

**T.C.**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı  
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE COVID19 PANDEMİ  
SÜRECİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Davut BABAARSLAN**

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi İshak SAYĞILI

**İstanbul-2021**



## TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI** : Davut BABAARSLAN
- SOYADI**
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : İnternet Bağımlılığı ve Covid19 Pandemi Süreci Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Psikoloji
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 30.07.2021
- SAYFA SAYISI** : 82
- TEZ DANIŞMANLARI** : Dr. Öğr. Üyesi İshak SAYĞILI
- DİZİN TERİMLERİ** : Covid-19, internet bağımlılığı
- TÜRKÇE ÖZET** : Covid-19 pandemi sürecinde internet kullanımının nasıl seyrettiği araştırılmış olup, bu çalışmada koronavirüs korkusu ile internet bağımlılığının arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır.
- DAĞITIM LİSTESİ** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

*Davut BABAARSLAN*

**T.C.**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı  
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE COVID19 PANDEMİ  
SÜRECİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Davut BABAARSLAN**

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi İshak SAYĞILI

**İstanbul-2021**

## **BEYAN**

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Davut Babaarslan

./ ./2021



**T.C**  
**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Davut Babaarslan'ın "**İnternet Bağımlılığı ve Covid19 Pandemi Süreci Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir

Başkan \_\_\_\_\_

*Dr. Öğr. Üyesi Ishak SAYĞILI*  
(Danışman)

Üye \_\_\_\_\_

*Dr. Öğr. Üyesi Necip ÇAPRAZ*

Üye \_\_\_\_\_

*Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL*

**ONAY**

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.../.../2021

*Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ*

Enstitü Müdürü

## ÖZET

COVID-19 pandemisi, hem şimdi hem de önümüzdeki yıllarda insan yaşamının ve küresel toplumun birçok yönünü kökten değiştirmiştir. Bilgi yönetimi literatüründe uzun yıllardır tartışılan dijitalleşme ve önceden tahmin edilen eğilimlerin hız kazanmış olması değişimin önemli bir yönünü oluşturmuştur. İnsanlar iş, eğitim, sağlık, eğlence, boş zaman ve çevrimiçi ticaret gibi alanlardaki acil ihtiyaç nedeniyle “yeni normale” uyum sağlamaya teşvik edilmiştir. Salgın boyunca, bilgi almak, yaşamsal ihtiyaçları karşılamak ve sosyal bağlantıları korumak için yaşamın hemen hemen her alanında teknoloji kullanımında artış olmuştur. Çalışmanın amacı pandemi sürecinde insanların hastalık korkusuyla beraber edindikleri alışkanlıklar da düşünülerek internet kullanımının nasıl seyrettiği araştırılmış olup, bu çalışmada koronavirüs korkusu ile internet bağımlılığının arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma, İstanbul Gelişim Üniversitesi'ne devam eden, üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile Covid-19 pandemi süreci arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyi ortalama 3-5 saattir. Üniversite öğrencilerinin koronavirüs korkusu ölçeğinden aldığı puanlara bakıldığında kadın üniversite öğrencilerinin koronavirüs korkusu erkek katılımcılardan yüksektir. Araştırma, “ilişkisel tarama modeli”ne uygun olarak hazırlanmıştır. Koronavirüs korkusu arttıkça internet bağımlılığı artmakta olduğu ve internet bağımlılığının %4'ünün koronavirüs korkusunun etkilenmekte olduğu bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Covid-19, İnternet Bağımlılığı

## SUMMARY

The COVID-19 pandemic has radically changed many aspects of human life and global society, both now and in the years to come. Digitalization, which has been discussed for many years in the knowledge management literature, and the acceleration of predicted trends have constituted an important aspect of change. People are encouraged to adapt to the "new normal" due to the urgent need in areas such as business, education, health, entertainment, leisure and online commerce. Throughout the epidemic, there has been an increase in the use of technology in almost every aspect of life to obtain information, meet vital needs and maintain social connections. The aim of this study is to investigate how the internet use progresses by considering the habits that people have acquired along with the fear of disease during the pandemic process, and in this study, the relationship between the fear of coronavirus and internet addiction have been examined. The research examined the relationship between internet addiction of university students who attend Istanbul Gelişim University, during Covid-19 pandemic process. The research has been prepared in accordance with the "relational screening model". It has been found that as the fear of coronavirus increases, internet addiction increases and 4% of internet addiction is positively affected by the fear of coronavirus.

**Keywords:** Covid-19, Internet Addiction



# İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY .....	ii
İÇİNDEKİLER .....	iii
KISALTMALAR .....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	vii
EKLER LİSTESİ.....	viii
ÖNSÖZ.....	ix
GİRİŞ .....	1

## BİRİNCİ BÖLÜM

### ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

1.1. Araştırmanın Problemi.....	4
1.2. Araştırmanın Hipotezleri.....	5
1.3. Araştırmanın Amacı Ve Önemi .....	5
1.4. Araştırmanın Sayıtları.....	5
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	6

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. İnternet .....	6
2.1.1. İnternetin Tanımı.....	6
2.1.2. İnternet Bağımlılığı Kavramı .....	7
2.1.3. İnternet Bağımlılığının Etiyolojisi .....	10
2.1.4. İnternet Bağımlılığı Teorileri .....	10
2.1.4.1. Bilişsel Davranışsal Teori .....	10
2.1.4.2. Sosyal Beceri Eksikliği Teorisi.....	11
2.1.4.3. Kültürel Mekanizma Teorisi .....	11
2.1.5. İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri .....	11
2.1.5.1. Goldberg Tarafından Hazırlanan İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri ...	12
2.1.5.2. Young Tarafından Hazırlanan İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri .....	13
2.1.5.3. Shapira ve Arkadaşları Tarafından Oluşturulan Problemlili İnternet Kullanımı Tanı Ölçütleri.....	13

2.1.5.4.Tao ve Arkadaşları Tarafından Hazırlanan İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri .....	13
2.1.5.5. Beard ve Wolf Tarafından Hazırlanan Tanı Ölçütleri .....	14
2.1.7. İnternet Bağımlılık Türleri .....	16
2.1.6.1. Siber seks Bağımlılığı .....	16
2.1.6.2. Siber İlişki Bağımlılığı.....	16
2.1.6.3. Alışveriş Bağımlılığı.....	16
2.1.6.4. Aşırı Bilgi Alma Bağımlılığı.....	16
2.1.6.5. Online Oyun Bağımlılığı.....	16
2.2. COVID-19.....	17
2.2.1. Pandeminin Tanımı ve İlan Edilmesi.....	17
2.2.2. Dünyanın Pandemi Geçmişi.....	17
2.2.3. Koronavirüs'ün Tanımı.....	20
2.2.4. Covid- 19'un Tanımı ve Ortaya Çıkması.....	20
2.2.5. Koronavirüs Risk Faktörleri.....	21
2.2.6. Pandeminin Psikolojik Etkileri .....	22
2.2.7. COVID-19 Klinik Bulgular .....	23
2.2.8. Covid 19 Pandemisi ve Ruh Sağlığı .....	23
2.2.9. Covid-19 Pandemisinin Toplumsal ve Ruhsal Etkileri.....	26
2.2.10. Pandemi Sürecinde Psikiyatrik değerlendirme .....	28
2.3. Covid-19 Döneminde İnternet Bağımlılığı .....	28

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM VE TEKNİKLER

3.1. Araştırmanın Modeli .....	33
3.2. Araştırmanın Evren Ve Örneklemi .....	33
3.3. Veri Toplama Araçları .....	33
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	33
3.3.2. Young İnternet Bağımlılığı Kısa Formu .....	34
3.3.3. COVID-19 Korkusu Ölçeği .....	34
3.4. Verilerin İstatiksel Analizi .....	34

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

4.1. Ölçeklerin Geçerlilik ve Güvenirlik Analizi Sonuçları.....	36
---	----

**BEŞİNCİ BÖLÜM**  
**TARTIŞMA VE YORUM**

<b>TARTIŞMA .....</b>	<b>44</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>48</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>50</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>67</b>



## KISALTMALAR

<b>COVID-19:</b>	Coronavirus Disease 2019
<b>CDC:</b>	Centers for Disease Control and Prevention
<b>SARS:</b>	Severe Acute Respiratory Syndrome
<b>MERS:</b>	Middle East Respiratory Syndrome
<b>SARS-CoV-2:</b>	Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2
<b>WHO:</b>	World Health Organization
<b>UNESCO:</b>	United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization
<b>RNA:</b>	Ribonucleic Acid
<b><math>\alpha</math>-CoV's:</b>	Alfa Koronavirüsler
<b><math>\beta</math>-CoV's:</b>	Beta Koronavirüsler
<b><math>\gamma</math>-CoV's:</b>	Gama Koronavirüsler
<b>ARDS:</b>	Akut Solunum Sıkıntısı Sendromu
<b>ACE2:</b>	Angiotensin-Converting Enzyme 2
<b>H1N1:</b>	Influenza A virus subtype
<b>vd. :</b>	Ve diğerleri

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Normallik sınaması .....	35
<b>Tablo 2.</b> Güvenilirlik Analizi Sonuçları .....	36
<b>Tablo 3.</b> Katılımcıların Demografik Özelliklerine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri	37
<b>Tablo 4.</b> Üniversite öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Koronavirüs Korkusuna Ait Tanımlayıcı İstatistikler .....	38
<b>Tablo 5.</b> Üniversite öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Koronavirüs Korkusu Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	38
<b>Tablo 6.</b> Üniversite öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Koronavirüs Korkusu Puanlarının Yaşa Göre Karşılaştırılması.....	39
<b>Tablo 7.</b> Üniversite öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Koronavirüs Korkusu Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	39
<b>Tablo 8.</b> Üniversite öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Koronavirüs Korkusu Puanlarının Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Karşılaştırılması.....	40
<b>Tablo 9.</b> Üniversite öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Koronavirüs Korkusu Puanlarının İnternete Bağlılanılan Yere Göre Karşılaştırılması.....	40
<b>Tablo 10.</b> Üniversite öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Koronavirüs Korkusu Puanlarının Evde Günlük Ortalama Geçirilen Süreye Göre Karşılaştırılması.....	41
<b>Tablo 11.</b> Üniversite öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Koronavirüs Korkusu Puanlarının İnternet Başında Günlük Ortalama Geçirilen Süreye Göre Karşılaştırılması .....	42
<b>Tablo 12.</b> Üniversite öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Koronavirüs Korkusu Puanları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları .....	43
<b>Tablo 13.</b> Üniversite öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Üzerinde Koronavirüs Korkusu Etkisinin Belirlenmesine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları .....	43

## EKLER LİSTESİ

- EK-A** Demografik Bilgi Formu  
**EK-B** Young Kısa İnternet Bağımlılığı Ölçeği  
**EK-C** Koronavirüs (Covid-19) Korkusu Ölçeği



## ÖNSÖZ

Bu çalışmanın yürütülmesi sırasında büyük katkılarından dolayı danışmanım Dr. Öğr. Üyesi İshak Saygılı'ya eğitim ve kariyer hayatımda her daim destek olan aileme teşekkür ederim.



## GİRİŞ

Virüs, 11 Şubat 2020'de Dünya Sağlık Örgütü tarafından SARS-CoV-2 ve bu virüsün neden olduğu hastalık Covid-19 olarak tanımlanmıştır. Dünya Sağlık Örgütü virüsün hızlı yayılması ve basit bir solunum yolu hastalığından ziyade yıkıcı yankıları nedeniyle Mart ayında bir pandemi ilan etmiştir(WHO, 2020). İlk olarak Aralık ayı sonlarında ortaya çıkan hastalık 211 ülkeye yayılmış ve yaklaşık yarım milyon insanın ölümüne sebep olmuştur(WHO, 2020).

2002'den 2004'e kadar olan SARS salgını sırasında, kamuoyunda SARS ile ilgili yanlış anlamalar ve dolayısıyla aşırı panik oluşmuştur. Bu onların toplu taşımadan kaçınma, hastalandıklarında hastaneye gitme gibi önerilen önleyici tedbirlere uymasında bazı sorunlara yol açmış; bu da SARS'ın hızlı yayılmasına katkıda bulunmuş ve daha ciddi bir salgın durumuyla sonuçlanmıştır (Parikh ve ark., 2020). Türkiye'de indeks vaka 11.03.2020 tarihinde tespit edilmiştir. Bu tarihten sonra aşamalı olarak virüsün toplumda yayılmasını azaltmak ve engellemek için ülke çapında yerel tedbirler alınmaya başlanmıştır. Tüm sağlık hizmet sunucularında gerekli tedbirler alınmış. Bakanlığımıza bağlı hastaneler ile Devlet/Vakıf Üniversitesi hastaneleri ve tüm özel sağlık kuruluşlarınca uygulanması konusunda gerekli hassasiyetin gösterilmesi Sağlık Bakanlığı tarafından istenmiştir. Pandemi süresince sağlık hizmet sunucularının başında gelen hekimlerin COVID-19 hakkındaki bilgi düzeyi enfeksiyonun yayılım hızını, tedavi sürecini, sürveyansı doğrudan etkilemektedir. Bu aşamada hekimlere önemli rol düşmektedir (Sağlık Bakanlığı COVID-19 Bilgilendirme Sayfası, 2020).

Genel olarak bulaşıcı hastalıkların yayılmasını önlemenin ilk adımı karantina ve izolasyondur; Halk sağlığında karantina, seyahat yasakları, günlük işe gidip gelme ve halka açık toplantılar dahil olmak üzere insanları ayırmak ve bulaşıcı bir hastalığa yakalanma riski altında tutmak anlamına gelir. İzolasyon aynı zamanda enfekte kişilerin izole edilmesi anlamına gelir (Parmet ve Sinha, 2020). İlk kez, Çin Ulusal Sağlık Komisyonu risk altındaki kişilerin ve COVID 19 hastalarının karantina ve izolasyonunu uyguladı ve diğer ülkeler salgının ardından harekete geçti (Wang ve ark., 2020). Genellikle, karantina yaşayan kişiler bu konuda hoş olmayan hislere sahiptir. Sevdiklerinden ayrılma, özgürlüğün yitirilmesi, hastalıkla ilgili güvensizlik ve can sıkıntısı gibi vakalar, anksiyete, depresyon, işlev bozukluğu veya çalışmak için



isteksizlik gibi bozukluklar gibi birçok olumsuz psikolojik yüke sahip olabilir (Brooks ve ark., 2020.). Virüsün neden olduğu korku ve endişeye ek olarak, diğer faktörler kişinin ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir. Bu faktörlerden biri İnternet bağımlılığıdır (Akin ve Iskender, 2011).

İnternet, yeni yaşam tarzının önemli ve ayrılmaz bir parçasıdır. İnternet bağımlılığı terimi, stres, depresyon ve sosyal iletişim bozukluklarının artmasında önemli etkileri olabilen, teknoloji ile insan etkileşiminde sorunlu bir davranış olan İnternet kullanımına psikolojik bağımlılığı ifade eder (Garcia-Priego ve ark., 2020.).

Genel olarak internet bağımlılığında kişisel, sosyal ve internet faktörlerinin rol oynadığı söylenebilir. Kişisel faktörler, içe dönüklük, yeterince iletişim kuramama ve düşük öz yeterlik gibi bireysel özelliklerle ilgilidir. İnternet faktörleri ayrıca İnternet'i kullanmak için daha fazla zaman, İnternete daha kolay erişim ve üstün İnternet becerilerini içerir. Sosyal faktörler, düşük aile desteği ve bireylerin sosyolojik sorunlarını da içerir. Önemli olan nokta, sosyal ve kişisel faktörlerin birleşiminin İnternet bağımlılığı üzerinde önemli bir etkiye sahip olabileceğidir (Kim ve Kim, 2002).

COVID 19'un yaygınlığı ve evde karantina ve yaşam tarzı değişiklikleri nedeniyle, İnternet bağımlılığı çarpıcı biçimde artabilen bozukluklardan biridir. Öte yandan, İnternet bağımlılığı, anksiyete ve depresyon gibi diğer zihinsel bozuklukların gelişme şansını artırabilir. İnternet bağımlılığı ayrıca bir kişinin fiziksel sağlığını tehlikeye atabilir ve sosyal, mesleki ve eğlence etkinliklerini azaltabilir. İnternet bağımlılığının psikolojik sorunlarını azaltmaya yardımcı olmak ve bu derste çözümler sunmak için eğitim ve danışmanlık programları (sanal olarak İnternet ve medya aracılığıyla) uygulamak yardımcı olabilir (Cheng ve Williamson, 2020).

Şiddetli akut solunum sendromu salgını, terör olayları, doğal afetler gibi afetlerin etkilerine ilişkin önceki araştırmalar ve sigara, aşırı alkol kullanımı ve İnternet bağımlılığı (IA) dahil olmak üzere bağımlılık davranışlarının büyüme oranlarını göstermiştir (DiMaggio, 2009). COVID-19 salgını nedeniyle öğrencilerin yaklaşık% 90'ı okullarından fiziksel olarak ayrılıyor ve öğrencilerin eğitim materyallerine erişmesini, birbirleriyle etkileşim kurması için teknoloji gerekli hale geldi (Wiederhold, 2020). Bu nedenle, COVID-19 salgınının bu benzersiz dönemde teknoloji kullanımını nasıl etkilediğini ve internet bağımlılığı yaygınlığında bir

değişiklik olup olmadığını anlamak önemlidir. Bu nedenle COVID-19 pandemisi sırasında ergenlerin internet bağımlılığı ile ilgili psikososyal risk faktörlerinin belirlenmesi önemlidir (UNICEF, 2021). Dahası, internet bağımlılığının gelişimsel sürecini tam olarak anlamak, araştırmacıların, öğrenci işleri uzmanlarının ve akıl sağlığı kuruluşlarının olası altta yatan mekanizmaları ve maruz kalma sonuçları arasındaki ilişkileri keşfedebilmeleri için giderek hayati önem taşımaktadır (Eastin, 2005).

Yapılan çalışmalara da bakıldığında pandemi sürecinde insanların hastalık korkusuyla beraber edindikleri alışkanlıklar da düşünülerek internet kullanımının nasıl seyrettiği araştırılmış olup, bu çalışmada koronavirüs korkusu ile internet bağımlılığının arasındaki ilişki incelenmiştir.

# BİRİNCİ BÖLÜM

## ARAŞTIRMANIN GENEL ESASLARI

### 1.1. Araştırmanın Problemi

İnternet bağımlılığı günümüzde irdelenen ve çözülmesi gereken konular arasında yerini almaktadır. Her ne kadar kavram olarak nitelendirilse de günümüzde artan ve artış göstermeye devam eden dijital kullanımlarla bu kavramı etkileyen değişkenlerin tam olarak anlamlandırılmadığı söylenebilmektedir. 2019'dan günümüze kadar süregelen Covid-19 salgınından dolayı dünyanın çeşitli yerlerinde yaşanan değişik şartlara sahip pandemi süreci ile birlikte hastalık korkusu değişkenine göre internet bağımlılığının etkilendiği düşünülmektedir. Günümüzde bu bağımlılığın artması bu konunun önemini ortaya koymaktadır. İnternet bağımlılığını etkileyen değişkenlerin ortaya konması sebebi ile bu araştırmanın temel problemi üniversite öğrencilerinde Covid-19 korkusunun internet bağımlılığının üzerinde etkisi var mıdır? olarak belirlenmiştir.

#### Alt Problemler

1. Koronavirüs korkusu ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark var mıdır?
2. Koronavirüs korkusu ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. İnternet bağımlılığı ile eğitim durum değişkeni arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. Koronavirüs korkusu ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

## **1.2. Araştırmanın Hipotezleri**

1. H1: Üniversite öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden alınan puanlar cinsiyete göre farklılık göstermektedir.
2. H2: Üniversite öğrencilerinin Koronavirüs Korkusu Ölçeği'nden alınan puanlar cinsiyete göre farklılık göstermektedir.
3. H3: Üniversite öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden ve Koronavirüs Korkusu Ölçeği'nden alınan toplam puanlar birbiri ile ilişkidir.

