerlendirmesinde bir başka teknik test tekrar test güvenirliğini incelenmiştir. Bunun için 103 üniversite öğrencisinden 3 hafta aralıklarla veri toplanmıştır. Bu iki uygulamada elde edilen toplam puan ortalamaları arasındaki ilişki katsayıları hesaplanmış, ölçeğin toplamı için $r=.92$ ve alt boyutlar için sırasıyla $r= .82$, $.85$, $.71$, $.84$ ve $.85$ olarak tespit edilmiştir.

Madde Analizleri

Ölçeğin madde analizleri sonucu incelenerek Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5'te görüldüğü üzere yapılan madde analizinde Dördüncü faktörün altındaki 19. maddeye ait düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayıları .39 olarak belirlenmiştir. Diğer maddelerin ise .40 üzerinde değere sahip olduğu belirlenmiştir. Öte yandan ölçeğin alt boyutlarına göre düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayılarının tüm maddelerin .50'den yukarıda olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.
DSÖ, UYÖKF6 ve NHRÖ arasındaki korelasyon değerleri

Değişken	1.F (US)	2.F (OK)	3.F (KK)	4.F (BAY)	5.F (ÇT/N)	6. DSÖ	7. UYÖ	8. NH	9. NR	10. NHRÖ
1F. (US)	-	-.55**	-.75**	.66**	-.18**	.63**	.70**	-.38**	-.28**	-.36**
2F. (OK)		-	.76**	-.51**	-.30**	.81**	-.46**	.53**	.47**	.35**
3F.(KK)			-	-.74**	.36**	.74**	-.75**	.61**	.47**	.60**
4FBAY				-	-.27**	.80**	.79**	-.57**	-.57**	-.55**
5. ÇT/N					-	.73**	-.30**	.17**	.21**	.30**
6. DSÖ						-	.27**	.22**	.35**	.33**
7. UYÖ							-	-.48**	-.36	-.62**
8. NH								-	.71**	.46**
9. NR									-	.43**
10. NHRÖ										-
X	8.33	12.12	8.30	12.90	11.53	53.18	11.68	10.88	7.08	17.97
Ss	3.55	5.60	3.60	4.96	4.27	16.55	3.46	3.95	3.27	6.10
**p<.01										
US: Ulaşılabilirlik stresi, OK: Onaylanma kaygısı, KK: Kaçırma korkusu, BAY: Bağlantıya aşırı yüklenme, ÇT/N: Çevrimiçi teyakkuz/nomofobi, DSÖ: Dijital Stres Ölçeği UYÖ: UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu 6 NH: Narsistik Hayranlık: NR: Narsistik Rekabet, NHRÖ: Narsistik Hayranlık ve Rekabet Ölçeği										

**Tablo 5.**DSÖ'nün Düzeltilmiş Madde Toplam Korelasyonları (r_{jk})

Madde No	r_{jx}	TEK r_{jx}	Madde No	r_{jx}	TEK r_{jx}	Madde No	r_{jx}	TEK r_{jx}
1	.69	.41	9	.70	.63	17	.60	.56
2	.76	.49	10	.63	.58	18	.64	.58
3	.75	.48	11	.62	.47	19	.50	.39
4	.46	.49	12	.64	.49	20	.59	.61
5	.78	.65	13	.53	.56	21	.67	.52
6	.82	.63	14	.51	.57	22	.70	.54
7	.80	.66	15	.56	.59	23	.71	.61
8	.73	.63	16	.63	.51	24	.81	.55

Sonuç ve Tartışma

Dijital Stres Ölçeğinin uyarlamasının yapılmaya çalışıldığı bu çalışmada bazı psikometrik değerler gözlemlenmiştir. Öncelikle ölçeğin orijinal dili ile Türkçe arasındaki dilsel eşdeğerlik korelasyon katsayılarına bakılmıştır. Belirtilen 2 dile hâkim olan 53 kişinin hem İngilizce hem de Türkçe ifadelerle öz-bildirim şeklinde verdikleri puanlardan yola çıkarak hesaplanan korelasyon katsayıları 1., 4., 5., 10., 11., 12., 13., 19., 21. maddeler için yüksek düzeyde ilişkiye, geriye kalan maddeler .90 üzerinde ilişkiye sahip olduğu için çok yüksek düzeyde ilişkiye (Schober ve ark., 2018) sahip olduğu söylenebilir. Bu bağlamdan düşünüldüğünde Türkçe ve İngilizce ifadelerin çok yüksek oranda tutarlı olduğu sonucu çıkarılabilir.

