

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

Psikoloji Anabilim Dalı  
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PANDEMİ  
SÜRECİNDE ARTAN KAYGI VE EKCRAN  
BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Naciye DENİZ**

Danışman  
Dr.Öğr. Üyesi Hanife YILMAZ ÇENGEL

**İstanbul – 2022**



## TEZ TANITIM FORMU

**Yazar Adı Soyadı** : Naciye DENİZ

**Tezin Dili** : Türkçe

**Tezin Adı** : Üniversite Öğrencilerinde Pandemi Sürecinde Artan Kaygı ve Ekran Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

**Enstitü** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

**Anabilim Dalı** : Psikoloji

**Tezin Türü** : Yüksek Lisans

**Tezin Tarihi** : 02.02.2022

**Sayfa Sayısı** : 77

**Tez Danışmanı** : Dr.Öğr. Üyesi Hanife YILMAZ ÇENGEL

**Dizin Terimleri** : Pandemi, Kaygı, Ekran bağımlılığı

**Türkçe Özet** : Covid-19 pandemisi tüm dünyayı etkisi altına almış bir salgındır. Ülkemizde uzun süreli sokağa çıkma yasakları, eğitim öğretimin uzaktan devam etmesi ve sosyal alanlarda kısıtlamalar olması bazı kaygıları da beraberinde getirmektedir. Bu dönemde tüm dünya daha önce hiç olmadığı kadar çok teknolojiyi kullanmaya başlamıştır. Bu sebeple tüm dünyada yeni bir düzenin oluştuğunu söylemek mümkündür. Bu yeni düzende mümkün olduğunca az temas ve sosyal ilişki vardır. Yeni normalin kişilerin ruh sağlığını ne yönde etkilediğine dair henüz çok az bilimsel çalışma vardır. Bu sebeple araştırmamız, henüz çok bilinmeyen bir konuda bilimsel veriler sunduğu için önem taşımaktadır. Bu tezde pandemi sürecinde online eğitim sistemi ile eğitim gören üniversite öğrencilerinin artan kaygıları ile ekran bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir.

**Dağıtım Listesi** : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne  
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Naciye DENİZ

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

Psikoloji Anabilim Dalı  
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PANDEMİ  
SÜRECİNDE ARTAN KAYGI VE EKCRAN  
BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Naciye DENİZ**

Danışman  
Dr.Öğr. Üyesi Hanife YILMAZ ÇENGEL

**İstanbul – 2022**

## BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden 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.

NACİYE DENİZ

.../.../2022



**İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Naciye Deniz'in Üniversite Öğrencilerinde Pandemi Sürecinde Artan Kaygı ve Ekran Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

*İmza*

Başkan

*Dr. Öğr. Üyesi Esra SAVAŞ*

*İmza*

Üye

*Dr. Öğr. Üyesi Hanife*

*YILMAZ ÇENGEL*

(Danışman)

*İmza*

Üye

*Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL*

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2022

*İmzası*

*Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ*

Enstitü Müdürü

## ÖZET

Bu araştırmada pandemi döneminde yaşanan kaygıların ekran bağımlılığı üzerinde nasıl bir ilişkisi olduğunun araştırılması amaçlanmıştır. Aynı zamanda araştırmada üniversite öğrencilerinde pandemi dönemi ile ortaya çıkan kaygı ve ekran bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir.

Bu amaç ile birlikte ilgili çalışma ilişkisel tipte anket yöntemi kullanılarak gerçektelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde 2020-2021 yılları arasında öğrenimlerine devam eden 256 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada yer alan üniversite öğrencilerinin pandemi döneminde artan kaygı düzeylerini belirlemek için Türkiye de geçerlik ve güvenilirlik çalışması Evren ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan "Koronavirüs Anksiyete Ölçeği" ölçeği kullanılmıştır. Aynı zamanda üniversite öğrencisi katılımcı grubun ekran bağımlılık düzeylerinin tespit etmek için de Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan (2007) tarafından geliştirilmiş "Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği-PİKO" kullanılmıştır. Toplanan tüm veriler sosyal bilimler için istatistik programı olan SPSS ile çözümlenmiş ve analiz edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulguya göre Covid-19 pandemisi döneminde üniversite öğrencilerinde Covid-19 kaygısının ekran bağımlılığını etkilediği ve Covid-19 kaygısı ile ekran bağımlılığı arasında doğrusal düşük güçte ilişki olduğu bulunmuştur.

Sonuç olarak Covid-19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinde Covid-19 kaygısı arttıka ekran bağımlılığının da arttığı bulgulanmıştır. Bu bağlamda Covid-19 pandemi döneminin yarattığı anksiyete ile etkin bir şekilde baş edebilmek için üniversite öğrencilerine yönelik güvenli sosyal ortamların oluşturulması önerilmektedir. Üniversitelerin hazırlayacağı, sağlık yönünden güvenli olan sosyal ortamlar gençlerin kaygılarının hafifletilmesinde etkili olabilecektir.

**Anahtar Kelimeler:** Covid-19 Pandemisi, Kaygı, Bağımlılık, Ekran Bağımlılığı

## ABSTRACT

In this study, it was aimed to investigate how the anxiety experienced during the pandemic period has a relationship on screen addiction. At the same time, the relationship between anxiety and screen addiction in university students during the pandemic period was examined.

For this purpose, the related study was carried out using the relational type survey method. The study group of the research consists of 256 students who continue their education at Istanbul Gelişim University between the years 2020-2021. The 'Coronavirus Anxiety Scale' scale, the validity and reliability study of which was conducted in Turkey by Evren et al. (2020), was used to determine the increased anxiety levels of university students included in the study during the pandemic period. At the same time, the 'Problem Internet Usage Scale-PIKO' developed by Ceyhan, Ceyhan and Gürcan (2007) was used to determine the screen addiction levels of the university student participant group. All collected data were analyzed and analyzed with SPSS, a statistical program for social sciences.

According to the findings obtained from the research, it was found that Covid-19 anxiety affects screen addiction in university students during the Covid-19 pandemic period, and there is a linear low-power relationship between Covid-19 anxiety and screen addiction.

As a result, it has been found that screen addiction increases as Covid-19 anxiety increases in university students during the Covid-19 pandemic period. In this context, it is recommended to create safe social environments for university students in order to effectively cope with the anxiety created by the Covid-19 pandemic period. Social environments that will be prepared by universities and that are safe in terms of health will be effective in alleviating the anxiety of young people.

**Keywords:** Covid-19 Pandemic, Anxiety, Addiction, Screen Addiction



# İÇİNDEKİLER

<b>ÖZET</b>	I
<b>ABSTRACT</b>	II
<b>İÇİNDEKİLER</b>	III
<b>KISALTMALAR</b>	V
<b>TABLolar LİSTESİ</b>	VI
<b>ÖNSÖZ</b>	VII
<b>GİRİŞ</b>	1

## BİRİNCİ BÖLÜM

1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI	4
1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	4
1.3. PROBLEM CÜMLESİ	4
1.4. ARAŞTIRMANIN HİPOTEZLERİ	4
1.5. ARAŞTIRMANIN SAYILTILARI	5
1.6. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	5
1.7. TANIMLAR	5

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. COVID-19 PANDEMİSİ	7
2.1.1. Ülkemizde Covid-19 Pandemisiyle Beraber Değişen Koşullar	12
2.2. KAYGI ( ANKSİYETE)	14
2.2.1. Covid-19'a Yönelik Kaygı	15
2.3. BAĞIMLILIK	17
2.3.1. Teknoloji ve Ekran Bağımlılığı	19
2.3.2. Ekran-Teknoloji Bağımlılığını Belirtileri	23
2.3.3. Teknoloji ve Ekran Bağımlılığına Sebep Olan Değişkenler	24

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ	26
3.2. ÇALIŞMA GRUBU	26
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	26
3.3.1. DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU	26
3.3.2. KORONAVİRÜS ANKSİYETE ÖLÇEĞİ (KAÖ)	27
3.3.3. PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIM ÖLÇEĞİ-PİKO	27
3.4. VERİLERİN TOPLANMASI	28
3.5. VERİLERİN ANALİZİ	28

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

4.1. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİSİ KATILIMCILARIN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNE İLİŞKİN DAĞILIMLARI	29
4.2. ARAŞTIRMA DEĞİŞKENLERİNİN NORMALLİK VE TANIMLAYICI ANALİZLERİ	31
4.3. ÇALIŞMADA YER ALAN ÖLÇEKLERE AİT GÜVENİRLİLİK SONUÇLARI	32
4.4. KORELASYON VE REGRESYON ÇÖZÜMLEME SONUÇLARI	32
4.5. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE AİT KARŞILAŞTIRMA ANALİZLERİ	34

<b>TARTIŞMA</b>	<b>43</b>
-----------------	-----------

<b>SONUÇ VE ÖNERİLER</b>	<b>52</b>
--------------------------	-----------

<b>KAYNAKÇA</b>	<b>54</b>
-----------------	-----------

<b>EKLER</b>	<b>58</b>
--------------	-----------

<b>EK-ABİLGİLENDİRME FORMU</b>	<b>58</b>
--------------------------------	-----------

<b>EK-BDEMOGRAFİK BİLGİ FORMU</b>	<b>59</b>
-----------------------------------	-----------

<b>EK-CKORONAVİRÜS ANKSİYETE ÖLÇEĞİ</b>	<b>60</b>
---	-----------

<b>EK-ÇPROBLEMLİ İNTERNET KULLANIM ÖLÇEĞİ</b>	<b>61</b>
---	-----------

## KISALTMALAR

<b>ABD</b>	: Amerika Birleşik Devletleri
<b>Akt</b>	: Aktaran
<b>BTK</b>	: Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu
<b>DSM-5</b>	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
<b>KAÖ</b>	: Koronavirüs Anksiyete Ölçeği
<b>Sf</b>	: Sayfa
<b>SPSS</b>	: Statistical Package For the Social Sciences (Sosyal Bilimler İstatistik Programı)
<b>TDK</b>	: Türk Dil Kurumu
<b>PAHO</b>	: Pan American Health Organization (Pan Amerikan Sağlık Örgütü)
<b>PIKO</b>	: Problemlı İnternet Kullanım Ölçeği
<b>WHO</b>	: World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)

## TABLULAR LİSTESİ

<b>Tablo: 2.1 :</b> Covid-19 Dünya Verileri: Vaka Sayısının En Yüksek Olduğu Bazı Ülkeler.....	11
<b>Tablo 4.1:</b> Örneklem Grubunun Demografik Bilgilerine Göre Dağılımı.....	29
<b>Tablo 4.2:</b> Örneklem Grubunun Yaşına İlişkin Bilgiler.....	31
<b>Tablo 4.4:</b> Ölçeklerin Güvenirlik Değerleri ve Değişken Sayıları.....	32
<b>Tablo 4.5:</b> Üniversite Öğrencilerinde Pandemi Sürecinde Artan Kaygı İle Ekran Bağımlılığı ve Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi.....	32
<b>Tablo 4.6:</b> Üniversite Öğrencilerinde Pandemi Sürecinde Ekran Bağımlılığı ve Alt Boyutları İle Kaygı Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi .....	33
<b>Tablo 4.7:</b> Cinsiyete Göre Katılımcılarda Covid-19 Kaygısı ve Ekran Bağımlılığı ile Alt Boyutları Arasındaki Bağımsız Örneklem T Testi Analizi.....	34
<b>Tablo 4.8:</b> Sınıf Düzeyine Göre Katılımcılarda Covid-19 Kaygısı ve Ekran Bağımlılığı ile Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi .....	35
<b>Tablo 4.9:</b> Günlük Ekran Başında Geçirilen Süre Değişkenine Göre Katılımcılarda Covid-19 Kaygısı ve Ekran Bağımlılığı ile Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi .....	36
<b>Tablo 4.10:</b> Günlük Ekran Başında Geçirilen Zaman Aralığı Değişkenine Göre Katılımcılarda Covid-19 Kaygısı ve Ekran Bağımlılığı ile Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi .....	38
<b>Tablo 4.11:</b> En Çok Kullanılan Ekran Türüne Göre Katılımcılarda Covid-19 Kaygısı ve Ekran Bağımlılığı ile Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi .....	40
<b>Tablo 4.12:</b> Ekranların Kullanım Amaçlarına Göre Katılımcılarda Covid-19 Kaygısı ve Ekran Bağımlılığı ile Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi .....	41

## ÖNSÖZ

Araştırmamın her aşamasında bana yardımcı olan Dr. Öğretim Üyesi Hanife YILMAZ ÇENGEL'e teşekkürlerimi sunarım.

Beni hiç yalnız bırakmayan, her zaman verdiği morelle beni güçlü hissettiren ve sabırla destekleyen eşim Emre TÜTER'e teşekkürü borç bilirim.

Hayatımın her anında beni destekleyen ve elimi hiç bırakmayan, eğitim hayatım da bu anı yaşamamda en büyük etkisi olan, haklarını asla ödeyemeyeceğim babam Ramazan DENİZ'e ve annem Halime DENİZ'e sonsuz şükranlarımı sunar ve teşekkür ederim.

Naciye DENİZ

## GİRİŞ

İlk olarak 2019 yılında Çin'in Wuhan kentinde tanımlanan Covid-19 isimli virüsün yarattığı hastalık 2020 yılı Ocak ayı itibariyle dünya genelinde pandemiye sebep olmuştur (WHO, 2020). Ülkemizde 2020 Mart ayında Covid-19 vakalarına rastlanmış ve sağlık önlemleri kapsamında eğitim öğretime uzaktan devam edilmiştir. Üniversite öğrencileri 2020 Mart ayından itibaren hiç yüz yüze eğitim yöntemine geçememiştir.

Salgın hastalıklar sırasında en yaygın gözlemlenen duygu kişinin kendisinin veya yakınlarının sağlığına yönelik kaygılarıdır. Kaygının belirli bir seviyede mevcut olması kişinin gelebilecek tehlikelere karşı tetikte olmasını sağlarken, belli bir seviyenin üzerine çıkmış ve kişinin sosyal yaşamını sekteye uğratan kaygı ruh sağlığı açısından zarar vericidir (Carleton, 2016). Pandemi dönemlerinde de belli düzeydeki kaygı kişinin hastalığa karşı önlemler alıp kendini korumasını sağlarken, işlevsiz olan kaygılar farklı psikopatolojileri de beraberinde getirebilmektedir.

Kaygı, genellikle bilinmeyen ve anlaşılamayan yakın bir tehlikeyi beklemekte olmanın doğurduğu huzursuzluk ve gerginlik hissi olarak tanımlanır. Başka bir anlatımla; kaygı, bireyin benliğine ya da bütünlük duygusuna bir tehdit algılandığında yaşadığı rahatsızlık verici bir duygudur.