## **1.3. Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Yapılan çalışmalara da bakıldığında pandemi sürecinde insanların hastalık korkusuyla beraber edindikleri alışkanlıklar da düşünülerek internet kullanımının nasıl seyrettiği araştırılmış olup, bu çalışmada koronavirüs korkusu ile internet bağımlılığının arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır.

## **1.4. Araştırmanın Sayıtları**

Araştırmamızın varsayımları;

- 1) Araştırmada kullanılan örneklem büyüklüğü, evreni temsil edici niteliktedir.
- 2) Araştırmada kullanılan ölçeklerin çalışma konusuna uygun olarak seçildiği varsayılmıştır.
- 3) Araştırmada uygulanan yöntem, araştırma amacına uygundur.
- 4) Örnekleme oluşturan üniversite öğrencilerinin ölçek ve anket sorularını samimiyetle, doğru ve yansız olarak yanıtladıkları varsayılmıştır.

## **1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları**

- 1) Çalışmanın örnekleme İstanbul Gelişim Üniversitesi öğrencileri ile sınırlıdır.
- 2) Araştırma İstanbul ilinde yaşayan İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde öğrenim gören 200 kişiyle sınırlı olmaktadır.özet
- 3) Çalışma sonuçları Young Kısa İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Koronavirüs (Covid-19) Korkusu Ölçeğinin ölçtükleri nitelikler ile sınırlıdır.

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

#### 2.1. İnternet

##### 2.1.1. İnternet Kavramı

İnternet, dünyanın tüm bilgisayar ağlarından oluşan büyük bir iletişim ağıdır. Genellikle "international network" olarak bilinen internet, milyarlarca insanın düşüncelerini ve fikirlerini paylaşmasını ve iletişim kurmasını sağlayan bir sosyal platformdur. İletişim, veri alışverişini ve araştırmaya katılanların çalışmalarını kolaylaştırmak için oluşturulan internet, birçok insanın hayatının önemli bir yönü haline gelmiştir (Leo ve ark., 2003). İnternet ilk zamanlarda daha az başarılıydı ve sadece bize sağlanan materyaller kadar meşgul olabilirdik. Bundan sonraki yıllarda, kullanım amacı genişlemekle birlikte tüm kullanıcıların paylaşabileceği bir platforma dönüşmüştür. Bireyler artık kendi materyallerini üretme yeteneğine sahipler. Çevrimiçi oyunlar, sosyal ağlar, akıllı arama motorları çevrimiçi ansiklopediler, ve diğer birçok içerik çevrimiçi hayatımıza girmiştir(Göka ve Tikir, 2012).

İnternet, kültürel, akademik ve ailesel fikirler gibi çoğu insanın günlük yaşamında bulunan birçok gerçeği birbirine bağlayan ve değiştiren bir sosyal platformdur (Kayri ve Günüş, 2010). Bireylerin davranışları ve yaşam tarzları internetten etkilenmektedir. Bireylerin sosyal hayatı, çevreleriyle etkileşimleri, evlilik, satın alma mantığı, etkileşim biçimleri ve çok daha fazlası teknoloji ilerledikçe değişmiştir. Özellikle teknolojinin hızlı ilerlemesi, çeşitli modern cihazların kullanımı daha yaygın hale gelmiştir.

İnternet, etkileşim, eğlence, akademik ve girişimler açısından çeşitli uygulamalara sahiptir ve şu anda gereklidir (Davis, Flett ve Besser, 2002). İnternet kullanımı zaman içinde istikrarlı bir şekilde artmaktadır (Ko ve ark., 2007). Bu, uluslararası alanda (internetworldstats, 2019) ve Türkiye'de (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2018) yapılan çalışmaların bulguları ile kanıtlanmıştır.

##### 2.1.2. İnternet Bağımlılığı Kavramı

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) başlangıçta 1964'te bağımlılığı iki alt başlık altında sınıflandırdı: "bağımlılık" etiketi altında birleştirilen ve fiziksel ve psikolojik

bağımlılık olarak tanımlanmıştır. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre bağımlılık, madde ve davranışın diğer davranışlara göre büyük bir avantaj kazanması sonucunda bağımlı bireyin psikolojik, davranışsal ve ruhsal durum sınıfına dahil edilmesidir (Kır ve Sulak, 2014).

Türk Dil Kurumu (TDK) bağımlılık kavramını “kişinin ihtiyaç ve isteklerini karşılayamama, karar vermede ve işini yaparken başkalarından yardım isteme, başka bir şeye bağlı olma, bir şeye bağlıdır” (TDK, 2021). Bağımlılık bireyde fiziksel, zihinsel, sosyal, zihinsel ve finansal sorunlara yol açsa da madde kullanımı bireyde zorlayıcı davranışlara neden olan bir alışkanlıktır (Young, Yue ve Ying, 2011).

Bağımlılık kavramı genellikle akla alkol, kokain, sigara gibi madde bağımlılıklarını getirir. Ancak özellikle son yıllarda internetin ve teknolojinin insan hayatına girmesi ve vazgeçilmez bir yer edinmesi ile bağımlılığın boyutları da genişlemiştir. Bu bağlamda Peele ve Brodosky bağımlılık kavramının kapsamını şu şekilde belirtmişlerdir: Bağımlılık, kişiye başka yollarla elde edilemeyecek duygu ve tatmin edici duygular sağlar. Acı, belirsizlik veya rahatsızlık duygularını engeller. Odaklanan ve dikkat çeken güçlü şaşırtıcı duygular yaratır. Kişiyi üstesinden gelemediği sorunları unutturur veya iyi hissettirir. Yapay ve geçici bir güvenlik ya da huzur duygusu, bir öz-değer ya da başarı duygusu, bir güç ve kontrol duygusu ya da bir yakınlık ya da aidiyet duygusu sağlar (Tarı Cömert, 2010).

Madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık iki tür bağımlılıktır. Madde bağımlılığı, alkol, uyuşturucu, sigara, çay veya kahve gibi bir maddeye bağımlılık olarak tanımlanır. Bir davranışın bireysel ve toplumsal düzenin ihlaline ve işlev kaybına yol açan bir düzeyde düzensiz ve sık tekrarlanması davranışsal bağımlılık olarak adlandırılır. Yemek yemek, kumar oynamak, alışveriş yapmak, televizyon izlemek, spor yapmak, pornografi, teknoloji ve internet bağımlılığına katılmak bunun örnekleridir (Wise, 2012).

2013 yılında Ruhsal Bozuklukların Teşhisi ve İstatistikleri El Kitabı'nda (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-DSM-5) tolerans gelişmesi, yoksunluk belirtileri, amaçlanandan daha fazla ve yüksek doz alma, maddeyi bırakma girişimlerinin bireye tanı koymada kullanılması gerektiğini belirtmiştir. Ölçütlerden üç veya daha fazlasının olumsuz olması, maddeyi elde etmek ve kullanmak için uzun zaman harcamak, madde kullanımına yönelik bireysel ve toplumsal faaliyetleri

azaltmak veya tamamen bırakmak, psikolojik sorunlar yaşanmasına rağmen madde kullanımına devam etmek şeklinde ifade edilmektedir (Gürsu, 2016).

DSM-5'te farklı kriterler belirlenmemiş olsa da davranışsal bağımlılıklar genel olarak altı aşamada incelenir; "dikkat, ruh hali değişikliği, tolerans, geri çekilme semptomu, çatışma ve nüksetme." Ülkemizde bağımlılık konusu özellikle madde bağımlılığı uzun yıllardır bilimsel çalışmalarda yoğun olarak çalışılan konular arasında yer almaktadır. Çalışmalar var olan durumu ortaya çıkarmaya, diğer değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemeye ve madde bağımlılığına çözüm bulmaya yöneliktir (Kır ve Sulak, 2014).

İnternet, neslimizin en önemli ve popüler teknolojilerinden biridir. Çevrimiçi satın alma, ödeme, araştırma, konuşma ve ticaret dahil olmak üzere birçok işlem nispeten kısa bir sürede tamamlanabilir. Bu kadar kısa sürede tüm dünyada hızla genişlemesi ve kullanımı ile İnternet, çeşitli disiplinlerde araştırmaların odak noktası olmuştur. İnsanların günlük yaşamlarını kolaylaştırırken, internet bağımlılığı, siber zorbalık, çevrimiçi oyun bağımlılığı, internet istismarı, sanal kumar, sanal pornografi ve sosyal medya bağımlılığı gibi sorunları da beraberinde getirmiştir (Çakır, Horzum ve Ayas, 2013).

DSM henüz İnternet bağımlılığını bir bozukluk olarak sınıflandırmamıştır ve bir kelime olarak kullanımı belirsizdir. Bazı çalışmalar "internet bağımlılığı" terimini kullanırken, Diğerleri "patolojik internet kullanımı", "internet kullanım bozukluğu", "sorunlu internet kullanımı", "aşırı internet kullanımı" ve "siber" gibi terimleri kullanmayı tercih etmektedir (Goshawk, Ayas ve Horzum, 2013).

Morahan-Martin ve Schumacher, patolojik internet kullanımını, bir kişinin ruh halini değiştirebilen, kilit görevleri yerine getirmelerini engelleyebilen ve suçluluk gibi semptomlar üretebilen internet kullanımı olarak nitelendirmiştir (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000).

İnternet bağımlılığı, bir kişinin çevrimiçi davranışlarını düzenleme kapasitesini bozan ve aynı zamanda yeni, sıklıkla teşhis edilmemiş bir psikiyatrik hastalığa yol açabilecek sosyal, profesyonel ve kişilerarası sorunlara neden olan bir durum olarak tanımlanmaktadır (young, 2007).

Young'a göre internet bağımlılığının en fazla görülen yaygın etkileri arasında iş hayatındaki önemli anları bozmak, aile ile geçirilen vakti azaltmak, sosyal ilişkileri,

günlük rutinleri ihmal etmek ve nihayetinde hayatınızı kontrol edememek yer almaktadır. İnternet bağımlılığı düzeyi arttıkça kişiler bilgisayarda daha fazla vakit geçirmeyi, çevrimiçi oyunlar oynamayı, çevrimiçi sohbet (chat) etmeyi ve bilgisayar başında yalnız kalmayı daha çok tercih etmektedir. İnternet bağımlılığının teşhisi diğer davranışsal bağımlılıklara göre daha zordur. İnternet bağımlılığının yeni bir sınıflandırmada olmaması ve bir hastalık olarak tanımlanmaması bu durumu daha da zorlaştırmaktadır (Young, 2007).

### **2.1.3. İnternet Bağımlılığının Etiyolojisi**

Günümüzde İnternet'in her yaştan kişiye hitap etmesi, erişim ve kullanım kolaylığının sonucunda gelen İnternet bağımlılığının etiyolojisi tam olarak belirlenememiştir. Psikiyatrik bozuklukların tamamında olduğu gibi etiyojisinde multifaktöriyel etkenlerin rol oynadığı düşünülmektedir. İnternet bağımlılığının neden sadece kullanan bazı kişilerde bağımlılık geliştirdiği merak edilen ve cevap bekleyen bir sorudur. İnternet bağımlılığını anlamada farklı etiyojik modeller sunulmuştur (Mitchell, 2000).

### **2.1.4. İnternet Bağımlılığı Teorileri**

#### *2.1.4.1. Bilişsel Davranışsal Teori*

Bilişsel davranışsal model İnternet bağımlılığını anormal biliş ve düşünelere eşlik eden uygunsuz davranışlar ve bunların pekişmesi olarak açıklamaktadır. Olumsuz bilişsel şemalar ile pekiştireçler İnternet'te şekillenir devamında uyumsuz şemalar gelişir, bu da problemi çözme gibi uyumsal tepkileri engeller ve kişinin İnternet kullanımı ile uygun olmayan bilişleri arasında bir döngü oluşturur (Davis, 2001). Davis kullanım amacına göre patolojik İnternet kullanımının özgül ve yaygın şeklinde iki kategoride karşımıza çıktığını ileri sürmüştür. Özgül patolojik İnternet kullanımında daha çok içerik fonksiyonlarının (kumar, oyun, alışveriş, pornografik veya sohbet amaçlı kullanım gibi) kötüye kullanımını veya aşırı kullanımını içermektedir (Davis, 2001; Caplan, 2002; Çalışgan, 2013). Amaç hedefe ulaşmak için dolaylı olarak İnternet'in kullanılmasıdır (Şenormancı, Konkan ve Sungur, 2010). Yaygın patolojik İnternet kullanımında ise amaç olarak İnternet'in doğrudan kullanımı söz konusudur (Şenormancı, Konkan ve Sungur, 2010). Kişinin İnternet'in çok yönlülüğünü aşırı kullanımı ile aşırı zaman harcamasıdır (Çalışgan, 2013). Bu kişilerin çoğunlukla her zaman erişme ve erişilebilir olma gereksinimleri vardır. Bu kişiler yüz



yüze kişilerarası iletişim yerine İnternet'te sanal iletişimi tercih etmektedirler (Caplan, 2002).

#### *2.1.4.2. Sosyal Beceri Eksikliği Teorisi*

Caplan tarafından Davis'in bilişsel davranışsal teorisine göre oluşturulan bu teori de İnternet bağımlılığında kişilerin psikiyatrik rahatsızlıkların ya da kişilik problemlerinin olması etkilidir. Yani sosyal izolasyon, depresyon, özgüven gibi problemi olan kişiler yüz yüze iletişim yerine daha az riskli, kolay ve cazip gördükleri sanal iletişimi tercih ederler. Çünkü bu kişiler için İnternet ortamında sunulan sanal dünya daha caziptir. Bu sebeplerden dolayı İnternet'in aşırı kullanımı başlar ve devamında İnternet bağımlılığı oluşur (Caplan, 2002). Caplan (2005) yapmış olduğu araştırmasında İnternet'te sosyal etkileşimi tercih etme davranışı ile sosyal kontrol yeteneği arasında negatif ilişki, İnternet kullanımının olumsuz sonuçlarıyla takıntılı İnternet kullanımı arasında pozitif ilişki saptamıştır. Kişilerin yüz yüze iletişim yerine İnternet'teki sosyal etkileşimi tercih etmelerinin nedeni bunu daha rahat, etkili ve güvenilir bulmalarıdır (Caplan, 2003). Buna göre kişinin sosyal beceri eksikliğinden kaynaklı olumsuz bilişleri nedeniyle bunlardan kurtulabilme, dilediği kişiye dönüşebilme, kendisini daha iyi hissedebilme gibi sebeplerden ötürü İnterneti aşırı kullanmaya başlaması, İnternet'te çok fazla zaman geçirmesi ve devamında İnternet bağımlısı olması şeklindeki döngü olarak ifade edilebilir.

#### *2.1.4.3. Kültürel Mekanizma Teorisi*

Kültürel mekanizma teorisi, İnternet bağımlılığının, İnternet kullanım araçlarının ve İnternet kullanımının kolay erişilebilir ve kullanılabilir olduğu yerlerde ortaya çıktığını ifade eden bir yaklaşımdır. Bu teoriye göre İnternet bağımlılığının, İnternet kullanım araçlarına ve İnternet kullanımına erişebilmenin ve kullanabilmenin kısıtlı veya zor olduğu gelişmemiş ya da az gelişmiş ülkelerde diğer ülkelerin aksine daha az rastlanacağı ayrıca ABD, Çin ve Güney Kore benzeri ülkelerde erişim ve kullanımın kolay olduğu için İnternet bağımlılığı daha fazladır (Shaw ve Black, 2008).

#### **2.1.5. İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri**

İnternet bağımlılığı kavramı ve tanı ölçütlerinde hala farklılıklar vardır (Beyazyürek ve Şatır, 2000). Bunun nedeni, Uluslararası ruhsal ve davranışsal bozuklukların sınıflandırılması (ICD-10) sisteminde şu anda bu konu için bir tanım

bulunmamasıdır(Beyazyürek ve Şatır, 2000). Kimyasal olmayan ve davranışsal olan bu kriterler, bu faktörlere dayanan "madde bağımlılığı" için klinik kriterlere benzer durumdadır(Ceyhan, 2008).

#### *2.1.5.1. Goldberg Tarafından Hazırlanan İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri*

Problemlili internet kullanımı, önceki on iki ay boyunca meydana geldiği göz önüne alındığında, aşağıdakilerden üç veya daha fazlası ile görünür bir ruhsal durumun ortaya çıkmasına neden olmakta

1. Aşağıda listelenen maddelerden birine veya daha fazlasına toleransın geliştirilmesi

a. İstenilen keyfi elde etmek için internette harcanan zaman miktarını arttırmak

b. Her gün internette aynı miktarda zaman harcayarak üretilen haz kaybı

2. Aşağıda belirtilen şekilde yoksunluk belirtileri

En az iki maddeden gün içinde (bir ay) fazla internet kullanımı sonucunda işleyişi, sosyallik ve iş hayatında sorunlarla karşılaşması

a. Psikomotor ajitasyon

b. Bunalma hali

c. İnternete bağlı sürekli zihinsel çalışma

d. İnternet hayallerini ve arzularını oluşturmak

e. Gönüllü veya istemsiz tuşlara basıyormuş gibi yapmak

f. Bu prosedürü atlatmak için internet veya benzeri hizmetlere erişim

3. İnterneti planlanandan daha uzun süre kullanım.

4. İnterneti ortadan kaldırma veya kontrol etme girişimlerinde başarısızlık.

5. Çevrimiçi materyalin bölümleriyle uzun vadeli bir etkileşime sahip olmak.

6. Bireyler, internetin yaygın kullanımının bir sonucu olarak sosyal izolasyonu hissederler ve tam olarak kullanılmayan zaman harcamak istemezler.

7. İnternet tarafından üretilen sorunlara rağmen, internet kullanımında bir düşüş olmayışı.

Dr. Kimberley S. Young internet bağımlılığı ile ilgili ilk önemli araştırmayı yürütmüştür ve bu eserin yaratıcısıdır. Patolojik internet kullanımı kriterlerini geliştirirken Young, DSM-IV'te "Başka yerde sınıflandırılmamış dürtü kontrol bozuklukları" kategorisi altında "patolojik kumar" kriterlerini temel olarak kullanmıştır(Young, 1999).

Young internet bağımlılığı, kumar bağımlılığına benziyor ve DSM-IV sadece kimyasal bağımlılıklarını içerir bağımlılıklar davranış bozuklukları olmadığından Young, bu dürtü kontrol bozukluklarında yer alan patolojik kumar olarak adlandırılmıştır. Sonuç olarak, "internet bağımlılığı" kategorisi altındaki ilk ciddi tanı kriterleri önerilmiştir. Bu kriterlerde on madde vardır, ancak internet bağımlılığına uygulanamadıkları için ikisinin ortadan kaldırılması gerekiyordu ve şimdi sadece sekiz tanı kriteri var. İnternet bağımlıları, kriterlerin en az beşini karşılayan kişiler olarak tanımlanır.

#### *2.1.5.2. Young Tarafından Hazırlanan İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri*

1. İnterneti hayal etmek ve her zaman düşünmek
2. Yeterli zevk elde etmek için internet kullanımının yoğunlaştırılması
3. İnternet kullanımını düzenleme, azaltma veya ortadan kaldırma çabaları
4. İnternetin toplam veya azaltılmış kullanımının getirdiği huzursuzluk, çöküş veya öfke durumu.
5. Zamanında olmadığı bir anda interneti kullanım.
6. Sosyal konular ve geniş internet kullanımının bir sonucu olarak iş hayatında çeşitli tehlikelerin yaratılması
7. İnternette harcanan zaman hakkında etrafınızdakilere yanlış bilgi vermek
8. Yaşanan sıkıntıları veya bazı zihinsel bozuklukları gizlemek için interneti kullanma

Young'ın bulguları sonucunda internet bağımlılığı üzerine daha fazla çalışma yapmıştır ve yeni tanı kriterleri geliştirmiştir. Shapira ve arkadaşları (2000) tanı kriterlerini gözden geçirmiş ve "Problemlı İnternet Kullanımı" kategorisi altında üç maddeden içeren tanı kriterleri oluşturmuşlar.