Alanyazında yapı geçerliği için en sık kullanılan analizlerin başında AFA ve DFA geldiğinden bu çalışmada bu iki analiz türünden yararlanılmıştır. AFA sonucuna göre 5 boyutlu model toplam varyansın %64.76'ünü açıklamaktadır. Bu oran alanyazında kabul edilebilir sınır olan %60'ın biraz üzerindedir. Tavşancıl (2002), kabul edilebilir varyans oranının %40 ile %60 arasında olması gerektiğini belirtmiştir. Yaşlıoğlu (2017), ise oluşan yapının toplam varyansının %50'den fazlasını açıklamasını, ölçeğin temsil gücünün yüksekliği olarak aktarmıştır. DFA, eldeki yapının sürdürülebilirliğini (özellikle AFA sonucu ortaya çıkan modelin) test eden bir başka ifadeyle sağlamlığını gösteren bir analizdir. Modelin ve yapının uyum iyiliğini değerlendirmek için alanyazında DFA'ya ait birkaç tane temel değer vardır. Bunlar arasında CMIN/sd, CFI, TLI ve RMSEA değerleri en başlarda gelmektedir. Hooper vd. (2008), 2 4 CMIN/sd 4 5 olursa kabul edilebilir olduğunu aktarmıştır. Hu ve Bentler (1999) RMSEA değerinin .06 civarında, CFI değerinin ise .90 ila .94 arasında olmasını kabul edilebilir olarak yorumlamıştır. Bazı kaynaklarda NNFI'nın yerine kullanılan TLI değerine (Hooper ve ark., 2008) ait kesme puanının .90 ila .94 arasında olmasını kabul edilebilir (Bentler ve Bonett, 1980; Xia ve Yang, 2019) olduğu belirtilmiştir. Tüm bu kesme puanlarının örneklem büyüklüğünden etkilendiği yukarıda verilen değerlerin 200 örneklem sayısı için tavsiye edildiği unutulmamalıdır. Bu

minvalden bakıldığında ölçeğin (CMIN/sd=3.32; p=.00), RMSEA=.058, CFI=.94, GFI=.91, IFI=.94, TLI=.93, SRMR=.08) alanyazındaki kabul edilebilir DFA uyum iyiliği değerlerini karşıladığı söylenebilir. Öte yandan ölçeğin orijinaline göre ölçeğin Türkçe formunda elde edilen uyum iyiliği değerlerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde ölçeğin Çin kültürü uyarlamasında (Zhang ve ark., 2023) uyum iyiliği değerleri ile madde faktör yüklerinin şimdiki çalışmadan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun en önemli nedeninin ise ABD ve Çin'in dijital gereçleri kullanımda Türkiye'den önde olmasının olduğu düşünülmektedir. Çünkü dijitalleşme ve etkilerinin somut olarak görülmesi ve yayılması bahsedilen ülkelerde kavramsal olarak karşılığı oturmuş olabilir. Almanya ve İtalya'daki ölçeğin uyarlama çalışmasında (Funke ve ark., 2023) DFA uyum iyiliği değerlerinin ülkemizden daha yüksek çıkması bu iddiayı desteklemektedir. Ayrıca ölçeğin orijinal versiyonuna ait çalışmada (Hall ve ark., 2021), dört farklı çalışma grubu olup içinde ergenler ve yetişkinler ayrı ayrı değerlendirilmiş ve analizler daha hassas yapılmıştır. Çin kültüründeki çalışmada ise şimdiki çalışmada olduğu gibi üniversite öğrencilerinden yararlanılmış fakat 1374 veriye AFA yapılmadan DFA yapılmıştır. DFA uyum iyiliği değerlerinin örneklem sayısından etkilendiği göz önünde bulundurulduğunda şimdiki çalışmadan daha iyi değerleri sahip olması beklenen bir durumdur.

Ölçme aracının ölçüm yapacak hale gelip gelmediğini saptamak için bir diğer geçerlik türü ölçüt/uygunluk geçerliğidir. Bu geçerlik türünde uyarlanan ölçme aracı ile daha öncesinde ölçüm yapma kapasitesine ulaşmış ölçme araçları katılımcılara eş zamanlı/ardışık uygulamalar yapılır. Toplam puan ortalamalarına dayalı olarak korelasyon değerleri incelenir ve bu değerlerin istatistiksel olarak anlamlı olması beklenir (Kayahan Yüksel ve Sarıçam, 2023). Schober vd. (2018) ilişki katsayısı ile ilgili .30 ile .50 arasında düşük ilişki olduğunu belirtmiştir. Bu çalışmada DSÖ, UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ile Narsistik Hayranlık ve Rekabet Ölçeği arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki bulunmuştur.

Fakat ilişkinin küçük olmasından ziyade istatistiksel olarak anlamlı ilişkinin çıkması dahi ölçüt geçerliğinin yorumlanması için yeterlidir (Kayahan Yüksel ve Sarıçam, 2023). Ölçeğin orijinal halindeki çalışmada (Hall ve ark., 2021) hem alt boyutlarıyla hem de dijital stres toplam puanıyla algılanan stres, depresyon ve anksiyete arasında orta düzey pozitif ilişkiler bulunmuştur. Çin kültüründeki çalışmada ise dijital stres ölçeği ile anksiyete ölçeği arasında pozitif ilişkiler bulunmuştur. Aynı ölçeğin kullanıldığı ergenler üzerinde yapılmış başka bir çalışmada (Nick ve ark., 2022) dijital stres ile depresif belirtiler, sosyal kaygı, reddedilme duyarlılığı, yalnızlık arasında düşük düzeyde pozitif ilişkiler tespit edilmiştir.