Kaygı oluşturan durumların kişide yarattığı olumsuz algılama ve gerginlik gibi hoş olmayan, duygusal ve gözlenebilir reaksiyonlardır. Bir kişi kaygılandığı zaman merkezi sinir sistemi uyarılır, kalp ve nabız atışları hızlanır ve ellerin titremesi gibi fiziksel reaksiyonlar görülebilir. Ortaya çıkan durumun bireye zarar vermeye, bir tehdit oluşturma derecesine göre kaygı da artacaktır. Kaygı, kaynağı belirsiz olan bir tür korku halidir. Kaygı durumunda gösterilen duygusal tepkinin şiddeti tehditle orantılı değildir ve tehdidin varlığından bağımsız olarak da devam edebilir (Tokuçcu, 2006).

Kaygı doğal bir güdü olmakla birlikte kaygının kaynağının doğru algılanmaması durumunda kişi savunmasız kalabilmekte ve kendini çaresiz hissedebilmektedir. Kaygı, bilinmeyene karşı ortaya çıkan bir duygudur. Belirsizliğin olduğu durumlarda kaygı da artmaktadır. Korku ile kaygı özellikle beraber görülmekte ve benzerlik göstermektedirler ancak birbirlerinden farklıdırlar. Korkuda belli bir neden vardır, kaygının nedeni ise belirsizdir. Depremin belirsiz olan bir tarafı vardır. Ne zaman ve

nasıl meydana geleceği, yıkımının ne Őiddette olacağı bilinmediğinden beraberinde korkudan daha çok kaygıyı getirmektedir (Ziyalar, 2006).

Normal kaygı bireyde doğduğu andan itibaren başlayan kaygıdır. Ölüm, yaŐlılık, hastalık, doğal afet, sınanma, yeni bir düzene alıŐma, ihtiyaç duyulan ve ulaŐılmak istenen fakat ulaŐılamayan hedefler söz konusu olduğunda kaygının olması normaldir. Normal kaygıda bedensel ve ruhsal tehdit söz konusu olup; bu durum zorlanma durumlarında ortaya çıkmaktadır. Bu tür durumlarda kişi, bazı araŐtırmacılar tarafından "savaş ya da kaç" olarak da tanımlanan bir dizi savunma yöntemi geliŐtirir. Korunma duygusu sayesinde birey kendini birçok tehlikeden kurtarabilmektedir. Kaygının belli bir düzeyde olması, kişinin hazırlıklı olmasını sağlayarak savaş verme yeteneğini geliŐtirebilmektedir (Ziyalar, 2006).

Gelişen teknoloji ve günümüz koşulları kişilerin birçok ihtiyaını internet üzerinden gidermesini sağlamaktadır. Covid-19 pandemisi nedeniyle uygulanan karantina uygulamaları kişilerin işlerini ve eğitimlerini internet ile yürütmesine sebep olmuştur. İnternet kullanımının artmasıyla beraber bireylerin ekran başında geçirdikleri süre de artmıştır (Brooks ve ark., 2020). Ekran maruziyeti bazı durumlarda kişinin ekran olmadan vakit geçirmek istememe ve ekran başında olmaya karşı koyamaması gibi bağımlılık durumunu oluŐturabilmektedir. Ekran bağımlılığı gençlerin zamanı verimli kullanabilmeleri konusunda risk oluŐurmaktadır.

İnternet kişilerin duygularını harekete geçirir, heyecan ve merak uyandırır. İnternet ve bilgisayar oyunları bireylerin bilgiye ulaŐmalarını, araştırma yapmalarını, problem zme, yaratıcılık, kritik düŐünme gibi kişisel geliŐimlerini destekleyen teknolojik bir mucize olarak değerlendirilirken aşırı, bilinçsiz ve kontrolsüz kullanımı birçok problemi de beraberinde getirmektedir. İnternetin hayatımıza girmesiyle oyun bağımlılığı terimi de meydana çıkmıştır (Oktay, 2002: 243).

Oyun bağımlılığı; bireylerin internet üzerinde kontrolünü kaybetmesiyle başlayan, zamanla kişide patolojik rahatsızlıklara neden olan tanınmamıŐ klinik bir rahatsızlıktır. AŞırı internet kullanımı ve bilgisayar oyunları kişilerin günlük yaşamlarını, akademik baŐarılarını, ruh sağlığını önemli ölçüde etkilemektedir. İnternetin sürekli ve fazla kullanımı çocukların psikososyal geliŐimleri ve davranışları üzerinde etkileri mevcuttur. KiŐilerde depresyon anksiyete, uyku bozuklukları, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu gibi psikolojik bozuklukların çoğunun oyun

bağımlılığı ile ilişkili olduğu görülmektedir (Ekşi, 2013). Ayrıca oyun oynarken harcanan uzun süre; düzensiz beslenme alışkanlıklarına, fiziksel hareketsizlik (inaktivite) ye, uyku bozukluğuna, tütün, alkol ve madde kullanımında artışa kuru gözlere, kişisel temizlikte eksikliklere, içedönüklüğe, baş ağrısına neden olabilmektedir. Ancak sorunlar sadece bunlarla sınırlı değildir. Yaşanan sorunlara daha detaylı bir biçimde baktığımız da video oyun bağımlılığının hayatın farklı alanlarına farklı biçimlerde yansımış olduğunu görebilmekteyiz. İnternet gibi sosyal bir teknolojik ağın tuhaf bir şekilde antisosyal davranmayı beslemesine “internet paradoksu” adı verilmiştir. Ayrıca gençlerde yalan söyleme, sorumluluklarını yerine getiremememe, yüz yüze iletişim kurmada zorlanma gibi sorunlarda görülmektedir (Ekşi, 2013).

İnternet bağımlılığının en yoğun olduğu alan internet oyunlarıdır. Çocuklardaki internet ve internet oyunları hakkındaki birçok araştırmada “oyun oynama, zaman harcama” nedenleri şöyle sıralanabilir; uyarılma isteği, merak, stresten kurtulma, can sıkıntısı, öfke ve kızgınlıktan kurtulma, başarısızlıktan kurtulma, aile (ebeveyn) ilgisizliği etkilemektedir. İnternet, sanal ortamda kişilere kazanma duygusunu tattırma ve oyuna hâkim olabilme şansını verir ve bu nedenle kişilerin dikkatini oldukça çekmektedir. İnternet oyunlarının bu derece ilgi görmesinin, kişilere çekici gelmesinin nedeni sadece görsel bir zenginliğin bulunması değil aynı zamanda istenilen yaşam, herkes ile eşit olabilme ve gerçek dünyadan uzak hayal ürünleriyle donanmasından kaynaklanabilmektedir. İnternet video oyunlarında sanal evrende bir karakter oluşturup, çeşitli yetenek ve güçlerle en üst seviyeye ulaşmak hedeflenir. Seçilen karakterlerle yaratıklar ile savaşmakta; sanal para, eşya ve puan kazanmakta böylece ödüllendirilerek daha güçlü özellikler elde edilmektedir (Oktay, 2002: 244).



# BİRİNCİ BÖLÜM

## 1.1. Araştırmanın Amacı

Pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin uzaktan eğitim yöntemine geçmesi uzun süre ekran başında olmalarını gerektirmektedir. Bu dönemde yaşanan kaygıların ekran bağımlılığı üzerinde nasıl bir ilişkisi olduğunun araştırılması araştırmanın amacıdır. Aynı zamanda üniversite öğrencilerinde pandemi dönemi ile ortaya çıkan kaygı ve ekran bağımlılığı arasındaki ilişki incelenecektir.

## 1.2. Araştırmanın Önemi

Covid-19 pandemisi tüm dünyayı etkisi altına almış bir salgındır. Ülkemizde uzun süreli sokağa çıkma yasakları, eğitim öğretimin uzaktan devam etmesi ve sosyal alanlarda kısıtlamalar olması bazı kaygıları da beraberinde getirmektedir. Bu dönemde tüm dünya daha önce hiç olmadığı kadar çok teknolojiyi kullanmaya başlamıştır. Bu sebeple tüm dünyada yeni bir düzenin oluştuğunu söylemek mümkündür. Bu yeni düzende mümkün olduğunca az temas ve sosyal ilişki vardır. Yeni normalin kişilerin ruh sağlığını ne yönde etkilediğine dair henüz çok az bilimsel çalışma vardır. Bu sebeple araştırmamız, henüz çok bilinmeyen bir konuda bilimsel veriler sunduğu için önem taşımaktadır.

## 1.3. Problem Cümlesi

Araştırmanın problem cümlesi "Üniversite öğrencilerinde pandemi sürecinde artan kaygı ve ekran bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?" şeklindedir.

## 1.4. Araştırmanın Hipotezleri

Yapılacak olan çalışmanın amacına uygun olarak belirlenen alt problem aşağıdaki gibidir.

•H<sub>1</sub>: Üniversite öğrencilerinde pandemi döneminde artan kaygı ile ekran bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

•H<sub>2</sub>: Demografik değişkenler ile bağımlı değişkenler (kaygı ve ekran bağımlılığı) arasında ilişki var mıdır?

•H<sub>2a</sub>: Cinsiyet ile bağımlı değişkenler (kaygı ve ekran bağımlılığı) arasında ilişki var mıdır?

•H<sub>2b</sub>: Sınıf düzeyi ile bağımlı değişkenler (kaygı ve ekran bağımlılığı) arasında ilişki var mıdır?

•H<sub>2c</sub>: Ekran başında geçirilen süre ile bağımlı değişkenler (kaygı ve ekran bağımlılığı) arasında ilişki var mıdır?

•H<sub>2d</sub>: Ekran başında geçirilen zaman aralığı ile bağımlı değişkenler (kaygı ve ekran bağımlılığı) arasında ilişki var mıdır?

•H<sub>2e</sub>: Kullanılan ekran türü ile bağımlı değişkenler (kaygı ve ekran bağımlılığı) arasında ilişki var mıdır?

•H<sub>2f</sub>: Ekranların kullanım amaçları ile bağımlı değişkenler (kaygı ve ekran bağımlılığı) arasında ilişki var mıdır?

### **1.5. Araştırmanın Sayıtları**

Araştırmaya katılan kişilerin ölçme araçlarını gerçek duygu ve düşüncelerine uygun olarak içtenlikle ve tarafsız bir şekilde yanıtladıkları ve araştırmada kullanılan ölçeklerin, daha önce yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmalarından elde edilen sonuçların şu anda geçerli olduğu varsayılmıştır.

### **1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırma amaçları doğrultusunda sorulan sorular ve kullanılan ölçeklerin faktörleriyle araştırmadan elde edilen bulgular, veri toplama araçları kapsamında kullanılan “Sosyo-Demografik Form, Koronavirüs Anksiyete Ölçeği Kısa Formu ve İnternet Kullanım Durumları Anketi’ne verilen yanıtlarla sınırlıdır.

### **1.7. Tanımlar**

**Kaygı:** Üzüntü, endişe duyulan düşünce, tasa /genellikle kötü olay olacakmış hissiyle meydana gelen ve sebebi belli olmayan gerginlik duygusu olarak tanımlanmaktadır (Doğramacıoğlu, 2018).

**Bağımlılık:** Kişilerin ruhsal ve bedensel sağlıklarının veyahut sosyal yaşamlarının zarar görmesine karşın belirli bir takıntılı durumu yinelemeye yönelik engellenemeyen bir istek duymaları ve bunu sürdürmeleri durumu olarak tanımlanmıştır (Karaman, 2009).

**Ekran Bağımlılığı:** Genel hatları ile televizyon, tablet, cep telefonu gibi sürekli ekrana bakma gerektiren cihazları uzun süre kullanmak ve ihtiyaç olmadığı halde bu ekranları kullanmadan duramama halidir (Furuncu, 2019).



# İKİNCİ BÖLÜM

## KURAMSAL ÇERÇEVE

### 2.1. Covid-19 Pandemisi

İnsanoğlu toplu halde yaşamaya başladığından beri tarih boyunca birçok doğal afet, salgın hastalık ve pandemi ile mücadele etmiştir, etmeye devam etmektedir. Geçmişte bu doğal afet, salgın ve pandemi gibi felaketlerden dolayı çok sayıda insan hayatını kaybetmiştir (Tunç & Atıcı, 2020).

İlk olarak 2019 yılında Çin'in Wuhan kentinde tanımlanan Covid-19 isimli virüsün yarattığı hastalık 2020 yılı Ocak ayı itibariyle dünya genelinde pandemiye sebep olmuştur (WHO, 2020). Ülkemizde 2020 Mart ayında Covid-19 vakalarına rastlanmış ve sağlık önlemleri kapsamında eğitim öğretime uzaktan devam edilmiştir. Üniversite öğrencileri 2020 Mart ayından itibaren hiç yüz yüze eğitim yöntemine geçememiştir.

Salgın hastalıklar sırasında en yaygın gözlemlenen duygu, kişinin kendisinin veya yakınlarının sağlığına yönelik kaygıdır. Kaygının belirli bir seviyede mevcut olması kişinin gelebilecek tehlikelere karşı tetikte olmasını sağlarken, belli bir seviyenin üzerine çıkmış ve kişinin sosyal yaşamını sekteye uğratan kaygı ruh sağlığı açısından zarar vericidir (Carleton, 2016). Pandemi dönemlerinde de belli düzeydeki kaygı kişinin hastalığa karşı önlemler alıp kendini korumasını sağlarken, işlevsiz olan kaygılar farklı psikopatolojileri de beraberinde getirebilmektedir.

Gelişen teknoloji ve günümüz koşulları kişilerin birçok ihtiyacını internet üzerinden gidermesini sağlamaktadır. Covid-19 pandemisi nedeniyle uygulanan karantina uygulamaları kişilerin işlerini ve eğitimlerini internet ile yürütmesine sebep olmuştur. İnternet kullanımının artmasıyla beraber bireylerin ekran başında geçirdikleri süre de artmıştır (Brooks ve ark., 2020).