### *2.1.5.3. Shapira ve Arkadaşları Tarafından Oluşturulan Problemlı İnternet Kullanımı Tanı Ölçütleri*

A. Aşağıda listelenen ölçütlerden en az birinin eşlik ettiği internet kullanımının bir sonucu olarak zihinsel bir savaş yaşaması

1. İnternet kullanımını bastırmak için başarısız bir girişim
2. İnternette hedeflenenden daha fazla zaman harcaması

B. Yoğun internet kullanımı veya ilgili zihinsel çalışma, sosyal, iş veya diğer alanlarda işlevsellik sorunlarına neden olur

C. Yoğun internet kullanımı hipomani veya mani sırasında ortaya çıkmaz ve başka bir Eksen I tarafından daha net bir şekilde teşhis edilemez.

Tao ve arkadaşları (2010), semptomları, işleyiş kaybını, zamanı (en az üç ay ve altı saatlik günlük kullanım) ve dışlamayı (psikoz veya bipolar bozukluk) içeren internet bağımlılığı için tanı kriterleri geliştirmişlerdir. Zaman fikrinin bu gereksinimler listesine dahil edilmesi çok önemlidir.

### *2.1.5.4. Tao ve Arkadaşları Tarafından Hazırlanan İnternet Bağımlılığı Tanı Ölçütleri*

a.Belirti

Aşağıda listelenen tüm öğeler bulunmalıdır:

1. İnternet ile ilgili zihinsel bir saplantının varlığı (geçmiş eylemler veya sonraki aşamalar için sabırsızlık)
2. İnternet kullanımının kesilmesinden sonra içe dönüklük, disfori, anksiyete, sinirlilik veya üzüntü

Aşağıdaki maddelerden en az biri keşfedilmelidir:

1. Bundan yeterince zevk almak için internet kullanımında bir artış
2. İnternet kullanımını kısıtlamak veya sınırlamak için sürekli bir dürtü veya bunu yapmak için başarısız girişimler

3. Bunun bir sonucu olarak tıbbi veya zihinsel bir sorun yaşarken interneti yoğun bir şekilde kullanmaya devam etmek.

4. İnternet kullanımını dışındaki faaliyetlere olan ilginin kaybı.

5. Çeşitli ruhsal hastalıklarının tedavi etmek için interneti kullanma (disforik)

b. Dışlama

Psikotik veya bipolar I hastalığı aşırı internet kullanımını daha net tanımlanmaz

c. klinik olarak eksik olan bir kıstas

d. zaman kriterleri

İnternet kullanımını günde en az altı saat sürmeli (istihdam ve okul hariç) ve en az üç ay devam etmelidir.

Beard and Wolf (2001), Young'ın kriterlerinin atipik ve önyargılı bulgular verdiğini iddia ederek çeşitli Ayarlamalar yapmıştır.

#### *2.1.5.5. Beard ve Wolf Tarafından Hazırlanan Tanı Ölçütleri*

Aşağıda yer alan maddelerden (1-5) tamamının bulunması:

1'den 5'e kadar :

1. İnternet ile ilgili zihinsel bir saplantı varlığı (geçmiş eylemler veya sonraki aşamalar için sabırsızlık)

2. İnternetin başında harcanan zaman miktarında bir artış, ondan yeterli zevk almak için süre artışı.

3. İnternet kullanımını kısıtlamak veya düzenlemek için sürekli bir dürtü veya bunu yapmak için başarısız girişimler

4. İnternetin toplam veya azaltılmış kullanımının getirdiği huzur, çöküş veya öfke durumu.

5. İnternette planladığınızdan daha fazla zaman geçirme

Aşağıdaki kimyasallardan en az biri keşfedilmelidir:

1. İnternet kullanımı, istihdamı, ilişkileri veya akademik şansı kaçırmınıza neden olur.
2. İnternet başında vakit ya da kamuoyuna yanıltıcı bilgi yayılmasını önlemek.
3. Disforik semptomlardan kaçınmak veya zorluklardan kurtulmak için interneti kullanma

### **2.1.6. İnternet Bağımlılık Türleri**

Daha önce sadece "internet bağımlılığı" terimi kullanılırken, insanların internet kullanımındaki farklılıkların bir sonucu olarak çeşitli internet bağımlılığı biçimleri ortaya çıkmıştır. Birçok internet bağımlılığı türü çoğaltılabile de, bu bölümde siber seks, siber ilişkiler, ağ bağımlılığı, aşırı bilgi bağımlılığı ve çevrimiçi oyun bağımlılıkları incelenecektir.

#### *2.1.6.1. Siber seks Bağımlılığı*

Siber seks bağımlısı insanlar internet üzerinden Pornografik içerik indirir, tüketir ve hatta paylaşır. Ayrıca siber seks ve pornografik materyallerle meşgul olan yetişkin sohbet gruplarını da ziyaret ediyorlar (Tüzer, 2011).

#### *2.1.6.2. Siber İlişki Bağımlılığı*

Siber ilişkilere bağımlı olan kişiler, siber ilişkilere çok ilgi duyarlar ve hatta siber zinaya aşırı ilgi gösterirler. Çevrimiçi ilişkiler zamanla gerçek hayattan daha önemli hale gelir ve bu da evlilik içi çatışmalara ve aile istikrarsızlığına yol açabilir (Shaw ve Black, 2008).

#### *2.1.6.3. Alışveriş Bağımlılığı*

Alışveriş ve takıntılı e-ticaret gibi çok çeşitli davranışları içerir. Önemli finansal kayıplara ve iş kesintilerine neden olabilir (Shaw ve Black, 2008).

#### *2.1.6.4. Aşırı Bilgi Alma Bağımlılığı*

Hiper bilgi bağımlılığı olarak da bilinen bu bağımlılık türü, internette bilgi bolluğu, internette gezinme veya veritabanlarında arama yapma ile ilgili yeni bir kompulsif davranış yaratır. Bağımlılar, verileri aramak ve düzenlemek için giderek

daha fazla zaman harcıyor. Obsesif kompulsif eğilim ve azalmış iş verimliliği bu tür bağımlılıkla ilişkilidir (Salicetia, 2015).

#### 2.1.6.5. Online Oyun Bağımlılığı

Solitaire ve Mayın Tarlası gibi bilgisayar oyunları 1980'lerde bilgisayarlara programlandı. Araştırmacılar, kurumsal ortamlarda takıntılı video oyunu oynamanın sorunlu olduğunu bulmuşlardır. İnsanlar, iş performansı veya aile yükümlülükleri pahasına bu oyunları oynamaya bağımlı hale gelebilir (Salicetia, 2015).

## 2.2. Covid-19

### 2.2.1. Pandeminin Tanımı ve İlan Edilmesi

Pandemi, yeni olarak tanımlanabilecek, daha önce hiç görülmemiş bir hastalığın dünyaya yayılım göstermesi olarak ifade edilir (WHO, 2010). Doherty (2013)' e göre küresel olarak nitelendirilen, bu ölçüde hızlı yayılan ve oldukça yüksek düzeyde morbidite ve mortalite görülme sıklığı ile sonuçlanan enfeksiyonlar yüzyıllardır "salgın" olarak tarif edilmektedir.

Salgınlar; insanların din, dil, ırkını gözetmeden tüm dünyaya yayılım göstermektedir. Pandeminin toplum üzerindeki etkisi, virüsün bulaşma hızına, kişilerin bağışıklık düzeylerine, birey ve toplum olmak üzere bu virüsün bulaşma niteliklerine, olası tehlike durumlarına, sağlık sektörünün yeterli düzeyde olması gibi faktörlerle doğrudan ilişkilidir. Öte yandan pandemi yayılım hızına bağlı olarak, ülkelerin eğitim ve iş gibi alanlarında toplumsal düzenin bozulmasına sebep olmaktadır. Bu sebeple, sağlık kurum ve kuruluşlarının diğer hizmet alanları ile arasında bir düzen sağlamak ve olası bir pandemi döneminde uygun tedbirleri belirlemek ve uygulamak açısından birlikte hareket etmeleri son derece önemlidir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2019).

Çınar, Özkaya (2020)'ya göre geçmişten bugüne pandemi nedeniyle birçok hastalık meydana gelmiştir. Pandemi hastalıklarının en önemli özellikleri, küresel bir boyutlarının olması ve birçok ülkeyi etki altına almalarıdır. Ayrıca ülkelerin özellikle sağlık, kültürel ve ekonomik boyutları da büyük ölçüde etkilenmektedir. Bu nedenle ülkeler geçmişten bugüne pandeminin etkilerini azaltabilmek için birçok alanda tedbir alma gerekliliğinde olmuşlardır.

### 2.2.2. Dünyanın Pandemi Geçmişi

Pandemi kelimesi Antik Yunan dilinde tüm, hepsi anlamlarına gelen παν (pan) ile halk anlamına gelen δῆμος (demos) kelimelerinden türetilmiştir. Pandemi kelimesi ile genellikle bir ülkenin tamamı veya aynı anda bir veya daha fazla kıtada yaygın bulaşıcı hastalık salgınına atıfta bulunmaktadır (Honigsbaum, 2009). Epidemiyoloji sözlüğünde pandemi kelimesi şu şekilde tanımlanmaktadır: Çok geniş bir alanda görülen, uluslararası sınırları aşan ve genellikle çok sayıda insanı etkileyen bir salgın. Sadece bazı pandemiler bazı kişilerde veya nüfus düzeyinde ciddi hastalıklara neden olur. Bir pandemiye neden olan bulaşıcı bir etkenin özellikleri şunları içerir: etken insanları enfekte edebilmeli, insanlarda hastalığa neden olabilmeli ve insandan insana kolayca yayılabilmelidir (Porta, 2014).

Bununla birlikte her yıl dünyanın kuzey ve güney yarım kürelerinde ortaya çıkan mevsimsel salgınlar pandemi sayılmamaktadır. Gerçek bir grip pandemisi dünya çapında neredeyse eşzamanlı bulaşma meydana geldiğinde ortaya çıkmaktadır (Kelly, 2011). Pandemi ile ilişkili olan epidemi sözcüğü ise Antik Yunancada üzerinde anlamına gelen ἐπί (epi) insanlar, halk anlamlarına gelen δῆμος (demos) kelimelerinden türemiştir. Epidemi bir bölgede ya da toplulukta bir hastalığın durumunun beklenenin üzerinde seyretmesidir (Porta, 2014). Özetle bir epideminin pandemiye dönüşmesi onun aynı zamanda farklı bölgelerde yaygın bir şekilde bulaşıcı hal alması ile gerçekleşmektedir.

Tarih boyunca patlak veren pandemiler toplulukları kırıp geçirmiş, savaşların sonuçlarını belirlemiş, insan nüfusu üzerinde etkili olmuştur. Paradoksal olarak pandemiler aynı zamanda bilimde, ekonomi ve politik sistemlerde yeniliklerin ve ilerlemelerin de yolunu açmıştır. Pandemiler tıp tarihi dahil olmak üzere tarih alanında çeşitli incelemelere konu olmuşsa da modern beşeri bilimler döneminde pandemilerin toplumların bireysel ve grup psikolojilerini etkileme biçimlerine oldukça az değinilmiştir (Huremovic, 2019).

Toplumları ve insanlık tarihini derinden etkileyen salgın olaylarının tarihi oldukça eskidir. M. Ö. 430-426 yıllarında yaşanan ve Atina Vebası olarak tarihe geçen salgın dönemin kalabalık şehir devletlerinde yaşayan yerlilerin çoğunluğunu etkilemiştir. Bu salgında nüfusun %25'inden fazlası kaybedilmiştir. Atina vebasından daha ağır sonuçları olan bir başka salgın M.S. 165-180 yılları arasında yaşanan



Antoninos Vebası olarak kayda geçmiştir. Coğrafi olarak sınırlı bir bölgeyi etkileyen Atina vebasının aksine salgın geniş bir alanda etkili olmuş ve Roma İmparatorluğu'nun zayıflamasında rol oynamıştır. M.S. 6. yüzyılın ortalarında patlak veren bir diğer salgın olan Justinianus Veba Salgını Etiyopya'da ya da Orta Asya'da ortaya çıkmış, ticari ve askeri hareketlilik nedeniyle kısa sırada batıda yayılarak Roma dünyasını etkisi altına almıştır. M.S. 600 yılına gelindiğinde Bizans İmparatorluğu nüfusunun %40'ını, Justinianus Veba Salgını nedeniyle kaybetmiştir (Huremovic, 2019).

Dünya tarihinde kayda geçmiş en büyük salgınlardan bir diğeri olan Kara Ölüm (Black Death), ilk kez 1346 yılında Rusya'nın güneyinde görülmüş deniz ticaret yolları ile önce İstanbul'a daha sonra Kıbrıs, Mısır, Girit, Adriyatik kıyıları, İtalya ve Fransa'nın güneyine yayılmış bir veba salgınıdır. 1353 yılına gelindiğinde salgın tüm Avrupa'yı, Kuzey Afrika'yı ve Batı Asya'yı etkisi altına almış ve nüfusun %30 ile %40'ının ölümüne neden olmuştur. Kara Ölüm salgını 1353 yılında gerilemiş gibi görünse de izleyen veba salgınlarına 19. yüzyılın ortalarına kadar farklı bölgelerde tekrar rastlanmıştır. Farklı bölgelerde patlak veren veba salgınları zaman içinde Avrupa'da ekonominin, sosyal hayatın ve teknolojik gelişmelerin seyrini etkilemiştir (Hays, 2005).

Bulaşıcı hastalıkların tarih içindeki varlığı, insanlığın kazandığı deneyim Ortaçağ'da karantina uygulamalarının başlamasını sağlamıştır. Bilinen ilk karantina 1377'de Ragusa'da (Dubrovnik şehir devleti) yürürlüğe girmiş, burada şehre gelenler, şehre girmeden önce yakındaki Lokrum adasında 30 gün geçirmişlerdir. Otuz günlük süre daha sonra 40 güne uzatılmıştır. İtalyanca'da 40 gün anlamına gelen 'quarenta giorni', karantina kelimesinin kökenini oluşturmaktadır. İlk kez Kara Ölüm salgınında görülen karantina uygulamaları hızlıca Avrupa'ya yayılmıştır. Günümüzde karantina uygulamaları bulaşıcı hastalıklarla mücadelede ulusal ve uluslararası düzeyde başvurulan halk sağlığı önlemlerinden biri olmaya devam etmektedir (Huremovic, 2019).

1918-1919 yıllarında modern tarihin en yıkıcı salgını olarak kaydedilen İspanyol gribi (Spanish Flu) nedeniyle sadece 8 ayda 20 ile 40 milyon arası insan hayatını kaybetmiştir. İspanyol Gribine yakın bir tarihte gerçekleşmiş olan I. Dünya Savaşı nedeniyle 4 yıl içinde hayatını kaybeden insan sayısı ise 9 milyondur (Reid, Taubenberger ve Fanning, 2001). Soğuk algınlığı semptomlarına benzer semptomları

olan hastalığın en çarpıcı özelliklerinden birisi de genç nüfus üzerindeki ağır sonuçları olmuştur. 1918-1919 yıllarındaki deneyim ile influenza, yirminci yüzyıl sonu ve yirmibirinci yüzyıl başlarında korku etkisini devam ettirmiştir (Hays, 2005).

Bulaşıcı hastalıklar çok eski zamanlardan beri insanlığı tehdit etmeye devam etmektedir. AIDS ve grip pandemileri milyonlarca insanın ölümüne neden olmaktadır. Ebola virüsü ilk olarak 70'li yıllarda tanımlanmış, özellikle 2013 yılında Batı Afrika'daki yayılımı ile dikkat çekmiştir. Koronavirüs kaynaklı SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome), 2002 yılında Çin'de tanımlanmış, salgın ile 37 ülkede 8000 kişi enfekte olmuştur. SARS-CoV virüsünden on yıl sonra yeni bir koronavirüs türü olan MERS-CoV (Middle East Respiratory Syndrome coronavirus) tespit edilmiştir. Dengue, Chikungunya, Zika yakın tarihte dünyanın farklı bölgelerinde insanlığı tehdit eden diğer virütik hastalıklar arasında sayılmaktadır. Güncel virüslerin karmaşık, değişken doğası tehdidin nereden, ne zaman geleceğini bilmeyi imkansız kılmaktadır. Enfeksiyon hastalıklarının ortaya çıkmasına neden olan süreçlerin daha iyi anlaşılması, klinik çalışmalarının devam ettirilmesi ve halk sağlığı çalışmaları ile insanlık salgınlara karşı daha hazırlıklı olabilecektir (Reperant ve Osterhaus, 2017).

### **2.2.3. Koronavirüs'ün Tanımı**

Koronavirüsler insanlarda çoğunlukla soğuk algınlığına benzer semptomlar gösterir. Ayrıca koronavirüsleri, RNA virüs ailesinden saymak mümkündür. Ancak aynı aileden sayabileceğimiz daha ciddi semptomlarla kendini gösteren MERSCoV ve SARS- CoV virüsleri örnek olarak verilebilir. Bu virüsünlerin yüzeyindeki çubuğa benzer çıkıntıların olmasından kaynaklı Latince'de 'corona' olarak olarak tanımlanması nedeniyle bu şekilde ifade edilmeye başlanmıştır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020; WHO, 2020). Koronavirüs insanlarda soğuk algınlığına benzer semptomlar göstermekle birlikte zatürre gibi hastalıklara da neden olur. Ayrıca vahşi ve evcil hayvanlarda bulunabilen, hafif düzeyden şiddetli düzeye giden, insanlarda bağırsak, solunum hatta tüm vücudu etkileyebilen hastalıklara sebep olmaktadır. İnsanlarda koronavirüsün 7 türünün olduğu bilinmektedir. Bunların iki tanesi (MERS-CoV, SARS-CoV) ciddi sayılabilecek düzeyde hastalıklara ve hatta ölümlere neden olmaktadır. Bu hastalıklar solunum yolu ile giden hastalıklar olarak tanımlanır. Diğer dört tanesi (HCoV HKU1, HCoV 229E, HCoV OC43, HCoV NL63) ise soğuk algınlığı belirtileri gösterir (Hasöksüz, Saraç, Yıldırım, 2020).

#### **2.2.4. Covid- 19'un Tanımı ve Ortaya Çıkması**

Çin'in Hubei Eyaleti'nin başkenti olan Wuhan'da 2019 tarihinde Aralık ayında, kesin bir bilginin söz konusu olmamasıyla birlikte, Huanan Deniz Mahsulleri Pazarı'ndan insanlara bulaştığı düşünülen, daha önce karşılaşılmamış bir koronavirüs hastalığı ortaya çıkmıştır (Zhu ve diğer. 2020). Daha önce hiçbir yerde karşılaşılmamış bu yeni kronavirüs, Covid- 19 olarak isimlendirilmiştir (Liu ve ark., 2020). RNA olarak tanımlanan bu virüs, öncelikli olarak doğadaki vahşi hayvanlarda bulunmaktadır ve bu hayvanların da yarasa ve vizon olduğu düşünülmektedir. Fakat bununla ilgili kesinleşmiş bir bilgi yoktur. İnsanlara virüsün bulaşması, dolaylı ya da doğrudan bir şekilde bu vahşi hayvanların sebep olduğu söylenebilir. Ayrıca bu RNA virüsleri yüksek düzeyde bulaşıcıdır ve bu nedenle pandemiye sebebiyet verebilme ihtimalleri oldukça yüksektir (Carrasco-Hernandez ve ark., 2017; Zhou ve ark., . 2020). Dünya Sağlık Örgütü'nün pandemiye acil bir durum olarak ilan etmesinden sonra, 31 Ocak günü 20'ye yakın ülke yeni vaka bildirmiştir ve bu doğrultuda en büyük kaygılarının, pandemiye ve virüsle mücadele edemeyecek düzeyde, sağlık sektörleri zayıf olarak nitelendirilebilecek ülkelere de yayılım göstermesi olduğunu ifade etmiştir (Mahase, 2020).

