

Dijital Bağımlılık ve FoMo, Kişilik Faktörleri ve Mutluluk ile İlişkisi: Üniversite Öğrencileri ile Bir Uygulama

Digital Addiction and Relationship between FoMo, Personality Factors and Happiness: An Application in University Students

Hande Sarıca Keçeci ¹, Esra Kâhya Özyirmidokuz ², Lale Özbakır ³

1. Erciyes Üniversitesi Yönetim Bilişim Sistemleri Anabilim Dalı, Kayseri

2. Erciyes Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi İşletme Bölümü, Kayseri

3. Erciyes Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Endüstri Mühendisliği Bölümü, Kayseri

Abstract

Objective: This research explores the relationships between social media addiction, smartphone addiction, gaming disorder and personality, fear of missing out on developments (FoMo) and happiness.

Method: This study was conducted with 497 volunteer participants (61,2% female, 38,8% male) who were Erciyes University students. The questionnaire consists of Five- Factor Personality Scale, Uskudar Fear of Missing Out Scale, Smartphone Addiction Scale (SAS), Internet Gaming Disorder Scale (IGDS9-SF), Social Media Addiction Scale (SMAS-SF), Toronto Alexithymia Scale and Oxford Happiness Scale.

Results: There is a significant correlation between mobile addiction, gaming disorder, FoMo and social media addiction. Neuroticism, agreeableness and conscientiousness with mobile addiction were correlated with gaming disorder. Significant relationships were found between social media addiction and neuroticism; virtual communication and virtual problem with conscientiousness and also between virtual knowledge and extraversion.

Conclusion: It was determined there are prominent relationships between factors of social media addiction, smartphone addiction, game-playing disorder, personality traits, fear of missing out (FoMo) and happiness.

Keywords: Digital addiction, personality, fear of missing out, happiness

Öz

Amaç: Bu çalışmada sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, oyun oynama bozukluğu ile kişilik, gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMo) ve mutluluk arasındaki ilişkilerinin araştırılması amaçlanmıştır.

Yöntem: Erciyes Üniversitesi'nde 497 gönüllü katılımcıya (%61,2 kadın, %38,8 erkek) Beş Faktör Kişilik Ölçeği, Üsküdar Eksik Olma Korkusu Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği (SAS), İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği (IGDS9-SF), Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (SMAS-SF), Toronto Aleksimi Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği uygulanmıştır.

Bulgular: Mobil bağımlılık, oyun oynama bozukluğu ve FoMo ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı; mobil bağımlılık ile nevrozizm, yumuşak başlılık ve dürüstlük arasında anlamlı; oyun oynama bozukluğu ile yumuşak başlılık ve dürüstlük arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Sosyal medya bağımlılığı ile nevrozizm arasında; sanal iletişim ve sanal problem ile dürüstlük arasında; sanal bilgi ile dışadönüklük arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

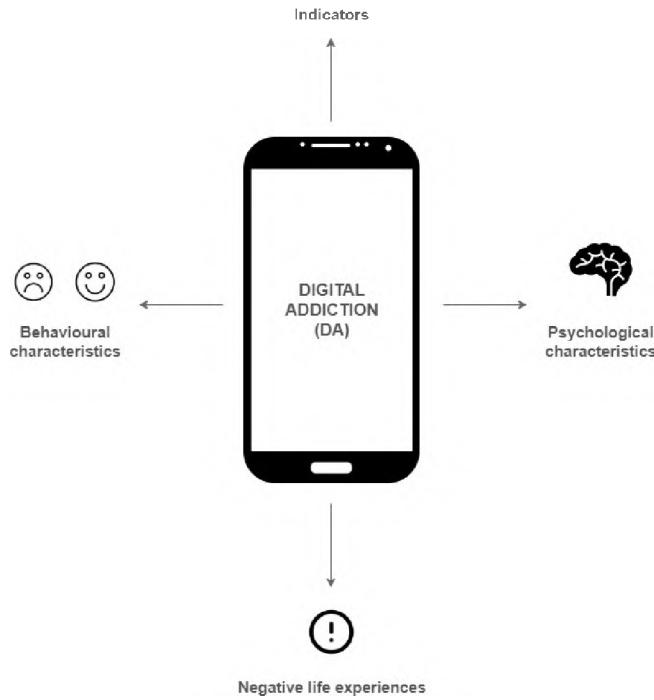
Sonuç: Bu araştırma sonucunda, sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, oyun oynama bozukluğu ile kişilik, FoMo ve mutluluk arasında ilişkiler tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Dijital bağımlılık, kişilik, gelişmeleri kaçırma korkusu, mutluluk

Giriş

Dijitalleşen dünyanın getirisi ve bir parçası olarak birçok insan dijital cihazlarla sürekli etkileşim içerisinde. Teknolojinin gelişimi, tüm işlemlerimizi saniyeler içerisinde cep telefonlarından yapıyor oluşumuz, özellikle dünyada yaşanan son gelişmeler neticesinde insanların iletişim yolu olarak gerek mecburi gerek istemli internet ortamını tercih ediyor oluşu; dijital bağımlılığın doğmasına zemin hazırlamaktadır. Sosyal medya, cep telefonları, teknolojik cihazlar hayatımızın birer parçası olmuştur. Covid-19 Pandemi sürecinde sanal boyut gerçek dünya kadar önemli hale gelmiştir.

Türkiye İstatistik Kurumu'nun Hane-halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması'na göre internet kullanım oranı 2020 yılında 16-74 yaş grubundaki bireylerde %79,0 oranındadır. Bu oran, bir önceki yıl %75,3'tür. İnternet kullanım oranı cinsiyete göre incelendiğinde; bu oranın erkeklerde %84,7, kadınlarda %73,3 olduğu görülmektedir (1). Türkiye'de internet kullanıcı sayısı toplamda 62 milyon, Türkiye nüfusunun %74'ü oranındadır (2). UNICEF 2017 yılında "Dünya Çocuklarının Durumu" başlıklı yayınladığı raporda Dijital Teknoloji konusu üzerinde durmuştur. 18 yaşından küçük çocuklar ve ergenler (Dünya Sağlık Örgütü, 11-18 yaş aralığındaki bireyleri ergen olarak nitelendirilmektedir) tüm dünyadaki internet kullanıcılarının üçte birini oluşturmaktadır (3).



Şekil 1. Dijital bağımlılık modeli

Dijital cihazlar ve sosyal ağların uzun süre ve bilinçsiz kullanımları neticesinde hem yetişkinler hem de çocuklar ve gençler gerek fiziksel gerek ruhsal açıdan olumsuz etkilenmelerine neden olmaktadır. Görülebilecek rahatsızlıkların başında bağımlılık kavramı gelmektedir. Yapılan çalışmalar internet ve dijital cihazların kullanımının daha küçük yaşlardan itibaren görülebileceğinin yanı sıra mobil cihazlarda ve sosyal ağlarda geçirilen sürenin gün geçtikçe artış gösterdiği yönündedir. İletişim araçlarının dijitalleşmesi ve yaşanan teknolojik değişimler neticesinde; yanı sıra sorunlu ve aşırı sosyal ağ kullanımı sebebiyle davranışsal bir bağımlılık türü olarak ele alınan DiB (Dijital Bağımlılık) kavramı ortaya çıkmıştır (4). DiB; zorlayıcı, dürtüsel, aşırı ve aceleci olma gibi özelliklerle karakterize edilen dijital cihazların sorunlu kullanımını ifade eder (5).

Gelişen dijital yazılımlar sonucunda teknoloji temelli; internet bağımlılığı, oyun bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı gibi yeni tip davranışla ilgili bağımlılıklar ortaya çıkmıştır (6).

Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayımlanan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı-5 (DSM-5)'te DiB, internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı ruhsal bozukluk olarak sınıflandırılmamaktadır ancak DSM-5'in üçüncü bölümünde oyun bağımlılığı kavramı "internet oyun oynama bozukluğu" (İOOB) olarak tanımlanmıştır ve üzerinde daha fazla araştırma yapılması tavsiye edilmiştir (7). İnternet bağımlılığı, teknolojiye yönelik bağımlılıklar arasında ilk olarak tanımlanan ve kriterleri belirlenen bağımlılık türüdür (8). Zaman içerisinde oyun bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı da literatürde yer almıştır. Son yıllarda hastanelerde bağımlılık poliklinik servislerinin açılıyor olması da DiB kavramının bireyler için artan bir sorun olduğunun göstergesidir.

DiB kavramının tanımı ile ilgili fikir birliği eksikliği sonucuna varılmış ve bu tanımlar arası tespit edilen; olgunun neden olduğu zarar odaklı veya kullanıcının davranışlarına odaklı çerçevesinde farklar ortaya konulmuştur (9). Dr. Raian Ali, dijital bağımlılığı saplantılı, aşırı uçlarda, zorlayıcı, düşünmeden yapılan ve aceleci davranışsal bağımlılık belirtilerini içeren problemli teknoloji kullanımı şeklinde tanımlamaktadır. DiB, kavramsal model yapısı olarak Şekil 1'de Dr. Raian Ali ve araştırma ekibi tarafından sunulan DiB modeli çerçevesinde değerlendirilmektedir (10).

DiB tüm dünyada üzerine araştırmalar yürütülen ve son yıllarda farklı araştırma konularında yer alan önemli bir kavram haline gelmiştir (11–17). Türkiye'de DiB kavramı ile ilgili yapılan araştırmalarda ölçek geliştirme çalışmaları olduğu görülmektedir (18–20). DiB kavramı (21–24), teknoloji bağımlılığı (25), internet bağımlılığı (26), sosyal ağlarda DiB (4) gibi konularda yapılan çalışmalar mevcuttur. Ülkemizde oyun bağımlılığı üzerine yapılan çalışmalar; oyun bağımlılığının farklı yaş gruplarına olan etkisi (27–31), psikolojik faktörler (32–37) ve sporun etkisi (38, 39) gibi konuları kapsamaktadır. Ayrıca son yıllarda teknoloji bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı gibi bağımlılık türlerini, farklı bağımlılık türleri ile araştıran çalışmalar artış göstermiştir (40–44).

Dijital cihazların ve sosyal medyanın aşırı kullanımı sonucu ortaya çıkan kavramlardan birisi de Türkçe 'de "Gelişmeleri Kaçırma Korkusu" olarak çevrilen FoMo (Fear of Missing Out) kavramıdır (45–47). Sosyal medyaya sorunlu bağlanmanın temel bir türü olarak, sosyal medya bağımlılığının temel sebeplerinden birisi olarak FoMo ileri sürülmektedir (48). FoMo'nun bireylerde görülen etkileri yaşam yeterliliğinin azalması, duygusal gerginlik, fiziksel refah üzerindeki olumsuz etkiler, anksiyete ve duygusal kontrol eksikliğidir (49, 50). Birçok çalışma FoMo'yu psikolojik açıdan (51–53) ele alsa da bağımlılık ile ilgili yapılan çalışmalar da mevcuttur (45, 50, 54).

Literatürde, Şekil 2'de verilen DiB'i kavramsal çerçevede inceleyen ve Türk öğrencileri ile sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve oyun oynama bozukluğu ile FoMo, mutluluk ve kişilik faktörlerinin ilişkilerini araştıran bir çalışma bildiğimiz kadarıyla yoktur. Bu çalışmanın amacı sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, oyun oynama bozukluğu ile beş faktör kişilik özellikleri, FoMo ve mutluluk arasındaki ilişkiyi keşfetmektir. Çalışma, DiB ile mücadele için katkı sağlama hedefindedir.

Yöntem

Örneklem

Erciyes Üniversitesi'nde öğrenim gören 507 katılımcıdan çevrimiçi ortamda 2019 yılı Nisan, Mayıs, Haziran ayları boyunca toplanan veri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada tesadüfi olmayan örneklem yöntemlerinden, kolayda örneklem yöntemi seçilmiştir. Son belirlenen katılımcı sayısı 497 (304 kadın, 193 erkek)'dir. Toronto Aleksimi ve Oxford mutluluk testine katılımcı sayısı 461 olup, beş faktör kişilik testi, FoMo testi, mobil bağımlılık testi ve sosyal medya bağımlılık testi katılımcı sayısı 497 dir. Ayrıca oyun oynama bozukluğu testi ankette seçmeli olarak katılımcılara sorulması nedeniyle bu test 224 katılımcı tarafından cevaplanmıştır.

İşlem

Bu çalışma, 01.11.2017-1.11.2020 tarihleri arasında yürürlükte olan 116E676 numaralı Tübitak 1003

Öncelikli Alanlar Ar-Ge projesi kapsamında yürütülmüştür. Erciyes Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan alınan etik kurul raporu Tübitak proje başvurusu ile alınmıştır. Yapılan araştırmalar proje raporunda mevcuttur. Anket çalışması projenin devam ettiği 2019 senesinde yapılmış olup, katılımcılar gönüllülük esası ile çalışmaya katılmışlardır.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak, Google Forms üzerinden çevrim içi uygulanan anket; ortalama 60 dakika süre ile sınıf ortamında katılımcılar tarafından doldurulmuştur. 5'li Likert tipi anket yöntemi kullanılmıştır (1=Kesinlikle Katılmıyorum, 5=Kesinlikle Katılıyorum). Katılımcılara önce sosyal medya kullanım durumları, oyun oynayıp oynamadıkları, akıllı bir cihaz veya cep telefonu kullanıp kullanmadıkları sorulmuştur. Ankette sorulan yaş, cinsiyet demografik değişkenleri hipotezlerde kullanılmamış betimleyici istatistik bilgisi olarak incelenmiştir.

Ankette kullanılan ölçekler Türkiye'de geçerlik ve güvenilirlik analizleri yapılan çalışmalardır. Beş Faktör Kişilik Ölçeği, Üsküdar Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği, Mobil Bağımlılık Ölçeği, Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği, Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği tercih edilmiş olup yanı sıra 3 faktörden oluşan Toronto Aleksimi Ölçeği ile duygularının farkındalıkları tespit edilmiştir. Oxford Mutluluk Ölçeği ile mutluluk ölçümü yapılmıştır.

Beş Faktör Kişilik Ölçeği

Beş faktör kişilik değerlendirmesi için, Yoo ve Gretzel tarafından geliştirilen 5 faktörden oluşan kişilik anketi kullanılmıştır (55). Uyar tarafından anketin Türkçe formu hazırlanmıştır (56). Ölçek 25 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar şunlardır: Nevrotiklik, dışa dönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık, dürüstlük. Ölçeğin Cronbach's alfa değerleri her bir alt madde için 0,718 ile 0,874 değerleri aralığında bulunmuştur.

Üsküdar Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği

Metin vd. tarafından geliştirilen Üsküdar Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği FoMo düzeyi belirlemede tercih edilmiştir (57). Ölçek 31 madde ile hazırlanıp sonrasında 22 madde olarak güncellenmiştir. Ölçeğin iki maddesi ters ifade içermektedir. Geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan ölçekte; Cronbach's alfa değeri 0,88 olarak bulunmuştur. Yapılan madde-toplam korelasyon testi sonucu 0,40 ile 0,73 arasında değerler tespit edilmiştir.

Mobil Bağımlılık Ölçeği

Kwon vd. (58)'nin geliştirdiği Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması (59) kullanılmıştır. Ölçek 33 maddeden oluşmaktadır. Çalışmanın orijinalinde 0,967 olarak bulunan Cronbach's alfa değeri, Türkçe geçerliği yapılan bu çalışmada 0,947 olarak bulunmuştur.

Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği

Pontes ve Griffiths tarafından (60) geliştirilen ve Ancak vd. tarafından (61) Türkçe 'ye uyarlanan İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formu (IGDS9-SF-TR) 'nın geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin kısa formu 9 sorudan oluşmaktadır. Çalışmanın orijinali 58 farklı ülkede gerçekleştirilip, DSM-5 tanı kriterlerine dayandırılmıştır. Tavan ve taban etkisi tüm maddelerde incelenerek etkisi gözlenmiştir. Ölçeğin Cronbach's alfa değeri 0,82 ve Guttman yarı yarıya güvenilirlik analizi değeri 0,75 olarak bulunmuştur.

Sosyal Medya Bağımlılık Ölçeği

Şahin tarafından (62) geliştirilen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Öğrenci Formu (SMA-SF) 29 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar ve ait olduğu soru miktarları şu şekildedir: 5 soru sanal tolerans, 9 soru sanal iletişim, 9 soru sanal problem ve 6 soru sanal bilgi. Ölçeğin Cronbach's alfa değerleri her bir alt madde için 0,81 ile 0,86 değerleri aralığında bulunup, totaldeki Cronbach's alfa değeri 0,93'tür.

Toronto Aleksitimi Ölçeği

Bagby ve arkadaşları tarafından (63) geliştirilen ve Güleç ve arkadaşları tarafından (64) Türkçe'ye uyarlanan Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ)'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Çalışmanın orijinali 20 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar ve ait olduğu soru miktarları şu şekildedir: 7 soru duyguları tanımda zorluk, 5 soru duyguları tanımlamada zorluk, 8 soru dış odaklı düşünme. TAS-20 ölçeğinin Cronbach's alfa değerleri her bir alt madde için 0,57 ile 0,80 değerleri aralığında bulunup, totaldeki Cronbach's alfa değeri 0,78'tir.

Mutluluk Ölçeği

Oxford Mutluluk Ölçeği Hills ve Argyle (65) tarafından geliştirilmiştir. Geçerlik ve güvenilirliği yapılan Oxford Mutluluk Ölçeği Türkçe versiyonu (66) sübjektif (öznel) mutluluk ölçüm düzeyi belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Toplamda 29 maddenin 12 maddesi ters ifade içermektedir. Ölçeğe ait faktör yükleri 0,32 ile 0,77 arasındadır. Cronbach's alfa iç tutarlılık katsayısı 0,91, test yarılama yöntemi sonucu güvenilirlik katsayısı 0,86 ve bileşik güvenilirlik sonucu 0,91 olarak bulunmuştur.

Tablo 1. Faktörlere ait hipotez denklemleri

Hipotez	Ölçek (Test)	İşlem (Her bir faktör ile ilişki)
H0: Katılımcıların kişilik faktörlerinden x^* tipi ile y^{**} tipi arasında anlamlı bir ilişki yoktur.	Beş faktör kişilik ρ Mobil bağımlılık/ Oyun oynama bozukluğu/ FoMo/ Mutluluk	$x^* \rho y^{**}$
H1: Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı faktörlerinden z^{***} tipi ile y^{**} tipi arasında anlamlı bir ilişki yoktur.	Sosyal medya bağımlılığı ρ Mobil bağımlılık/ Oyun oynama bozukluğu/ FoMo/ Mutluluk	$z^{***} \rho y^{**}$
H2: Katılımcıların kişilik faktörlerinden x^* tipi ile z^{***} tipi arasında anlamlı bir ilişki yoktur.	Beş faktör kişilik ρ Sosyal medya bağımlılığı	$x^* \rho z^{***}$
H3: Katılımcıların t^{****} tipi ile y^{**} tipi arasında anlamlı bir ilişki yoktur.	Mobil bağımlılık/ Oyun oynama bozukluğu/ FoMo/ Mutluluk ρ Mobil bağımlılık/ Oyun oynama bozukluğu/ FoMo/ Mutluluk	$t^{****} \rho y^{**}$

x^* = Nevrotiklik, dışadönüklük, açık fikirlilik, yumuşak başlılık ve dürüstlük

y^{**} = Mobil bağımlılık, oyun oynama bozukluğu, FoMo ve mutluluk

z^{***} = Sanal tolerans, sanal iletişim, sanal problem, sanal bilgi

t^{****} = Mobil bağımlılık, oyun oynama bozukluğu, FoMo ve mutluluk

Veri Analizi

Çalışmada istatistiksel analizler yapılmıştır. Yapılan ön analizde Toronto Aleksimi Ölçeği ortalama değerleri incelenerek belirlenen değerin altında kalan katılımcılar örneklemiden çıkarılmıştır. Yanı sıra aykırı değerlerin tespitinde Mahalanobis mesafeleri hesaplanarak veri setindeki en yüksek ve en düşük uç değer örneklemiden kaldırılmıştır. Böylece son katılımcı sayısı 497 olarak belirlenmiştir. Toronto Aleksimi Ölçeği katılımcıların duygularının farkında olup olmadıklarını belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Duygu farkındalıkları olan katılımcılar ile analizler yapılmıştır. Kullanılan ölçeklerin güvenilirliğinin tespitinde Cronbach's alfa yöntemi kullanılmıştır. Cronbach's alfa değeri 0,70 ve üzerinde olan ölçekler güvenilir kabul edilmektedir (67).

Çarpıklık-basıklık değeri -2 ile +2 aralığında olan veriler normal dağılım göstermektedir (68). Verilerin

dağılımı Kolmogorov-Smirnov testi ile değerlendirilmiştir. Ölçekler arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığına korelasyon analizi yapılarak karar verilmiştir. Veriler normal dağılıma sahip olduğu için, korelasyon ilişkisinde Pearson korelasyon testi uygulanmıştır. Beş faktör kişilik özellikleri, FoMo ve mutluluk ile DiB arasındaki ilişkiyi keşfedebilmek için Tablo 1’de verilen hipotezler geliştirilmiş ve bu hipotezler çerçevesinde analizler yapılmıştır.

Bulgular

Katılımcıların demografik bilgilerine göre; katılımcılardan 304’ü (%61,2) kadın, 193’ü (%38,8) erkektir. Katılımcılardan ikisi yaş değişkenine cevap vermemiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini incelemek amacıyla Kolmogorov-Smirnov testi uygulanmıştır. Tablo 2’de ölçeklerin minimum-maksimum ve çarpıklık-basıklık değerleri verilmiştir. Bu değerlere göre verilerin normal dağılım gösterdikleri söylenebilir ($p < 0,05$).

Tablo 2. Ölçeklerin normallik testi sonuçları

	Minimum	Maksimum	Çarpıklık	Basıklık
Beş Faktör Kişilik Ölçeği				
Nevrotiklik	1,00	5,00	-0,099	-0,539
Dışadönüklük	1,20	5,00	-0,171	-0,678
Açık fikirlilik	1,20	5,00	-1,143	1,604
Yumuşak başlılık	1,20	5,00	-0,555	0,685
Dürüstlük	1,20	5,00	-0,292	-0,241
FoMo Ölçeği	1,00	4,77	0,397	-0,621
Mutluluk Ölçeği	1,24	4,79	-0,343	0,032
Mobil Bağımlılık Ölçeği	1,00	4,55	0,770	0,398
Sosyal Medya Ölçeği				
Sanal Tolerans	1,00	5,00	0,404	-0,440
Sanal İletişim	1,00	4,67	0,833	0,687
Sanal Problem	1,00	4,56	1,075	0,946
Sanal Bilgi	1,00	5,00	0,007	-0,444
Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği	1,00	4,78	0,833	0,273

Tablo 3. Ölçeklerin iç tutarlılık güvenilirlik sonuçları

Ölçekler	Ortalama	Standart Sapma	Cronbach's Alfa
Beş Faktör Kişilik Ölçeği			
Nevrotiklik	3,29	0,927	0,823
Dışa Dönüklük	3,37	0,898	0,814
Açık Fikirlilik	4,28	0,665	0,809
Yumuşak Başlılık	3,68	0,659	0,683
Dürüstlük	3,72	0,709	0,786
FoMo Ölçeği	2,42	0,810	0,931
Mutluluk Ölçeği	3,41	0,607	0,906
Toronto Aleksimi Ölçeği	2,69	0,523	0,762
Mobil Bağımlılık Ölçeği	2,11	0,633	0,930
Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği			
Sanal Tolerans	2,53	0,972	0,832
Sanal İletişim	1,99	0,696	0,817
Sanal Problem	1,78	0,703	0,855
Sanal Bilgi	2,68	0,884	0,807
Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği	2,14	0,845	0,867

Ölçeklerin güvenilirlik tespitinde Cronbach's alfa yöntemi kullanılmıştır. Tablo 3'te ölçeklerin ortalama ve standart sapma değerleri ile Cronbach's alfa değerleri yer almaktadır. Alt maddelere sahip ölçekler

belirtmiştir. Cronbach's alfa değerleri incelendiğinde ölçeklerin güvenilir oldukları söylenebilir. FoMo ölçeği, Cronbach's alfa değeri 0,931 ile en yüksek güvenilirlik değerine sahiptir.