DSÖ'nün test tekrar test katsayıları, güvenilirlik değerleri ile iç tutarlılık katsayısı incelenmiştir. Alanyazında iç tutarlılık güvenilirlik için en sık Cronbach alfa katsayısı kullanılmakta olup, bu değer .70'ten hatta .75'ten büyük olması beklenmektedir (Bernardi, 1994; Peterson, 1994). Bu çalışmada ölçeğin tamamı ve 5 alt boyuta ait Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları .75'in üzerindedir. ABD ve Çin'deki psikometrik incelemelerde (Hall vd, 2021; Funke vd, 2023) Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları birbirlerine yakın olup şimdiki çalışmadan daha iyi değerler olduğu görülmektedir. Ölçme aracının ölçtüğü kavram ile ilgili ne denli kararlı ölçüm yaptığı, test tekrar test güvenilirlik katsayısının 1'e yaklaşması ile ölçülür. Yani test tekrar test güvenilirlik katsayısının 1'e yaklaşması, kararlılık göstergesidir. Williams vd. (2005), .70 ila .95 arası değeri, test tekrar test güvenilirlik katsayısı açısından mükemmel değer olarak belirtmiştir. Bu çalışmada ölçeğin bütünü ve alt boyutlarına ilişkin ölçümlerin test tekrar test güvenilirlik katsayıları .70'in üstünde olduğu görülmüştür. Çin'deki psikometrik incelemede (Zhang ve ark., 2023) test tekrar test katsayısı şimdiki çalışmadan düşük korelasyonlar içermektedir. Bunun en büyük nedeni ise Çin'deki çalışmada test tekrar test çalışması 34 veriye dayalı olarak yapılmasıdır. Bilindiği üzere veri sayısı (örneklem sayısı) arttıkça korelasyon gücünün artması daha olasıdır.

Düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayısı için kesme puanı minimum değerinin .20 olduğunu belirtenlerin (He ve ark., 2012; Streiner ve Norman, 2003) yanı sıra Ferketich (1991) ile Nunnally ve Bernstein (1994), .30'dan yukarı olması gerektiğini vurgulamıştır DSÖ'nün toplam düzeltilmiş madde korelasyonları alt boyutlara göre incelendiğinde tüm maddelerin .40'tan büyük hatta dördüncü madde hariç diğer hepsinin .50'den büyük korelasyon katsayısına sahip olduğu görülmüştür. Tek boyut üzerinden hesaplanan düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayılarının .30'un üstünde olması maddelerin bulunduğu faktörle ilişkisinin iyi olduğu anlamına gelmektedir. Çin'deki psikometrik incelemede (Zhang ve ark., 2023) madde ayırt edicilikleri incelenmiş, madde 2, madde 9, madde 14, madde 18, madde 22'nin kendi alt boyutlarında ayırt ediciliklerinin yüksek olduğu görülmüştür. Aynı çalışmada madde 4 ve 10'a ait ayırt edicilik değerleri düşük olduğu için çıkarılmasının daha

uygun olduğu tavsiye edilmiştir.

Sonuç olarak yukarıda bulgularda ortaya çıkan tüm bu değerlerin, alanyazındaki ölçütleri karşılamasından ötürü DSÖ'nün Türkçe sürümünün Türkiye'deki yetişkinlerin dijital stres düzeyini belirlemede veya saptamada yararlanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Ayrıca hem yol diyagramı hem de iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları bir arada değerlendirilip yorumlandığında DSÖ'nün tüm maddelerinin toplamından tek bir puan alınabileceğini söylemek yanlış olmayacaktır. Öte yandan dijital stresi alt faktörlerine/ölçeklerine göre inceleyip yorumlamak daha detaylı bilgilere ulaşmayı sağlayacağı da gözden kaçırılmamalıdır. Ülkemizde dijital stresin farklı bileşenlerini değerlendiren ayrı ayrı ölçeklerin yanı sıra tek bir ölçekte alt boyutlarıyla değerlendiren böylesi kapsamlı bir ölçeği ilgili alanyazınına kazandırılmış olması uygulamada pratiklik kazandırmasının yanı sıra dijital dünyanın etkilerini çok boyutlu bakmayı da kolaylaştıracaktır. Dolayısıyla sonraki çalışmalarda bu durum göz önünde bulundurularak sorunun azaltılması yönünde araştırmalara ağırlık verilebilir. Örneğin dijital teknoloji devi olan Almanya ve Japonya'da çalışanlarda (işçilerde) dijital bağımlılıklar yüzünden depresif semptomların arttığı aktarılmış, bunların tespiti için dijital stres ölçeğinin uygun olduğu belirtilmiştir. Benzer çalışmalar ülkemizde yapılarak çalışanların ruh sağlığının korunması desteklenebilir.