#### **2.2.5. Koronavirüs Risk Faktörleri**

Hastalık halen aktif devam ettiğinden tüm risk faktörleri bilinemesi de yapılan bir çalışma sonucunda kronik hastalık varlığının ve ileri yaşta olmanın hastalığın şiddetini ve ölüm oranlarını artırdığı saptanmıştır (Zhou ve ark., 2020). Koronavirüs salgınında Amerika' da yapılan bir diğer çalışmada, hastaların yaş ortalamasının 83 olduğu ve bu hastaların da %94' ün de altta yatan kronik hastalık varlığı saptanmıştır. Bu hastaların %55'inin hastaneye yatırıldığı ve %34'ünün vefat ettiği belirtilmiştir (McMichael ve ark., 2020). Demografik özelliklerin de etkilediği hastalıkta Çin ve İtalya'daki hastalarda ölüm oranının erkeklerde daha yüksek olduğu bildirilmiştir. 49,50 Sağlık bakanlığının 27/07/2020 – 02/08/2020 tarihleri arasındaki durum raporuna göre; bildirilen tüm vakaların %48'i kadın, %52'si erkektir. Tüm vakaların yaklaşık yarısını (%49.4) 25-49 yaş grubu oluşturmaktadır. Ülkemizde koronavirüse bağlı 5.728 kişinin hayatını kaybettiği (%62' si erkek, %38' i kadın) ve ölüm hızının %2.45 olduğu bildirilmiştir. En düşük ölüm hızı %0.03 ile 2-4 ve 15-24 yaş grubunda

gerçekleşirken en yüksek ölüm hızı %26.31 ile 80 yaş ve üzeri gruba aittir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020).

### **2.2.6. Pandeminin Psikolojik Etkileri**

Salgın hastalıklar toplumda çeşitli psikolojik sorunlara yol açabilmektedir. Pandemi, pandemi gibi durumlar beraberlerinde izolasyonları, karantinaları, toplumsal kısıtlamaları, ekonomik etkileri, sosyal sorunları getirmektedir. Bu durumlar toplumun her kesiminde mental olarak sorunlar ortaya çıkarabilmektedir. Pandeminin insanların psikolojilerine ve mental sağlıklarına etkisi basit korkulardan, intihar düşüncelerine kadar genişleyebilmektedir. Daha önce gerçekleşen SARS salgını sırasında yapılan araştırmalarda depresyon, anksiyete, panik atak, uykusuzluk, psikotik semptomlar, deliryum, travma sonrası stres bozukluğu ve intihar eğilimi gibi birçok durum bildirilmiştir (Xiang ve ark., 2020; Maunder ve ark., 2020; Mak ve ark., 2020). Covid-19'un geniş çaplı bir pandemiye dönüşmesiyle beraber, psikolojik etkilerinin de gündeme gelmesi kaçınılmaz bir hal almıştır (Holmes ve ark., 2020; Huang ve Zhao, 2020).

Pandeminin başlarında araştırmacılar özellikle Covid-19 tanılı hastaların, bu hastaların temaslı olduğu karantina altındaki kişilerin, ateş kliniği olan hastaların, vakaların ailelerinin, yakın çevrelerinin ve sağlık çalışanlarının mental sağlığının korunması gerektiğini vurgulamıştır (Xiang ve ark., 2020). Psikolojik etkiler cinsiyet, yaş, Covid-19 ile ilgili kişisel deneyim, izolasyon süresi, medya maruziyeti, sosyal destek gibi birçok faktör ile ilişkili saptanmıştır (Huang ve Zhao, 2020, Zhang ve ark., 2020). Çin'de salgının başlangıcında genel halk üzerinde yapılan bir araştırmada, popülasyonun üçte birinde depresyon, anksiyete ve stres bulguları olduğu belirlenmiştir (Wang ve ark., 2020). Yine Çin'de yapılan bir başka çalışmada katılımcıların %35'inde anksiyete, %20 sinde depresif semptomlar saptanmış, %18'inde ise uyku kalitesinde azalma gözlenmiştir (Huang ve Zhao, 2020).

Salgınların beraberinde getirdiği karantinaların insanlar üzerinde birçok olumsuz psikolojik duruma yol açtığı gösterilmiştir. Daha önceki salgınlarda karantina altına alınan bireylerle yapılan çalışmalarda depresyon, anksiyete, stres, sinirlilik, uykusuzluk, travma sonrası stres bozukluğu, mental yorgunluk gibi birçok durum bildirilmiştir. (Brooks ve ark., 2020).

Psikolojik sıkıntılarının erken tespitinin ve toplumun mental sağlık için ihtiyaçlarının belirlenmesinin, salgınlarda psikolojik müdahalelerin geliştirilmesini kolaylaştıracadı düşünülmektedir (Zhang ve ark., 2020).

### **2.2.7. Covid-19 Klinik Bulgular**

COVID-19'un ortalama inkübasyon süresi 5,2 gündür (% 95 güven aralığı, 4,1–7,0) (WHO, 2020). Enfeksiyon, herhangi bir taşıyıcı durumu olmaksızın akutur. Semptomlar genellikle ateş, kuru öksürük ve yorgunluk gibi spesifik olmayan sendromlarla başlamaktadır. Solunum (ksrk, nefes darlığı, boğaz ağrısı, rinore, hemoptizi ve göğüs ağrısı), gastrointestinal (ishal, bulantı ve kusma), kas-iskelet sistemi (kas ağrısı) ve nörolojik (baş ağrısı veya kafa karışıklığı) dahil olmak üzere birden fazla sistem söz konusu olabilmektedir. Daha yaygın belirti ve semptomlar ateş (% 83-% 98), öksürük (% 76-% 82) ve nefes darlığı olarak bilinmektedir (% 31-% 55). Ateş, ksrk ve nefes darlığı ile yaklaşık% 15 oranında görülmüştür (Huang ve ark., 2020; Chen, 2020).

Erken serilerde konjonktival enjeksiyon bildirilmemiştir ve 18 yaş altı vakalar azdır. Hastalığın başlangıcından sonra, semptomlar bir şekilde hafiftir ve ilk hastaneye yatışa kadar geçen medyan süre 7,0 gündür (4,0-8,0). Ancak hastalık nefes darlığı (~ 8 gün), akut solunum sıkıntısı sendromu (ARDS) (~ 9 gün) ve yaklaşık% 39 hastada mekanik ventilasyon (~10.5 gün) ilerlemektedir (Huang ve ark., 2020).

lmcl hastalığı olan hastalar ARDS geliştirir ve kısa sürede kötüleşir ve çoklu organ yetmezliğinden ölmektedir (Huang ve ark., 2020). Erken teşhiş ile mortalite oranı %11-% 15 idi, ancak sonraki istatistikler % 2-3 oranında bulunmuştur (Huang vd, 2020; Chen, 2020). 2019-nCoV virüsü, konağa solunum yolu veya mukozal yüzeyler (konjonktiva gibi) yoluyla girebilmektedir. Virüs, insan hava yolu epitel hücrelerine tercihli bir tropizme sahiptir ve SARS gibi hücresel reseptör ACE2'dir (Wang, Tang ve Wei, 2020). Bununla birlikte, hastalığın patolojik değişiklikleri ve insandaki patogenezi açık bir şekilde açıklanmamıştır.

### **2.2.8. Covid 19 Pandemisi ve Ruh Sağlığı**

Bulaşıcı bir hastalık salgını sırasında ve sonrasında, nüfusun psikolojik tepkileri hem hastalığın bulaşmasını hem de duygusal sıkıntı ve sosyal istikrarsızlığın

ortaya çıkmasını etkilemede önemli bir rol oynamaktadır. Buna rağmen, pandemilerin Ruh Sağlığı ve refahı üzerindeki etkilerini yönetmek veya azaltmak için kaynaklar genellikle yetersizdir (Taylor, 2019).

Bir salgının akut aşamasında bu anlaşılabilir olsa da, sağlık sistemleri teste, bulaşmayı azaltmaya ve kritik hasta bakımına öncelik verdiğinde, pandemi yönetiminin herhangi bir aşamasında psikolojik ve psikiyatrik ihtiyaçlar göz ardı edilmemelidir. Bu çeşitli faktörlerden kaynaklanmaktadır. Psikolojik değişkenlerin, insanların enfeksiyon olasılığı ve bununla birlikte gelen kayıplarla nasıl başa çıktıkları ve halk sağlığı müdahaleleri (aşılama gibi) ile nasıl işbirliği yaptıkları konusunda bir rolü olduğu bilinmektedir (Taylor 2019). COVID-19 da dahil olmak üzere herhangi bir bulaşıcı hastalığın tedavisinde bunlar kritik hususlardır. Uyumsuz davranışlar, duygusal rahatsızlık ve savunma tepkileri pandemilere verilen psikolojik tepkilerden bazılarıdır (Taylor 2019).

Psikolojik sorunlara eğilimli insanlar özellikle savunmasızdır. Tüm bu özellikler, mevcut COVID-19 salgını sırasında net kanıtlar içindedir. Ocak ve Şubat 2020'de Çin'deki 194 şehirden 1210 katılımcının katıldığı bir çalışma, ankete katılanların % 54'ünün COVID-19 salgınının psikolojik etkisini orta veya şiddetli olarak değerlendirdiğini ortaya koymuştur; % 29'u orta ila şiddetli anksiyete semptomları bildirmiştir; ve % 17'si orta ila şiddetli depresif semptomlar bildirilmiştir (Wang vd. 2020).

Olası yanıt yanlılığına rağmen, bunlar çok yüksek oranlardır ve muhtemelen bazı insanlar daha da büyük risk altında olduğu bilinmektedir. 2009 H1N1 influenza salgını sırasında ('domuz gribi'), akıl sağlığı hastaları üzerinde yapılan bir araştırmada, nevrotik ve somatoform bozukluğu olan çocukların ve hastaların, orta veya şiddetli endişeleri ifade edenler arasında önemli ölçüde fazla temsil edildiğini ortaya çıkarmıştır (Page ve ark., 2011).

Bu arka plana karşı ve COVID-19 salgını dünya çapında yayılmaya devam ederken, daha sonra değil, şimdi dikkate alınması gereken bir dizi psikolojik etkiler olduğu varsayılmaktadır. İlk olarak, olayların normal seyrinde bile, yerleşik ruhsal hastalığı olan kişilerin genel nüfusa göre daha düşük bir yaşam beklentisine ve daha kötü fiziksel sağlık sonuçlarına sahip olduğu kabul edilmelidir. Sonuç olarak, önceden var olan ruh sağlığı ve madde kullanım bozukluğu olan kişilerde COVID-19

enfeksiyonu riski, test ve tedaviye erişimde sorun yaşama riski ve pandemiden kaynaklanan olumsuz fiziksel ve psikolojik etki riski artmaktadır (Rodgers ve ark., 2018).

İkincisi, önceden var olan ruh sağlığı sorunları olmayan kişilerde anksiyete ve depresif belirtilerde önemli bir artış beklenmekte ve bazıları zamanla travma sonrası stres bozukluğu yaşamaktadır. Mevcut pandemi sırasında Çin'de bu olasılığın yeterince tanınmadığına dair kanıtlar bulunmaktadır (Duan ve Zhu, 2020).

Üçüncüsü, sağlık ve sosyal bakım profesyonellerinin, özellikle halk sağlığı, birinci basamak sağlık hizmetleri, acil servisler ve yoğun veya kritik bakımda çalışıyorlarsa, özellikle psikolojik belirtiler açısından risk altında olacağı tahmin edilebilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü, sağlık çalışanları için bu riski resmen kabul etmiştir, bu nedenle bu gruptaki anksiyete ve stresi yönetmek ve daha uzun vadede tükenmişliği, depresyonu ve travma sonrası stres bozukluğunu önlemeye yardımcı olmak için daha çok şey yapılması gerekmektedir (WHO, 2020).

COVID-19 pandemisinin psikolojik ve psikiyatrik etkilerini en aza indirmek için atılabilecek ve atılması gereken birkaç adım bulunmaktadır. Birincisi, akıl sağlığı uzmanlarını sağlık hizmetinin diğer alanlarında çalışmak üzere yeniden görevlendirmek görünüşte çekici olsa da, bundan kaçınılmalıdır. Böyle bir hareket, neredeyse kesinlikle sonuçları genel olarak kötüleştirecek ve akıl hastalığı olan insanları fiziksel ve zihinsel sağlıkta orantısız bozulma riskine sokacaktır. İkinci olarak, COVID-19'dan etkilenen topluluklar için hedefli psikolojik müdahalelerin sağlanması, yüksek psikolojik morbidite riski taşıyan kişiler için özel desteklerin verilmesi, zihinsel bozukluklara ilişkin gelişmiş farkındalık yaratılması ve psikolojik tedaviye erişimin iyileştirilmesi önerilebilir. Bu önlemler gelecekteki psikiyatrik morbiditeyi azaltmaya veya önlemeye yardımcı olabilmektedir (Ho ve ark., 2020).

Son olarak, sağlık personeli dahil, ancak bunlarla sınırlı olmamak üzere, ön saflardaki çalışanlara özel olarak odaklanmaya ihtiyaç vardır. ABD'de Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri, ikincil travmatik stres tepkilerini azaltmak için, semptomlara ilişkin farkındalığın artması, işe ara verme, kişisel bakımda bulunma, medyada ara verme ve sorma gibi ikincil travmatik stres tepkilerini azaltmak ve yardım için değerli tavsiyeler sunmaktadır (Centers for Disease Control and Prevention, 2020). Bu tür tavsiyelerin, işverenler arasında bu riskin farkında olması, gelişmiş

meslektaş desteği ve en büyük pandemimiz gibi görünen bir dönemde klinik sonuçlar için kendilerini bitkin, stresli ve aşırı kişisel sorumluluk hisseden sağlık çalışanları için pratik yardım ile desteklenmelidir.

### **2.2.9. Covid-19 Pandemisinin Toplumsal ve Ruhsal Etkileri**

SARS COV-2, İnsan varlığının birçok sektöründe sonuçları olan küresel sağlık sistemleri için olumsuz sonuçlar doğurmuştur. Küresel kriz, insan yaşamının yanı sıra kamu ekonomileri ve özel sektör üzerinde de önemli bir etkiye sahiptir. Ekonomi, covid-19 salgınının yanı sıra turizm, havacılık, Tarım ve finans endüstrilerindeki düşüşlerin bir sonucu olarak önemli arz ve talep düşüşlerine maruz kaldı. Pandemiyle mücadele etmek için, dünyanın dört bir yanındaki ülkeler, tüm sektörlerde işgücü ve iş kayıplarının azalmasına, okulların kapanmasına ve tüketici ürünlerine olan talebin azalmasına neden olan sosyal mesafe, izolasyon ve seyahat kısıtlamalarını uyguladılar. Örneğin otel ve restoranların tarımsal ürünlere olan talebindeki düşüş tarım ürünlerinin fiyatlarının düşmesine neden olmuştur (Nicola ve ark., 2020).

Fernandes (2020), salgının küresel ekonomi üzerindeki etkileri üzerine yaptığı değerlendirmede, COVID-19 pandemisinin ürettiği ekonomik krizin, daha önceki krizlerle karşılaştırılamayacak (örneğin, 2008 ekonomik krizi) tamamen benzersiz bir felaket türü olduğunu belirtmektedir. Raporda dünyanın karşı karşıya olduğu yeni zorluklar; a) pandeminin küresel oluşu, b) yalnızca düşük-orta gelirli ülkeleri hedef almaması, c) faiz oranlarının tarihi düşük seviyelerde seyretmesi, d) dünyanın daha fazla entegre olması, e) krizin tedarik zinciri boyunca yayılma etkileri göstermesi, f) aynı anda arz ve talebin yok olması şeklinde sıralanmaktadır. Adıgüzel (2020), salgının Türkiye ekonomisi üzerinde zararlı bir etkiye sahip olduğunu ve durgunluğa neden olduğunu ve bu etkinin pandemi geçtikten sonra bile hissedileceğini belirtmektedir.

İnsanlık tarihinde kaydedilmiş birçok pandemi ve ilişkili krizler sağlık, ekonomi ve hatta ulusal güvenlik üzerinde olumsuz etkiler bırakmıştır. Salgın hastalıklar milyonlarca insanı enfekte ederek nüfusta ciddi hastalıklara ve ölümlere neden olmuşlardır. Nüfus üzerindeki olumsuz etkilerinin yanı sıra salgınlar ekonomik istikrarsızlığa neden olmaktadır. Salgınların seyahat kısıtlaması, okul ve marketlerin kapanması gibi sonuçları ise ciddi sosyal etkiler arasında sayılmaktadır. Tüm bunlar, yüksek hastalık ve ölüm potansiyeline sahip bir pandeminin ortaya çıkması



durumunda olası gerçeklik özelliği taşımaktadırlar. Salgının sosyal ve ekonomik etkilerini azaltmak etkili ve verimli acil durum müdahaleleriyle mümkün olacaktır (Qiu ve ark., 2017).

COVID-19 pandemisinin sosyo-ekonomik etkilerinin yanı sıra araştırmalar pandeminin düşük, orta ve yüksek gelirli ülkelerdeki insanların ruh sağlığı için önemli bir tehdit unsuru oluşturduğunu göstermektedir. Farklı ülkelerde yapılan araştırmalarda COVID-19 pandemisinin nüfusun geneli üzerinde yüksek anksiyete, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu, stres belirtileri yüksek oranda seyrettiği bildirilmiştir (Xiong ve ark., 2020).

Maalouf, Mdawar, Meho ve Akl (2020), COVID-19 pandemi döneminde ruh sağlığı alanında önceki salgın dönemlerine oranla daha fazla çalışmanın gerçekleştirildiğini aktarmışlardır. Araştırmalar yeni pandeminin bireyler üzerinde büyük bir psikolojik etkiye sahip olduğunu bildirmekte (Talevi ve ark., 2020) ve salgının psikososyal yönü üzerinde çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır (Ahorsu ve ark., 2020).

COVID-19 pandemisinde yetkililer tarafından virüsün yayılımını yavaşlatmak için evde kal çağrıları gibi sosyal mesafe uygulamaları yürürlüğe geçirilmiş, ancak yaşamsal öneme sahip olan bu uygulamalar sosyal, ekonomik ve psikolojik yönden olumsuz etkileri de beraberinde getirmiştir. COVID-19 nedeniyle sosyal yaşam ile ilgili kısıtlamalar veya günlük yaşam alışkanlıklarında meydana gelen değişiklikler bireyin fiziksel, sosyal ve finansal durumuna zarar verme riski taşıyabilmekte ve sağlık ile finansal kaygıları arttırabilmektedir. Ayrıca evde kal uygulamaları bireyin sosyal yaşamında ani değişikliklere neden olmakta, sosyal temasta azalmaların olması bireyde yalnızlık ve izolasyon hissini arttırabilmektedir (Tull ve ark., 2020).