Tablo 4'te sosyal medya bağımlılık faktörleri ile mobil bağımlılık, oyun oynama bozukluğu, FoMo ve mutluluk arasındaki korelasyon değerleri verilmektedir. Korelasyon değerlerinin %1 ya da %5 düzeyindeki anlamlılığı ve oluşan ilişkilerin pozitif ya da negatif yönlülüğü görülmektedir. Mobil bağımlılık ile tüm sosyal medya bağımlılığı faktörleri arasında istatistiksel olarak anlamlı güçlü ve pozitif yönde ilişkilere (sanal tolerans, $r=0,716$; sanal iletişim, $r=0,685$; sanal problem, $r=0,729$; sanal bilgi, $r=0,535$) rastlanmıştır ($p<0,01$). Sosyal medya bağımlılık faktörleri arttıkça mobil bağımlılığın da artacağı söylenebilir. FoMo ile tüm sosyal medya bağımlılığı faktörleri arasında istatistiksel olarak anlamlı nispeten güçlü ve pozitif yönde ilişkilere (sanal tolerans, $r=0,530$; sanal iletişim, $r=0,516$; sanal problem, $r=0,589$; sanal bilgi, $r=0,580$) rastlanmıştır ($p<0,01$). Oyun oynama bozukluğu ile tüm sosyal medya bağımlılığı faktörleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişkilere (sanal tolerans, $r=0,185$; sanal iletişim, $r=0,363$; sanal problem, $r=0,448$; sanal bilgi, $r=0,173$) rastlanmıştır ($p<0,01$). Buna göre sosyal medya bağımlılık faktörleri arttıkça oyun oynama bozukluğunun da artacağı söylenebilir. Mutluluk ve sosyal medya bağımlılığı faktörlerinden sanal bilgi arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiye rastlanmamıştır ($p>0,05$). Diğer sosyal medya bağımlılığı faktörleri ile mutluluk arasında negatif yönlü ve oldukça zayıf ilişkilere (sanal tolerans, $r=-0,122$; sanal iletişim, $r=-0,166$; sanal problem, $r=-0,152$) rastlanmıştır ($p<0,01$).

Tablo 4. Sosyal medya bağımlılık faktörleri ile korelasyon analizi sonuçları

		Sanal Tolerans	Sanal İletişim	Sanal Problem	Sanal Bilgi
Mobil Bağımlılık	Pearson Korelasyon	0,716**	0,685**	0,729**	0,535**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000
FoMo	Pearson Korelasyon	0,530**	0,516**	0,589**	0,580**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000
Oyun Oynama Bozukluğu	Pearson Korelasyon	0,185**	0,363**	0,448**	0,173**
	Sig. (2-tailed)	0,006	0,000	0,000	0,009
Mutluluk	Pearson Korelasyon	-0,122**	-0,166**	-0,152**	0,060
	Sig. (2-tailed)	0,009	0,000	0,001	0,197

** Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlı. Sig.(2-üçlü). * Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlı. Sig.(2-üçlü).

Tablo 5'te kişilik faktörleri ile mobil bağımlılık, oyun oynama bozukluğu, FoMo ve mutluluk arasındaki korelasyon değerleri verilmektedir. Mutluluk ile kişilik faktörleri arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde ilişkiler (dışadönüklük, $r=0,402$; açık fikirlilik, $r=0,183$; yumuşak başlılık, $r=0,237$; dürüstlük, $r=0,341$) tespit edilmiştir ($p<0,01$). Ancak mutluluk ile nevrotik kişilik arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki tespit edilmiştir ($r=-0,279$; $p<0,01$). Literatürde kişilik ve mutluluk arasındaki ilişki uzun yıllardır araştırılmaktadır (69). Farklı kültürlerde; kişilik faktörleri ile internet ve Facebook bağımlılığının ilişkili olduğunu vurgulayan araştırmalar literatürde mevcuttur (70).

Tablo 5. Kişilik faktörleri ile korelasyon analizi sonuçları

		Nevrotiklik	Dışadönüklük	Açık fikirlilik	Yumuşak başlılık	Dürüstlük
Mutluluk	Pearson Korelasyon	-0,279**	0,402**	0,183**	0,237**	0,341**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
FoMo	Pearson Korelasyon	0,318**	-0,021	-0,004	0,042	-0,058
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,637	0,925	0,355	0,198
Mobil Bağımlılık	Pearson Korelasyon	0,322**	0,019	-0,045	0,206**	-0,201
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,676	0,316	0,000	0,000
Oyun Oynama Bozukluğu	Pearson Korelasyon	0,008	-0,128	-0,078	-0,217**	-0,231**
	Sig. (2-tailed)	0,906	0,055	0,243	0,001	0,001

** Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlı. Sig.(2-üçlü). * Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlı. Sig.(2-üçlü).

Araştırma sonucumuza göre, mobil bağımlılık ile kişilik faktörleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler (nevrotiklik, $r=0,322$; yumuşak başlılık, $r=0,206$; dürüstlük, $r=-0,201$) tespit edilmiştir ($p<0,01$). Ancak

mobil bağımlılık ile kişilik faktörlerinden dışadönüklük ve açık fikirlilik arasında anlamlı ilişki yoktur ($p>0,05$). Oyun oynama bozukluğu ile kişilik faktörleri arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü ilişkiler (yumuşak başlılık, $r=-0,217$; dürüstlük, $r=-0,231$) bulunmuştur ($p<0,01$). Ancak oyun oynama bozukluğu ile nevroitiklik, dışadönüklük ve açık fikirlilik arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($p>0,05$). FoMo ile kişilik faktörleri arasında sadece nevroitiklik alt boyutu ile pozitif yönde nispeten zayıf bir ilişki tespit edilmiştir ($r=0,318$; $p<0,01$). Diğer kişilik özellikleri ile FoMo arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 6. Kişilik faktörleri ile sosyal medya bağımlılığı korelasyon analizi sonuçları

		Sanal Tolerans	Sanal İletişim	Sanal Problem	Sanal Bilgi
Nevrotiklik	Pearson Korelasyon	0,338**	0,208**	0,242**	0,207**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000
Dışadönüklük	Pearson Korelasyon	0,060	-0,016	0,007	0,147**
	Sig. (2-tailed)	0,180	0,729	0,869	0,001
Açık fikirlilik	Pearson Korelasyon	-0,030	-0,057	-0,031	0,049
	Sig. (2-tailed)	0,507	0,207	0,494	0,272
Yumuşak başlılık	Pearson Korelasyon	0,021	-0,038	-0,052	0,085
	Sig. (2-tailed)	0,646	0,402	0,244	0,057
Dürüstlük	Pearson Korelasyon	-0,107*	-0,157**	-0,215**	0,009
	Sig. (2-tailed)	0,17	0,000	0,000	0,835

** Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlı. Sig.(2-üçlü). * Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlı. Sig.(2-üçlü).