Daha sonraki süreçlerde insanların yerleşik hayata geçmesiyle mikroorganizmalardan kaynaklı hastalıkların ortaya çıkmasını kolaylaştıran etmenler olmuştur (Tunç & Atıcı,2020). Dolayısıyla salgın hastalıklar ile ilgili bilinç artmış ve tarihteki salgın hastalıkların adları ve sistematığının ne olduğu tartışılmaya başlanmıştır. (Dinçol,1985:5)

Salgın hastalıklar sebep olan organizmaların yapısı ve özellikleriyle etkiledikleri kitleye ve yayılma alanlarına göre farklı isimlendirilmişlerdir. Dünya üzerinde salgın hastalıklar “endemi, epidemi ve pandemi” olarak üç şekilde sınıflandırılmaktadır. Bu sınıflandırma hastalığın etkilediği alan ve etkilenen insan sayısına göre yapılmaktadır. Eski Yunanca’da “en” kelimesi “içinde” anlamına, “demos” kelimesi ise insanlar anlamına gelmektedir. Bu iki kelimenin bir araya gelmesiyle oluşan “endemi” kelimesi belirli bir kitlede devamlı var olan ve dışarı kaynaklı herhangi bir etki olmadan belli bir nüfusta varlığını sürdürebilen hastalıkları tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Endemi kelimesi gibi “Epidemi” kelimesi de eski Yunanca kökenli “epi” üzerinde ve aynı şekilde insanlar anlamına gelen “demos” kelimelerinin bir araya gelmesiyle türetilmiştir. Bir hastalığın belli bir insan nüfusunda belli bir süre içerisinde görülmesi ve hastalığın önce yaşanan hastalıklara göre beklenenden daha fazla etki göstermesi hastalığın epidemik olarak tanımlanabilmesinde yeterlidir. Son olarak, pandemi kelimesi ise yine eski Yunanca kökenli tüm anlamına gelen “Pan” ve yine insan anlamına gelen “demos” kelimelerinin bir araya gelmesiyle türetilmiştir. Pandemi, endemi ve epidemiden farklı olarak bir kıta hatta tüm dünya yüzeyinde yayılan ve etkisini gösteren hastalık anlamına gelmektedir (Aytaç ve Uçar, 2006: 33-34). Pandemi bir ülkenin tamamının ya da tüm dünyanın etkilendiğini tanımlayan bir kavramdır. Hastalığın devamlı bir şekilde dünyanın farklı kıtalarında ve noktalarında, insanlar üzerinde görülmesidir. Coğrafi yayımla ilgilidir. Tüm dünya üzerinde etki alanına sahip olan pandemide hastalığın belli ve değişmeyen seyri şu şekildedir: Hastalık herhangi bir sağlık problemi yaşamayan kişilere kısa sürede bulaşarak yayılmaya devam eder. Hastalık ileri düzeyde ilerlemiş bir biçimde devam eder. Hastalığa yakalanan kişiler kısa bir süre içerisinde ya ölür ya da tamamen iyileşir. Hastalıktan kurtulan iyileşen kişiler ise hastalığa karşı uzun süre için veya yaşamları süresince bağışıklık geliştirebilir (Tunç & Atıcı, 2020).

Bir hastalığın pandemi ilan edilmesi Dünya Sağlık Örgütü (WTO) tarafından yapılır. Dünya sağlık örgütüne göre bir hastalığın pandemi olabilmesi için 3 ana kriter bulunması gerekiyor;

- Yeni ve daha önce görülmemiş virüs olmalı,
- İnsanlara kolay bir şekilde geçebilmeli,
- Kişiden kişiye hızlı ve devamlı bir şekilde bulaşabilmesi.

Dünya üzerinde pandemi ilan edilmiş ve epidemi olan hastalıklar;

### 1. Kara Veba

Kara veba, insanlık tarihindeki en ölümcül salgındır. Çin ve Orta Asya'da başlayan Kara Veba Avrupa bölgesinde de görülmüştür. Avrasya ve Kuzey Afrika'da çok sayıda kişinin ölümüne neden olmuştur.

### 2. Kolera

Kolera, *Vibrio cholerae* isimli bakteri kaynaklı bağırsak enfeksiyonuna bağlı olan bir hastalıktır. 1817 de Japonya da başlayan salgın yıllar boyunca diğer ülkelerde görülmeye devam etmiştir. 1912-1913 Balkan savaşları sırasında Osmanlı Hükümdarlığında da görülmüş bir hastalıktır.

### 3. Grip

#### •İspanyol Gribi

Hastalığın ilk olarak 11 Mart 1918 yılında Amerika'da tespit edildiği bilinmektedir. 1918-1920 tarihleri arasında görülmüştür. 18 ay içerisinde ölen kişi sayısı sebebiyle dünya tarihinin en büyük salgını olmuştur.

#### •Hong Kong Gribi

1968-1969 yılları arasında dünya çapında çok fazla kişinin ölümüne yol açan grip salgınıdır. İlk kez Hong Kong'ta çıkması sebebiyle Hong Kong gribi ismi verilmiştir.

#### •Domuz Gribi

İlk kez 2009 yılında görülmüştür. İlk olarak Meksika'da başlayıp dünya üzerinde çok fazla ülkeye yayılmıştır.

#### 4. Tifo

Tifo bakteriyel bir hastalıktır. Kirli içme sularından ve pis yiyeceklerden bulaşır. Halen görülmekte olan bir hastalıktır. Tifo halen tüm dünya üzerinde görülmektedir ve bu görülen vakalardan bazıları ölümle sonuçlanmaktadır.

#### 5. Covid-19 Pandemisi

Bilindiği üzere dünya üzerinde yıllardır koronavirüsler görülmektedir. Bu virüsler, insanlarda ve hayvanlarda görülme olasılığı olan büyük bir virüs ailesidir. Geçmişe bakıldığında MERS-COV ve SARS-COV adı verilen bu virüslerle insanoğlu daha evvel tarihlerde tanıştıkları görülmektedir. Bu iki virüs türünün de solunum hastalıklarına neden olduklarını bilmekteyiz. Koronavirüs ailesinden olan Covid-19 ilk olarak Çin'in Hubei kentinin başkenti olan Wuhan şehrinde 2019 yılında görülmüştür. Şubat 2020'de Dünya Sağlık Örgütü tarafından yeni koronavirüsün adı Covid-19 olarak duyurmuştur. MERS-COV ve SARS-COV ile aynı tür koronavirüs olan Covid-19 genetik olarak MERS-COV ve SARS-COV virüslerinden farklıdır. Kaynağının ne olduğu bilinmeyen Covid-19 un Çin'in 11 milyon nüfuslu Wuhan kentinin deniz ürünleri satan pazarından kaynaklandığı tahmin edilmektedir (Karataş, 2020). Covid-19 kısa bir süre içerisinde Çin'den diğer ülkelere yayılmış ve o tarihten bu yana tüm dünyada yayılmaya devam etmektedir. 11 Mart 2020 tarihinde yeni tip koronavirüs hastalığından dolayı Dünya Sağlık Örgütü tarafından tüm dünyada pandemi ilan edilmiştir.

İnsanoğlunun varlığından bu yana karşı karşıya kaldığı doğal afet sayılan bulaşıcı hastalıklar iklim şartları, coğrafya, sosyo-ekonomik düzen, toplumun kültür düzeyi ve temizlik yani hijyen alışkanlıklarıyla ilişkili olduğu bilinmektedir. Koronavirüs solunum yoluyla bulaşan bir hastalıktır. Enfekte olan kimsenin konuşması, nefes alması, öksürmesi, hapşırması ile bulaşabilir. Enfekte olan kişinin dokunduğu cisimlere dokunmak virüsün bulaşma sebeplerinden biridir. Kişiler arası sosyal mesafe azaldıkça, temas süresi arttıkça virüsün bulaşma riski artmaktadır.

Koronavirüs hastalığının semptomları genelde değişkendir fakat kuru öksürük, yorgunluk, yüksek ateş, tat ve koku alma duyusunda kayıp sıkça görülen semptomlar arasındadır. Semptomların gözükme süreleride kişiden kişiye değişmektedir. Virüs ile

temastan sonra ortalama 1 ile 14 gün içerisinde görülmektedir. Enfekte olan kişilerden bazılarında hiçbir belirti görülmemektedir.

**Tablo: 2.1** : Covid-19 Dünya Verileri: Vaka Sayısının En Yüksek Olduğu Bazı Ülkeler

ÜLKE ADI	TOPLAM VAKA SAYISI	TOPLAM ÖLÜM SAYISI	TOPLAM İYİLEŞEN SAYISI
ABD	46 MN	753 B	35 MN
HİNDİSTAN	34 MN	453 B	33 MN
BREZİLYA	21,70 MN	604 B	20,8 MN
BİRLEŞİK KRALLIK	8,64 MN	139 B	7 MN
RUSYA FEDERASYONU	8,16 MN	228 B	7,11 MN
TÜRKİYE	7,77 MN	68 B	7,2 MN
FRANSA	7,10 MN	117 B	6,9 MN
İRAN	5,83 MN	124 B	5,37 MN
ARJANTİN	5,27 MN	115 B	5,14 MN
İSPANYA	5 MN	87 B	4,84 MN
KOLOMBİYA	4,98 MN	126 B	4,83 MN
İTALYA	4,72 MN	131 B	4,52 MN
ALMANYA	4,44 MN	95 B	4,19 MN
ENDONEZYA	4,23 MN	143 B	4,07 MN
MEKSİKA	3,77 MN	285 B	3,13 MN
POLONYA	2,96 MN	76 B	2,68 MN
GÜNEY AFRİKA	2,91 MN	88 B	2,81 MN
UKRAYNA	2,72 MN	63 B	2,36MN
HOLLANDA	2,06 MN	18 B	1,96 MN
ÇEKYA	1,72 MN	30 B	1,66 MN
KANADA	1,69 MN	28 B	1,63 MN
ROMANYA	1,51 MN	43 B	1,28 MN
BELÇİKA	1,30 MN	25 B	1,26 MN

Erişim Tarihi: 22.10.2021

Kaynak: <https://www.covidvisualizer.com/>

Güncel Covid-19 vaka sayılarına erişmek için bkz. <https://covid19.who.int/>



### 2.1.1. Ülkemizde Covid-19 Pandemisiyle Beraber Değişen Koşullar

İlk kez Çin'in Wuhan kentinde görülen Covid-19 tüm Dünyada pandemi ilan edilmesine yol açmıştır bununla birlikte neredeyse tüm dünya ülkelerinde belirli stratejiler geliştirilmiş ve salgınla mücadeleler başlamıştır. Kimi ülkeler bu süreci iyi yönetirken kimi ülkeler başarılı olamadı. Geçmişte yaşanan salgınlardan tecrübe kazanmış olan ülkeler bu süreci yönetirken daha başarılı olmuşlardır. Örneğin Çin, Güney Kore, Hong Kong ve Singapur gibi ülkelerin koronavirüsle mücadelede diğer ülkelere kıyasla daha başarılı olmaları salgınlarla mücadele konusunda yakın dönemde bir takım tecrübelerle sahip olmalarından kaynaklanmaktadır (Tunç & Atıcı, 2020). Sars virüs tecrübesine sahip olan bu ülkelerde yaşayan kişilerin de bu mücadelede aktif bir şekilde rol aldıkları söylenebilir. Kişilerin bireysel korunmaya yönelik aldıkları önlemler ülkelerin salgınla mücadelelerini kolaylaştırmış ve batı ülkelerinden daha başarılı olmuşlardır (Tunç & Atıcı, 2020). “Bir örnek vererek ifade etmek gerekirse Çin, Güney Kore, Hong Kong gibi ülkelerdeki bireylerin virüsün yayıldığı haberi sonrasında kendilerini kalabalıklardan izole ettikleri görülmüş ve bir duyuru ya da zorunluluk olmaksızın kamusal alanlarda maske taktıkları ve hijyen kurallarına uydukları görülmüştür” (Duran, 2020, 10-11 akt. Tunç & Atıcı, 2020, ss 329-362). Batı ülkeleri salgın hastalık konusunda Asya ülkelerine göre daha az tecrübeli oldukları için koronavirüsle mücadelede Asya ülkeleri kadar başarılı olamamışlardır. Halen tüm dünya üzerinde koronavirüse karşı mücadele devam etmektedir. Buraya kadar olan süreçte dünya genelinde pandemi ile yürütülen mücadeleleri başlıklar halinde saymak gerekirse bu başlıklar (Tunç & Atıcı, 2020) :

- Toplumsal hareketliliği kısıtlama ve sosyal mesafe kurallarının hayata geçirilmesi
- Olabildiğince fazla sayıda test yaparak enfekte kişilerin tespit edilmesi
- Bireylerin evlerinde kalmalarının sağlanması
- Eğitim kurumlarının kapatılması
- İş yerlerinin kapatılması
- Özel gruplara yönelik tedbirler alınması
- Toplu gösterilerin yasaklanması

- Belli bir bölgenin veya binanın karantina altına alınması
- Kamusal dirençliliği arttırmak için bilinçlendirme çalışmalarının yapılması
- Virüsün günlük yaşamda meydana getirdiği değişimlerin yarattığı sorunların en alt düzeye indirilme çabaları
- Sağlık hizmetlerinin güçlendirilerek nitelikli hale getirilmesi şeklinde sıralanabilir.

Türkiye de ilk covid-19 vakası 10 Mart 2020 tarihinde tespit edilmiştir fakat Türkiye bu mücadeleye ilk vaka görülmeden evvel başlamıştır. Türkiye daha önce salgın hastalıklarla karşılaşmış bir ülke bir ülkedir fakat Asya ülkeleri kadar tecrübeli değildir. 2009 yılında görülmüş olan Domuz Gribi (H1N1) pandemisinde meydana gelen sorunlar çerçevesinde kendine bir mücadele haritası çizmiştir. İlk aşama olarak otuz uzmandan oluşan Koronavirüs Bilim Kurulu kurulmuştur. Seyahat kısıtlamasını getiren ilk ülkelerden biri Türkiyedir. 21 Ocak itibariyle havalimanlarında tedbir alınmaya başlanmış, 22 Ocak tarihinde Wuhan kentinden İstanbula olan uçuşlar durdurulmuştur. 5 Şubatta Türkiye-Çin uçuşları durdurulmuş, 23 Şubatta ise ülkenin İran sınırı kapatılmıştır. 27 Mart tarihinde ise tüm uçuşlar durdurulmuştur (Tunç & Atıcı, 2020). Uçuşların durdurulmasıyla birlikte sosyal izolasyonun sağlanması bir hedef olarak alınmıştır ve eğitim-öğretime ara verilmiş, kafeler, alışveriş merkezleri, restoranlar, düğün salonları, sinema ve tiyatro salonları gibi kapalı ve toplu halde bulunan mekanlar kapatılmıştır. Piknik ve park alanları kamuya kapatılmıştır. Spor müsabakaları, kamu tarafından uygulanan sınavlar ertelenmiştir. Eğitim-öğretime online sistem üzerinden devam edilmeye karar verilmiştir. Aynı şekilde bir çok işyeri online sistem üzerinden çalışmaya başlamıştır. Kısa bir süre sonra risk grubunda bulunan 65 yaş üstü kişilerin ve 20 yaş altı taşıyıcı grubun sokağa çıkması yasaklanmıştır. Hafta sonu sadece cumartesi ve Pazar günlerini kapsayacak şekilde tüm ülke geneli sokağa çıkma yasağı uygulanmıştır. Bunlarla birlikte sosyal mesafe kurallarının uygulanabilmesi adına şehirlerarası yolculuk valilik iznine bağlanmıştır.