İnsanda yalnızlık çoğunlukla negatif düşüncelerle ilişkili olmaktadır. Buna ek olarak kaygı ve depresyon sosyal anlamda bireyin kendini geri çekmesine neden olabilmekte ve bu durum sosyal mesafenin neden olduğu yalnızlık ve izolasyonu daha fazla şiddetlendirmektedir (Hwang ve ark., 2020). Hu, Lin, Kaminga ve Xu (2020), Çin'de 1033 katılımcı ile gerçekleştirdikleri araştırmada ekran başında daha fazla zaman geçirme, fiziksel hareketsizlik, meyve sebze tüketiminin azalması, kahvaltı öğününde atlamalar gibi sağlıksız yaşam değişikliklerinin katılımcıların öznel iyi oluşları üzerinde olumsuz etkilerini bildirmişlerdir. Mazza ve ark., (2020), İtalya'da

2766 kişinin onliene katılımı ile yaptıkları araştırma sonucunda kadınlarda, enfekte olmuş yakın tanıdığı bulunanlarda kaygı, depresyon ve stres düzeyinin daha yüksek seviyede görüldüğünü belirtmişlerdir. Bunun yanı sıra araştırmada stresli duruma sahip olma geçmişinin ve tıbbi sorunların da kaygı ve depresyon üzerinde etkili olduğu vurgulanmıştır.

### **2.2.10. Pandemi Sürecinde Psikiyatrik değerlendirme**

COVID-19'dan kurtulan hastalar, yalnızca hastalık şiddeti nedeniyle değil, aynı zamanda hastaneye yatışlarının kendine özgü koşulları nedeniyle de dramatik bir deneyim yaşamışlardır. Uzun süreli ateş, ağrı, nefes almada zorluk ve bitkinlik, çoğu hastada umutsuzluk, umutsuzluk ve depresyon duyguları yaratmaktadır. Yoğun bakıma başvuran hastalarda ölme korkusu somut ve paroksizmal bir ifadeye ulaşmıştır. Her durumda, hastanede kaldıkları süre boyunca biyolojik risk nedeniyle izole yaşamaya zorlanmışlardır. Hastalar, birkaç hemşire veya doktorla kısa bir süre görüşerek saatler ve günler geçirmiştir, bu da acılarını ve yalnızlık duygularını artırmıştır. Bazı hastalar veba gibi görüldüğünü hissetti ve hastaneden taburcu olduktan sonra bile bulaşıcı olma korkusu eşlik etti (Sani ve ark., 2020).

Ölme riski, sosyal izolasyon, hastalık şiddeti ve uyku sorunları, anksiyete, ruh hali ve düşünce gibi ruhsal bozuklukların yanı sıra akut ve travma sonrası stres bozuklukları riskini artırmaktadır. Ek olarak, nesnel sosyal izolasyon ve öznel yalnızlık duyguları, genel olarak daha yüksek ölüm riski ve özellikle de intihar ile ilişkilidir. Yukarıdaki hususların ışığında, şiddetli psikiyatrik bozuklukların gelecekteki olası gelişimini önlemek için COVID-19 sonrası aşamada ruh sağlığı desteği sağlanmaktadır (Sani ve ark., 2020).

### **2.3. Covid-19 Döneminde İnternet Bağımlılığı**

COVID-19 pandemisi, hem şimdi hem de önümüzdeki yıllarda insan yaşamının ve küresel toplumun birçok yönünü kökten değiştirmiştir. Bilgi yönetimi literatüründe uzun yıllardır tartışılan dijitalleşme ve önceden tahmin edilen eğilimlerin hız kazanmış olması değişimin önemli bir yönünü oluşturmuştur. İnsanlar iş, eğitim, sağlık, eğlence, boş zaman ve çevrimiçi ticaret gibi alanlardaki acil ihtiyaç nedeniyle “yeni normale” uyum sağlamaya teşvik edilmiştir (Barnes, 2020). Salgın boyunca, bilgi almak,

yaşamsal ihtiyaçları karşılamak ve sosyal bağlantıları korumak için yaşamın hemen hemen her alanında teknoloji kullanımında artış olmuştur (Goldschmidt, 2020).

Koronavirüsünün yayılma hızı ve vaka sayılarındaki artışlar, hastahane kapasitelerinin yeterliğine yönelik endişelere neden olmuştur. Hastahanelerin virüs vakalarıyla istila edilmesi diğer sağlık servislerinin hizmet verememesi tehlikesini beraberinde getirmiştir. Sağlık alanında yaşanan bu güncel sorunların çözümlerinden biri olarak teletıp uygulamaları, hafif derecede hastaların ihtiyaç duydukları destekleyici bakımı almalarına izin verirken, diğer akut hastalara maruz kalmalarını en aza indirerek yardımcı olma potansiyeline sahiptir. Teletıp uygulamaları hasta ya da sağlık çalışanları tarafından ev veya ofis temelli görüntülü aramalar ile gerçekleştirilebilmekte, fiziksel muayenenin gerekmediği durumlarda kullanılabilir (Portnoy, Waller ve Elliot, 2020).

Diğer bir yandan pandemi ve pandeminin sosyal etkileri kitleler arasında ruh sağlığı ile ilgili endişeleri arttırmıştır. Kriz yönetimlerinde psikolojik ilk yardım yaygın kabul edilen müdahalelerden biridir. COVID19 salgını koşullarında psikolojik ilk yardımın sunulmasında yardım hatlarının (helpline), tele danışma/konferansların kullanılması fiziksel engellerin aşılmasına yardımcı olmakta ve toplumdaki etkilenen kişilere ulaşılmasını sağlamaktadır. Psikolojik yardımların çevrimiçi sunulmasıyla salgının enfeksiyonuna maruz kalma ve bulaşma riskini azaltılmakta ve ihtiyacı olan kişilere, psikolojik sıkıntıların ele alınmasından, psikolojik ilaçların reçetelenmesine kadar değişen hizmetler sağlanabilmektedir (Ravindran ve ark., 2020).

Eğitim alanında çevrimiçi öğrenme (e-learning) yeni bir trend olarak öne çıkmaktadır. Özellikle COVID-19 salgını nedeniyle karantina döneminde çevrimiçi öğrenme dünya çapında oldukça popüler hale gelmiştir (Radha, Mahalakshmi, Kumar ve Saravanakumar, 2020).

Pandemi öncesinde araştırmalarda ebeveynlerin çocuklarının dijital teknolojiye fazla maruz kalmasını tercih etmedikleri bulgusu öne çıkarken pandemi ile beraber ebeveynler çocuklarının dijital okuryazarlığın farklı alanlarında hız kazanmalarına yardımcı olacak çalışmalara katılmasını arzu etmeye başlamışlardır. Pandemi sırasında eğitim ve iletişim gibi alanlarda dijitalleşmenin baskın çıkması ile birlikte birçok ebeveynde dijital olana karşı algı çocuk eğlencesinin ötesine geçen bir şey olarak değişmiş görünmektedir (Antle ve Fraunberger, 2020).

Eğitim alanında fayda sağlamak isteniyorsa teknolojinin sunduğu eğitim fırsatlarından özellikle kriz dönemlerinde yararlanabilmek için öğretmenlere ve öğrencilere gerekli donanım ve becerinin sağlanması gerekmektedir (Parczewska, 2020). CDC (2020b), pandemi sırasında psikolojik iyi oluğu korunması amacıyla ebeveynlere çocukların çevreleri ile sosyal bağlantıları devam ettirebilmeleri için telefon görüşmeleri ve görüntülü arama yapmalarını önermiştir. Sosyal izolasyon ile birlikte insanlar video konferanslar aracılığı ile arkadaşlarıyla bir araya gelebilmektedir. Çevrimiçi platformlar ayrıca bireylerin, canlı hizmetler yayınlayarak önceki topluluklarıyla (ibadethaneler, spor salonları ve toplum merkezleri gibi) etkileşimde kalmaları ve yeni bağlantılar kurmaları için yollar sağlamaktadır. COVID-19 salgını sırasında toplumun teknolojiye olan güveni artmıştır. Bu nedenle teknolojiden nasıl yararlanılacağına dair bilinçli seşimler yapmak önem kazanmıştır. Sonuç olarak, mevcut COVID-19 krizi, insan yaşamının iyileştirilmesinde teknolojinin bilinçli kullanımına yönelik iyi uygulamaları keşfetmeleri için klinisyenler, araştırmacılar, politikacılar, işverenler ve bireylere fırsat sunmaktadır (Garfin, 2020).

Hastalık, virüsün benzersiz özellikleri. (olağanüstü genetik çeşitlilik, oldukça bulaşıcı, kolay yayılma şekli, göreceli olarak iklim varyasyonlarından etkilenmeden) nedeniyle tüm dünyaya hızla yayılmıştır. Bu kriz döneminde dünyanın dört bir yanındaki insanların panik, fobi, sağlık kaygısı, uyku bozuklukları ve disosiyatif benzeri semptomlara kadar çeşitli zihinsel sağlık sorunlarıyla karşılaşması beklenmektedir. Bunların yanı sıra, bağımlılık yapıcı davranışlar, izolasyon döneminde potansiyel rahatsızlık nedenleri olabilmektedir. Daha sonra, özellikle gençler için daha yeni davranışsal bağımlılıklar ortaya çıkabilmektedir (Mackenzie, ve Smith, 2020).

Genel olarak bulaşıcı hastalıkların yayılmasını önlemenin ilk adımı karantina ve izolasyondur. Halk sağlığında karantina, seyahat yasakları, günlük işe gidip gelme ve halka açık toplantılar dahil olmak üzere insanları ayırmak ve bulaşıcı bir hastalığa yakalanma riskinden uzak tutmak anlamına gelmektedir. İzolasyon, enfekte kişilerin izole edilmesi anlamına da gelmektedir. Çin Ulusal Sağlık Komisyonu, risk altındaki kişilerin karantina ve izolasyonunu ilk kez uygulamıştır. COVID 19 hastalarının artması ile diğer ülkeler salgını takiben harekete geşmiştir. Genellikle karantina yaşayan insanlar bu konuda hoş olmayan hisler bulunmaktadır. Sevdiklerinden

ayrılma, özgürlüğün yitirilmesi, hastalıkla ilgili güvensizlik ve can sıkıntısı gibi vakalar, anksiyete, depresyon, işlev bozukluğu veya çalışma isteksizliği gibi bozukluklar gibi birçok olumsuz psikolojik yüke sahip olabilmektedir (Garcia-Priego, 2020)

İnsanlara sosyal mesafeyi koruyarak ve seyahatten kaçınarak evde kalmaları tavsiye edilmektedir. Okullar, restoranlar, barlar, ofisler, mağazalar kapatılmış ve artık bazı şeyler erişilemez hale gelmiştir. Ev ortamında kalmak ve toplumdaki soyutlanmak, madde tüketimi riskini de azaltmaktadır. Ayrıca sosyal kutlamalar ve partilerin sınırlı olması da madde kullanımını riskini azaltmaktadır. COVID-19'un yayılmasını azaltmak için, sosyal uzaklaşma tekniği genellikle teşvik edilmektedir. Bu durumun arkasında yatan neden sosyalleşmeyi sınırlamak değil, enfeksiyonun yayılmasını önlemek için fiziksel mesafeyi arttırmaktır. Bu durumda bireyler çevrim dışı yerine çevrim içi sosyalleşmekte özgürdür. Bununla birlikte, çevrimiçi sosyalleşmenin, doğrudan sosyalleşmede gerçekleşmesi beklenen akran baskısı yaratması beklenmemektedir. Sosyal mesafe ve sınırlı sosyalleşme, madde kullanımını için akran baskısı olasılığını da azaltmaktadır. Bu nedenle, herhangi bir madde bağımlılığı bağımsızlık örüntüsüne bağımlı olan kişilerin yoksunluk belirtileri yaşamaları beklenmektedir. Yukarıdaki faktörler, dünyanın pek çok yerindeki sosyal kısıtlama ve kilitli durumların kısa vadede riskli bir olay olabileceğini, çünkü bireylerin çoğu zaman zaman yaşamı tehdit edebilen ciddi geri çekilme semptomlarına sahip olabilmektedir (Banerjee, 2020).

Öte yandan, zevk kaynakları kapalı alan aktiviteleri ile sınırlı olduğundan insanlar uzun bir süre televizyon ve elektronik aletlerini izleyerek geçirmektedir. Pandeminin etkisi uzun süre devam ettiğinde, televizyon ve elektronik cihazların art arda izlenmesi de muhtemelen devam edecektir. Bu durum daha sonra davranışsal bağımlılıkla sonuçlanabilmektedir. Genç neslin, özellikle gelişmekte olan ülkelerde davranışsal bağımlılıklar geliştirme şansı daha yüksek olmaktadır. (Dubey ve ark., 2020)

Virüsün neden olduğu korku ve endişeye ek olarak, diğer faktörler kişinin ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu faktörlerden biri İnternet bağımlılığıdır. İnternet, yeni yaşam tarzının temel ve ayrılmaz bir parçası olarak görülmektedir. İnternet bağımlılığı terimi, stres, depresyon ve sosyal iletişim bozukluklarının artmasında önemli etkileri olabilen, teknoloji ile insan etkileşiminde sorunlu bir davranış olan İnternet kullanımına psikolojik bağımlılığı ifade etmektedir.

İnternet bağımlılığında kişisel, sosyal ve internet faktörü olmak üzere üç faktör rol oynamaktadır. Kişisel faktörler, içe dönüklük, yeterince iletişim kuramama ve düşük öz yeterlik gibi bireysel özelliklerle ilgilidir. İnternet faktörleri, interneti kullanmak için daha fazla zaman, İnternete daha kolay erişim ve üstün İnternet becerilerini içermektedir. Sosyal faktörler, düşük aile desteği ve bireylerin sosyolojik sorunlarını içermektedir. Sosyal ve kişisel faktörlerin birleşiminin İnternet bağımlılığı üzerinde önemli bir etkiye sahip olabileceği önemli bir nokta olarak görülmektedir (Dubey ve ark., 2020).

COVID 19'un yaygınlığı, evde karantina ve yaşam tarzı değişiklikleri nedeniyle, İnternet bağımlılığı dramatik şekilde artabilen bozukluklar arasında yer almaktadır. Öte yandan, İnternet bağımlılığı, anksiyete ve depresyon gibi diğer zihinsel bozuklukların gelişme şansını artırabilmektedir. İnternet bağımlılığı ayrıca bir kişinin fiziksel sağlığını tehlikeye atabilmekte ve sosyal, mesleki ve eğlence etkinliklerini azaltabilmektedir. İnternet bağımlılığının psikolojik sorunlarını azaltmaya yardımcı olmak ve çözümler sunmak için eğitim ve danışmanlık programlarını uygulamanın yardımcı olabileceği düşünülmektedir (Marsden, 2020).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM VE TEKNİKLER

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, İstanbul Gelişim Üniversitesi'ne devam eden 200 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma, üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile Covid-19 pandemi süreci arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma, “ilişkisel tarama modeli”ne uygun olarak hazırlanmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ortak varyansın varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlar. Bu model nedensellik içermese de ortaya çıkan değişimi ortaya koymaktadır (Karasar, 2009). Araştırmanın örneklem seçimi basit-rastgele örneklem seçimi türüne göre yapılmıştır.

#### 3.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Bu araştırma, İstanbul Gelişim Üniversitesi'ne devam eden 200 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile Covid-19 pandemi süreci arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeline göre yapılacaktır. Tarama modelleri geçmişe dayanan veya süregelen bir hali olduğu gibi betimlemeye dayanan araştırma biçimidir. Araştırmaya katılan bireyleri içinde oldukları kendi şartları dahilinde olduğu haliyle tanımlamayı esas alır (Karasar, 2009).

#### 3.3. Veri Toplama Araçları

##### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan sosyodemografik bilgi formu, katılımcılara dair yaş, cinsiyet, eğitim durumu, maddi durum gibi bilgilerden oluşmaktadır.

### 3.3.2 Young İnternet Bağımlılığı Kısa Formu

Young tarafından geliştirilmiş ve Pawlikowski ve diğerleri tarafından kısa bir forma dönüştürülmüştür. (2013), HIBT-SF 12 maddeden oluşmakta ve beşli Likert tipi bir ölçektir (1=Hiçbir zaman, 2=Nadiren, 3=Bazen, 4=Sıklıkla, 5=Çok sık). Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0.85 olarak hesaplanmıştır. Geçerlik ve güvenirlik çalışmalarından elde edilen sonuçlar, Young's İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu'nun geçerlilik ve güvenilirliğinin sağlandığını göstermektedir. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek düzeyde internet bağımlılığına işaret etmektedir (Kutlu, 2016). Bu çalışmada geçerlik ve güvenirlik katsayısı 0.87 olarak hesaplanmıştır. Ölçek, anketimizin 1-12 arası sorularını kapsamaktadır.

### 3.3.3. COVID-19 Korkusu Ölçeği

7 maddeden oluşan likert tipi bir ölçek olup, Aharsu ve arkadaşları tarafından 717 İranlı katılımcı örnekleme olarak alınmıştır. Her seçenek için en düşük puan 1, en yüksek puan 5 olarak belirlenmiştir. Toplam puanın 7-35 arasında değerlendirildiği bir puanlama sistemine sahiptir ve puan ne kadar yüksekse COVID-19 korkusu da o kadar yüksek olacaktır ( Ahorsu ve diğerleri, 2020). Tasarımı sırasında Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği ile Algılanan Hastalığa Duyarlılık Ölçeğinin kullanıldığı belirtilmiştir (Ahorsu ve ark., 2020). Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Biçer İ. ve diğerleri tarafından yapılmıştır (Biçer ve diğerleri, 2020).

### 3.4. Verilerin İstatistiksel Analizi

Bu çalışmada, katılımcıların anket formuna verdikleri cevapların istatistiksel olarak çözümlenmesinde SPSS 25.0 Programı kullanılmıştır.

Katılımcıların tanıtıcı özellikleri, Young Kısa İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Koronavirüs (Covid-19) Korkusu Ölçeği ise tanımlayıcı istatistikler kullanılarak verilmiştir.



**Tablo 1. Normallik Sınaması**

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	p	Statistic	df	p
İnternet Bağımlılığı	.097	209	.000	.967	209	.000
Koronavirüs Korkusu	.089	209	.000	.960	209	.000

Tablo 1’de katılımcıların demografik özelliklerine göre Young Kısa İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Koronavirüs (Covid-19) Korkusu Ölçeği puanlarının karşılaştırılması hedefiyle kullanılacak olan testleri seçmek adına; ölçek puanlarının normal dağılım gösterme durumu Kolmogorov&Smirnow testi ve Shapiro&Wilk testlerine bakılmış ve normal dağılım göstermediği görülmüştür. Bu nedenle bağımsız değişkenin iki gruptan oluştuğu karşılaştırmalarda Mann&Whitney U, bağımsız değişkenin 3 ve üstü sayısından oluştuğu grup karşılaştırmalarında Kruskal&Wallis testi kullanılmıştır. Young Kısa İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Koronavirüs (Covid-19) Korkusu Ölçeği puanları arasındaki ilişkiler Spearman korelasyon analizi incelemesi yapılmıştır. Young Kısa İnternet Bağımlılığı Ölçeği puanlarına Koronavirüs (Covid-19) Korkusu Ölçeği puanlarının etkisi regresyon analizi ile incelemesi yapılmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde, örneklem grubunun demografik bilgilerinin açıklanması ve elde edilen verilerin uygun istatistiksel yöntemle analiz edilmesi sonucunda ortaya çıkan bulgulara ve bu bulgulara ilişkin tablolara ve yorumlara yer verilmiştir.

#### 4.1. Ölçeklerin Geçerlilik ve Güvenirlik Analizi Sonuçları

Bu aşamada çalışmanın araştırma bölümünde kullanılan ölçekler için güvenirlilik analizi yapılmıştır. Anket sorularının güvenirliliği için Cronbach's Alpha test istatistikleri kullanılmıştır.

Cronbach's Alfa Katsayısının değerlendirilmesinde uyulan değerlendirme ölçütü;

$0.00 \leq \alpha < 0.40$  ise ölçek güvenilir değildir.