Tablo 7. Diğer değişkenler arasındaki korelasyon analizi sonuçları

		Mutluluk	Oyun Oynama Bozukluğu	Mobil Bağımlılık
Oyun Oynama Bozukluğu	Pearson Korelasyon	-0,147*	1	
	Sig. (2-tailed)	0,035		
Mobil Bağımlılık	Pearson Korelasyon	-0,172**	0,269**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	
FoMo	Pearson Korelasyon	-0,149**	0,249**	0,628**
	Sig. (2-tailed)	0,001	0,000	0,000

** Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlı. Sig.(2-üçlü). * Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlı. Sig.(2-üçlü).

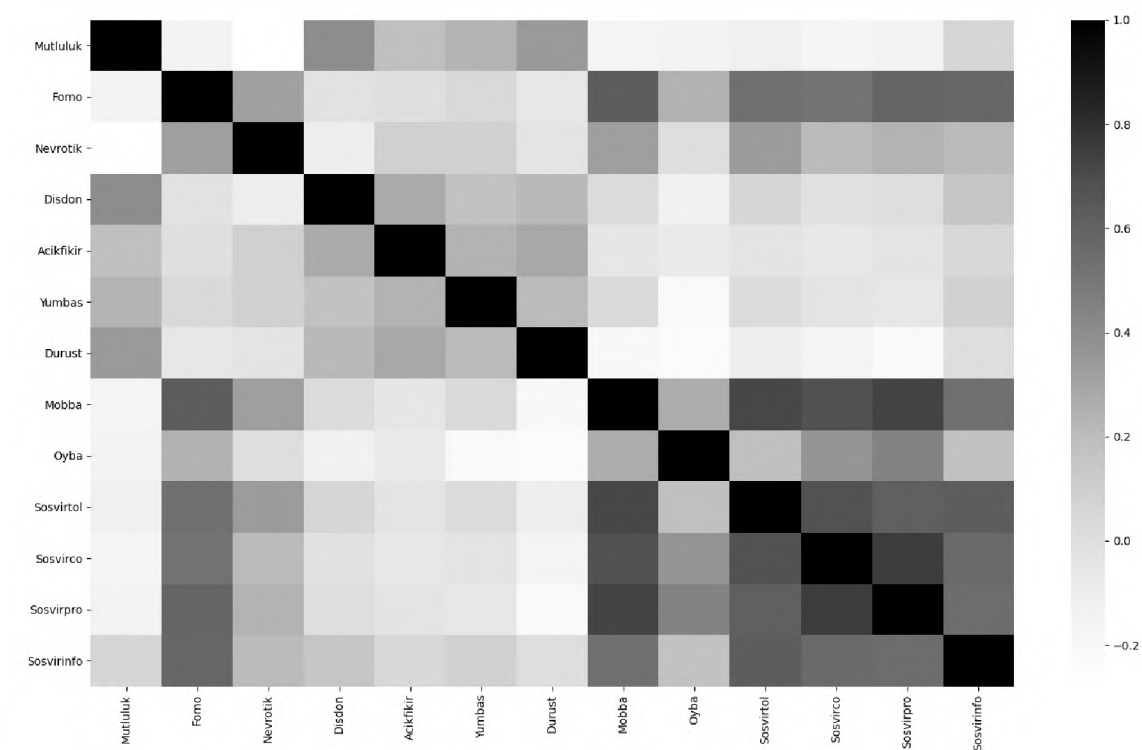
Tablo 6'da kişilik faktörleri ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki korelasyon değerleri verilmektedir. Kişilik alt faktörlerinden nevroitiklik boyutu ile sosyal medya bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler (sanal tolerans, $r=0,338$; sanal iletişim, $r=0,208$; sanal problem, $r=0,242$; sanal bilgi, $r=0,207$) tespit edilmiştir ($p<0,01$). Kişilik alt faktörlerinden dürüstlük boyutu ile sosyal medya bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü ilişkiler (sanal iletişim, $r=-0,157$; sanal problem, $r=-0,215$) tespit edilmiştir ($p<0,01$). Dürüstlük boyutu ile sanal tolerans ve sanal bilgi alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$). Kişilik alt faktörlerinden dışadönüklük boyutu ile sosyal medya bağımlılığı alt faktörlerinden sadece sanal bilgi arasında istatistiksel olarak anlamlı ancak oldukça zayıf pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir ($r=0,147$; $p<0,01$). Diğer sosyal medya bağımlılığı alt faktörleri ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$). Kişilik alt faktörlerinden açık fikirlilik ve yumuşak başlılık boyutları ile sosyal medya bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 8. Hipotezlere ait faktörler ve değerlendirme sonuçları

Hipotez	Faktör	İlişki Durumu	Sonuç
	Mobil bağımlılık	Negatif ilişki	Ret
	ρ		
	Nevrotiklik/yumuşak başlılık/dürüstlük	İlişki yok	Kabul
	Mobil bağımlılık		
	ρ		

H0	Dışadönüklük/Açık fikirlilik		
	Oyun oynama bozukluğu	Pozitif ilişki	Ret
	ρ		
	Yumuşak başlılık/Dürüstlük		
	Oyun oynama bozukluğu	İlişki yok	Kabul
	ρ		
	Nevrotiklik/Dışadönüklük/Açık fikirlilik		
	FoMo	Pozitif ilişki	Ret
	ρ		
H1	Nevrotiklik		
	FoMo	İlişki yok	Kabul
	ρ		
	Dışadönüklük/Açık fikirlilik/Yumuşak başlılık/Dürüstlük		
	Mutluluk	Pozitif ilişki	Ret
	ρ		
	Dışadönüklük/Açık fikirlilik/Yumuşak başlılık/Dürüstlük		
	Mutluluk	Negatif ilişki	Ret
	ρ		
H2	Nevrotiklik		
	Mobil bağımlılık	Pozitif ilişki	Ret
	ρ		
	Sanal tolerans/Sanal iletişim/Sanal problem/Sanal bilgi		
	Oyun oynama bozukluğu	Pozitif ilişki	Ret
	ρ		
	Sanal tolerans/Sanal iletişim/Sanal problem/Sanal bilgi		
	FoMo	Pozitif ilişki	Ret
	ρ		
H2	Sanal tolerans/Sanal iletişim/Sanal problem/Sanal bilgi		
	Mutluluk	Negatif ilişki	Ret
	ρ		
	Sanal tolerans/Sanal iletişim/Sanal problem		
	Mutluluk	İlişki yok	Kabul
	ρ		
	Sanal bilgi		
	Nevrotiklik	Pozitif ilişki	Ret
	ρ		
H2	Sanal tolerans/Sanal iletişim/Sanal problem/Sanal bilgi		
	Dışadönüklük	Negatif ilişki	Ret
	ρ		
	Sanal bilgi		
	Dışadönüklük	İlişki yok	Kabul
	ρ		
	Sanal tolerans/Sanal iletişim/Sanal problem		
	Dürüstlük	Negatif ilişki	Ret
	ρ		
H2	Sanal iletişim/Sanal problem		
	Dürüstlük	İlişki yok	Kabul
	ρ		
	Sanal tolerans/Sanal bilgi		
	Açık fikirlilik	İlişki yok	Kabul
	ρ		
	Sanal tolerans/Sanal iletişim/Sanal problem/Sanal bilgi		
	Yumuşak başlılık	İlişki yok	Kabul
	ρ		

	Sanal tolerans/Sanal iletişim/Sanal problem/Sanal bilgi		
H3	Oyun oynama bozukluğu ρ Mobil bağımlılık	Pozitif ilişki	Ret
	Oyun oynama bozukluğu ρ FoMo	Pozitif ilişki	Ret
	Oyun oynama bozukluğu ρ Mutluluk	Negatif ilişki	Ret
	Mobil bağımlılık ρ FoMo	Pozitif ilişki	Ret
	Mobil bağımlılık ρ Mutluluk	Negatif ilişki	Ret
	FoMo ρ Mutluluk	Negatif ilişki	Ret



Şekil 2. İlişkiler korelasyon matrisi

Tablo 7’de mobil bağımlılık, oyun oynama bozukluğu, FoMo ve mutluluk arasındaki korelasyon değerleri verilmektedir. Oyun oynama bozukluğu ile mutluluk ($r=-0,147$), mobil bağımlılık ($r=-0,172$) ve FoMo ($r=-0,149$) değişkenleri arasında ise istatistiksel olarak anlamlı ancak oldukça zayıf negatif yönde ilişkiler tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre oyun oynama bozukluğu, mobil bağımlılık ve FoMo arttıkça mutluluk seviyesinin azalacağı söylenebilir. Oyun oynama bozukluğu ile mobil bağımlılık ($r=0,269$) ve FoMo ($r=0,249$) arasında da pozitif yönde nispeten zayıf ilişkiler tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre oyun oynama

bozukluğu arttıkça mobil bağımlılık ve FoMo'nun da artacağı söylenebilir. Mobil bağımlılık ve FoMo ($r=0,628$) arasında da istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde nispeten güçlü bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuca göre mobil bağımlılık arttıkça FoMo'nun da artacağı söylenebilir.