## 2.2. KAYGI ( ANKSİYETE)

Kişinin fiziksel ve ruhsal varlığını tehlikede görmesiyle yaşadığı tedirginlik veya huzursuzluk, korku veya kaygı yaşamasına neden olur. Kişinin yaşamını tehdit eden, gerçekten yaşanan bir tehlikeli durum karşısında hissettiği duygu, korkudur. Herhangi bir nedeni olmayan, somut hiçbir tehlike olmamasına rağmen kişinin yaşadığı tedirginlik ve huzursuzluk durumu ise kaygı (anksiyete) dir (Şahin, 2019). Kaygı geleceğe dair sınırları olmayan bir tehdit algısıdır (Sayar, Salgında Ruh Sağlığımız, 2020). Örneğin; Covid-19 tanısı almış kişinin yaşadığı duygu korkudur, henüz Covid-19 tanısı almadan daha önce bulunduğu bir ortamda dokunduğu herhangi bir cisimden veya yanında bulunan kişinin öksürmesinden dolayı Covid-19 olma ihtimalini düşünmesi ve bu düşüncenin bireyin günlük yaşamını etkilemesi kaygıdır.

“Kaygı, bilinç dışı çatışmaya bağlı olan ve nesnesi kişice tanınmayan içsel tehlikeye karşı gösterilen bir tepkidir” ( Öztürk, 1981 akt. Şahin, 2019). Kaygı, organizmanın güvende olmadığını hissettiği zaman ortaya çıkan gerginlik ve korku olarak tanımlanabilir. “Spielberger (1972), kaygıyı, stres yaratan durumların oluşturduğu üzüntü, algılama ve gerginlik gibi hoş olmayan duygusal ve gözlenebilir tepkiler olarak tanımlanmaktadır” (Büyüköztürk, 1997). Kelime kökeni olarak “kaygı” sözcüğü Latince boğmak ve sıkmak anlamına gelen “angere” sözcüğüne dayanmaktadır. Her ne kadar dar ve sıkı anlamına gelen Almanca “angst” sözcüğü ile ortak noktaları olsa da aynı kapsama sahip değildir. Ancak ortak noktaları ise kaygının kendini hem fiziksel şekilde hem de duygusal şekilde gösterebildiğidir (Deurzen & Arnold-Baker, 2017).

Bireyin hali hazırda ki yaşamında var olan dış tehlikeye gösterilen, tehlikeyle orantılı ve başkaları tarafından normal karşılanacak tepkiler nesnel (durumluk) kaygı olarak nitelendirilmiştir. Bireyin geçmiş yaşantılarından kaynaklanan, sebebi belirsiz nesnel olmayan bir durum veya gerçekleşip gerçekleşmeyecek belli olmayan belirsizliğin var olduğu durumlarda verilen tepki nevrotik (sürekli) kaygı olarak nitelendirilmiştir (Şahin, 2019).

Kierkegaard'a göre kaygı ölüme dek süren hastalıktır. “İnsanın benliğini yitirmesi” olarak yorumlar. Ayrıca kaygıyı yaşamın bölünmez bir parçası olarak görmüştür. Kierkegaard'ın bu görüşlerinden yola çıkan diğer varoluşçular kaygıyı

“İnsanın varoluşuna ilişkin özelliklerden biri.” olarak görmüşlerdir. Kaygı yaşamda var olma ile yok olma arasındaki çatışmadır (Şahin, 2019).

### **DSM-5'e Göre Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları**

1. Ayrılma Kaygısı Bozukluğu: Bireyin bağlandığı insanlardan ayrılması durumunda veya düşüncesinde aşırı düzeyde yaşadığı kaygı ve korku durumudur.

2. Seçici Konuşmazlık (Mutizm): Normal zamanlarda konuşuyor olmasına rağmen özgül toplumsal durumlarda devamlı bir biçimde konuşamıyor olma durumudur.

3. Özgül Fobi: Belli bir nesne ya da duruma yönelik belirgin bir biçimde kaygı ya da korku duyma durumudur.

4. Toplumsal Kaygı Bozukluğu (Sosyal Fobi): Bireyin bir topluluk içerisinde olduğu başkalarınca değerlendirilebileceği anlarda belirgin bir biçimde kaygı ya da korku duyma durumudur.

5. Panik Bozukluğu: Beklenmeyen zamanlarda tekrarlayan panik ataklarıdır. Yoğun bir şekilde korku ve içsel sıkıntı yaşanan durumdur.

6. Agorafobi: Bireyin herhangi bir durumda kaçmanın güç olabileceğini düşündüğü yerlerde yaşadığı korku ya da kaygı durumudur. Örneğin; uçaklar, otobüsler, alışveriş merkezleri, sinemalar, kalabalık yerlerde bulunma, tek başına ev dışında bulunma vb.

7. Yaygın Kaygı Bozukluğu: Bir takım etkinlikler ya da olaylarla ilgili kaygı ve kuruntu durumudur. Bireyler bu kuruntular karşısında güçsüzdür, kontrol altına almakta zorluk çekerler.

8. Maddenin/İlacın Yol Açtığı Kaygı Bozukluğu

9. Başka Bir Sağlık Durumuna Bağlı Kaygı Bozukluğu

10. Tanımlanmış Diğer Bir Kaygı Bozukluğu

11. Tanımlanmamış Kaygı Bozukluğu

#### **2.2.1. Covid-19'a Yönelik Kaygı**

Salgınlar insanoğlunun varlığından bu yana devamlı görülmüş ve kişileri ve toplumları ekonomik ve psikolojik olarak tehdit etmişlerdir. Strong(1990) bu tehdit durumunu “salgın psikolojisi” olarak değerlendirmiştir (Öz Ceviz, Tektaş, Basmacı,

& Tektaş, 2020). Covid-19 bireylerin bedenlerine olduğu kadar psikolojilerinin dayanıklılığına karşı da meydan okumaktadır. “Salgın, psikolojik baskı ile beraber (Kasapoğlu, 2020), ani, olumsuz beklenmedik değişiklikler ile kaygı ve endişe seviyesini en üst düzeylere çıkarmıştır” (Öz Ceviz, Tektaş, Basmacı, & Tektaş, 2020).

Bulduğumuz dönem için kaygı dönemi diyebiliriz (Sayar, Önsöz, 2020). Çin’in Wuhan kentinde ortaya çıkan koronavirüs bireylerde endişe, kaygı ve stres artışına sebep olmuştur. Koronavirüsün ortaya çıkmasıyla dünya üzerinde sürekli değişen, gelişen ve karışık bir durum meydana gelmiştir. Koronavirüs bireyler için gerçek bir tehlike ve gerçek bir belirsizliktir. Koronavirüs bireylerin güvenli kabul ettikleri ortamlardan ve kişilerden uzak durmalarına, neden olmuştur. Neredeyse tüm dünya ülkelerinde yaşanan karantinalar ve kısıtlamalar, okulların kapatılması, bazı iş yerlerinin online sistem üzerinden çalışmaya devam etmesi, sosyal izolasyon gibi alınan önlemlerden dolayı bireylerin günlük yaşamları değişmiştir. Tüm dünyada ciddi rakamlarda can kayıplarına neden olan korona virüsün bulaşma yolları ve farklı şekillerde tedavi yöntemlerine sahip olan bilim insanlarının görüşlerinin, hastalığa yönelik belirsiz duygusunu derinleştirdiğini ve kaygı seviyesini arttırdığı görülmektedir ( Memiş Doğan ve Düzel, 2020 akt. Öz Ceviz, Tektaş, Basmacı, Tektaş, 2020). Hastanelerin yetersiz kalma durumuyla ilgili yaşanan korkular, gıdanın yetersiz kalma korkusu, her an virüse yakalanma ihtimalinin korkusu, yaşam standartlarından uzaklaşmak bireylerde psikolojik etkiler ortaya çıkarmıştır. Koronavirüsün sebep olduğu ölümler, vakaların her gün artıyor olması bireylerin kaygılarını arttırmaktadır. Uygulanan kısıtlamalar da bu durumu olumsuz bir şekilde etkilemiş, bireylerin kaygılarını arttırmıştır.

İrem Cihanyurdu, Çağla İlbasmış, Ayşe Toksoy Aksoy, Hatice Ünver ve Ayşe Rodopman Arman’ın Covid-19 Salgınında Ergenlerin Geleceğe Yönelik Kaygı ve Umut Düzeylerini araştırdıkları çalışma sonucunda sürecin belirsizliği, eğitimin aksaması, okul başarısında düşüş olması, sevdiklerinden uzak kalmak, sosyal aktivitelere katılamamak gibi sebeplerin ergenlerin kaygı duymasına neden olduğu gözlemlenmiştir.

“Hastalanan ve ölen insan sayısının gün geçtikçe artması, salgının uzun bir süre devam etmesi ve devam ediyor olması ekonomide büyük kayıplara ve psikososyal riske neden olmaktadır” (PAHO/WHO, 2009 akt. Çölgeçen & Çölgeçen,2020).

Korona virüsün ne zaman biteceğine dair net bir bilginin olmaması, nedeninin, şeklinin yeterince bilinmeyen bir dış tehdidin, belirli bir tedavi yönteminin olmaması bireylerin kıyamet senaryoları yazmasına neden olmaktadır. Bireylerin yaşadıkları korku ve kaygının dişi ve mantığı yoktur. Yaşanan bu duygular kolaylıkla değiştirilmez. Birey tüm dünyayı etkisi altına alan gerçek olan dış tehdit karşısında ya kabullenecek ve onunla başa çıkmak için mücadele verecektir ya da bu gerçekliği reddedecektir. Bana hiçbir şey olmaz diyerek kendine bir kaçış stratejisi oluşturacaktır. Gözlemlediğim bireyler içerisinde rahatlıkla şunu söyleyebilirim; kimi bireyler yaşadığı kaygıyı temizlik yaparak, sürekli ellerini yıkayarak, evinin dışındaki kişilerden ve dış dünyadan uzaklaşarak aşmaya çalışmıştır, kimileri ise tam tersi korona virüsü yok saymış ve yalanlamıştır, bana bir şey olmaz düşüncesini benimsemiş yaşam standartlarını değiştirmemeye çalışmıştır. Kimileri ise maneviyata bağlanmış “Kaderimizde varsa ne yaparsak yapalım kaçış yok bu virüse yakalanacağız.” düşüncesiyle kaygılarından kaçmak için strateji oluşturmuşlardır. Stratejileri benimseyen bireyler ise uygulanan yasakları önemsememiş ve dış dünyayla bağlantılarına devam etmişlerdir.

Kemal Sayar “Salgın Zamanlarında Ruh Sağlığı” kitabında yaşanan bu duyguların bir tür yas olduğunu söyler. Yaşam standartlarımızı kökü bir biçimde değiştirdiğimiz bir dönemde yaşamaktayız. Arkadaşlarımızdan, dostlarımızdan, sevdiğimiz insanlardan ayrı düştük ve günlük yaşam rutinimizi tamamen değiştirdik. Yasın ilk evresi inkardır. Yukarıda bahsettiğim belli stratejileri benimseyen bireylerin uygulanan yasaklara uymaması, sokağa çıkma kısıtlamasında dışarıya çıkmasını inkar olarak görebiliriz.

### **2.3. BAĞIMLILIK**

“Bağımlılık, bir madde ya da davranışı bırakamama veya kontrol edememe şeklinde tanımlanabilmektedir” (Egger & Rauterberg, 1996 akt. Günüç, Kayri, 2010). “Yine bağımlılık, psikotrop bir maddeyle merkezi sinir sistemi arasındaki etkileşimden doğan ve maddenin keyif artırıcı psişik etkilerini duyumsamak ve bazen de yokluğunun vereceği huzursuzluktan sakınmak için maddeyi devamlı veya periyodik olarak alma isteği olarak ifade edilmektedir” (TDK,2019 akt. Dilce,2020). “Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz yaşam sürememeye başlamasıdır” (Dinç, 2015).

Bağımlılık, bir maddeye, bir kişiye, bir nesneye veya bir davranışa yönelik olabilir. Vazgeçilmez ve takıntılı bir şekilde istek duyma halidir. Bağımlı kişi kendi kendine karar verememekle birlikte ve onun kişide bıraktığı etkisiyle kişinin iradesi dışında davranışlar sergiler. Bağımlılık kişinin sergilediği bu davranışları bilinçsiz bir şekilde devam ettirme durumu olarak da tanımlanabilir (Dicle, 2020). Bunlarla birlikte bu kullanım veya davranış bireyin yaşamının ciddi bir bölümünü kapsamakta ve birey mecburi olan işleri ve ilişkileri dışında vaktinin neredeyse tamamını ve fiziksel enerjisinin büyük bir kısmını bağımlı olduğu maddeye veya eyleme yatırır (Dinç, 2015). “Bu yatırımın geldiğini ya da gelmek üzere olduğunu aşağıdaki davranışlardan anlayabiliriz” (Dinç, 2015):

- Kullanılan madde miktarının veya davranışa harcanan vaktin giderek artması,
- Madde miktarı veya davranış sıklığı bir sebeple azalınca ya da kesilince huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması,
- Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmaya rağmen madde kullanmaya veya spesifik bir davranış göstermeye devam etmek,
- Kişinin madde veya spesifik davranış ile ilgili kontrolü kaybetmesi ve tasarladığından fazla madde kullanması veya davranışta bulunması,
- Zamanının büyük çoğunluğunu fiilen ya da zihnen madde veya davranış ile geçirmesi,
- Maddenin veya spesifik davranışın kişisel ve toplumsal sorumluluklarını yerine getirmesini engellemesi (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi).

İki türlü bağımlılık çeşidi vardır. Bunlar Fiziksel Bağımlılık ve Psikolojik Bağımlılık olarak adlandırılır. Bağımlılık yapıcı bir maddenin belli bir süre ya da düzenli kullanılmasında beden kullanılarak maddenin kişi üzerindeki etkisine alışması ve alışılan bu maddenin azaltılması veya hiç alınmaması durumunda bedenin belirtiler göstermesi fizyolojik bağımlılıktır. Psikolojik bağımlılık ise bireyin, kişilik yapısı gereği, ihtiyaçlarını karşılamak veya ortadan kaldırmak amacıyla ya da kişinin kendisini duygusal olarak tatmin etmek amacıyla madde veya davranışa düşkünlüğüdür (Dicle, 2020).

Bağımlılık denildiğinde bir çok kişinin aklına alkol, esrar, kokain gibi kimyasal bağımlılık yapan maddeler gelir. Fakat bağımlılık bunlardan ibaret değildir. Kumar

oyun, alışveriş yapma, oyun oynama, televizyon izleme, seks, yemek yeme gibi kimyasal olmayan davranışlarda kişide bağımlılık gösterme ihtimali olan eylemlerdir. “Davranışsal bağımlılıklar da tıpkı alkol-madde bağımlılıklarında olduğu gibi bağımlılığın ana bileşenleri olan fiziksel ve psikolojik bağımlılık belirtilerini ( zihinsel meşguliyet, duygudurum değişkenliği, kişilerarası çatışma ve tekrarlama) gösterir” ( Griffiths,1996 akt Dicle,2020).