$0.40 \leq \alpha < 0.60$  ise ölçek düşük güvenilirliktedir.

$0.60 \leq \alpha < 0.80$  ise ölçek oldukça güvenilirdir.

$0.80 \leq \alpha < 1.00$  ise ölçek yüksek derecede güvenilirdir.

**Tablo 2. Güvenirlilik Analizi Sonuçları**

	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Young Kısa İnternet Bağımlılığı Ölçeği	0.869	12
Koronavirüs (Covid-19) Korkusu Ölçeği	0.844	7

Tablo 2'de örneklem grubuna uygulanan Young Kısa İnternet Bağımlılığı Ölçeği güvenirliliğinin  $\alpha=0.869$  olduğu, Koronavirüs (Covid-19) Korkusu Ölçeği güvenirliliğinin  $\alpha=0.844$  olduğu, dolayısıyla bu değerlerin yüksek güvenirlilikte olduğu görülmektedir.

**Tablo 3. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Ait Frekans ve Yüzde Değerleri**

		Min.-Max	Ort.±SS
Yaş		18.0-30.0	23.59±2.51
		N	%
Cinsiyet	Erkek	96	46
	Kadın	113	54
	Toplam	209	100
Eğitim Durumu	Ön lisans	19	9
	Lisans	156	75
	Yüksek lisans	34	16
	Toplam	209	100
Sosyo-ekonomik düzey	Düşük	20	10
	Orta	168	80
	Yüksek	21	10
	Toplam	209	100
İnternete bağlanma yeri	Ev	110	53
	Telefon	97	46
	Diğer	2	1
	Toplam	209	100
Evde günlük ortalama geçirilen süre	5 saatten az	18	9
	6-10 saat	68	33
	11-15 saat	53	25
	16-20 saat	27	13
	20 saatten fazla	43	21
	Toplam	209	100
İnternet başında günlük ortalama geçirilen süre	0-2 saat	23	11
	3-5 sat	87	42
	6-8 saat	57	27
	9-11 saat	23	11
	11 saatten fazla	19	9
	Toplam	209	100

Tablo 3'te üniversite öğrencilerinin en küçüğü 18 ve en büyüğü 30 yaşında, ortalama yaş ise 23.59≈24'tür. Üniversite öğrencilerinin %46'sı erkek ve %54'ü kadın, %9'u önlisans mezunu, %75'i ön lisans ve %16'sı yüksek lisans mezunu, %10'u düşük, %80'i orta ve %10'u yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip, %53'ü evden, %46'sı telefonda ve %1'i diğer şekillerde internete bağlanmakta, %9'u evde

5 saatten az, %33'ü 6-10 saat, %25'i 11-15 saat, %13'ü 16-20 saat ve %21'i 20 saatten fazla süre evde zaman geçirmekte, %11'i internet başında günlük ortalama 0-2 saat, %42'si 3-5 saat, %27'si 6-8 saat, %11'i 9-11 saat ve %9'u 11 saatten fazla süre geçirmekte olduğunu belirtmiştir.

**Tablo 4. Üniversite öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Koronavirüs Korkusuna Ait Tanımlayıcı İstatistikler**

	N	Minimum	Maximum	Ort.	SS
İnternet Bağımlılığı	209	12.00	56.00	26.94	8.32
Koronavirüs Korkusu	209	7.00	32.00	15.49	5.73

Tablo 4'te üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyinin ( $26.94 \pm 8.32$ ) ve koronavirüs korkusu düzeyinin ( $15.49 \pm 5.73$ ) orta olduğu görülmüştür.

**Tablo 5. Üniversite öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Koronavirüs Korkusu Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması**

		Ort.	SS	Medyan	Z	p
İnternet Bağımlılığı	Erkek	26.49	8.22	24	-0.613	0.540
	Kadın	27.32	8.43	26		
	Toplam	26.94	8.32	26		
Koronavirüs Korkusu	Erkek	13.25	4.9	13	-5.092	<0.001
	Kadın	17.4	5.72	17		
	Toplam	15.49	5.73	15		

Tablo 5'te üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ölçeği puanları cinsiyetler arasında anlamlı olarak farklı olmadığı gözlenmiştir. ( $p > 0,05$ ).

Üniversite öğrencilerinin koronavirüs korkusu ölçeği puanları cinsiyetler arasında anlamlı olarak farklı olduğu görülmüştür ( $p < 0,05$ ). Kadınlarda koronavirüs korkusu fazladır.

**Tablo 6. Üniversite öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Koronavirüs Korkusu Puanları ile Yaş İlişkisi**

		Yaşınız
İnternet Bağımlılığı	r	-.095
	p	.172
	N	209
Koronavirüs Korkusu	r	-.075
	p	.280
	N	209

Tablo 6’da üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puanları ile yaş değişkeni arasındaki ilişkinin belirlenmesi için korelasyon analizi sonucunda, internet bağımlılığı puanları ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

Üniversite öğrencilerinin koronavirüs korkusu puanları ile yaş değişkeni arasındaki ilişkinin belirlenmesi için korelasyon analizi sonucunda, koronavirüs korkusu puanları ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 7. Üniversite öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Koronavirüs Korkusu Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması**

		Ort.	SS	Medyan	X <sup>2</sup>	p	Grup Farkları
İnternet Bağımlılığı	Ön lisans	29.95	8.38	31	9.327	0.009	Ön lisans>
	Lisans	27.31	8.3	26			Yüksek lisans
	Yüksek lisans	23.53	7.54	22			Lisans>
	Toplam	26.94	8.32	26			Yüksek lisans
Koronavirüs Korkusu	Ön lisans	17.16	6.46	16	6.51	0.039	Yüksek lisans>
	Lisans	14.87	5.52	14			Lisans
	Yüksek lisans	17.41	5.84	18.5			
	Toplam	15.49	5.73	15			

Tablo 7’de üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ölçeği puanları eğitim durumları arasında anlamlı olarak farklıdır ( $p<0,05$ ). Ön lisans ve lisans öğrencilerinde internet bağımlılığı fazladır.

Üniversite öğrencilerinin koronavirüs korkusu ölçeği puanları eğitim durumları arasında anlamlı olarak farklıdır ( $p<0,05$ ). Yüksek lisans öğrencilerinde koronavirüs korkusu fazladır.

**Tablo 8. Üniversite öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Koronavirüs Korkusu Puanlarının Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Karşılaştırılması**

		Ort.	SS	Medyan	X <sup>2</sup>	p	Grup Farkları
İnternet Bağımlılığı	Düşük	26.5	7.82	26.5	4.191	0.123	
	Orta	27.3	8.15	26			
	Yüksek	24.43	9.98	19			
	Toplam	26.94	8.32	26			
Koronavirüs Korkusu	Düşük	17.00	5.48	17.5	8.146	0.017	Yüksek> Orta
	Orta	14.88	5.52	15			
	Yüksek	18.95	6.41	19			
	Toplam	15.49	5.73	15			

Tablo 8’de üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ölçeği puanları sosyo-ekonomik düzeyler arasında anlamlı olarak farklı değildir ( $p<0,05$ ).

Üniversite öğrencilerinin koronavirüs korkusu ölçeği puanları sosyo-ekonomik düzeylere arasında anlamlı olarak farklıdır ( $p<0,05$ ). Yüksek sosyo-ekonomik düzeyi olanlarda koronavirüs korkusu fazladır.

**Tablo 9. Üniversite öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Koronavirüs Korkusu Puanlarının İnternete Bağlanılan Yere Göre Karşılaştırılması**

		Ort.	SS	Medyan	X <sup>2</sup>	p
İnternet Bağımlılığı	Ev	27.81	8.66	27	4.548	0.103
	Telefon	26.15	7.8	25		
	Diğer	17	7.07	17		
	Toplam	26.94	8.32	26		
Koronavirüs Korkusu	Ev	16.05	5.75	15.5	4.273	0.118
	Telefon	14.98	5.67	14		
	Diğer	9.5	3.54	9.5		
	Toplam	15.49	5.73	15		

Tablo 9’da üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ölçeği puanları internete bağlanılan yerler arasında anlamlı olarak farklı değildir ( $p<0,05$ ).

Üniversite öğrencilerinin koronavirüs korkusu ölçeği puanları internete bağlanılan yerler arasında anlamlı olarak farklı değildir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 10. Üniversite öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Koronavirüs Korkusu Puanlarının Evde Günlük Ortalama Geçirilen Süreye Göre Karşılaştırılması**

		Ort.	SS	Medyan	X <sup>2</sup>	p
İnternet Bağımlılığı	5 saatten az	23.44	7.54	22	6.535	0.163
	6-10 saat	27.09	7.59	26		
	11-15 saat	26.7	9.2	24		
	16-20 saat	25.74	7.17	29		
	20 saatten fazla	29.21	8.94	31		
	Toplam	26.94	8.32	26		
Koronavirüs Korkusu	5 saatten az	14.56	4.02	14.5	4.059	0.398
	6-10 saat	15.69	5.7	14.5		
	11-15 saat	14.66	6.57	14		
	16-20 saat	16.22	5.76	17		
	20 saatten fazla	16.14	5.32	16		
	Toplam	15.49	5.73	15		

Tablo 10’da üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ölçeği puanları evde günlük ortalama geçirilen süreler arasında anlamlı olarak farklı değildir ( $p<0,05$ ).

Üniversite öğrencilerinin koronavirüs korkusu ölçeği puanları evde günlük ortalama geçirilen süreler arasında anlamlı olarak farklı değildir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 11. Üniversite öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Koronavirüs Korkusu Puanlarının İnternet Başında Günlük Ortalama Geçirilen Süreye Göre Karşılaştırılması**

		Ort.	SS	Medyan	X <sup>2</sup>	p	Grup Farkları
İnternet Bağımlılığı	0-2 saat	20.61	7.11	19	29.629	<0.001	3-5 saat>0-2
	3-5 sat	25.57	7.32	24			saat
	6-8 saat	29.47	9.3	29			6-8 saat>0-2
	9-11 saat	30.83	7.04	30			saat
	11 saatten fazla	28.53	7.09	31			9-11 saat>0-2
	Toplam	26.94	8.32	26			11 saatten fazla>0-2 saat
Koronavirüs Korkusu	0-2 saat	14.52	4.44	14	1.181	0.881	9-11 saat>3-5
	3-5 sat	15.38	5.73	15			saat
	6-8 saat	15.82	6.18	15			
	9-11 saat	15.91	4.78	15			
	11 saatten fazla	15.68	7.06	16			
	Toplam	15.49	5.73	15			

Tablo 11’de üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ölçeği puanları internet başında geçirilen günlük süreler arasında anlamlı olarak farklıdır ( $p<0,05$ ). İnternet başında günlük ortalama 3-5 saat, 6-8 saat, 9-11 saat ve 11 saatten fazla süre geçiren üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı fazladır.

Üniversite öğrencilerinin koronavirüs korkusu ölçeği puanları internet başında geçirilen günlük süreler arasında anlamlı olarak farklı değildir ( $p>0,05$ ).



**Tablo 12. Üniversite öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Koronavirüs Korkusu Puanları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları**

		İnternet Bağımlılığı	Koronavirüs Korkusu
İnternet Bağımlılığı	r	1.000	
	p	.	
	N	209	
Koronavirüs Korkusu	r	.200**	1.000
	p	.004	.
	N	209	209

\*\* p < 0.01.

Tablo 12’de internet bağımlılığı ile koronavirüs korkusu puanları arasındaki ilişki incelenmiş ve internet bağımlılığı ile koronavirüs korkusu arasında  $r=0,200$  düzeyinde pozitif, düşük ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Böylece koronavirüs korkusu arttıkça internet bağımlılığı artmaktadır.

**Tablo 13. Üniversite öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Üzerinde Koronavirüs Korkusu Etkisinin Belirlenmesine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları**

	Standart Olmayan Katsayılar	Standart Katsayılar						
	B	Std. Hata	Beta	T	p	F	P	R <sup>2</sup>
Sabit	83.92	9		10.171	<0.001	8.663	0.004	0.036
Koronavirüs Korkusu	0.201	0.068	0.200	2.943	0.004			

Bağımlı Değişken: İnternet Bağımlılığı

Tablo 13’te internet bağımlılığı üzerinde koronavirüs korkusu değişkeninin yordayıcı bir etkisinin olup olmadığı görmek amacıyla Regresyon analizi yapılmış ve regresyon modeli anlamlı olarak açıklanmıştır ( $F=8,663$ ;  $p<0,05$ ). Koronavirüs korkusunun internet bağımlılığı üzerinde yordayıcı etkisi bulunmaktadır. Koronavirüs korkusu değişkeni internet bağımlılığının %4’ünü açıklamaktadır.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA VE YORUM

Bu araştırmada internet bağımlılığı ve covid19 pandemi süreci arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda ilk olarak araştırmaya dahil edilen katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi, evde günlük ortalama geçirilen süre ve internet başında günlük ortalama geçirilen süre değişkenlerine göre karşılaştırarak incelenmiştir. Bir sonraki adımda ise internet bağımlılığı ve covid19 pandemi süreci arasındaki ilişki belirlenmiştir.

Bu araştırmada elde edilen sonuçlar koronavirüs korkusu düzeylerinin cinsiyete göre değiştiği görülmüştür. Bu nedenle kadınların koronavirüs korkusu erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alan yazında yapılan çalışmalarda benzer sonuçlara ulaşıldığı gözlenmiştir (Özaykan, 2020; Tatal ve Efe, 2020; Bakioğlu ve ark., 2020). Ayrıca bir diğer bulgumuzda ise internet bağımlılık düzeyleri cinsiyete göre değişmediği tespit edilmiştir. Literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında benzer sonuçlara ulaşıldığı gözlenmiştir(Cao ve ark., 2020; Duman, 2020). Duman (2020) tarafından yapılan bir çalışmada da COVID-19 korkusunun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte koronavirüs korku düzeyleri ve cinsiyet üzerine yapılan araştırmalar bütünsel olarak değerlendirildiğinde, bu çalışmanın alan yazın ile uyumlu sonuçlar ortaya koyduğu belirlenmiştir.

Çalışmada katılımcıların internet bağımlılığı ile koronavirüs korku düzeylerinin yaşa göre değişmediği tespit edilmiştir. Alan yazında yapılan çalışmalarda benzer sonuçlara ulaşıldığı gözlenmiştir(Gencer, 2020). Çiftçi ve Demir (2020) tarafından yapılan başka bir çalışmada yaş ile COVID-19 korkusu arasında bir ilişki olmadığı belirtilmiştir.

Çalışmanın bir diğer bulgusunda öğrencilerin internet bağımlılığı ile koronavirüs korku düzeylerinin eğitim durumuna göre değiştiği tespit edilmiştir. Bu nedenle ön lisans ve lisans öğrencilerinin internet bağımlılığı daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Yüksek lisans öğrencilerin ise koronavirüs korkusu daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Lüteratürde Duman (2020) ve Gencer (2020) yaptıkları çalışmalarda benzer

sonuçlara rastlanmıştır. Dolayısıyla araştırmada elde edilen sonuçlar açısından benzer nitelikli araştırmaları destekleyici konumunda olduğu söylenebilir.

Araştırmanın gelir düzeyi kapsamında elde ettiği sonuçlara göre, internet bağımlılık düzeylerinin gelir durumuna göre değişmediği tespit edilirken koronavirüs korku düzeylerine göre ise değiştiği tespit edilmiştir. Dolayısıyla gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların koronavirüs korkusu daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Alan yazında Wanberg ve ark., (2020) tarafında yapılan çalışmalarında yüksek sosyoekonomik düzeyi olan üniversite öğrencilerinin, daha düşük sosyoekonomik düzeye sahip olan bireylere göre, COVID-19 korkusu puanlarında farklılık olduğu belirtmiştir.

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre evde geçirilen günlük ortalama geçirilen süreler ile internet bağımlılığı ve koronavirüs korkusu arasında anlamlı bir değişme olmadığı tespit edilmiştir. Literatürde yapılan çalışmalarda aksi sonuçlara ulaşıldığı gözlenmiştir. Sosyal etkileşimdeki azalma ve COVID-19 pandemisine kıyasla evde harcanan zamanın artması fiziksel sağlık üzerinde koruyucu bir etkiye sahip olsa da, ruhsal bozukluk açısından risk oluşturabilmektedir(Benke ve ark., 2020). Statista (2021) tarafından salgın sırasında internet kullanım oranları üzerine yapılan bir araştırmaya göre, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki covid-19 pandemisi sırasında bireysel internet kullanım oranları arttığı görülmüştür. Ayrıca, başka bir araştırmaya göre, covid-19 salgını sırasında, çocukların ekran kullanımı önemli ölçüde artmıştır (Griffith, 2020). Bireylerin çevrimiçi oyun oynamak için harcadıkları zaman, salgın sırasında pandemiden öncekine kıyasla önemli ölçüde artmıştır(King ve ark ., 2020). COVID-19 pandemisi ile artan çevrimiçi zaman düzensiz, bilinçsiz ve aşırı internet kullanımına neden olabilir. Sorunlu internet kullanımı, internet bağımlılığı ve patolojik internet kullanımı, bu tür internet kullanımını tanımlamak için kullanılan terimlerdir (Block, 2008; Caplan, 2010; Young ve de Abreu, 2011). Bu bağlamda çalışmada, kişilerin evde kalmalarıyla internette harcanan zamanın artmasında psikososyal yaşamları açısından sorun olabileceği düşünülebilir.

Araştırma sonunda internet bağımlılık düzeyleri ile internet başında geçirilen günlük süreler arasında anlamlı olarak değiştiği tespit edilmiştir. Bu nedenle 3 saat ve üzeri internet başında geçirenler 0-2 saat internet başından geçirenlere göre bağımlılık seviyesi daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Alan yazında yapılan çalışmalarda ise tam

tersi sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür. Budak'ın (2017) çalışmasında, İnternet kullanım süresi, internet kullanım amacı ve günlük internette geçirilen süre değişkenlerine göre internete bağımlılık düzeylerinde farklılık olmadığı belirtilmiştir. Ayrıca Bostan (2015)'nin yaptığı çalışmasında da internete bağımlılık düzeyleri ile internet haftalık kullanım sıklığı ve günlük internet kullanım sürelerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Dolayısıyla araştırmada elde edilen sonuçlar açısından internet bağımlılığı internet üzerinden geçirilen süreye göre farklılık gösterebileceği söylenebilir.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusunda ise internet bağımlılığı ile koronavirüs korkusu düzeyleri arasında pozitif düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Koronavirüs korkusu arttıkça internet bağımlılığının arttığı ve internet bağımlılığının %4'ünün koronavirüs korkusunun etkilendiği bulunmuştur. Literatürde yapılan çalışmalarda benzer sonuçlara ulaşıldığı rastlanmıştır. Hashemi ve ark. (2020) tarafından İran'da 651 kişiyle yapılan çalışmada, problemlili internet kullanımı ve koronavirüs korkusu değişkenlerinde % 40'luk anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır. Ayrıca, yapısal eşitlik modellemesinde, problemlili internet kullanımının COVID-19 korkusu üzerinde dolaylı etkileri olduğu görülmüştür. Elhai ve ark. (2020) tarafından, Çin'deki 908 katılımcıyla yaptıkları çalışmada, COVID-19 endişesi ve problemlili akıllı telefon kullanımı arasında pozitif ilişkinin var olduğu tespit edilmiştir. Fernandes ve ark. (2020) tarafından yapılan bir çalışmada, Hindistan, Malezya, Meksika ve İngiltere'deki ergenlerde problemlili internet kullanımının ve pandemiye bağlı anksiyete düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, üniversite öğrencilerinin COVID-19 salgını süreci ile birlikte sosyal izolasyon hissettikleri ve bu durum beraberinde internet kullanımlarını artıran ve internet kullanımlarını sınırlamakta zorlanmalarına neden olduğu sonucuna varılabilir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmadaki üniversite öğrencilerinin ortalama yaşı 24'tür. Üniversite öğrencilerinin %54'ü kadın, %75'i lisans, %80'i orta sosyo-ekonomik düzeye sahip, %53'ü evden internete bağlanmakta, %33'ü 6-10 saat arası evde zaman geçirmekte, %42'si internet başında günlük ortalama 3-5 saat arası süre geçirmektedir.