Hipotezlere ait kurulan ilişki kümeleri Tablo 8'de gösterildiği gibidir. x, y, z ve t parametrelerinden oluşan faktörler ikili ele alınarak H0, H1, H2 ve H3 hipotezlerini oluşturur. Her bir hipoteze ait yapılan korelasyon analizleri sonrasında tespit edilen ilişkilerin yönü ve sonuçta kabul ya da ret durumları Tablo 8'de gösterildiği gibidir.

Şekil 2'de değişkenlerin korelasyon sonuçlarının tamamını birlikte gösteren korelasyon matrisi görsel olarak sunulmaktadır. Şekil 2'ye göre beyaz renkten siyah tonlu renklere gidildikçe korelasyon ilişkisi negatiften pozitif değere geçiş yapmaktadır. Siyah renk en yüksek korelasyonu yani 1 değerini işaret eder. Değişkenler arasındaki tüm ilişkiler toplu olarak görselleştirilmiştir.

Tartışma

Bu araştırma sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, oyun oynama bozukluğu ile beş faktör kişilik özellikleri, FoMo ve mutluluk arasındaki ilişkiyi keşfetmek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmada araştırılan ilişkiler, her bir ölçek ve varsa alt boyutlarına ait geliştirilen H0, H1, H2 ve H3 hipotezleri çerçevesinde araştırılmıştır. H0, H1, H2 ve H3 hipotezlerinden yalnızca H3 hipotezinde bakılan her bir ilişki kümesi reddedilmiştir. H0, H1 ve H2 hipotezlerinde kabul edilen ilişki kümeleri mevcuttur.

Araştırma sonucunda mobil bağımlılık, oyun oynama bozukluğu ve FoMo ile sosyal medya bağımlılığı faktörleri arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Mutluluk ile sosyal medya bağımlılığının faktörleri sanal tolerans, sanal iletişim ve sanal problem ile anlamlı, negatif yönlü zayıf ilişki mevcuttur. Sanal bilgi faktörü ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Kişilik faktörlerinden dışadönüklük ve açık fikirlilik ile mobil bağımlılık arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken, nevroitiklik, yumuşak başlılık ve dürüstlük ile mobil bağımlılık arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Oyun oynama bozukluğu ile nevroitiklik, dışadönüklük ve açık fikirlilik arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken, yumuşak başlılık ve dürüstlük arasında anlamlı bir ilişki mevcuttur. Kişilik faktörlerinden nevroitiklik ile sosyal medya bağımlılığı tüm alt faktörleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kişilik faktörlerinden dürüstlük ile sosyal medya bağımlılığı faktörlerinden sanal iletişim ve sanal problem arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kişilik faktörlerinden dışa dönüklük, açık fikirlilik ve yumuşak başlılık ile sosyal medya bağımlılığı faktörleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. FoMo ile sadece nevroitiklik faktörü arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir. Mutluluk ile kişilik faktörleri arasında sadece nevroitiklik alt faktörü ile negatif ilişki tespit edilmiştir. Diğer dört kişilik faktörü ile mutluluk arasında anlamlı pozitif yönlü ilişki vardır. Nevrotiklik özelliği FoMo'yu artırıcı etkiye sahipken, mutluluğu azaltıcı etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Son yıllarda DiB ile ilgili bireylerin mutluluk ve iyi olma arasındaki ilişkileri inceleyen sınırlı sayıda araştırma olduğu (71–75) görülmektedir. Sosyal ağların bireylerin sosyal refah düzeylerine etkisi, sosyal medya kullanımının bireylerin subjektif mutluluk düzeylerine nasıl etki gösterdiği araştırma konusudur (76, 77).

Gelişmeleri kaçırma korkusu esasen dijital bağımlılığın getirdiği günümüz sorunlarından. Bireylerde görülen FoMo ve sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar son yıllarda artış göstermiştir (48, 52, 53, 78–82). Ayrıca FoMo ile beş faktör kişilik (78), mutluluk (83) ve oyun oynama bozukluğu (84) arasındaki ilişkileri araştıran çalışmalar mevcuttur. Ülkemizde FoMo kavramı ile ilgili çalışmaların sayısı oldukça kısıtlıdır. (57). Bağımlılık kavramlarında özellikle davranış ve psikolojik faktörlerin araştırılması oldukça önemlidir.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde çalışmamızdan farklı olarak, DiB araştırmalarında Dilci tarafından geliştirilen Dijital Bağımlılık Ölçeği'ni (20) kullanan çalışmalar mevcuttur. Her bir çalışmanın örneklem kümesi farklı yaş gruplarını araştırmaktadır. DiB ile cinsiyet, aile gelir durumu, sınıf düzeyi gibi sosyal kavramların ilişkisi araştırılmıştır (21–23). Diğer çalışmalardan farklı olarak DiB kavramı kavramsal çerçevede ele alınmış ve DiB'i etkilediği düşünülen mutluluk, kişilik ve FoMo gibi kavramlar bütünüyle ele

alınmıştır. Oyun bağımlılığı kavramı ülkemizde üzerinde en çok araştırma yapılan bağımlılık türlerinden birisi haline gelmiştir. Çalışmalarda, farklı yaş gruplarında görülen etkiler ve sosyal değişkenlerle olan ilişkiler üzerinde durulmuştur (27–30). Ayrıca oyun bağımlılığı ile ilgili psikolojik etkenlerin (31) yanı sıra kişilik ve davranış etkileri üzerinde araştırmalar mevcuttur (32).

Elde ettiğimiz sonuçlara benzer şekilde; dijital oyun bağımlılığı ile akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmanın sonucunda iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (42). Bir diğer çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ile mutluluk arasındaki ilişki incelenmiş ve negatif yönlü, anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (75). Sheldon vd., yaptıkları çalışmada FoMo ile sosyal medya bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki tespit etmiş ve sosyal medya uygulamalarından Snapchat adlı uygulamanın en belirleyici etken olduğunu belirlemişlerdir (79).

Çalışmamızın, benzer alanda yapılan araştırmalara önemli bir katkı sağladığı düşünülmektedir. Sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ile oyun oynama bozukluğu; kişilik, FoMo ve mutluluk kavramlarının bütüncül olarak incelenmesi araştırmanın farklı yanını ortaya koymaktadır. Yanı sıra çalışmanın kısıtları bulunmaktadır. Örneklem sadece üniversite öğrencileri ve Erciyes Üniversitesi'nde okuyan öğrencilerden seçilmiş olmasıdır. Bu nedenle genel bir şablon ortaya konamaz. Farklı yaş gruplarında olan ve farklı il veya ülkelerde yaşayan insanlarla araştırmalar yapıldığında benzer ve farklı yanlar ortaya konulabilir.

Dijital bağımlılık kavramının küçük yaşlardan itibaren kontrol edilmesi oldukça önemlidir. Gelecek araştırmalarda; elektronik cihazların ve sosyal ağların denetimli kullanımını amaçlayan; yazılım sistemlerinde pozitif tasarıma odaklanarak ve yazılım sistemlerine entegre edilebilecek makine öğrenimi yöntemleri tabanlı bir model önerisi geliştirilmesi planlanmaktadır.