“Davranış tabanlı bağımlılıklar; yeme, kumar, seks, vb. bağımlılıkların yanında insan-makine etkileşiminin kurulduğu teknolojik bağımlılıkları da kapsamaktadır” ( Griffiths,1999 akt Dicle,2020). Kişi davranış tabanlı bağımlılık durumunda pasif ya da aktif olabilmektedir. Örneğin televizyon izlemek pasif, bilgisayar oynamak kişinin aktif halde bulunduğu eylemlerdir. Griffiths’e göre teknoloji araçlarında bulunan ve kişilere etkileşim sağlayan görüntü ve ses gibi etkiler kişinin bu ekran barındıran teknolojik aletlere bağımlılık geliştirmesine yol açabilir. Kişi bu davranışları sergilediğinde rahat ve huzurlu hisseder, bu hisleri ise kendisi için ödül olarak alır ve davranışa bağımlılık geliştirmesine zemin hazırlar. Tıpkı kimyasal maddelere olan bağımlılık gibi kişi bu davranışları gerçekleştirmek için içerisinde büyük istek ve arzu barındırır (Dicle, 2020).

### **2.3.1. Teknoloji ve Ekran Bağımlılığı**

Gelişen teknolojiyle birlikte üzerinde ekran barındıran veya ekrana bağlı kullanılabilen teknolojik aletler hayatımızda büyük rollere sahip olmaya başladı ve bu rolleri büyümeye devam etmektedirler. Televizyon ile insanoğlunun hayatına giren bu ekranlar ilk dönemlerde ulaşılması fazla güç iken şu an tüm insanların rahatlıkla ulaşabildikleri konumdadırlar. Uyumadan önce yatağımızda yatarken, yemek yerken, tuvaletten, yürürken, beklerken, ders çalışırken, kitap okurken hayatımızın birçok anında ulaşılması kolay olan bu ekranlarla birlikteyiz. Bilinçli kullanımda bu ekranlar hayatlarımızı oldukça kolaylaştırmaktadır. Araştırma yaparken, ödev yaparken, ders çalışırken, kişilerle iletişim kurarken, daha önce hiç bulunmadığımız şehirlerdeyken, resim çizerken, fotoğraf çekerken, alışveriş yaparken, çalışma hayatlarımızda ve sayılamayacak bir çok anımızda neredeyse tüm gün bu ekranlarla birlikte hayatlarımızı kolaylaştırmaktayız. Doğru bir çerçeve kullanılmadığı takdirde teknoloji bağımlılık oluşturabilecek bir risk barındırmaktadır. “Söz konusu bağımlılık riskini de en çok doğdukları andan itibaren yeni teknolojileri hayatının her alanında görmüş, yeni teknolojilerin yabancı olmayan çocuklar ve gençler taşımaktadırlar” (Dinç, 2015).



Günümüzde ekran başında geçirilen süre oldukça fazladır. Neredeyse dünya üzerinde yaşayan tüm insanların kolaylıkla sahip olabildikleri, kolayca ulaşabildikleri cep telefonlarının akıllı cihazlara dönüşmesiyle her an yanımızda olan bu ekranlarla birlikte ekran başında geçirilen süre artmıştır. Bu akıllı cihazlar neredeyse insanların zorunlu ihtiyaç haline gelmiştir ve ayrı kalmakta güçlük yaşanacak boyuttadırlar. “Yapılan araştırmalar tipik bir kullanıcının günün takribî 22 saatini telefonuyla geçirdiğini ve kullanıcıların %80’inin sabah kalktığında ilk iş olarak telefonunu kontrol ettiğini ortaya koymaktadır” (Facebook & IDC, 2013 akt. Ertemel, Aydın, 2018). Bu ekranlarla tanışma yaşının gün geçtikçe düştüğü herkes tarafından gözlemlenebilecek bir gerçektir. İnternet dünyasının içine doğan Z kuşağı olarak adlandırdığımız 2000-2012 yılları arasında doğan çocuklar gün içerisindeki 24 saatin çoğunluğunu internet dünyasında ve belli ekranların başında geçirmektedirler. Günümüzün bebek ve okul öncesi döneminde olan Alfa Jenerasyonu olarak adlandırılan kuşak ise mobil, akıllı cihazlarla tanışmaktadır (Ertemel & Aydın, 2018). “Konuya ilişkin bir araştırma, ABD’de bir yaşından küçük bebeklerin %29’unun ekran başında günde ortalama 90 dakika geçirdiği bulgusuna ulaşmıştır” (Rideout, 2011 akt. Ertemel & Aydın, 2018).

Hayatlarımızı kolaylaştıran bu ekranların bilinçsiz kullanımlarında ise hayatlarımızı kolaylaştırmaktansa zorlaştırmaya yönelik bir eğilimleri vardır. Kişinin kontrolünün kaybolması, teknolojiyi ve ekranları sınırsız ve ölçüsüz bir şekilde kullanması çok ciddi zararlara sebep olabilir. Somut olan çoğu şeyi soyutlaştıran bu ekranların günümüzün büyük bir çoğunluğunda yer almakta olduğunu biliyoruz. Daha önce bahsettiğim davranışsal tabanlı bağımlılıklardan olan televizyon izlemek, oyun oynamak gibi eylemler yine belirli ekranlar üzerinden gerçekleştirilebilen davranışlardır. Bu ekranlardan gelen görüntüler ve sesler kişinin bağımlılık eğilimini arttırmaktadır. Gerçek yaşamdan kaçma isteği, herhangi bir durumda yaşanan kaygıdan uzaklaşma isteği, düşüncelerden kaçma isteği kişiyi ekrana yöneltebilir.

Kişiler ekranlardan gelen görsel ve işitsel uyarılar sayesinde gerçek hazzı simüle edebilmektedirler. Hızlı, garantili ve kolayca ulaşılabilir olan bu hazzı istedikleri zaman ve istedikleri yerde elde edebilmektedir. Bu hazların kolayca ulaşılabilir olması kişileri tembelleğe alıştırabilir. Geçtiğimiz 10 yılda cep telefonu ve diğer elektronik cihazlar aracılığıyla, insanlar oyun, kumar, alışveriş ve pornografi gibi heyecan verici çevrimiçi tabanlı içeriklere kolaylıkla erişebilmelerinden kaynaklı

teknolojinin kullanımı giderek sorun teşkil etmeye de başlamıştır (Andiç & Durak Batıgün, 2019). Elde etmek istedikleri bilgiye kolayca ulaşan bir kişi kitap okumaktan, araştırma yapmaktan uzaklaşabilir, ekran üzerinden kolaylıkla istediği her oyunu oynayan bir çocuk sosyallikten uzaklaşabilir, ileriki dönemlerde hayatı boyunca kullanacağı sosyal becerileri geliştiremeyebilir. Sürekli ekran başında oturur pozisyonda olan kişi hareketsiz kalıp farkında olmadan fazla yemek yiyebilir ve sağlığına zarar verebilir. Bunlar gibi pek çok örnek sıralayabiliriz. Hormuz'un 2011 yılında yaptığı bir araştırma sonucunda bilgisayar oyunlarının olumlu olan yönlerine rağmen psikolojik ve biyolojik açıdan birçok olumsuz etkisinin olduğu görülmüştür. Fiziksel aktivitelerden uzak kalan kişiler gelişim sorunları, göz kuruması, baş ağrısı, duruş bozukluğu gibi bedensel problemler yaşayabilir bununla birlikte gerçek yaşamdan kaçma, çabuk sıkılma, kişilik bozuklukları, artan kaygı düzeyi, gibi psikolojik problemler de yaşayabilir ve bunları bilgisayar oyunlarının olumsuz etkileri olarak sayabiliriz (Ertemel & Aydın, 2018). Bununla beraber kişiler akademik yaşamlarında başarısız olabilir ve öğrenme bozuklukları, zaman kontrolünde başarısızlık, sosyal aktivitelerde düşüş, uyku bozuklukları gibi problemlerde yaşayabilirler.

Bireyler teknoloji bağımlılığında genellikle bir anda bağımlı olmazlar, bağımlılık bir süreç gerektirir ve bu süreç içerisinde adım adım gelişir. Bu adımlar bireyin bağımlılık geliştirmekte olduğuna dair önemli işaretlerdir. Mehmet Dinç'e göre 4 adımda bağımlılık gelişmektedir.

Birinci adım deneysel kullanımdır. Birey çevresinden veya yine teknoloji ve ekranlar sayesinde bir site, uygulama, bir oyun duyar ve bunu merak eder. Bu merak sonucu, o siteye girer, uygulamayı kullanır veya oyunu oynar. Böylece merakını gidermiş olur ve bu adım herhangi bir probleme neden olmaz.

Adımlardan ikincisi sosyal kullanımdır. Bireyin çevresinde bulunan arkadaş grubunun belli bir uygulamayı kullanması, oyunu oynaması veya siteye girmesiyle birey o grupta kalabilmek için o uygulamayı kullanır, oyunu oynar ve siteye girer. Birey bunu grubun dışında kalmamak için sevse de sevmese de yapar ve gündelik yaşamında yapmaya devam eder. Sosyal kullanım gençlerde bağımlılığı başlatan veya sürdüren sebep olarak görülür (Dinç, 2015).

Üçüncü adım operasyonel kullanımdır. Burada kullanım bir amaca dönüktür. Amaçlardan biri zevk almak diğeri ise problemlerden kaçmaktır. Sosyal çevreye sahip olmayan, içe dönük bir yapıya sahip olan, boş zamanlarında yapacak aktivitesi olmayan ve canı sıkılan bireyler en kolay ulaşılabilir olan teknoloji araçlarını kullanırlar. Ne zaman boş kalsalar çok fazla alternatif aramadan teknoloji araçlara yani ekranlara yönelirler. Bir diğeri amaç olan problemlerden kaçmak ise birey herhangi bir sebepten kaynaklanan problemleri çözemediği veya çözmekten kaçtığı zaman bu problemleri unutmak için teknolojik araçlara yönelir. Bu sayede bir süreliğine de olsa problemlerinin olmadığı bir dünyada kendini bulur. Kısa vade için çözüm gibi görünen bu kaçış uzun vadede büyük problemlere neden olabilir.

Adımlardan dördüncüsü ise bağımlı kullanımıdır. Bu adımda bireyin teknolojik araçları kullanmak için bir sebebe ihtiyacı yoktur. Kişi artık bağımlıdır. Merak edecek bir şeyi yoksa bulacak, sosyal çevresinde kullanıcı yoksa, kullanıcılardan bir sosyal çevre oluşturacak, gününün büyük bir kısmını teknoloji kullanımıyla geçireceği için canı sıkılmayacaktır.

Teknoloji kullanımının erken yaşta başlaması bağımlılık riskini arttırmaktadır. Teknoloji bağımlılığında en kritik yaş grubu 12-18 yaş arasındaki ergenlerdir (Cömert ve Ögel, 2009; Öztürk ve ark., 2007, akt Dinç, 2015). Morahan-Martin ve Schumacher (2000) ile Wang (2001) tarafından yapılan iki farklı araştırma sonucu erkek kullanıcıların kadın kullanıcılara oranla bağımlılık geliştirmelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (akt., Dinç, 2015).

### **Teknoloji Bağımlılığı Alt Grupları**

- İnternet Bağımlılığı
- Problemlili Online Kumar: Ciddi miktarda kayıpları olmasına rağmen oynamak için aşırı istek ve arzu duyulmasıdır. Bireyin bırakmaya çalışmasına rağmen bırakamamasıdır.
- Problemlili Online Cinsellik: Bireyin çok fazla zaman harcaması ve zihni meşgul etmesine neden olan cinsel uğraşıdır.
- Problemlili Online Alışveriş: Bireyinin ihtiyacının dışında fazla online siteler üzerinden alışveriş yapmasıdır.

●Problemlı Online Gezinti: İnternetin sınırsız, boş bir şekilde ve denetimsiz kullanımınıdır.

●Problemlı Sosyal Medya Kullanımı: Bireyin günlük yaşamını aksatacak şekilde sosyal medya kullanmasıdır. Gerçek ihtiyaçlarını sosyal medya üzerinden karşılamaya çalışması veya sanal kimliğini gerçek kimliğinin önünde tutması ve aşırı zaman harcaması problemidir.

●Problemlı Ekran Kullanımı: Bireyin gündelik yaşamını aksatacak ve sorumluluklarını yerine getiremeyecek şekilde ekran kullanmasıdır.

●Problemlı Dijital Oyun Oynama: Bireyin gündelik yaşamını aksatacak ve sorumluluklarını yerine getiremeyecek şekilde ekran kullanmasıdır.

●Problemlı Mobil Cihaz Kullanımı: “Fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkiliyorsa buna problemlı mobil cihaz kullanımı denir” (Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu [BTK] ,2014 akt. Dinç, 2015).

### **2.3.2.Ekran-Teknoloji Bağımlılığını Belirtileri**

●Ekran başında saatler harcamak

●Kişinin çevresindeki kişiye ekran başında geçirdiği süreyle ilgili yalan söylemesi

●Kişilerle yüz yüze konuşmaktan uzak durmak

●Ekranlarda kalabilmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da sosyal görüşmelerden ödün vermek

●Belirli bir süre ekrandan uzak kaldığında gergin ve boşlukta hissetmek

### **Young'un İnternet Bağımlılığı için Önerdiği Tanı Ölçütleri**

1. Sürekli internete bağlanmayı düşünmek. İnternette yapılan aktivitelerin hayalinin kurulması vb.

2. İnternet kullanma ihtiyacının sürekli artması

3. İnternet kullanımını kontrol etmekte, azaltmakta veya tamamen bırakmakta güçlük

4. İnternet kullanımının tamamen bırakılması veya azaltılması durumunda huzursuzluk hissi

5. Planlanandan uzun süreli internet kullanmak
6. Aşırı internet kullanımından dolayı sosyal çevresiyle problemler yaşamak, kariyer fırsatlarını kaçırmaya veya kaybetme
7. Çevresindeki insanlara internet kullanım süresiyle ilgili yalan söyleme
8. İnterneti yaşadığı sorunlardan kaçmak ve olumsuz duygu ve düşüncelerinde uzlaşmak için kullanma (Bozkurt, Şahin, & Zoroğlu, 2016).

### **2.3.3. Teknoloji ve Ekran Bağımlılığına Sebep Olan Değişkenler**

Teknoloji bireyler için çok çekici ve hızlı bir ödül kaynağıdır. Beynimiz ödülle çalışan bir organdır. Özellikle ergenler ödüle daha duyarlıdır ve ödül onlar için daha caziptir. Ödülün hızı birey için çok önemlidir. Ödül ne kadar erken gelirse ödülün değeride o kadar yüksek olacaktır. Teknoloji ve internet bireyi hızlı bir şekilde ödüllendirir. Özellikle sosyallikten uzak olan gençlerin kaçış yeri teknolojidir (Ögen, 2021). Bu ödülün bağımlılığa dönüşmesine sebep olan değişkenler aşağıdaki gibidir.