Yapılan analizlerin yeterli olduğu görülse de başka araştırmacılara yol göstermek adına çalışmada sınırlılıkların olduğunu belirtmek gerekir. Öncelikle bu çalışmanın Ordu ilindeki üniversite öğrencileri ile yapılması genellenebilirlik açısından bir sınırlılık arz etmektedir. Farklı illerdeki üniversite öğrencilerden veriler toplanıp değerler yeniden gözden geçirilebilir. Uyarlanan bu ölçme aracının psikometrik incelenmesi üniversite öğrencilerinin yanıtlarından ortaya çıkan verilere dayalı gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın orijinalinde olduğu gibi ortaokul ve lise öğrencileri dâhil edilerek çalışmanın genişletilmesi dijital stresi daha çok yaşama ihtimali olan Z kuşağı ve Y kuşağının karşılaştırılmasına olanak sağlayacaktır. Bu çalışmada, DSÖ'nün orijinal çalışmasında olduğu gibi ergenler ve yetişkinler arasında dijital stres karşılaştırılmamıştır. Bu çalışmanın ana teması ölçek uyarlama olduğu için ölçeğin geçerli ve güvenilir değerlere sahip olduğu tespit edildikten sonra karşılaştırma çalışmaları yapmak daha doğru olacaktır. Dolayısıyla bundan sonraki çalışmalarda farklı yaş grupları, sosyal medyayı kullanım süresi, akıllı telefona sahip olup olmama gibi değişkenler dâhil edilerek dijital stresin incelendiği çalışmalar yapılabilir. Ayrıca Çin, Almanya, İtalya gibi ülkelerde yapılan çalışmalara (Funke ve ark., 2023; Zhang ve ark., 2023) dayalı olarak ölçeğin kısa versiyonu ile ilgili psikometrik incelemeler yapılabilir.