Teşekkür

Bu araştırma, 116E676 numaralı Tübitak 1003 Öncelikli Alanlar Ar-Ge projesi olan “Mutlu proje: Sosyal Mutluluk Ölçen Bir Sosyo-Teknik Madenleme Sistemi” proje desteği ile TÜBİTAK tarafından desteklenmiştir. Ayrıca Prof. Dr. Raian Ali'ye bilgi ve deneyimleri için teşekkürlerimizi sunarız.

Kaynaklar

1. Türkiye İstatistik Kurumu. Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679) (5 Şubat 2021'de ulaşıldı).
2. We Are Social, Hootsuite. Global Digital Reports. <https://wearesocial.com/digital-2020> (5 Mart 2021'de ulaşıldı).
3. UNICEF. Dijital Bir Dünyada Çocuklar: Dünya Çocuklarının Durumu. https://www.unicef.org/publications/files/SOWC_2017_ENG_WEB.pdf (5 Şubat 2021'de ulaşıldı).
4. Kahya Özyirmidokuz E, Akpınar Karakaş B. Dijital Bağımlılık ile Mücadelede Sosyal Bilişimin Rolü. İçinde: İter K (ed) 5th International Management Information Systems Conference. IMISC, Ankara, 2018.
5. Alrobai AA. Engineering Social Networks to Combat Digital Addiction: The Case of Online Peer Groups. Doctoral Thesis, United Kingdom: Bournemouth University, Department of Philosophy, 2018.
6. Kesici A, Tunç NF. The development of the digital addiction scale for the university students: Reliability and validity study. Universal Journal of Educational Research 2018; 6(1): 91–98.
7. American Psychiatric Association: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5. Baskı. Arlington, VA, American Psychiatric Association, 2013: 795–797.
8. Young KS. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. CyberPsychology Behav 1998; 1(3): 237–244.
9. Almourad MB, McAlaney J, Skinner T, et al Defining digital addiction: Key features from the literature. Psihologija 2020; 53(3): 237–253.
10. Ali R. Digital Addiction Research. <https://www.bournemouth.ac.uk/research/projects/digital-addiction-research> (5 Şubat 2021'de ulaşıldı).

11. Ali R, Jiang N, Phalp K, et al. The Emerging Requirement for Digital Addiction Labels. İçinde: Fricker SA, Schneider K (ed) REFSQ 2015: Requirements Engineering: Foundation for Software Quality . Springer Verlag, Essen, Germany, 2015: 198–213.
12. Alrobai A, McAlaney J, Phalp K, Ali R. Exploring the risk factors of interactive e-health interventions for digital addiction. International Journal of Sociotechnology and Knowledge Development 2016; 8(2): 1.
13. Alrobai A, McAlaney J, Phalp K, Ali R. Online Peer Groups as a Persuasive Tool to Combat Digital Addiction. İçinde: Meschtscherjakov A, De Ruyter B, Fuchsberger V, et al (ed) Persuasive Technology. Springer Verlag, Salzburg, Austria, 2016: 288–300.
14. Altuwairiqi M, Arden-Close E, Bolat E, et al. When People are Problematically Attached to Social Media: How Would the Design Matter? İçinde: Conference Proceedings - IEEE International Conference on Systems, Man and Cybernetics 2019: 4211–4218.
15. Alutaybi A, McAlaney J, Arden-Close E, et al Fear of Missing Out (FoMO) as Really Lived: Five Classifications and one Ecology Psychological Factors of Cybersecurity. 6th International Conference on Behavioral, Economic and Socio-Cultural Computing (BESC). Beijing, China 2019: 1-6.
16. Cham S, Algashami A, Aldhayan M, et al. Digital Addiction: Negative Life Experiences and Potential for Technology-Assisted Solutions. İçinde: Advances in Intelligent Systems and Computing. Springer Verlag, 2019: 921–931.
17. McAlaney J, Aldhayan M, Almourad MB, et al. Predictors of Acceptance and Rejection of Online Peer Support Groups as a Digital Wellbeing Tool. İçinde: Advances in Intelligent Systems and Computing. Springer 2020: 95–107.
18. Güneç S. İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Programları ve Öğretimi Bilim Dalı, 2009.
19. Bakır Ağyar B, Uzun B. Developing the social media addiction scale: Validity and reliability studies. Addicta: The Turkish Journal on Addictions 2018; 5(3): 507–525.
20. Dilci T. A study on validity and reliability of digital addiction scale for 19 years or older. Universal Journal of Educational Research 2019; 7(1): 32–39.
21. Dilci T, Arslan A, Ersoy M. 0-12 yaş aralığındaki çocukların dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre belirlenmesi: Sivas ili örnekleme. Tarih Okulu Dergisi 2019; 12(38): 122–142.
22. Arslan A. Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Sivas ili örneği. Gazi University Journal of Science 2019; 5(2): 63–80.
23. Arslan A. Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. International e-Journal of Educational Studies 2020; 4(7): 27–41.
24. Avcı F, Er H. Investigation of teacher views on digital addiction and suggestions for solution. Language Teaching and Educational Research 2019; 2(2): 132–159.
25. Ertemel AV, Eroğlu Pektaş GÖ. Dijitalleşen dünyada tüketici davranışları açısından mobil teknoloji bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine nitel bir araştırma. Yıldız Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2018; 2(2): 18–34.
26. Durmuş H, Günay O, Yıldız S, et al. Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve üniversite yaşamı boyunca değişimi. Anadolu Psikiyatri Derg 2018; 19(4): 383–389.
27. Göldağ B. Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin demografik özelliklerine göre incelenmesi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2018; 15(1): 1287–1315.
28. Hazar K, Özpolat Z, Hazar Z. Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Niğde ili örneği). SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2020; 18(1): 225–234.
29. Oral AH, Arabacıoğlu T. İlkokul 4. sınıf öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Trakya Eğitim Dergisi 2019; 9(1): 44–60.
30. Taylan HH, Topal M, Ayas T. Sakarya'daki lise öğrencilerinin dijital oyun oynama eğilimlerinin incelenmesi. Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying 2018; 5(1): 53–68.
31. Yalçın Irmak A, Erdoğan S. Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: güncel bir bakış. Turk Psikiyatri Derg 2016; 27(2): 128–137.
32. Yiğit Açıkgöz F, Yalman A. Dijital oyunların çocukların kişilik ve davranışları üzerinde etkisi: Gta 5 oyunu örneği. Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi 2018; Özel Sayı: 163–180.
33. Dursun A, Eraslan Çapan B. Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve psikolojik ihtiyaçlar. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2018; 19(2): 128–140.
34. Gökbulut B. Ortaokul öğrencilerinin akran zorbalığı ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişki. Karaelmas Eğitim Bilimleri Dergisi 2020; 8: 89–100.