1. Bireyin kontrolsüz kullanıma dair bilgi eksikliği
2. Bağımlılığın ortaya çıkaracağı sonuçları bilmemek veya önemsiz görmek
3. Çevresinde bağımlı bireylerin bulunması
4. Arkadaşları tarafından dışlanma düşüncesiyle her şeyi kabul etmek
5. Kontrolsüz merak duygusu
6. Can sıkıntısı
7. Yaşadığı sorunları çözememek, çözüm yolunu bilmemek
8. Gerçek yaşamında başaramadıklarını sanal dünyada başarmaya çalışmak
9. Sosyal ilişki kurmada güçlük
10. İç kapanıklık
11. Çevresi tarafından beğenilmemekten korkma
12. Bireyin dürtü kontrolünde güçlük
13. Karamsar düşünceler

14. Özgüvensizlik
15. Bireyin doğru hedefler bulamaması
16. Yaşamayı sevmemek, enerji yoksunluğu
17. Bireyin kendisini tanımaması
18. Yaşamda yapabileceği aktivite veya etkinlikleri bilmiyor olması

Kaynak: [https://tbm.org.tr/media/kitaplar/TBM\\_lise\\_teknoloji\\_icerik\\_web.pdf](https://tbm.org.tr/media/kitaplar/TBM_lise_teknoloji_icerik_web.pdf)

Erişim tarihi: 10.09.2021



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde üniversite öğrencilerinde pandemi sürecinde artan kaygı ile ekran bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi araştırmasının modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizine dair bilgiler verilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma tarama çalışmaları içerisinde yer alan ilişkisel model de gerçekleştirilmiştir. İlişkisel araştırmalarda iki veya daha fazla değişkenin birbirleri arasındaki ilişki seviyelerini incelemek amaçlanmaktadır.

#### 3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın evreni İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde 2020-2021 yılları arasında öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem ise evrenden rastgele olarak seçilen katılmaya gönüllü 256 öğrenciden oluşmuştur.

#### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada üniversite öğrencilerinde pandemi döneminde artan kaygı düzeylerinin belirlenebilmesi için 'Covid-19 Kaygı Ölçeği' kullanılırken, katılımcıların ekran bağımlılık düzeylerinin tespit edilmesi içinde 'Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği-PİKO' kullanılmıştır. Aynı zamanda katılımcılara ait demografik bilgilerin tespit edilebilmesi içinde araştırmacı tarafından geliştirilen 'Demografik Bilgi Formu' kullanılmıştır.

##### 3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından katılımcıların demografik özellikleri ile ilgili bilgilerin elde edilebilmesi için geliştirilen bu formda; cinsiyet, sınıf düzeyi, günlük ekran başında geçirilen süre, günlük ekran başında geçirilen zaman aralığı, yaş, en çok kullanılan ekran türü ve ekranların kullanım amacına dair sorulardan oluşmaktadır.

### 3.3.2. Koronavirüs Anksiyete Ölçeği (KAÖ)

Koronavirüs anksiyete ölçeği Lee (2020) tarafından geliştirilmiş olup Evren ve arkadaşları (2020) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Koronavirüs Anksiyete Ölçeği 5 sorudan oluşmaktadır. KAÖ tek boyutlu ve beş sorudan oluşan orijinal ölçek ile aynı özellikler göstermektedir. İstatistiksel analiz sonucunda 5 soru ve tek boyuttan ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,832 olarak hesaplanmıştır. Tek faktörden ve 5 maddeden oluşan ölçeğin maddelerine ilişkin faktör yükleri 0,625 ve 0,784 arasında değişmektedir. KAÖ 5’li likert türünde bir ölçektir. Ölçeğin puanlanması “0” “hiçbir zaman”, “1” “Nadir, bir veya iki günden az”, “2” “Birkaç gün”, “3” “7 günden fazla” ve “4” “son iki haftada neredeyse her gün” olarak gerçekleştirilmiştir. Ölçekten alınabilecek yüksek puanlar koronavirüse karşı yüksek kaygı yaşadığını göstermektedir.

### 3.3.3. Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği-PİKO

Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan (2007) tarafından geliştirilen Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği-PİKO yetişkin bireylerde sağlıklı ve sağlıksız internet kullanım düzeylerinin tespitini amaçlamaktadır. Ölçek toplamda 33 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek ‘Tamamen Uygun’ ile ‘Hiç Uygun Değil’ arasındaki 5’li likert tipinde yanıtlanmaktadır. Ölçek internetin olumsuz sonuçları, sosyal fayda/sosyal yarar ve aşırı kullanım alt boyutlarını ölçmektedir. İnternetin olumsuz sonuçları alt boyutu 17 maddeden (9, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 28, 29, 31) oluşmakta olup herhangi ters kodlanan madde barındırmamaktadır. Bu boyut ilgili ölçek varyansının %25,36’sını açıklamaktadır. Sosyal fayda/sosyal yarar alt boyutu da toplamda 10 maddeden (3, 4, 5, 8, 10, 11, 13, 26, 32, 33) oluşmakta olup bu boyutta herhangi bir ters madde bulundurmamaktadır. Bu boyutta ilgili ölçeğin toplamda %14,62’lik varyansını açıklamaktadır. Son olarak aşırı kullanım alt boyutu da 6 maddeden (1, 2, 6, 7, 12, 30) oluşmakta olup herhangi ters kodlanan madde içermemektedir fakat 6 maddenin 2’si olumlu 4’ü ise olumsuz tutumları ölçmektedir. Bu alt boyutta toplam varyansın %8,98’inin açıklamaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 33 en yüksek puan da 165’tir. Ölçeğin genel iç tutarlılık değeri 0,94 gibi yüksek bir orana sahiptir. Alt boyutların iç tutarlılık değerleri ise sırasıyla 0,91, 0,89 ve 0,90’dır (Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007).



### **3.4. Verilerin Toplanması**

İstanbul Gelişim Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığı tarafından 30.06.2021 tarihli 2021-23-22 sayılı karar ile kabul edilen çalışmada kullanılan ölçekler toplu halde bir test bataryası haline getirilerek sosyal ortamlarda doldurulmak üzere katılımcıların görüşlerine sunulmuştur. Sosyal ortamlarda doldurulan anketlerin cevaplanması sağlandıktan sonra toplanan verilerin doğru nitelikte olup olmadığı kontrol edilmiştir. Toplamda yanıtlanan 262 test bataryası kontrol edildikten sonra yönergeye uygun doldurulmayan 6 batarya çıkarıldıktan sonra 256 veri üzerinde istatistiksel işlemler yapılmıştır.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Üniversite öğrencilerinde pandemi sürecinde artan kaygı ile ekran bağımlılığı arasındaki ilişkide toplanan verilerin değerlendirilmesi yapıldıktan sonra yönergeye uygun doldurulmayan formlar çıktıktan sonra bilgisayar temelli istatistik programı (SPSS) ile çözümlenmesine ve analizine gidilmiştir. İlk olarak toplanan verilerin normal dağılım özelliğine sahip olup olmadığını belirlemek ve hangi test kriterlerinden yararlanılacağını ortaya koymak için araştırmada kullanılan ölçeklere dair normallik kontrolü yapılmıştır. Yapılan normallik analizine göre araştırmada yer verilen testlerin normal dağılım özelliğine sahip olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.3). Normal dağılım özelliği gösteren ölçek verilerinden sonra parametrik test kriterlerinden yararlanılmıştır (Anova ve T Testi). Sonrasında araştırmada kullanılan ölçeklerin ölçtükleri nitelikleri güvenilir ölçüp ölçmediğini belirlemek için de iç tutarlılık katsayısına bakılmıştır (Cronbach-Alpha). İlgili ölçeklerin yapılan analiz sonucunda güvenilir nitelikte oldukları bulunmuştur (Tablo 4.4). Araştırmanın değişkenleri olan covid-19 kaygısı ve ekran bağımlılığı değişkenleri arasındaki ilişkinin yönü, şiddeti ve gücünün belirlenmesinde korelasyon ve regresyon çözümlene bulgularından yararlanılmıştır (Tablo 4.5 ve Tablo 4.6). Son olarak demografik değişkenler ile araştırma değişkenleri arasındaki gruplar arası karşılaştırma analizlerinden yararlanılmıştır. Tüm analizlerde %95 güven aralığı ile .05 anlamlılık düzeyinde değerlendirme yapılmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Araştırmanın bulgular kısmında üniversite öğrencilerinde pandemi sürecinde artan kaygı ile ekran bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi çalışmasına ait analiz sonuçları ve değerlendirmeleri yer almaktadır.

#### 4.1. Üniversite Öğrencisi Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Dağılımları

**Tablo 4.1:** Örneklem Grubunun Demografik Bilgilerine Göre Dağılımı

Değişkenler	N	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	214	83,6
Erkek	42	16,4
<b>Sınıf Düzeyiniz</b>		
Hazırlık	27	10,5
Lisans 1	46	18,0
Lisans 2	85	33,2
Lisans 3	55	21,5
Lisans 4	43	16,8
<b>Günlük Ekran Başında Geçirilen Süre</b>		
1-4 saat	75	29,3
4-9 saat	132	51,6
9-12 saat	33	12,9
12 Saat ve Üstü	16	6,3
<b>Günlük Ekran Başında Geçirilen Zaman Aralığı</b>		
08.00-16.00	61	23,8
16.00-00.00	168	65,6
00.00-08.00	27	10,5
<b>En Çok Kullanılan Ekran Türü</b>		
Cep Telefonu	224	87,5
Bilgisayar	26	10,2
Tablet	6	2,3
<b>Ekranların Kullanım Amaçları</b>		

Sosyal Medya	142	55,5
Oyun	11	4,3
İletişim	23	9,0
İş	13	5,1
Gündemi ve Haberleri Takip Etmek	11	4,3
Online İşlemleri Halletmek	5	2,0
Film, Dizi, Video, Müzik vb. İz.-Din.	7	2,7
Para Kazanmak	44	17,2
<b>Toplam</b>	<b>256</b>	<b>100,0</b>

Araştırmaya katılan üniversite öğrencisi katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin dağılımları Tablo 4.1’de gösterilmektedir. Katılımcıların %83,6’sı (214 Kişi) kadınlardan oluşurken %16,4’ü (42 Kişi) erkek katılımcılardan oluştuğu görülmektedir. Araştırmada katılımcıların %33,2’si lisans 2. sınıf düzeyinde olduğu görülürken, %21,5’i lisans 3. sınıf, %18’i lisans 1. sınıf, %16,8’i lisans son sınıf ve %10,5’i üniversite hazırlık seviyesinde oldukları tespit edilmiştir. Katılımcıların günlük ekran başında geçirdikleri süreye ilişkin bilgilerinde ise %51,6’sının 4-9 saat arası, %29,3’ünün 1-4 saat, %12,9’unun 9-12 saat ve %6,3’ünün ise 12 saat ve üzeri ekran başında kaldıkları bulunmuştur. Aynı zamanda günlük ekran başında geçirilen zaman aralığına göre de katılımcıların %65,6’sının saat 16-24 aralığında ekran karşısında olduğu tespit edilirken, %23,8’i sabah 8 ile 16 saatleri aralığında ve %10,5’i de gece 12 ile sabaha karşı 8 aralığında ekran karşısında olduklarını ifade etmişlerdir. En çok kullanılan ekran türüne göre ise katılımcıların tamamına yakınının cep telefonu kullandığı bulunmuştur. Araştırmada katılımcıların %87,5’i cep telefonu, %10,2’si bilgisayar ve %2,3’ü de tablet karşısında daha çok vakit geçirdiklerini belirtmişlerdir. Son olarak katılımcıların ekranları hangi amaçla kullandıklarına dair vermiş oldukları bilgilerde ise %55,5’i sosyal medyayı kullanmak, %9’u iletişim kurmak ve %35,5’i de diğer (oyun, iş, gündemi ve haberleri takip etmek, online işlemleri halletmek, film, dizi, video, müzik vs. izlemek ve dinlemek ile para kazanmak) amaçlar için kullandıklarını ifade etmişlerdir.

**Tablo 4.2:** Örneklem Grubunun Yaşına İlişkin Bilgiler

Değişken	Min.	Max.	x	ss
Yaş	18,0	56,0	21,09	3,36

Araştırmaya katılan katılımcıların yaşlarına dair bilgiler Tablo 4.2’de verilmiştir. Katılımcıların en küçük yaşının 18 olduğu görülürken en büyük katılımcının ise 56 yaşında olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda grubun yaş ortalaması 21,09 olduğu tespit edilmiştir.

#### 4.2. Araştırma Değişkenlerinin Normallik ve Tanımlayıcı Analizleri

Üniversite öğrencilerinde pandemi sürecinde artan kaygı ile ekran bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi çalışmasında kullanılan ölçeklerin normal dağılım özelliğine sahip olup olmadığını belirlemede çarpıklık ve basıklık sonuçlarına bakılmıştır. Kabul edilen uluslararası çarpıklık ve basıklık oranlarının +2, -2 aralığında olması durumunda ilgili ölçeklerin normal dağılım özelliğine sahip olduğu kabul edilmektedir (George ve Mallery, 2010).

**Tablo 4.3:** Üniversite Öğrencilerinde Pandemi Sürecinde Artan Kaygı İle Ekran Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye Yönelik Tanımlayıcı İstatistik ve Normallik Kontrolü

Değişkenler	Ort.	ss	Çar.	Bas.
1. Covid-19 Kaygısı	1,95	1,15	1,251	-1,387
2. Ekran Bağımlılığı Genel	121,21	1,87	-,787	-,055
3. İnternetin Olumsuz Sonuçları Alt	65,28	,30	-,919	-,017
4. Sosyal Fayda/Sosyal Yarar Alt	36,90	,97	-,677	-,367
5. Aşırı Kullanım Alt	19,01	1,02	-,195	-,019

Tablo 4.3 incelendiğinde araştırmada kullanılan ölçeklerin kabul edilen (+2, -2) uluslararası normallik değerlerinin içinde yer aldığı bulunmuştur. Bu nedenle ilgili analizlerin seçiminde ve yorumlanmasında normal dağılım özelliği gösteren parametrik test kriterlerinden yararlanılmıştır. İlgili analizlerin seçiminde ve yorumlanmasında %95 güven aralığı ve .05 anlamlılık düzeyi gösterge alınmıştır.

### 4.3. Çalışmada Yer Alan Ölçeklere Ait Güvenirlik Sonuçları

**Tablo 4.4:** Ölçeklerin Güvenirlik Değerleri ve Değişken Sayıları

Değişkenler	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
1. Covid-19 Kaygısı	,864	5
2. Ekran Bağımlılığı Genel	,962	33
3. İnternetin Olumsuz Sonuçları Alt	,960	17
4. Sosyal Fayda/Sosyal Yarar Alt	,906	10
5. Aşırı Kullanım Alt	,893	6

Araştırmada kullanılan ölçeklerin ölçtükleri nitelikte güvenilir ölçüp ölçmediğine dair iç tutarlılık değerleri Tablo 4.4'te gösterilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılık oranları kabul edilen uluslararası değerin üzerinde olduğu bulunmuştur ( $\alpha > .70$ ).