Kaynaklar

- Adam, M. T. P., Gimpel, H., Maedche, A. ve Riedl, R. (2014). Stress-sensitive adaptive enterprise systems: theoretical foundations and design blueprint. *Business & Information Systems Engineering*, 59(4), 277–291.
- Akat, M., Arslan, C. ve Hamarta, E. (2023). Dark triad personality and phubbing: The mediator role of fomo. *Psychological Reports*, 126(4), 1803–1821. <https://doi.org/10.1177/00332941221109119>
- Alicavuşoğlu, Ç. (2019). Kendimi biliyorum, kork(m)uyorum! Yenilikleri kaçırma korkusu (fomo) ve sosyal medya bağımlılığında dijital üstbilişin rolü. *Journal of Research in Social Science and Humanities*, 6(33), 682–697.
- Alt, D. (2018). Students' wellbeing, fear of missing out, and social media engagement for leisure in higher education learning environments. *Current Psychology*, 37, 128–138. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9496-1>
- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J. ve Ali, R. (2020). Combating Fear of Missing Out (FoMO) on Social Media: The FoMO-R Method. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6128.
- Anshari, M., Alas, Y. ve Sulaiman, E. (2019). Smartphone addictions and nomophobia among youth. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 14, 242–247. <https://doi.org/10.1080/17450128.2019.1614709>
- Apolinário-Hagen, J., Hennemann, S., Kück C, Wodner, A., Geibel, D., Riebschläger, M., Zeißler, M. ve Breil, B. (2020). Exploring user-related drivers of the early acceptance of certified digital stress prevention programs in Germany. *Health Services Insights*, 13, 1–11.
- Arslan, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *International e-Journal of Educational Studies*, 4(7), 27-41.
- Arslan, A. ve Bardakçı, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin iletişim becerileri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 8(20), 36-70.
- Arslan, A., Kırık, A. M., Karaman, M. ve Çetinkaya, A. (2015). Lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık. *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 8(8), 34-58.
- Aytekin, G. (2019). Sosyal medyanın bireysel ve toplumsal etkileri, (Erişim Tarihi: 13.02.2021). <https://www.guvenliweb.org.tr/blog-detay/sosyal-medyanin-bireysel-ve-toplumsal-etkileri-1>
- Back, M. D., Küfner, A. C., Dufner, M., Gerlach, T. M. Rauthmann, J. F. ve Denissen, J.J.A (2013). Narcissistic admiration and rivalry: Disentangling the bright and dark sides of narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105(6), 1013. <https://doi.org/10.1037/a0034431>
- Baker, Z. G., Krieger, H. ve LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2 (3), 275–282. <https://doi.org/10.1037/tps0000075>
- Balcerowska, J. M. ve Sawicki, A. J. (2022). Which aspects of narcissism are related to Social Networking Sites addiction? The role of self-enhancement and self-protection. *Personality and Individual Differences*, 190, 111530. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111530>
- Baylyyeva, C. (2019). *Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi. Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Zonguldak.
- Baysak, E., Kaya, F. D., Dalgar, I. ve Candansayar, S. (2016). Online game addiction in a sample from Turkey: Development and validation of the Turkish version of game addiction scale. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 26(1), 21–31. <https://doi.org/10.5455/bcp.20150502073016>
- Bekman, M. (2021). *Dijital bağımlılıkta gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO)*. Ankara: Nobel.
- Bentler, P. M. ve Bonett, D.G. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88, 588–606.
- Bergman, S. M., Fearington, M. E., Davenport, S. W. ve Bergman, J. Z. (2011). Millennials, narcissism, and social networking: What narcissists do on social networking sites and why. *Personality and Individual Differences*, 50(5), 706–711.
- Bernardi, R. A. (1994). Validating research results when Cronbach's alpha is below .70: A methodological procedure. *Educational and Psychological Measurement*, 54(3), 766–775.
- Beyens, I., Frison, E. ve Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Brailovskaia, J., Ozimek, P., Rohmann, E. ve Bierhoff, H. W. (2023). Vulnerable narcissism, fear of missing out (FoMO) and addictive social media use: A gender comparison from Germany. *Computers in Human Behavior*, 144, 107725. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107725>
- Buffardi, L. E. ve Campbell, W. K. (2008). Narcissism and social networking web sites. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(10), 1303–1314.
- Christakis, D. A. (2019). The challenges of defining and studying "digital addiction" in children. *JAMA*, 321(23), 2277–2278.
- Cikrikci, O. ve Yalcin, R.U. (2023). Vulnerable narcissism and internet addiction: Exploring mediating pathway through vengeance. *Journal of Education in Science, Environment and Health (JESEH)*, 9(4), 281-291. <https://doi.org/10.55549/jesch.1381117>
- Çifçi, S. ve Kumcağız, H. (2023). The relationship between fear of missing out and subjective well-being in adolescent: the mediating role of social comparison and loneliness. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 14(2), 83-101.
- Demirci, K., Orhan, H., Demirdaş, A., Akpınar, A. ve Sert, H. (2014). Validity and reliability of the Turkish Version of the Smartphone Addiction Scale in a younger population. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 24(3), 226–234. <https://doi.org/10.5455/bcp.20140710040824>
- Demirci, İ. ve Ekşi, F. (2017). Büyükleme narsisizmin iki farklı yüzü: Narsistik hayranlık ve rekabetin mutlulukla ilişkisi. *MÜ Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 46, 37–58. <https://doi.org/10.15285/maruaebd.330008>
- Derks, D., van Mierlo, H. ve Schmitz, E. B. (2014). A diary study on work-related smartphone use, psychological detachment and exhaustion: Examining the role of the perceived segmentation norm. *Journal of Occupational Health Psychology*, 19(1), 74–84. DOI: 10.1037/a0035076
- Digital (2023). Digital 2023: Turkey report (Digital 2023 Global Overview Report. The Essential Guide to the World's Connected Behaviors. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-turkey>

- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C. ve 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>
- Ersöz, B. ve Özmen, M. (2020). Dijitalleşme ve bilişim teknolojilerinin çalışanlar üzerindeki etkileri. *AJIT-e: Academic Journal of Information Technology*, 11(42), 170-179. <https://doi.org/10.5824/ajite.2020.03.007.x>
- Ertemel, A. V. ve Aydın, G. (2018). Dijital ekonomide teknoloji bağımlılığı ve çözüm önerileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(4), 665–690. DOI: 10.15805/addicta.2018.5.4.0038
- Erten, P. ve Özdemir, O. (2020). The digital burnout scale development study. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 668-683. <https://doi.org/10.17679/inuefd.597890>
- Ferketich, S. (1991). Focus on psychometrics: Aspects of item analysis. *Research in Nursing & Health*, 14, 165–168.
- Fumagalli, E., Dolmatzian, M. B. ve Shrum, L. J. (2021). Centennials, FOMO, and loneliness: An investigation of the impact of social networking and messaging/VoIP apps usage during the initial stage of the coronavirus pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 620739. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.620739>
- Funke, C., Rothert-Schnell, C., Walsh, G., Mangiò, F., Pedeliento, G. ve Takahashi, I. (2023). Short Digital Stress Scale - psychometric properties and cross-cultural validation. *ECIS 2023 Research-in-Progress Papers*. 30. https://aisel.aisnet.org/ecis2023_rip/30
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G. ve Ayas, T. (2018). The relationship between nomophobia and loneliness among Turkish adolescents. *International Journal of Research in Education and Science*, 4, 358–374. DOI:10.21890/ijres.409265
- Gimpel, H., Regal, C. ve Schmidt, M. (2015). myStress: unobtrusive smartphone-based stress detection. *23th European Conference on Information Systems (ECIS 2015)*, Münster, Germany.
- Gupta, M. ve Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*, 9(19), 4881–4889. DOI: 10.12998/wjcc.v9.i19.4881
- Hall, J. A., Steele, R. G., Christofferson, J. L. ve Mihailov, T. (2021). Development and initial evaluation of a multidimensional Digital Stress Scale. *Psychological Assessment*, 33(3), 230–242. <https://doi.org/10.1037/pas0000979>
- Hampton, K. N., Lu, W. ve Shin, I. (2016). Digital media and stress: The cost of caring 2.0. *International Continence Society: ICS*, 19(9), 1267–1286.
- He, S. L., Wang, J. H. ve Wang, M. H. (2012). Development of the Chinese version of the Dentine Hypersensitivity Experience Questionnaire. *European Journal of Oral Sciences*, 120(3), 218–223. DOI: 10.1111/j.1600-0722.2012.00962.x
- Hooper, D., Coughlan, J. ve Mullen, M (2008). Structural Equation Modelling: Guidelines for Determining Model Fit. *Electronic Journal of Business Research Methods*, 6(1), 53–60.
- Hu, L.-t. ve Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Irmak, A.Y. ve Erdoğan, S. (2015). Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği Türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry* 16(Special issue.1), 10–18.
- İlhan, M. ve Çetin, B. (2014). LISREL ve AMOS programları kullanılarak gerçekleştirilen yapısal eşitlik modeli (yem) analizlerine ilişkin sonuçların karşılaştırılması. *Journal of Measurement and Evaluation in Education and Psychology*, 5(2), 26-42. <https://doi.org/10.21031/epod.31126>
- Kaptis, D., King, D. L., Delfabbro, P. H. ve Gradisar, M. (2016). Withdrawal symptoms in internet gaming disorder: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 43, 58–66. DOI: 10.1016/j.cpr.2015.11.006
- Kardefelt-Winther, D. (2017). How does the time children spend using digital technology impact their mental wellbeing, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review (Innocenti Discussion Paper 2017-02). *UNICEF Office of Research*. <https://www.unicef-irc.org/publications/pdf/Children-digital-technologywellbeing.pdf>
- Kayahan Yüksel, D. ve Sarıçam, H. (2023). Öğretmen kararlılık ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 12(3), 1435-1449. <https://doi.org/10.7884/teke.1293454>
- Khan, H. W. ve Jain, A. (2022). Stress and anxiety in the digital age: The dark side of digital technology. In *Impact and Role of Digital Technologies in Adolescent*, (pp.118–123). IGI Global Scientific Publishing. DOI: 10.4018/978-1-7998-8318-0.ch009
- Kim, J., LaRose, R. ve Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: The relationship between Internet use and psychological well-being. *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 451–455. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0327>
- King, A. L., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S. ve 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*, 10(1), 28–35. doi: 10.2174/1745017901410010028
- Krasnova, H., Wenninger, H., Widjaja, T. ve Buxmann, P. (2013). Envy on Facebook: a hidden threat to users’ life satisfaction?. *Conference: International Conference on Wirtschaftsinformatik (WI) At: Leipzig, Germany*.
- Krizan, Z. ve Johar, O. (2012). Envy divides the two faces of narcissism. *Journal of Personality*, 80(5), 1415–1451. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2012.00767.x>
- Lee, A. R., Son, S.-M. ve Kim, K. K. (2016). Information and communication technology overload and social networking service fatigue: A stress perspective. *Computers in Human Behavior*, 55(Part A), 51–61. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.011>
- Maier, C., Laumer, S., Weinert, C. ve Weitzel, T. (2015). The effects of technostress and switching stress on discontinued use of social networking services: a study of Facebook use. *Information Systems Journal*, 25(3), 275–308. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.011>
- Montag, C., Wegmann, E., Sariyska, R., Demetrovics, Z. ve Brand, M. (2021). How to overcome taxonomical problems in the study of Internet use disorders and what to do with “smartphone addiction”? *Journal of Behavioral Addictions*, 9(4), 908–914. DOI: 10.1556/2006.8.2019.59
- Montag, C. ve Walla, P. (2016). Carpe diem instead of losing your social mind: Beyond digital addiction and why we all suffer from digital overuse. *Cogent Psychology*, 3(1), 1157281. <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1157281>
- Nazlıgül, M., Baş, S. Akyüz, Z. ve Yorulmaz, O. (2018). İnternette oyun oynama bozukluğu ve tedavi yaklaşımları: Sistematik bir gözden geçirme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5, 13–35. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2018.5.1.0018>