İnternet bağımlılığı açısından sonuçlar;

- Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyi ortalama 3-5 saattir.
- İnternet başında günlük ortalama 3-5 saat, 6-8 saat, 9-11 saat ve 11 saatten fazla geçiren üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı 0-2 saat vakit geçiren katılımcılardan yüksektir. Ayrıca internet başında günlük ortalama 9-11 saat geçiren üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı 3-5 saat vakit geçiren katılımcılardan yüksektir.

Koronavirüs korkusu açısından sonuçlar;

- Üniversite öğrencilerinin koronavirüs korkusu ölçeğinden aldığı puanlara bakıldığında kadın üniversite öğrencilerinin koronavirüs korkusu erkek katılımcılardan yüksektir.
- Yüksek lisans mezunu üniversite öğrencilerinin koronavirüs korkusu lisans mezunlarından yüksektir.
- Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin koronavirüs korkusu sosyo-ekonomik düzeyi orta olan katılımcılardan yüksektir.

İnternet bağımlılığı ile koronavirüs korkusu arasındaki ilişki açısından sonuçlar;

- Koronavirüs korkusu arttıkça internet bağımlılığı artmaktadır.
- İnternet bağımlılığının %4'ü koronavirüs korkusundan etkilenmektedir.

## Öneriler

- Alan yazında COVID-19 pandemisi süreciyle birlikte yaşanabilecek problemler internet kullanımı durumuna ilişkin yeterince çalışmanın olmadığı görülmüştür. Bu bağlamda bu araştırma alan yazına katkı sağlayabileceği söylenebilir. Ayrıca bu konu ile ilgili farklı yöntemlerle ve çalışma gruplarıyla yürütülecek çalışmalara ihtiyaç bulunmaktadır.
- Araştırmada, COVID-19 pandemisi sürecinde İstanbul Gelişim Üniversitesi'ne devam eden öğrencilerin internet kullanımlarını kontrol etmekte zorluk yaşadıkları, sosyal ve aile yaşamlarının olumsuz olarak etkilendiği göz önünde bulundurulduğunda; bireylerin bu süreçte sağlıklı internet kullanımlarını desteklemek için kamu spotları, reklamlar veya bilgilendirici içerikler paylaşılabilir.
- Araştırmanın sonuçları ele alındığında İnternet bağımlılığının %4'ünün koronavirüs korkusunun etkilendiği görülmektedir bu durumda virüse karşı alınması gereken önlemlerin uygulanması durumunda korku düzeyinin düşeceğini ele alırsak internet bağımlılığının buna ters orantıyla karşılık vereceği düşünülebilir. Bireylerin bu önlemleri uygulamalarını arttırmak için sağlık görevlileri tarafından güvenilir bilgilendirici içerikler paylaşılabilir ve bu bilgiler kamu spotları tarafından desteklenebilir.

## KAYNAKÇA

- Adıgüzel, M. (2020). COVID-19 pandemisinin Türkiye ekonomisine etkilerinin makroekonomik analizi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Covid19 Sosyal Bilimler Özel Sayısı*, 37(Özel Ek), 191-221.
- Adıgüzel, M. (2020). COVID-19 pandemisinin Türkiye ekonomisine etkilerinin makroekonomik analizi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Covid19 Sosyal Bilimler Özel Sayısı*, 37(Özel Ek), 191-221.
- Ahorsu, D. K., Lin, C. Y., Imani, V., Saffari, M., Griffiths, M. D., & Pakpour, A. H. (2020). The fear of COVID-19 scale: development and initial validation. *International journal of mental health and addiction*, 1-9.
- Akin, A., & Iskender, M. (2011). Internet addiction and depression, anxiety and stress. *International online journal of educational sciences*, 3(1), 138-148.
- Alexander, A. C., & Ward, K. D. (2018). Understanding postdisaster substance use and psychological distress using concepts from the self-medication hypothesis and social cognitive theory. *Journal of psychoactive drugs*, 50(2), 177-186.
- Antle, A. N., & Frauenberger, C. (2020). Child-Computer Interaction in times of a pandemic. *International Journal of Child-Computer Interaction*.
- Arinjay, B., Kulcsar, K., Misra, V., Frieman, M., & Mossman, K. (2019). Bats and coronaviruses. *Viruses*, 11(1), 41.
- Bakioğlu, F., Korkmaz, O., & Ercan, H. (2020). Fear of COVID-19 and positivity: Mediating role of intolerance of uncertainty, depression, anxiety, and stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-14.
- Baltacı, Ö., Akbulut, Ö. F., & Zafer, R. (2020). COVID-19 Pandemisinde Problemlili İnternet Kullanımı: Bir Nitel Araştırma. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 1(3), 126-140.
- Banerjee, D. (2020). The COVID-19 outbreak: Crucial role the psychiatrists can play. *Asian journal of psychiatry*, 50, 102014.

- Barnes, S. J. (2020). Information management research and practice in the post-COVID-19 world. *International Journal of Information Management*, 55, 102175.
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyberpsychology & behavior*, 4(3), 377-383.
- Benke, C., Autenrieth, L. K., Asselmann, E. ve Pané-Farré, C. A. (2020). Lockdown, quarantine measures, and social distancing: Associations with depression, anxiety and distress at the beginning of the COVID-19 pandemic among adults from Germany. *Psychiatry Research*, 293, 113462. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113462>
- Beyazyürek, M., Şatır, T.T. (2000). Madde Kullanma Bozuklukları, *Psikiyatri Dünyası*, 4, 50-56.
- Biçer, İ., Çakmak, C., Demir, H., & Kurt, M. E. (2020). Koronavirüs anksiyete ölçeği kısa formu: Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 25(Special Issue on COVID 19), 216-225.
- Bilge, F. (2012). Bir grup ilköğretim öğrencisinde bilgisayara yönelik bağımlılık eğilimi değerlendirmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2012(43), 96-105.
- Blendon, R. J., Benson, J. M., DesRoches, C. M., Raleigh, E., & Taylor-Clark, K. (2004). The public's response to severe acute respiratory syndrome in Toronto and the United States. *Clinical infectious diseases*, 38(7), 925-931.
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *The American Journal of Psychiatry*, 165, 306–307. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.07101556>
- Bostan, R. (2015). *Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu tanılı ergenlerde internet bağımlılığı sıklığının ve ilişkili faktörlerin sağlıklı kontrollerle karşılaştırılması*. Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi, Uzmanlık Tezi, Mersin.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The lancet*, 395(10227), 912-920.



- Budak, C. F. (2017). *İnternet bağımlılığının yordayıcıları olarak sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri ve duygu düzenleme güçlüğü* (Master's thesis, Işık Üniversitesi).
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry research*, 287, 112934.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication research*, 30(6), 625-648.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic Internet use. *Journal of communication*, 55(4), 721-736.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Carrasco-Hernandez, R., Jácome, R., López Vidal, Y., & Ponce de León, S. (2017). Are RNA viruses candidate agents for the next global pandemic? A review. *ILAR journal*, 58(3), 343-358.
- Centers for Disease Control and Prevention, (2020). *Manage Anxiety & Stress*. Atlanta, GA, Centers for Disease Control and Prevention, 2020.
- Ceyhan, A. A. (2008). Predictors of problematic internet use on Turkish university students. *CyberPsychology & Behavior*, 11(3), 363-366.
- Chan, J. F. W., Yuan, S., Kok, K. H., To, K. K. W., Chu, H., Yang, J., ... & Yuen, K. Y. (2020). A familial cluster of pneumonia associated with the 2019 novel coronavirus indicating person-to-person transmission: a study of a family cluster. *The lancet*, 395(10223), 514-523.
- Chen, N., Zhou, M., Dong, X., Qu, J., Gong, F., Han, Y., ... & Zhang, L. (2020). Epidemiological and clinical characteristics of 99 cases of 2019 novel coronavirus pneumonia in Wuhan, China: a descriptive study. *The lancet*, 395(10223), 507-513.

- Chen, N., Zhou, M., Dong, X., Qu, J., Gong, F., Han, Y., ... and Zhang, L. (2020). Epidemiological and clinical characteristics of 99 cases of 2019 novel coronavirus pneumonia in Wuhan, China: a descriptive study. *The lancet*, 395(10223), 507-513.
- Cheng, A. C., & Williamson, D. A. (2020). An outbreak of COVID-19 caused by a new coronavirus: what we know so far. *The Medical Journal of Australia*.
- COVID-19 Bilgilendirme Sayfası [Internet]. T.C. Sağlık Bakanlığı. 2020. Available from: <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66113/covid-19.html>.
- Çakır, Ö., Horzum, M. B., & Ayas, T. (2013). İnternet bağımlılığının tanımı ve tarihçesi. *İnternet bağımlılığı sorunlar ve çözümler (ss. 1-16) içinde. Ankara: Anı Yayıncılık*.
- Çalışgan, H. (2013). İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı ve siber zorbalık. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.
- Çınar, F., ve Özkaya, B. (2020). Koronavirüs (Covid-19) Pandemisinin Medikal turizm Faaliyetlerine etkisi. *Sağlık ve Sosyal Refah Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 35-50.
- Çifçi, F., & Demir, A. COVID-19 Pandemisinde Türk Profesyonel Futbolcuların Covid-19 Korkusu Ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 2(Özel Sayı 1), 26-38.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, 17(2), 187-195.
- Davis, R. A., Flett, G. L., & Besser, A. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic Internet use: Implications for pre-employment screening. *Cyberpsychology & behavior*, 5(4), 331-345.
- De Wit, E., Van Doremalen, N., Falzarano, D., & Munster, V. J. (2016). SARS and MERS: recent insights into emerging coronaviruses. *Nature Reviews Microbiology*, 14(8), 523.

- DiMaggio, C., Galea, S., & Li, G. (2009). Substance use and misuse in the aftermath of terrorism. A Bayesian meta-analysis. *Addiction*, *104*(6), 894-904.
- Doherty, P. C. (2013). *Pandemics: What Everyone Needs to Know®*. Oxford University Press.
- Dong, H., Yang, F., Lu, X., & Hao, W. (2020). Internet addiction and related psychological factors among children and adolescents in china during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic. *Frontiers in Psychiatry*, *11*, 751.
- Duan, L., & Zhu, G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The Lancet Psychiatry*, *7*(4), 300-302.
- Duan, L., Shao, X., Wang, Y., Huang, Y., Miao, J., Yang, X. ve Zhu, G. (2020). An investigation of mental health status of children and adolescents in china during the outbreak of COVID-19. *Journal of Affective Disorders*, *275*, 112–118. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.029>
- Dubey, M. J., Ghosh, R., Chatterjee, S., Biswas, P., Chatterjee, S., & Dubey, S. (2020). COVID-19 and addiction. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*.
- Duman, N. (2020). Üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük. *The Journal of Social Science*, *4*(8), 426-437.
- Duman, N. (2020). Üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük. *The Journal of Social Science*, *4*(8), 426-437.
- Eastin, M. S. (2005). Teen Internet use: Relating social perceptions and cognitive models to behavior. *CyberPsychology & Behavior*, *8*(1), 62-75.
- Elhai, J. D., Yang, H., McKay, D. ve Asmundson, G. J. (2020). COVID-19 anxiety symptoms associated with problematic smartphone use severity in Chinese adults. *Journal of Affective Disorders*, *274*, 576–582.
- Fernandes, B., Biswas, U. N., Mansukhani, R. T., Casarín, A. V. ve Essau, C. A. (2020). The impact of COVID-19 lockdown on internet use and escapism in

adolescents. *Revista de Psicología Clínica Con Niños y Adolescentes*, 7(3), 59–65.

Filiz, O., Osman, E., Dönmez, F. İ. ve Kurt, A. A. (2014). BÖTE bölümü öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanım amaçları ile internet bağımlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Instructional Technologies & Teacher Education*, 3(2), 26–28.

Garcia-Priego, B. A., Triana-Romero, A., Pinto-Galvez, S. M., Duran-Ramos, C., Salas-Nolasco, O., Reyes, M. M., ... & Troche, J. M. R. (2020). Anxiety, depression, attitudes, and internet addiction during the initial phase of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic: A cross-sectional study in Mexico. *MedRxiv*.

Garfin, D. R. (2020). Technology as a coping tool during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic: Implications and recommendations. *Stress and Health*, 36, 555-559.

Gencer, N. (2020). “Pandemi Sürecinde Bireylerin Koronavirüs (Kovid-19) Korkusu: Çorum Örneği”, *USBAD Uluslararası Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*, 2(4), 1153-1173.

Goldberg, I. (1996). Internet addiction disorder.

Goldschmidt, K. (2020). The COVID-19 Pandemic: Technology use to support the wellbeing of children. *Journal of Pediatric Nursing*, 53, 88-90.

Gómez-Galán, J., Martínez-López, J. Á., Lázaro-Pérez, C., & Sarasola Sánchez-Serrano, J. L. (2020). Social networks consumption and addiction in college students during the COVID-19 pandemic: Educational approach to responsible use. *Sustainability*, 12(18), 7737.

Göka, E., Tıkır, B, (2012), İnternet Bağımlılığı Gerçek mi, Efsane mi? *Eğitim Öğretim ve Bilim Araştırma Dergisi*, 8, 24.

Griffith, E. (2020). *COVID-19 Leads to Upsurge in Kids' Streaming Screen-Time*. 31.01.2021 tarihinde <https://www.pcmag.com/news/covid-19-leads-to-upsurge-in-kids-streaming-screen-time> adresinden alındı

- Gürsu, O. (2016). Bağımlılık ve din: Nöropsikolojik bir yaklaşım.
- Hampton, T. (2005). Bats may be SARS reservoir. *Jama*, 294(18), 2291-2291.
- Hashemi, S. G. S., Hosseinnezhad, S., Dini, S., Griffiths, M. D., Lin, C. Y., & Pakpour, A. H. (2020). The mediating effect of the cyberchondria and anxiety sensitivity in the association between problematic internet use, metacognition beliefs, and fear of COVID-19 among Iranian online population. *Heliyon*, 6(10), e05135.
- Hasöksüz, M., Saraç, F., & Yıldırım, M. (2020). Covid-19: Virüsün Özellikleri ve Kökeni. Türkiye Klinikleri Yayınevi.
- Hawryluck, L., Gold, W. L., Robinson, S., Pogorski, S., Galea, S., & Styra, R. (2004). SARS control and psychological effects of quarantine, Toronto, Canada. *Emerging infectious diseases*, 10(7), 1206.
- Hawryluck, L., Gold, W. L., Robinson, S., Pogorski, S., Galea, S. ve Styra, R. (2004). SARS control and psychological effects of quarantine, Toronto, Canada. *Emerging infectious diseases*, 10(7), 1206–1212.
- Hays, J. N. (2005). *Epidemics and pandemics: their impacts on human history*. Abc-clio.
- Ho, C. S., Chee, C. Y., & Ho, R. C. (2020). Mental health strategies to combat the psychological impact of COVID-19 beyond paranoia and panic. *Ann Acad Med Singapore*, 49(1), 1-3.
- Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, V. H., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., ... & Bullmore, E. (2020). Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science. *The Lancet Psychiatry*.
- Holshue, M. L., DeBolt, C., Lindquist, S., Lofy, K. H., Wiesman, J., Bruce, H., et al. (2020) First case of 2019 novel coronavirus in the United States. *The New England Journal of Medicine*.
- Honigsbaum, M. (2009). Historical keyword pandemic. *The Lancet*, 373, 1939.
- Hu, Z., Lin, X., Kaminga, A. C., & Xu, H. (2020). Impact of the COVID-19 epidemic on lifestyle behaviors and their association with subjective well-being among

- the general population in mainland China: Cross-sectional study. *Journal of medical Internet research*, 22(8), e21176.
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, y., et al. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *Lancet*
- Huang, Y., & Zhao, N. (2020). Generalized anxiety disorder, depressive symptoms and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross-sectional survey. *Psychiatry research*, 288, 112954.
- Huremović, D. (2019). Brief history of pandemics (pandemics throughout history). In *Psychiatry of pandemics* (pp. 7-35). Springer, Cham.
- Hwang, T. J., Rabheru, K., Peisah, C., Reichman, W., & Ikeda, M. (2020). Loneliness and social isolation during the COVID-19 pandemic. *International Psychogeriatrics*, 32(10), 1217-1220.
- Islam, M. S., Sujan, M. S. H., Tasnim, R., Ferdous, M. Z., Masud, J. H. B., Kundu, S., ... & Griffiths, M. D. (2020). Problematic internet use among young and adult population in Bangladesh: Correlates with lifestyle and online activities during the COVID-19 pandemic. *Addictive behaviors reports*, 12, 100311.
- Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayın Evi.
- Kashif, M., & Aziz-Ur-Rehman, M. K. J. (2020). Social media addiction due to coronavirus. *International Journal of Medical Science in Clinical Research and Review*, 3(04), 331-336.
- Kayri, M., & Günüç, S. (2010). Türkiye'deki ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyini etkileyen bazı faktörlerin karar ağaçları yöntemleri ile incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(4), 2415-2450.
- Kelly, H. (2011). The classical definition of a pandemic is not elusive. *Bulletin of the World Health Organization*, 89, 540-541.
- Kır, İ., & Sulak, Ş. (2014). Eğitim fakültesi öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi (elektronik)*, 13(51), 150-167.

- Kim, S. W., & Kim, R. D. (2002). A study of Internet addiction: Status, causes, and remedies-focusing on the alienation factor. *International Journal of Human Ecology*, 3(1), 1-19.
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Billieux, J. ve Potenza, M. N. (2020). Problematic online gaming and the COVID-19 pandemic. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(2), 184-186. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00016>
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Lin, H. C., & Yang, M. J. (2007). Factors predictive for incidence and remission of internet addiction in young adolescents: a prospective study. *CyberPsychology & Behavior*, 10(4), 545-551.
- Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y., & Aysan, F. (2016). Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 69-76.
- Lee, J. Y., Kim, S. W., Kang, H. J., Kim, S. Y., Bae, K. Y., Kim, J. M., ... & Yoon, J. S. (2017). Relationship between problematic internet use and post-traumatic stress disorder symptoms among students following the Sewol ferry disaster in South Korea. *Psychiatry investigation*, 14(6), 871.
- Lee, S. M., Kang, W. S., Cho, A. R., Kim, T. ve Park, J. K. (2020). Psychological impact of the 2015 MERS outbreak on hospital workers and quarantined hemodialysis patients. *Comprehensive Psychiatry*, 87, 123-127.
- Lemenager, T., Neissner, M., Koopmann, A., Reinhard, I., Georgiadou, E., Müller, A., ... & Hillemacher, T. (2021). COVID-19 Lockdown Restrictions and Online Media Consumption in Germany. *International journal of environmental research and public health*, 18(1), 14.
- Leo, S.W., Lee, S., Chang, G, (2003), Internet Over-Users Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis on Internet Addiction, *Cyberpsychol Behavior*, 6, 143-50.
- Li, J., Yang, H., Peer, W. A., Richter, G., Blakeslee, J., Bandyopadhyay, A., ... & Gaxiola, R. (2005). Arabidopsis H<sup>+</sup>-PPase AVP1 regulates auxin-mediated organ development. *Science*, 310(5745), 121-125.