### 4.4. Korelasyon ve Regresyon Çözümleme Sonuçları

**Tablo 4.5:** Üniversite Öğrencilerinde Pandemi Sürecinde Artan Kaygı İle Ekran Bağımlılığı ve Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi

Değişkenler ve Alt Boyutları (N=256)	1	2	3	4	5
<b>1. Covid-19 Kaygısı</b>	1				
<b>2. Ekran Bağımlılığı Genel</b>	,155*	1			
3. İnternetin Olumsuz Sonuçları Alt	,163**	,967**	1		
4. Sosyal Fayda/Sosyal Yarar Alt	-,106*	-,905**	-,788**	1	
5. Aşırı Kullanım Alt	,150*	,787**	,706**	-,636**	1

\*\* : Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlı; \* : Korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlı

Üniversite öğrencilerinde pandemi döneminde artan kaygı ile ekran bağımlılığı ve alt boyutları arasında yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre;

Covid-19 kaygısı ile ekran bağımlılığı arasında ( $r=,155$ ;  $p<0,05$ ), pozitif yönlü düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencisi katılımcılarda covid-19 kaygısı arttıkça ekran bağımlılığı da artmaktadır.

Covid-19 kaygısı ile internetin olumsuz sonuçları arasında ( $r=,163$ ;  $p<0,01$ ), pozitif yönlü düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencisi katılımcılarda covid-19 kaygısı arttıkça internetin olumsuz sonuçları da artmaktadır.

Covid-19 kaygısı ile sosyal fayda/Sosyal yarar arasında ( $r=-,106$ ;  $p<0,05$ ), negatif yönlü düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencisi katılımcılarda covid-19 kaygısı arttıkça sosyal fayda/sosyal yarar azalmaktadır.

Covid-19 kaygısı ile aşırı internet kullanımı arasında ( $r=,150$ ;  $p<0,05$ ), pozitif yönlü düşük güçte ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencisi katılımcılarda covid-19 kaygısı arttıkça aşırı internet kullanımı da artmaktadır.

**Tablo 4.6:** Üniversite Öğrencilerinde Pandemi Sürecinde Ekran Bağımlılığı ve Alt Boyutları İle Kaygı Arasındaki Çoklu Regresyon Analizi

Model	Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Katsayılar		
<b>Bağımsız Değişken</b>	<b>B</b>	<b>Std Hata</b>	<b>Beta</b>	<b>t değeri</b>	<b>p</b>
Sabit	4,146	,883		4,692	,000
İnternetin Olumsuz Sonuçları	-,030	,020	-,166	3,483	,011
Sosyal Fayda/Yarar	,024	,032	,077	-2,753	,042
Aşırı Kullanım	-,057	,062	-,082	2,923	,037
R=,376 F=2,699	R <sup>2</sup> =0,231; p<0,05	Düzeltilmiş R <sup>2</sup> =0,220 Bağımlı değişken = Covid-19 Kaygısı			

Üniversite öğrencilerinde pandemi döneminde artan kaygı ile ekran bağımlılığı ve alt boyutları arasında yapılan regresyon analizi tablo 4.6’da gösterilmiştir. Stepwise yöntemiyle yapılan analizde bağımsız değişkenler olarak ekran bağımlılığı ve alt boyutlarının bağımlı değişken Covid-19 kaygısını %22 oranında açıkladığı bulunmuştur. Ekran bağımlılığı ( $p=0,000<0,05$ ), internetin olumsuz sonuçları ( $p=0,011<0,05$ ), sosyal yarar/sosyal fayda ( $p=0,042<0,05$ ) ve aşırı kullanım ( $p=0,037<0,05$ ) boyutları Covid-19 kaygısı üzerinde anlamlılık oluşturduğu bulunmuştur.

#### 4.5. Demografik Değişkenlere Ait Karşılaştırma Analizleri

**Tablo 4.7:** Cinsiyete Göre Katılımcılarda Covid-19 Kaygısı ve Ekran Bağımlılığı ile Alt Boyutları Arasındaki Bağımsız Örneklem T Testi Analizi

	Cinsiyet	N	Ort.	ss.	t	P
Covid-19 Kaygısı	Kadın	21	2,074	3,125	3,359	,040
	Erkek	4				
	Erkek	42	1,357	3,129		
Ekran Bağımlılığı Genel	Kadın	21	121,38	28,409	,191	,849
	Erkek	4	3			
	Erkek	42	120,33	33,288		
İnternetin Olumsuz Sonuçları Alt	Kadın	21	65,481	16,617	,365	,716
	Erkek	4				
	Erkek	42	64,309	19,442		
Sosyal Fayda/Sosyal Yarar Alt	Kadın	21	37,116	9,984	,726	,471
	Erkek	4				
	Erkek	42	35,809	10,793		
Aşırı Kullanım Alt	Kadın	21	18,785	4,331	-1,684	,098
	Erkek	4				
	Erkek	42	20,214	5,153		

Tablo 4.7 incelendiğinde üniversite öğrencilerinde pandemi döneminde artan kaygı ile ekran bağımlılığı ve alt boyutları cinsiyete göre ilişkisine dair yapılan analiz sonucunda Covid-19 kaygısı ( $t=3,359$ ;  $p<0,05$ ) cinsiyet üzerinde anlamlılık oluşturmuştur. Yapılan analize sonucunda kadın üniversite öğrencilerinin Covid-19 kaygısı puan ortalamaları (2,074) erkek üniversite öğrencilerinin Covid-19 kaygısı puan ortalamasından (1,357) yüksektir.

**Tablo 4.8:** Sınıf Düzeyine Göre Katılımcılarda Covid-19 Kaygısı ve Ekran Bağımlılığı ile Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi

	Sınıf Düzeyi	N	x	ss	F	P
<b>Covid-19 Kaygısı</b>	Hazırlık	27	2,111	3,619		
	Lisans 1	46	1,760	2,750		
	Lisans 2	85	1,529	2,476	<b>2,909</b>	<b>,045</b>
	Lisans 3	55	2,436	3,332		
	Lisans 4	43	2,302	3,991		
<b>Ekran Bağımlılığı Genel</b>	Hazırlık	27	112,222	36,549		
	Lisans 1	46	119,847	24,499		
	Lisans 2	85	122,082	28,160	1,103	,356
	Lisans 3	55	126,218	31,166		
	Lisans 4	43	120,186	27,955		
<b>İnternetin Olumsuz Sonuçları Alt</b>	Hazırlık	27	61,407	20,723		
	Lisans 1	46	65,065	14,670		
	Lisans 2	85	65,588	16,676	,911	,458
	Lisans 3	55	68,327	17,508		
	Lisans 4	43	63,488	17,274		
<b>Sosyal Fayda/Sosyal Yarar Alt</b>	Hazırlık	27	32,148	12,183		
	Lisans 1	46	36,043	9,225		
	Lisans 2	85	37,258	9,407	2,338	,056
	Lisans 3	55	39,145	11,151		
	Lisans 4	43	37,232	8,860		
<b>Aşırı Kullanım Alt</b>	Hazırlık	27	18,666	5,533		
	Lisans 1	46	18,739	3,524		
	Lisans 2	85	19,235	4,623	,289	,885
	Lisans 3	55	18,745	4,944		
	Lisans 4	43	19,465	3,972		

Tablo 4.8 incelendiğinde üniversite öğrencilerinde pandemi döneminde artan kaygı ile ekran bağımlılığı ve alt boyutları sınıf düzeyine göre ilişkisine dair yapılan analiz sonucunda Covid-19 kaygısı ( $f=2,909$ ;  $p<0,05$ ) sınıf düzeyi üzerinde anlamlılık oluşturmuştur. Yapılan analiz sonucuna göre hangi gruplar arasında anlamlılık olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Post-Hoc Tukey analizi sonucuna göre;



• Covid-19 kaygısı için ‘Lisans 3. Sınıf’ ile ‘Hazırlık’ arasında ( $p=0,034^*$ ;  $p<.05$ ) istatistiksel anlamlılık bulunmuştur. Üniversite 3. Sınıf öğrencileri katılımcılarda Covid-19 kaygısı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinden yüksek bulunmuştur.

• Benzer şekilde Covid-19 kaygısı için ‘Lisans 4. Sınıf’ ile ‘Hazırlık’ arasında ( $p=0,050^*$ ;  $p<.05$ ) istatistiksel anlamlılık bulunmuştur. Üniversite 4. Sınıf öğrencileri katılımcılarda Covid-19 kaygısı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinden yüksek bulunmuştur.

**Tablo 4.9:** Günlük Ekran Başında Geçirilen Süre Değişkenine Göre Katılımcılarda Covid-19 Kaygısı ve Ekran Bağımlılığı ile Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi

	Geçirilen Süre	N	x	ss	F	P
<b>Covid-19 Kaygısı</b>	1-4 saat	75	1,680	3,325	<b>4,415</b>	<b>,017</b>
	4-9 saat	13	2,068	2,955		
		2				
	9-12 saat	33	1,878	2,701		
	12 Saat ve Üstü	16	2,500	4,412		
<b>Ekran Bağımlılığı Genel</b>	1-4 saat	75	133,106	23,867	<b>10,924</b>	<b>,000</b>
	4-9 saat	13	120,810	26,336		
		2				
	9-12 saat	33	104,303	35,516		
	12 Saat ve Üstü	16	103,625	35,576		
<b>İnternetin Olumsuz Sonuçları Alt</b>	1-4 saat	75	71,973	13,327	<b>10,212</b>	<b>,000</b>
	4-9 saat	13	65,128	15,871		
		2				
	9-12 saat	33	55,575	20,403		
	12 Saat ve Üstü	16	55,312	21,350		
<b>Sosyal Fayda/Sosyal Yarar Alt</b>	1-4 saat	75	40,546	8,970	<b>9,038</b>	<b>,000</b>
	4-9 saat	13	36,909	9,228		
		2				
	9-12 saat	33	31,454	11,937		
	12 Saat ve Üstü	16	31,000	11,159		
	1-4 saat	75	20,586	4,181	<b>5,921</b>	<b>,001</b>

	4-9 saat	13	18,772	4,141
Aşırı Kullanım		2		
Alt	9-12 saat	33	17,272	5,203
	12 Saat ve Üstü	16	17,312	5,224

Tablo 4.9 incelendiğinde üniversite öğrencilerinde pandemi döneminde artan kaygı ile ekran bağımlılığı ve alt boyutları günlük ekran başında geçirilen süreye göre ilişkisine dair yapılan analiz sonucunda Covid-19 kaygısı ( $f=4,415$ ;  $p<0,05$ ), ekran bağımlılığı ( $f=10,924$ ;  $p<0,05$ ), internetin olumsuz sonuçları ( $f=10,212$ ;  $p<0,05$ ), sosyal fayda/sosyal yarar ( $f=9,038$ ;  $p<0,05$ ) ve aşırı kullanım ( $f=5,921$ ;  $p<0,05$ ) günlük ekran başında geçirilen süre üzerinde anlamlılık oluşturmuştur. Yapılan analiz sonucuna göre hangi gruplar arasında anlamlılık olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Post-Hoc Tukey analizi sonucuna göre;

- Covid-19 kaygısı için '12 Saat ve Üstü' ile '1-4 Saat' arasında ( $p=0,014^*$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel anlamlılık bulunmuştur. Günlük 12 saat ve üzeri bir süre ekran başında kalan katılımcılarda Covid-19 kaygısı günlük 1-4 saat arası bir süre ekran başında kalan katılımcılardan yüksek bulunmuştur.

- Ekran bağımlılığı için '12 Saat ve Üstü' ile '1-4 Saat' arasında ( $p=0,000^*$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel anlamlılık bulunmuştur. Günlük 12 saat ve üzeri bir süre ekran başında kalan katılımcılarda ekran bağımlılığı günlük 1-4 saat arası bir süre ekran başında kalan katılımcılardan yüksek bulunmuştur.

- Ekran bağımlılığı için '9-12 Saat' ile '1-4 Saat' arasında ( $p=0,037^*$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel anlamlılık bulunmuştur. Günlük 9-12 saat arası bir süre ekran başında kalan katılımcılarda ekran bağımlılığı günlük 1-4 saat arası bir süre ekran başında kalan katılımcılardan yüksek bulunmuştur.

- İnternetin olumsuz sonuçları için '12 Saat ve Üstü' ile '1-4 Saat' arasında ( $p=0,000^*$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel anlamlılık bulunmuştur. Günlük 12 saat ve üzeri bir süre ekran başında kalan katılımcılarda internetin olumsuz sonuçları günlük 1-4 saat arası bir süre ekran başında kalan katılımcılardan yüksek bulunmuştur.

- İnternetin olumsuz sonuçları için '9-12 Saat' ile '4-9 Saat' arasında ( $p=0,018^*$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel anlamlılık bulunmuştur. Günlük 9-12 saat arası bir süre ekran başında kalan katılımcılarda internetin olumsuz sonuçları günlük 4-9 saat arası bir süre ekran başında kalan katılımcılardan yüksek bulunmuştur.

•İnternetin olumsuz sonuçları için '9-12 Saat' ile '1-4 Saat' arasında ( $p=0,009^*$ ;  $p<.05$ ) istatistiksel anlamlılık bulunmuştur. Günlük 9-12 saat arası bir süre ekran başında kalan katılımcılarda internetin olumsuz sonuçları günlük 1-4 saat arası bir süre ekran başında kalan katılımcılardan yüksek bulunmuştur.

•Sosyal fayda/sosyal yarar için '1-4 Saat' ile '12 Saat ve Üstü' arasında ( $p=0,000^*$ ;  $p<.05$ ) istatistiksel anlamlılık bulunmuştur. Günlük 1-4 saat arası bir süre ekran başında kalan katılımcılarda sosyal fayda/sosyal yarar sağlama günlük 12 saat ve üzeri bir süre ekran başında kalan katılımcılardan yüksek bulunmuştur.

•Aşırı kullanım için '12 Saat ve Üstü' ile '1-4 Saat' arasında ( $p=0,000^*$ ;  $p<.05$ ) istatistiksel anlamlılık bulunmuştur. Günlük 12 saat ve üzeri bir süre ekran başında kalan katılımcılarda aşırı kullanım günlük 1-4 saat arası bir süre ekran başında kalan katılımcılardan yüksek bulunmuştur.