- Neto, F. (2014). Psychometric analysis of the short-form UCLA Loneliness Scale (ULS-6) in older adults. *European Journal of Ageing, 11*, 313–319.
- Nick, E.A., Kilic, Z., Nesi, J., Telzer, E.H., Lindquist, K.A. ve Prinstein, M.J. (2022). Adolescent Digital Stress: Frequencies, Correlates, and Longitudinal Association With Depressive Symptoms. *Journal of Adolescent Health, 70*(2), 336–339. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2021.08.025>
- Noyan, C. O., Darçın, A.E., Nurmedov, S., Yılmaz, O. ve Dilbaz, N. (2015). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin Kısa Formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 16*(Özel sayı.1), 73–81.
- Nunnally, J. C. ve Bernstein, I. H (1994). *Psychometric theory*. Sydney: McGraw-Hill.
- Özsarı, A. ve Deli, Ş. C. (2023). Dijital okuryazarlık ve dijital bağımlılık ilişkisi: Hokey sporcuları araştırması. *Online Journal of Recreation & Sports, 12*(4), 491–501. <https://doi.org/10.22282/tojras.1283899>
- Pan, Y. C., Chiu, Y. C. ve Lin, Y. H (2020). Systematic review and meta-analysis of epidemiology of internet addiction. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 118*, 612–622. DOI: 10.1016/j.neubiorev.2020.08.013
- Peper, E. ve Harvey, R. (2018). Digital addiction: Increased loneliness, anxiety and depression. *NeuroRegulation, 5*(1), 3–8. <https://doi.org/10.15540/nr.5.1.3>
- Pera, A. (2020). The psychology of addictive smartphone behavior in young adults: Problematic use, social anxiety, and depressive stress. *Frontiers in Psychiatry, 11*, 573473. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.573473>
- Peterson, R. A. (1994). A meta-analysis of Cronbach's coefficient alpha. *Journal of Consumer Research, 21*(2), 381–391. <https://www.jstor.org/stable/2489828>
- Pittman, M. ve Reich, B. (2016). Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words. *Computers in Human Behavior, 62*, 155–167. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.084>
- Poli, R. (2017). Internet addiction update: diagnostic criteria, assessment and prevalence. *Neuropsychiatry, 7*(1), 4–8.
- Sapmaz, F. (2023). The direct and indirect effects of workplace loneliness on FoMO: Nomophobia and general belongingness. *Journal of Educational Technology & Online Learning, 6*(4), 947–965.
- Sarıçam, H. (2024). *Üstün yetenekli çocukların psikolojik, sosyal ve duygusal özellikler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Edirne: Trakya Üniversitesi.
- Sarıçam, H. (2023). COVID-19 sonrası yetişkinlerde yalnızlık: UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formunun (UYÖKF-6) psikometrik özellikleri. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 32*, 1–17. <https://doi.org/10.54600/igdirsosbilder.1066242>
- Sarıçam, H. ve Adam Karduz, F. F. (2018). Sosyal Medya Kullanım Bozukluğu Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Measurement and Evaluation in Education and Psychology, 9*(2), 116–135. <https://doi.org/10.21031/epod.335607>
- Sazali, R., Suhaimi, S. S. A., Nazuri, N. S., Ahmad, M. F. ve Jong Young, L. (2021). Deliberation of gaming addiction to physical activity and health: A case study in South Korea. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, 11*(10), 605–620.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H. ve Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online, 8*(2), 23–74.
- Schneider, S. ve Sunyaev, A. (2016). Determinant factors of cloud-sourcing decisions: reflecting on the IT outsourcing literature in the era of cloud computing. *Journal of Information Technology, 31*, 1–31.
- Schober, P., Boer, C. ve Schwarte, L. A. (2018). Correlation coefficients: Appropriate use and interpretation. *Anesthesia & Analgesia, 126*(5), 1763–1768.
- Scott, H. ve Woods, H. C (2018). Fear of missing out and sleep: Cognitive behavioural factors in adolescents' nighttime social media use. *Journal of Adolescence, 68*, 61–65. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.07.009>
- Seema, R., Heidmets, M., Konstabel, K. ve Maasik, E. V. (2022). Development and Validation of the Digital Addiction Scale for Teenagers (DAST). *Journal of Educational Psychology, 40*(2), 293–304.
- Servidio, R., Griffiths, M. D. ve Demetrovics, Z. (2021). Dark triad of personality and problematic smartphone use: A preliminary study on the mediating role of fear of missing out. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(16), 8463.
- Sezgin, A. A. ve Karabacak, Z. İ. (2019). Dijital çağda korku ve keyfin yeni tanımı: FoMO ve JoMO. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi, 49*, 1–11.
- Social Media in South Korea. Available online: <https://www.interad.com/en/category/insights/social-media-korea.html> 23 Ocak 2024 tarihinde erişilmiştir.
- Stankovic, M., Nešic, M., Cicevic, S. ve Shi, Z (2021). Association of smartphone use with depression, anxiety, stress, sleep quality, and internet addiction. Empirical evidence from a smartphone application. *Personality and Individual Differences, 168*, 110342. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110342>
- Streiner, D. L. ve Norman G. R. (2003). *Health measurement scales. In: A practical guide to their development and use*. Oxford: Oxford University Press.
- Şata, M., Çelik, İ., Ertürk, Z. ve Taş, U. E. (2016). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin (ATBÖ) Türk lise öğrencileri için uyarlama çalışması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi, 7*(1), 56–169.
- Şirin, T., Eratlı Şirin, Y. ve Can, B. (2021). Beden eğitimi öğretmenlerinin dijital tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences, 2*(42), 1236–1245.
- Tavşancıl, E. (2002). *Tutumların ölçülmesi ve spss ile veri analizi*. Ankara: Nobel.
- Weinstein, E.C., Selman, R.L., Thomas, S., Kim, J-E., White, A.E. ve Dinakar, K. (2016). How to cope with digital stress: the recommendations adolescents offer their peers online. *Journal of Adolescent Research, 31*(4), 415–441.
- Weiss, A. (2020). *The dark side of our digital world. And what you can do about it*. Rowman & Littlefield Publishers.
- Wellisz, C. (2016). The dark side of technology. *Finance & Development, 53*(3), 14–17.
- Williams, L.M., Simms, E., Clark, C.R., Paul, R.H., Rowe, D. ve Gordon, E. (2005). The test-retest reliability of a standardized neurocognitive and neurophysiological test battery: "neuromarker". *International Journal of Neuroscience, 115*(12), 1605–30. <https://doi.org/10.1080/00207450590958475>
- Wimmer, J. ve Waldenburger, L. (2020). Digital stress in everyday life. AoIR Selected Papers of Internet Research.
- Xia, Y. ve Yang, Y. (2019). RMSEA, CFI, and TLI in structural equation modeling with ordered categorical data: The story they tell depends on the estimation methods. *Behavior Research Methods, 51*, 409–428.