- Li, Q., Guan, X., Wu, P., Wang, X., Zhou, L., Tong, Y., ... & Feng, Z. (2020). Early transmission dynamics in Wuhan, China, of novel coronavirus–infected pneumonia. *New England journal of medicine*.
- Liu, Y., Gayle, A. A., Wilder-Smith, A., & Rocklöv, J. (2020). The reproductive number of COVID-19 is higher compared to SARS coronavirus. *Journal of travel medicine*.
- Liu, Z., Xiao, X., Wei, X., Li, J., Yang, J., Tan, H., ... & Liu, L. (2020). Composition and divergence of coronavirus spike proteins and host ACE2 receptors predict potential intermediate hosts of SARS-CoV-2. *Journal of medical virology*, 92(6), 595-601.
- Maalouf, F. T., Mdawar, B., Meho, L. I., & Akl, E. A. (2021). Mental health research in response to the COVID-19, Ebola, and H1N1 outbreaks: A comparative bibliometric analysis. *Journal of psychiatric research*, 132, 198-206.
- Mackenzie, J. S., & Smith, D. W. (2020). COVID-19: a novel zoonotic disease caused by a coronavirus from China: what we know and what we don't. *Microbiology Australia*, 41(1), 45-50.
- Mahase, E. (2020). China coronavirus: WHO declares international emergency as death toll exceeds 200. *BMJ: British Medical Journal (Online)*, 368.
- Mak, I. W. C., Chu, C. M., Pan, P. C., Yiu, M. G. C., & Chan, V. L. (2009). Long-term psychiatric morbidities among SARS survivors. *General hospital psychiatry*, 31(4), 318-326.
- Marsden, J., Darke, S., Hall, W., Hickman, M., Holmes, J., Humphreys, K., ... & West, R. (2020). Mitigating and learning from the impact of COVID-19 infection on addictive disorders. *Addiction*.
- Maunder, R., Hunter, J., Vincent, L., Bennett, J., Peladeau, N., Leszcz, M., ... & Mazzulli, T. (2003). The immediate psychological and occupational impact of the 2003 SARS outbreak in a teaching hospital. *Cmaj*, 168(10), 1245-1251.
- Mazza, C., Ricci, E., Biondi, S., Colasanti, M., Ferracuti, S., Napoli, C., & Roma, P. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Italian people



during the COVID-19 pandemic: immediate psychological responses and associated factors. *International journal of environmental research and public health*, 17(9), 3165.

McMichael, T. M., Currie, D. W., Clark, S., Pogosjans, S., Kay, M., Schwartz, N. G., ... & Duchin, J. S. (2020). Epidemiology of Covid-19 in a long-term care facility in King County, Washington. *New England Journal of Medicine*, 382(21), 2005-2011.

Mitchell, P. (2000). Internet addiction: genuine diagnosis or not?. *The Lancet*, 355(9204), 632.

Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in human behavior*, 16(1), 13-29

National Institution on Drug Abuse of USA. (2020). COVID-19 resources. Acces: <https://www.drugabuse.gov/related-topics/covid-19-resources>. Accessed: 17 April 2021.

Nicola, M., Alsafi, Z., Sohrabi, C., Kerwan, A., Al-Jabir, A., Iosifidis, C., ... & Agha, R. (2020). The socio-economic implications of the coronavirus and COVID-19 pandemic: a review. *International journal of surgery*.

Ögel, K. (2017). İnternet bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla mücadele etmek (3. basım). *İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları*.

Özaykan, E. E. (2020). *Aile Hekimliği Polikliniklerine Başvuran Adölesanların Covid-19 Pandemi Sürecinde İnternet Bağımlılığı ve Yaşam Kalitesi*, Uzmanlık Tezi.

Page, L. A., Seetharaman, S., Suhail, I., Wessely, S., Pereira, J., & Rubin, G. J. (2011). Using electronic patient records to assess the impact of swine flu (influenza H1N1) on mental health patients. *Journal of Mental Health*, 20(1), 60-69.

Panno, A., Carbone, G. A., Massullo, C., Farina, B., & Imperatori, C. (2020). COVID-19 Related Distress Is Associated With Alcohol Problems, Social Media and Food Addiction Symptoms: Insights From the Italian Experience During the Lockdown. *Frontiers in psychiatry*, 11, 1314.

- Paraskevis, D., Kostaki, E. G., Magiorkinis, G., Panayiotakopoulos, G., Sourvinos, G., & Tsiodras, S. (2020). Full-genome evolutionary analysis of the novel corona virus (2019-nCoV) rejects the hypothesis of emergence as a result of a recent recombination event. *Infection, Genetics and Evolution*, 79, 104212.
- Parczewska, T. (2020). Difficult situations and ways of coping with them in the experiences of parents homeschooling their children during the COVID-19 pandemic in Poland. *Education 3-13*, 1-12.
- Parikh, P. A., Shah, B. V., Phatak, A. G., Vadnerkar, A. C., Uttekar, S., Thacker, N., & Nimbalkar, S. M. (2020). COVID-19 pandemic: knowledge and perceptions of the public and healthcare professionals. *Cureus*, 12(5).
- Parmet, W. E., & Sinha, M. S. (2020). Covid-19—the law and limits of quarantine. *New England Journal of Medicine*, 382(15), e28.
- Pawlikowski, M., Altstötter-Gleich, C., & Brand, M. (2013). Validation and psychometric properties of a short version of Young's Internet Addiction Test. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1212-1223.
- Phan, L. T., Nguyen, T. V., Luong, Q. C., Nguyen, T. V., Nguyen, H. T., Le, H. Q., ... & Pham, Q. D. (2020). Importation and human-to-human transmission of a novel coronavirus in Vietnam. *New England Journal of Medicine*, 382(9), 872-874.
- Porta, M. (Ed.). (2014). *A dictionary of epidemiology*. Oxford university press.
- Portnoy, J., Waller, M., & Elliott, T. (2020). Telemedicine in the era of COVID-19. *The Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice*, 8(5), 1489-1491.
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General psychiatry*, 33(2).
- Qiu, W., Rutherford, S., Mao, A., & Chu, C. (2017). The pandemic and its impacts. *Health, culture and society*, 9, 1-11.

- Ravindran, S., Channaveerachari, N. K., Seshadri, S. P., Kasi, S., Manikappa, S. K., Cherian, A. V., ... & George, S. (2020). Crossing barriers: Role of a tele-outreach program addressing psychosocial needs in the midst of COVID-19 pandemic. *Asian Journal of Psychiatry*, 53, 102351.
- Reid, A. H., Taubenberger, J. K., & Fanning, T. G. (2001). The 1918 Spanish influenza: integrating history and biology. *Microbes and infection*, 3(1), 81-87.
- Reperant, L. A., & Osterhaus, A. D. (2017). AIDS, Avian flu, SARS, MERS, Ebola, Zika... what next?. *Vaccine*, 35(35), 4470-4474.
- Rodgers, M., Dalton, J., Harden, M., Street, A., Parker, G., & Eastwood, A. (2018). Integrated care to address the physical health needs of people with severe mental illness: a mapping review of the recent evidence on barriers, facilitators and evaluations. *International journal of integrated care*, 18(1).
- Ron, A. M., Fouchier, T. K., Martin, S., Geert A., Gerard, J., et al. (2003). Koch's postulates fulfilled for SARS virus. *Nature* 420:240
- Rothe, C., Schunk, M., Sothmann, P., Bretzel, G., Froeschl, G., Wallrauch, C., ... & Hoelscher, M. (2020). Transmission of 2019-nCoV infection from an asymptomatic contact in Germany. *New England journal of medicine*, 382(10), 970-971.
- Salicetia, F. (2015). Internet addiction disorder (IAD). *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 191, 1372-1376.
- Sani, G., Janiri, D., Di Nicola, M., Janiri, L., Ferretti, S., & Chieffo, D. (2020). Mental health during and after the COVID-19 emergency in Italy.
- Schoeman, D. ve Fielding, B. C. (2020). Coronavirus envelope protein: Current knowledge. *Virology Journal*, 16(69), 2-22.
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck Jr, P. E., Khosla, U. M., & McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of affective disorders*, 57(1-3), 267-272.
- Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet addiction. *CNS drugs*, 22(5), 353-365.

- Siste, K., Hanafi, E., Lee Thung Sen, H. C., Adrian, L. P. S., Limawan, A. P., Murtani, B. J. ve Suwartono, C. (2020). The impact of physical distancing and associated factors towards internet addiction among adults in Indonesia during COVID-19 pandemic: A nationwide web-based study. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 580977. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.580977>
- Statista. (2021). Coronavirus: impact on online usage in the U.S. - Statistics & Facts. 31.01.2021 tarihinde <https://www.statista.com/topics/6241/coronavirus-impact-on-online-usage-in-the-us/> adresinden alındı.
- Sun YK, Bao Y, Kosten T, et al. Challenges to opioid use disorders during COVID-19. *Am J Addict*. 2020; **29**: 174- 175. <https://doi.org/10.1111/ajad.13031>
- Sun YK, Bao Y, Kosten T, et al. Challenges to opioid use disorders during COVID-19. *Am J Addict*. 2020; **29**: 174- 175. <https://doi.org/10.1111/ajad.13031>
- Sun, Y., Li, Y., Bao, Y., Meng, S., Sun, Y., Schumann, G., ... & Shi, J. (2020). Brief report: increased addictive internet and substance use behavior during the COVID-19 pandemic in China. *The American Journal on Addictions*, 29(4), 268-270.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R., & Sungur, M. Z. (2010). İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapisi. *Psychiatry*, 11, 261-268.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2019). Pandemik İnfluenza Ulusal Hazırlık Planı. [https://grip.gov.tr/depo/saglik-calisanlari/ulusal\\_pandemi\\_plani.pdf](https://grip.gov.tr/depo/saglik-calisanlari/ulusal_pandemi_plani.pdf)
- Talevi, D., Soggi, V., Carai, M., Carnaghi, G., Faleri, S., Trebbi, E., ... & Pacitti, F. (2020). Mental health outcomes of the CoViD-19 pandemic. *Rivista di psichiatria*, 55(3), 137-144.
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., & Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105(3), 556-564.
- Taylor, S. (2019). *The psychology of pandemics: Preparing for the next global outbreak of infectious disease*. Cambridge Scholars Publishing.
- TDK, Bağımlılık, Türk Dil Kurumu Sözlük. Erişim Adresi: <https://sozluk.gov.tr/> (Erişim Tarihi: 14.04.2021)

- Tull, M. T., Edmonds, K. A., Scamaldo, K. M., Richmond, J. R., Rose, J. P. ve Gratz, K. L. (2020). Psychological outcomes associated with stay-at-home orders and the perceived impact of covid-19 on daily life. *Psychiatry Research*, 289, 1-6.
- Tüzer, V. (2011). İnternet, siberseks ve sadakatsizlik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(1), 100-116.
- UNICEF. Rethinking Screen-Time in the Time of COVID19. Available online: <https://www.unicef.org/globalinsight/stories/rethinking-screen-time-time-covid-19> (accessed on 31 April 2021)
- Wanberg, C. R., Csillag, B., Douglass, R. P., Zhou, L., & Pollard, M. S. (2020). Socioeconomic status and well-being during COVID-19: A resource-based examination. *Journal of Applied Psychology*.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1729.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1729.
- Wang, J., Liao, Y., Wang, X., Li, Y., Jiang, D., He, J., ... & Xia, J. (2020). Incidence of novel coronavirus (2019-nCoV) infection among people under home quarantine in Shenzhen, China. *Travel medicine and infectious disease*, 37, 101660.
- Wang, W., Tang, J., & Wei, F. (2020). Updated understanding of the outbreak of 2019 novel coronavirus (2019-nCoV) in Wuhan, China. *Journal of medical virology*, 92(4), 441-447.

- Wang, W., Tang, J., and Wei, F. (2020). Updated understanding of the outbreak of 2019 novel coronavirus (2019-nCoV) in Wuhan, China. *Journal of medical virology*, 92(4), 441-447.
- Wheaton, M. G., Abramowitz, J. S., Berman, N. C., Fabricant, L. E., & Olatunji, B. O. (2012). Psychological predictors of anxiety in response to the H1N1 (swine flu) pandemic. *Cognitive Therapy and Research*, 36(3), 210-218.
- WHO. (2010). World Health Organization. [https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently\\_asked\\_questions/pandemic/en/](https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/en/)
- Wiederhold, B. K. (2020). Children's Screen Time During the COVID-19 Pandemic: Boundaries and Etiquette.
- World Health Organization. (2020). Pneumonia of unknown cause—China: disease outbreak news. Geneva; January 5.
- World Health Organization. (2020c). Coronavirus disease 2019 (COVID-19). Situation report-1. Erişim adresi: [https://www.who.int/docs/defaultsource/coronaviruse/situation-reports/20200121-sitrep-1-2019-ncov.pdf?sfvrsn=20a99c10\\_4](https://www.who.int/docs/defaultsource/coronaviruse/situation-reports/20200121-sitrep-1-2019-ncov.pdf?sfvrsn=20a99c10_4)
- World Health Organization. 2019-nCoV Situation Report. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situationreports/>. Accessed April 7, 2021.
- World Health Organization. Alcohol and COVID-19: what you need to know. [http://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0010/437608/Alcohol-and-COVID-19-what-you-need-to-know.pdf](http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0010/437608/Alcohol-and-COVID-19-what-you-need-to-know.pdf). Accessed 27 April 2021
- Xiang, Y. T., Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T., & Ng, C. H. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The Lancet Psychiatry*, 7(3), 228-229.
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F.; Lui, L.M.W., Gill, H., Phan, L. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 277, 55-64.

- Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in clinical practice: A source book*, 17(17), 351-352.
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology & behavior*, 10(5), 671-679.
- Young, K. S. ve De Abreu, C. (2011). Internet addiction: *A handbook and guide to evaluation*. John Wiley & Sons, Inc.
- Young, K. S., Yue, X. D., & Ying, L. (2011). Prevalence estimates and etiologic models of Internet addiction. *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*, 3-17.
- Zaki, A. M., Van Boheemen, S., Bestebroer, T. M., Osterhaus, A. D., & Fouchier, R. A. (2012). Isolation of a novel coronavirus from a man with pneumonia in Saudi Arabia. *New England Journal of Medicine*, 367(19), 1814-1820.
- Zhang, J., Lu, H., Zeng, H., Zhang, S., Du, Q., Jiang, T., & Du, B. (2020). The differential psychological distress of populations affected by the COVID-19 pandemic. *Brain, behavior, and immunity*.
- Zhou, F., Yu, T., Du, R., Fan, G., Liu, Y., Liu, Z., ... & Cao, B. (2020). Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with COVID-19 in Wuhan, China: a retrospective cohort study. *The lancet*, 395(10229), 1054-1062.
- Zhou, F., Yu, T., Du, R., Fan, G., Liu, Y., Liu, Z., ... & Cao, B. (2020). Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with COVID-19 in Wuhan, China: a retrospective cohort study. *The lancet*, 395(10229), 1054-1062
- Zhou, P., Yang, X. L., Wang, X. G., et al. (2020). *A pneumonia outbreak associated with a new coronavirus of probable bat origin*. *Nature*, 579, 270-273.
- Zhu, N., Zhang, D., Wang, W., Li, X., Yang, B., Song, J., ... & Tan, W. (2020). A novel coronavirus from patients with pneumonia in China, 2019. *New England journal of medicine*.

## EKLER

### EK-A Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı;

Sizi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Davut Bababarslan tarafından, Dr.Öğr.Üyesi Ishak SAYGILI danışmanlığında yürütülen “İnternet bağımlılığı ve covid-19 pandemi süreci arasındaki ilişkinin incelenmesi” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahiptir. Toplanan veriler tez çalışmasına katkı sağlaması açısından önemlidir. Araştırmanın seyri, güvenliği ve geçerliliği açısından size en uygun seçeneği işaretlemeniz ve hiçbir soruyu atlamamanız önem taşımaktadır. Çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır.

Çalışmaya katılmayı onaylıyorum.  evet  hayır

#### 1. Cinsiyetiniz

( ) Kadın ( ) Erkek

#### 2. Kaç yaşındasınız?

(.....)

#### 3. Eğitim durumunuz nedir?

- Okur-yazar değil  Okur -yazar  İlkokul mezunu  Ortaokul mezunu  
 Ön lisans mezunu  Üniversite mezunu  Yüksek lisans ve üzeri

#### 4. Sizce ailenizin sosyo-ekonomik düzeyi aşağıdakilerden hangisi ile nitelenebilir?

- Düşük  Orta  Yüksek

#### 5. İnternet'e genellikle nereden bağlanırsınız?

- Ev  İnternet kafe  Telefon  Okul  Yurt  Diğer

#### 6. Evde günlük ortalama ne kadar zaman geçirirsiniz?

- 5 saatten az  6-10 saat  11-15 saat  16-20 saat  20 saatten fazla

#### 7. İnternet başında günlük ortalama ne kadar zaman geçirirsiniz?

- 0-2 saat  3-5 saat  6-8 saat  9-11 saat  11 saatten daha fazla



### EK- B Young İnternet Bağımlılığı Testi - Kısa Formu (YİBT-KF)

**AÇIKLAMA:** Lütfen aşağıdaki sorularda belirtilen durumları hangi sıklıkta yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen her soru için sadece bir seçeneği işaretleyiniz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız.

	<b>Hiçbir zaman(1)</b>	<b>Nadiren(2)</b>	<b>Bazen(3)</b>	<b>Sıklıkla(4)</b>	<b>Her zaman(5)</b>
1. Hangi sıklıkta planladığınızdan daha fazla internette kalırsınız?					
2. Hangi sıklıkta ailenizle ilgili işleri ihmal ederek internette daha fazla zaman harcarsınız?					
3. Okul veya ders ile ilgili çalışmalarınız hangi sıklıkta internette harcadığınız süre yüzünden zarar görmektedir?					
4. Birileri internette ne yaptığınızı sorduğunda hangi sıklıkta sır gibi saklar veya savunmaya geçersiniz?					
5. Birileri siz internette iken canınızı sıkarsa hangi sıklıkta onları tersler, onlara bağırır ve öfkeli davranırsınız?					
6. Hangi sıklıkta gece internette harcadığınız süre yüzünden uykusuz kalırsınız?					
7. İnternete bağlı değilken hangi sıklıkta internetle avunur veya internete bağlı olduğunuz hayalini kurarsınız?					
8.İnternette iken hangi sıklıkta kendinizi ‘birkaç dakika daha’ derken bulursunuz?					
9. Hangi sıklıkta internette harcadığınız zamanı azaltmak için uğraşırsınız ve başarısız olursunuz?					
10. Ne kadar süre internette olduğunuzu hangi sıklıkta saklamaya çalışırsınız?					
11. Hangi sıklıkta başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman harcamayı tercih edersiniz?					
12.İnternete bağlanamadığımızda hangi sıklıkta kendinizi bunalımda, karamsar ve sinirli hissedip, internete bağlandığımızda bu şikâyetlerinizin hemen geçtiğini görürsünüz?					

### **EK-C Koronavirüs (Covid-19) Korkusu Ölçeği**

Değerli Katılımcı, aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz.

<b>1: Kesinlikle katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Kararsızım, 4: Katılıyorum, 5: Kesinlikle katılıyorum</b>	1	2	3	4	5
1. Koronavirüsten (Covid-19) çok korkuyorum.					
2. Koronavirüsü düşünmek beni rahatsız ediyor.					
3. Koronavirüsü düşündüğümde ellerim soğuk soğuk terliyor.					
4. Koronavirüs nedeniyle hayatımı kaybetmekten korkuyorum.					
5. Sosyal medyada koronavirüsle ilgili hikayeleri ve haberleri gördüğümde gerilir veya endişelenirim.					
6. Koronavirüse yakalanacağım korkusundan dolayı uyuyamıyorum.					
7. Koronavirüse yakalanacağımı düşündüğümde kalbim hızla çarpmaya başlıyor.					