35. Güvendi B, Tekkurşun Demir G, Keskin B. Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi* 2019; 11(18): 1194–1217.
36. Hazar Z, Hazar K, Gökyürek B, et al. Ortaokul öğrencilerinin oynusallık, dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Journal of Human Sciences* 2017; 14(4): 4320-4332.
37. Yücel G, Şan Ş. Dijital oyunlarda bağımlılık ve şiddet: blue whale oyunu üzerinde bir inceleme. *AJIT-e: Bilişim Teknolojileri Online Dergisi* 2018; 9(32): 87–100.
38. Hazar Z. Spor yapan ve yapmayan çocukların dijital oyun bağımlılığı ile öz yeterlik inanç düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences* 2019; 16(1): 315-325.
39. Namli S, Tekkurşun Demir G. The relationship between attitudes towards digital gaming and sports. *Turkish Online Journal of Educational Technology* 2020; 19(1): 40-52.
40. Savci M, Aysan F. Teknolojik bağımlılık ve sosyal bağlılık: internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağlılığı yordayıcı etkisi. *Dusunen Adam* 2017; 30(3): 202–216.
41. Işık M, Kaptangil İ. Akıllı telefon bağımlılığının sosyal medya kullanımı ve beş faktör kişilik özelliği ile ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinden bir araştırma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 2018; 7(2): 695–717.
42. Göymen R, Ayas T. Akıllı telefon bağımlılığı ve oyun bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying* 2019; 6(2): 36–52.
43. Güney M, Taştepe T. Ergenlerde sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi* 2020; 9(2): 183-190.
44. Koçak Ç, Yiğit T. Teknoloji bağımlılığının bulanık mantık ile sınıflandırılması. *Mühendislik Bilimleri ve Tasarım Dergisi* 2020; 8(5): 126–132.
45. Beyens I, Frison E, Eggermont S. “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. *Comput Human Behav* 2016; 64: 1–8.
46. Buglass SL, Binder JF, Betts LR, Underwood JDM. Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and fomo. *Comput Human Behav* 2017; 66: 248–255.
47. Przybylski AK, Murayama K, Dehaan CR, Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Comput Human Behav* 2013; 29: 1841–1848.
48. Gannamani VS, Kumar A, Bandaru R, Fiaidhi J. Fear of missing out, social media engagement, smartphone addiction, and distraction: The role of mobile applications-based intervention. *TechRxiv* 2019; doi: 10.36227/techrxiv.12094140.v1.
49. Altuwairiqi M, Kostoulas T, Powell G, Ali R. Problematic attachment to social media: Lived experience and emotions. *Çinde: Advances in Intelligent Systems and Computing*. Springer Verlag, 2019: 795–805.
50. Alutaybi A, Al-Thani D, McAlaney J, Ali R. Combating fear of missing out (FoMO) on social media: The FoMO-r method. *Int J Environ Res Public Health* 2020; 17(17): 6128.
51. Elhai JD, Yang H, Fang J, et al. Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity in Chinese young adults: Fear of missing out as a mediator. *Addict Behav* 2020; 101: 105962.
52. Cargill M. The Relationship Between Social Media Addiction, Anxiety, the Fear of Missing Out, and Interpersonal Problems. Doctoral Thesis, Ohio: The University of Akron, Department of Philosophy, 2019.
53. Casale S, Rugai L, Fioravanti G. Exploring the role of positive metacognitions in explaining the association between the fear of missing out and social media addiction. *Addict Behav* 2018; 85: 83–87.
54. Kuss DJ, Griffiths MD. Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *Int J Environ Res Public Health* 2011; 8(9): 3528–3552.
55. Yoo K-H, Gretzel U. Influence of personality on travel-related consumer-generated media creation. *Comput Human Behav* 2011; 27(2): 609–621.
56. Uyar K. Perakende terapi. *Business and Management Studies: An International Journal* 2019; 7(1): 496–513.
57. Metin B, Pehlivan R, Tarhan N. Reliability and validity of Uskudar Fear Of Missing Out Scale. *Journal of Neurobehavioral Sciences* 2017; 4(2): 40–46.
58. Kwon M, Lee JY, Won WY, et al. Development and validation of a Smartphone Addiction Scale (SAS). *PLoS One* 2013; 8(2): e56936
59. Demirci K, Orhan H, Demirdas A, et al. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin Türkçe formunun gençlerde geçerlilik ve güvenilirliği. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni* 2014; 24(3): 226–234.
60. Pontes HM, Griffiths MD. Measuring DSM-5 internet gaming disorder: Development and validation of a short psychometric scale. *Comput Human Behav* 2015; 45: 137–143.

61. Arıca O, Dinç M, Yay M, Griffiths M. Adapting the short form of the Internet Gaming Disorder Scale into Turkish: Validity and reliability. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions* 2018; 5(4): 615-636.
62. Şahin C. Social media addiction scale-student form: The reliability and validity study. *The Turkish Online Journal of Educational Technology* 2018; 17(1): 169–182.
63. Bagby RM, Parker JDA, Taylor GJ. The twenty-item Toronto Alexithymia scale-I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *J Psychosom Res* 1994; 38(1): 23–32.
64. Güleç H, Köse S, Güleç MY, et al. Reliability and factorial validity of the Turkish version of the 20-item Toronto alexithymia scale (TAS-20). *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni* 2009; 19(3): 215–221.
65. Hills P, Argyle M. The Oxford Happiness Questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Pers Individ Dif* 2020; 33(7): 1073–1082.
66. Tayfun D, Sapmaz F. Oxford Mutluluk Ölçeği Türkçe formunun psikometrik özelliklerinin üniversite öğrencilerinde incelenmesi. *Dusunen Adam* 2012; 25(4): 297–304.
67. Nunnally JC. Psychometric Methods. In: *Psychometric Methods*. Springer, Dordrecht, New York, 2002: 97–126.
68. George D, Mallery P. SPSS for Windows Step by Step: A Simple Study Guide and Reference, 17.0 Update. Pearson, Boston, 2010.
69. Furnham A, Brewin CR. Personality and happiness. *Pers Individ Dif* 1990; 11: 1093–1096.
70. Blachnio A, Przepiorka A, Senol-Durak E, et al. The role of personality traits in Facebook and internet addictions: A study on Polish, Turkish, and Ukrainian samples. *Comput Human Behav* 2017; 68: 269–275.
71. Bluteau J, Bluteau P. Obsessive Consumption Disorder: Tackling the problem of handheld digital addiction. *J Psychiatry* 2020; 23(6): 1.
72. Sağlam M, Topsümer F. Dijital oyunlar ve öznel iyi oluş ilişkisi: Muğla sıtkı koçman üniversitesi örneği. *Humanities Sciences* 2019; 14(2): 31–50.
73. Mochón F. Happiness and technology: Special consideration of digital technology and internet. *International Journal of Interactive Multimedia and Artificial Intelligence* 2018; 5(3): 162–168.
74. Kahya Özyirmidokuz E, Stoica EA, Uyar K. Mutlu proje: Adaptif duygusal bir sosyo-teknik sistem yaklaşımı. *Yönetim Bilişim Sistemleri Dergisi* 2017; 3(2): 32–46.
75. Özteke Kozan Hİ, Kavaklı M, Ak M, Kesici Ş. Akıllı telefon bağımlılığı, genel aidiyet ve mutluluk arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi* 2019; 22(4): 436–444.
76. Reer F, Tang WY, Quandt T. Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media & Society* 2019; 21(7): 1486–1505.
77. Chai HY, Niu GF, Lian SL, et al. Why social network site use fails to promote well-being? The roles of social overload and fear of missing out. *Comput Human Behav* 2019; 100: 85–92.
78. Rozgonjuk D, Sindermann C, Elhai JD, Montag C. Individual differences in Fear of Missing Out (FoMO): Age, gender, and the Big Five personality trait domains, facets, and items. *Pers Individ Dif* 2021; 171: 110546.
79. Sheldon P, Antony MG, Sykes B. Predictors of Problematic Social Media Use: Personality and life-position indicators. *Psychol Rep* 2021; 124 :1110–1133.
80. Alam T. Millennials: Fear of Missing Out (FOMO) and social media engagement. SAGE Preprint. 2021; doi: 10.31124/advance.14046824.v1
81. Silva Santos IL, Pimentel CE, Mariano TE. Cyberstalking scale: Development and relations with gender, FOMO and social media engagement. *Curr Psychol* 2021; doi: 10.1007/s12144-021-01823-3.
82. Tandon A, Dhir A, Almgren I, et al. Fear of missing out (FoMO) among social media users: A systematic literature review, synthesis and framework for future research. *Internet Res* 2021; 31(3): 782–821.
83. Lee JA, Bright LF, Eastin MS. Fear of Missing Out and consumer happiness on Instagram: A serial mediation of social media influencer-related activities. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2021; doi: 10.1089/cyber.2020.0431.
84. Elhai JD, McKay D, Yang H, et al. Health anxiety related to problematic smartphone use and gaming disorder severity during COVID-19: Fear of missing out as a mediator. *Hum Behav Emerg Technol* 2021; 3(1): 137–146.