- Yaşhoğlu, M.M (2017). Sosyal bilimlerde faktör analizi ve geçerlilik: Keşfedici ve doğrulayıcı faktör analizlerinin kullanılması. *İstanbul Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 46,74–85.
- Yıldırım, İ. (2021). Sosyal medya, dijital bağımlılık ve siber zorbalık ekseninde değişen aile ilişkileri üzerine bir değerlendirme. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(5), 1237-1258.
- Yıldırım, Ç., Sümer, E., Adnan, M. ve Yıldırım, S. (2016). A growing fear: Prevalence of nomophobia among Turkish college students. *Information Development*, 32(5), 1322–1331. <https://doi.org/10.1177/026666691559902>
- Yıldız, H. (2019). Sosyal medya çağında nispetizm fenomeni. *MBB Bilgi Teknolojileri Platform Bülteni*, 6, 35–40.
- Yıldız, E. P., Çengel, M. ve Alkan, A. (2020). Investigation of nomophobia levels of vocational school students according to demographic characteristics and, intelligent phone use habits. *Studies in Higher Education*, 10, 132–143.
- 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, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Zhang, C., Dai, B. ve Lin, L. (2023). Validation of a Chinese version of the Digital Stress Scale and development of a short form based on item response theory among Chinese college students. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 2897–2911. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S413162>
- Zhao, S., Grasmuck, S. ve Martin, J. (2008). Identity construction on Facebook: Digital empowerment in anchored relationships. *Computers in Human Behavior*, 24(5), 1816-1836. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.02.012>

Bu makale Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 4.0 Unported (CC BY-NC-ND 4.0) Lisansı standartlarında; kaynak olarak gösterilmesi koşuluyla, ticari kullanım amacı ve içerik değişikliği dışında kalan tüm kullanım (çevrimiçi bağlantı verme, kopyalama, baskı alma, herhangi bir fiziksel ortamda çoğaltma ve dağıtma vb.) haklarıyla açık erişim olarak yayımlanmaktadır. / *This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 4.0 Unported (CC BY-NC-ND 4.0) License, which permits non-commercial reuse, distribution and reproduction in any medium, without any changing, provided the original work is properly cited.*

Yayıncı Notu: Yayıncı kuruluş olarak Türkiye Bilimler Akademisi (TÜBA) bu makalede ortaya konan görüşlere katılmak zorunda değildir; olası ticari ürün, marka ya da kuruluşlarla ilgili ifadelerin içerikte bulunması yayıncının onayladığı ve güvence verdiği anlamına gelmez. Yayıncının bilimsel ve yasal sorumlulukları yazar(lar)ına aittir. TÜBA, yayınlanan haritalar ve yazarların kurumsal bağlantıları ile ilgili yargı yetkisine ilişkin iddialar konusunda tarafsızdır. / *Publisher's Note: The content of this publication does not necessarily reflect the views or policies of the publisher, nor does any mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by Turkish Academy of Sciences (TÜBA). Scientific and legal responsibilities of published manuscript belong to their author(s). TÜBA remains neutral with regard to jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations.*