•Aşırı kullanım için '12 Saat ve Üstü' ile '4-9 Saat' arasında ( $p=0,007^*$ ;  $p<.05$ ) istatistiksel anlamlılık bulunmuştur. Günlük 12 saat ve üzeri bir süre ekran başında kalan katılımcılarda aşırı kullanım günlük 4-9 saat arası bir süre ekran başında kalan katılımcılardan yüksek bulunmuştur.

•Aşırı kullanım için '9-12 Saat' ile '1-4 Saat' arasında ( $p=0,028^*$ ;  $p<.05$ ) istatistiksel anlamlılık bulunmuştur. Günlük 9-12 saat arası bir süre ekran başında kalan katılımcılarda aşırı kullanım günlük 1-4 saat arası bir süre ekran başında kalan katılımcılardan yüksek bulunmuştur.

**Tablo 4.10:** Günlük Ekran Başında Geçirilen Zaman Aralığı Değişkenine Göre Katılımcılarda Covid-19 Kaygısı ve Ekran Bağımlılığı ile Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi

	Zaman Aralığı	N	x	ss	F	P
<b>Covid-19 Kaygısı</b>	08.00-16.00	61	2,082	3,634		
	16.00-00.00	168	1,988	3,079	,366	,694
	00.00-08.00	27	1,481	2,118		
<b>Ekran Bağımlılığı Genel</b>	08.00-16.00	61	122,918	30,277		
	16.00-00.00	168	121,357	28,424	<b>3,464</b>	<b>,030</b>
	00.00-08.00	27	116,444	32,019		
	08.00-16.00	61	65,475	18,102	,262	,770

İnternetin	16.00-00.00	168	65,583	16,570		
Olumsuz	00.00-08.00					
Sonuçları Alt		27	63,037	18,287		
Sosyal	08.00-16.00	61	37,393	9,915		
Fayda/Sosyal	16.00-00.00	168	36,881	10,162	,197	,821
Yarar Alt	00.00-08.00	27	35,925	10,535		
Aşırı Kullanım	08.00-16.00	61	20,049	4,677		
Alt	16.00-00.00	168	18,892	4,338	<b>3,303</b>	<b>,038</b>
	00.00-08.00	27	17,481	4,677		

Tablo 4.10 incelendiğinde üniversite öğrencilerinde pandemi döneminde artan kaygı ile ekran bağımlılığı ve alt boyutları günlük ekran başında geçirilen zamana göre ilişkisine dair yapılan analiz sonucunda ekran bağımlılığı ( $f=3,464$ ;  $p<0,05$ ) ve aşırı kullanım ( $f=3,303$ ;  $p<0,05$ ) günlük ekran başında geçirilen zaman üzerinde anlamlılık oluşturmuştur. Yapılan analiz sonucuna göre hangi gruplar arasında anlamlılık olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Post-Hoc Tukey analizi sonucuna göre;

- Ekran bağımlılığı için ‘00.00-08.00’ ile ‘08.00-16.00’ arasında ( $p=0,046^*$ ;  $p<.05$ ) istatistiksel anlamlılık bulunmuştur. Günlük 00.00-08.00 zamanlarında ekran başında kalan katılımcılarda ekran bağımlılığı günlük 08.00-16.00 zamanları arasında ekran başında kalan katılımcılardan yüksek bulunmuştur.

- Aşırı kullanım için ‘00.00-08.00’ ile ‘08.00-16.00’ arasında ( $p=0,050^*$ ;  $p<.05$ ) istatistiksel anlamlılık bulunmuştur. Günlük 00.00-08.00 zamanlarında ekran başında kalan katılımcılarda aşırı kullanım günlük 08.00-16.00 zamanları arasında ekran başında kalan katılımcılardan yüksek bulunmuştur.

**Tablo 4.11:** En Çok Kullanılan Ekran Türüne Göre Katılımcılarda Covid-19 Kaygısı ve Ekran Bağımlılığı ile Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi

	<b>Ekran Türü</b>	<b>N</b>	<b>x</b>	<b>ss</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
<b>Covid-19 Kaygısı</b>	Cep Telefonu	224	2,071	3,241		
	Bilgisayar	26	1,307	2,258	1,362	,258
	Tablet	6	,500	,836		
<b>Ekran Bağımlılığı Genel</b>	Cep Telefonu	224	121,098	29,488		
	Bilgisayar	26	121,461	29,257	<b>3,037</b>	<b>,040</b>
	Tablet	6	124,333	20,056		
İnternetin Olumsuz Sonuçları Alt	Cep Telefonu	224	64,946	17,285		
	Bilgisayar	26	68,307	16,118	,450	,638
	Tablet	6	65,000	13,957		
Sosyal Fayda/Sosyal Yarar Alt	Cep Telefonu	224	37,160	10,008		
	Bilgisayar	26	34,192	11,716	1,137	,322
	Tablet	6	39,000	3,794		
Aşırı Kullanım Alt	Cep Telefonu	224	18,991	4,428		
	Bilgisayar	26	18,961	5,241	,261	,770
	Tablet	6	20,333	4,131		

Tablo 4.10 incelendiğinde üniversite öğrencilerinde pandemi döneminde artan kaygı ile ekran bağımlılığı ve alt boyutları en çok kullanılan ekran türüne göre ilişkisine dair yapılan analiz sonucunda ekran bağımlılığı ( $f=3,037$ ;  $p<0,05$ ) en çok kullanılan ekran türü üzerinde anlamlılık oluşturmuştur. Yapılan analiz sonucuna göre hangi gruplar arasında anlamlılık olduğunu tespit etmek amacıyla yapılan Post-Hoc Tukey analizi sonucuna göre;

• Ekran bağımlılığı için ‘Cep Telefonu’ ile ‘Tablet’ arasında ( $p=0,24^*$ ;  $p<0,05$ ) istatistiksel anlamlılık bulunmuştur. En çok kullanılan ekran türüne cep telefonu yanıtı veren katılımcılarda ekran bağımlılığı en çok kullanılan ekran türüne tablet yanıtı veren katılımcılardan yüksek bulunmuştur.

**Tablo 4.12:** Ekranların Kullanım Amaçlarına Göre Katılımcılarda Covid-19 Kaygısı ve Ekran Bağımlılığı ile Alt Boyutları Arasındaki Anova Analizi

	<b>Kullanım Amacı</b>	<b>N</b>	<b>x</b>	<b>ss</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
<b>Covid-19 Kaygısı</b>	Sosyal Medya	142	2,056	3,184	1,792	,089
	Oyun	11	4,454	4,906		
	İletişim	23	1,304	1,940		
	İş	13	,769	1,535		
	Gündemi Takip Etmek	11	,727	1,272		
	Online İşlemleri Halletmek	5	1,200	,447		
	Film, Dizi, Video, Müzik vb. İz.-Din.	7	2,571	3,309		
	Para Kazanmak	44	2,000	3,464		
<b>Ekran Bağımlılığı Genel</b>	Sosyal Medya	142	120,690	28,484	,800	,588
	Oyun	11	104,272	36,232		
	İletişim	23	121,391	33,880		
	İş	13	128,230	23,191		
	Gündemi Takip Etmek	11	117,181	31,342		
	Online İşlemleri Halletmek	5	126,000	23,780		
	Film, Dizi, Video, Müzik vb. İz.-Din.	7	125,142	23,870		
	Para Kazanmak	44	124,795	29,665		
<b>İnternetin Olumsuz Sonuçları Alt</b>	Sosyal Medya	142	65,232	16,370	,733	,644
	Oyun	11	55,727	22,432		
	İletişim	23	64,695	18,526		
	İş	13	70,923	14,767		
	Gündemi Takip Etmek	11	65,000	17,994		
	Online İşlemleri Halletmek	5	68,200	15,336		
	Film, Dizi, Video, Müzik vb. İz.-Din.	7	66,571	16,318		
	Para Kazanmak	44	66,045	18,103		
<b>Sosyal Fayda/Sosyal Yarar Alt</b>	Sosyal Medya	142	36,457	10,047	1,012	,423
	Oyun	11	31,272	11,385		
	İletişim	23	38,043	11,104		
	İş	13	38,230	8,814		

	Gündemi Takip Etmek	11	34,272	10,826		
	Online İşlemleri Halletmek	5	38,600	6,148		
	Film, Dizi, Video, Müzik vb. İz.-Din.	7	38,714	8,673		
	<b>Para Kazanmak</b>	<b>44</b>	<b>38,931</b>	<b>10,114</b>		
	<b>Sosyal Medya</b>	<b>142</b>	<b>19,000</b>	<b>4,422</b>		
	<b>Oyun</b>	<b>11</b>	<b>17,272</b>	<b>4,797</b>		
	<b>İletişim</b>	<b>23</b>	<b>18,652</b>	<b>5,629</b>		
	<b>İş</b>	<b>13</b>	<b>19,076</b>	<b>4,940</b>		
<b>Aşırı</b>	Gündemi Takip Etmek	11	17,909	5,281	,583	,770
<b>Kullanım Alt</b>	Online İşlemleri Halletmek	5	19,200	3,346		
	Film, Dizi, Video, Müzik vb. İz.-Din.	7	19,857	4,845		
	<b>Para Kazanmak</b>	<b>44</b>	<b>19,818</b>	<b>3,829</b>		

Tablo 4.12 incelendiğinde üniversite öğrencilerinde pandemi döneminde artan kaygı ile ekran bağımlılığı ve alt boyutları ekranların kullanım amaçları değişkenine göre anlamlı farklılık bulunamamıştır ( $p>.05$ ).

## TARTIŞMA

Pandemi döneminde üniversite öğrencileri uzaktan eğitimle birlikte uzun süreler ekran başında vakit geçirmeye başlamışlardır. Bu bağlamda pandemi dönemde yaşanan kaygıların ekran bağımlılığı üzerinde nasıl bir ilişkisi olduğunun araştırılması araştırmanın amacıdır. Aynı zamanda araştırmada üniversite öğrencilerinde pandemi dönemi ile ortaya çıkan kaygı ve ekran bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırmada Covid-19 pandemisi döneminde üniversite öğrencilerinde Covid-19 kaygısının ekran bağımlılığını etkilediği ve Covid-19 kaygısı ile ekran bağımlılığı arasında doğrusal düşük güçte ilişki olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde Covid-19 kaygısı ile internetin olumsuz sonuçları ve aşırı internet kullanımı arasında da doğrusal düşük güçte ilişki tespit edilmiştir. Bunlardan farklı olarak Covid-19 kaygısı ile sosyal fayda/sosyal yarar arasında ise ters yönlü düşük güçte ilişki bulunmuştur. Korelasyon analizi sonuçlarına göre Covid-19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinde Covid-19 kaygısı arttıkça ekran bağımlılığının da arttığı tespit edilmiştir. Araştırmamızla benzer sonuçlara Karadayı (2021) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin uzaktan eğitim algılarında covid-19 kaygısının, korkusunun ve demografik değişkenlerin rolü araştırmasında da ulaşılmıştır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin pandemi döneminde yaşamış oldukları virüse yakalanma korkusuyla birlikte daha çok evlere yöneldikleri ve bu sebeple ekran başında kalınan sürelerin de yükseldiği tespit edilmiştir. Benzer şekilde Göker ve Turan (2020) tarafından yapılan Covid-19 pandemisi sürecinde problemlili teknoloji kullanımı araştırmasında da bireylerdeki Covid-19 kaygısının ekran kullanımlarını arttırdığı dahası bağımlılık seviyesine ulaştırdığı bulunmuştur. Aynı araştırmada yaşanan virüs korkusunun bireyleri aşırı internet kullanmaya yönelttiği bu nedenle kaygılarını bastırma yolu olarak aşırı internet kullanımının arttığı bulunmuştur. Dağ, Yavan ve Yavan (2021) tarafından yapılan Covid-19 sürecinde çocukların oyun bağımlılığı düzeylerinin uyku ve akademik başarılarına etkisi çalışmasında da çocuklardaki aşırı internet kullanımları ile Covid-19 anksiyetesi arasında doğrusal ilişki tespit edilmiştir. Aynı araştırmada örneklem grubu içerisinde yer alan ebeveynlerde de Covid-19 kaygısı ile ekran kullanım sıklığı arasında anlamlı doğrusal ilişki tespit edilmiştir. Peker, Cengiz ve Nebioğlu Yıldız (2021) tarafından yapılan yaşam doyumu ve öznel zindeliğin Covid-19 korkusu ile problemlili internet kullanımı arasındaki aracılık ilişkisi araştırmasında da bireylerdeki Covid-19 korkusu ile aşırı internet kullanımları



arasında doğrusal ilişki bulunmuştur. Köse (2021) tarafından yapılan Covid-19 pandemi sürecinde hemşirelik öğrencilerinin e-öğrenmeye yönelik tutumları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi araştırmasında da üniversite öğrencilerinde pandemi döneminde artan kaygı ile aşırı internet kullanımları arasında doğrusal ilişki bulunmuştur. Husky, Kovess-Masfety ve Swendsen'nin (2020) yaptıkları araştırmada, Covid-19 sürecinde evde kalma uygulamasını bir başka ikametgahta geçiren Fransız üniversite öğrencilerinin kaygı ve diğer ruhsal problemleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda; öğrencilerin psikolojik sıkıntılar yaşadığı, evde kalma sürecinin başlamasıyla kaygı ve stres seviyelerinde artış yaşandığı, bu nedenle de zamanlarının büyük bir çoğunluğunu ekran başında geçirdiklerini ifade etmişlerdir. Aynı araştırmada üniversite öğrencilerinde ekran başında geçirilen süre arttıkça kaygı ve stres düzeylerinin de arttığı bulunmuştur. Dratva ve arkadaşları (2020) yaptıkları araştırmada, Covid-19'un öğrencilerin günlük yaşamlarını ve kaygı düzeylerini nasıl etkilediği incelenmiştir. Araştırma sonucunda; üniversite hayatı ve günlük yaşamdaki değişikliklere bağlı olarak artan stresin öğrencileri ekran başında daha çok zaman harcamaya yönelttiğini bulmuşlardır. Araştırmada üniversite öğrencilerin artan Covid-19 kaygısıyla birlikte sanal sosyalleşme yoluna gittikleri ve bu sebeple aşırı internet kullanım sorunları yaşadıkları bulunmuştur. Sundarasen ve arkadaşları (2020) yaptıkları araştırmada, Malezya'daki üniversite öğrencilerinin Covid-19 salgını sürecinde kaygı düzeylerini belirleyerek kaygı düzeylerinin demografik özelliklerle ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada üniversite öğrencilerinde salgın döneminde kaygı ile ekran bağımlılığı arasında doğrusal ilişki tespit edilmiştir. Savitsky, Findling, Ereli ve Hendel'in (2020) yaptıkları araştırmada, hemşirelik öğrencilerinin Covid-19 salgını sürecindeki kaygı ve başa çıkma yolları ile öğrencilerin özellikleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda; kişiler arası mesafe uygulamasının öğrencilerde kaygıya neden olduğu, uzaktan eğitim, evden çalışma, ekonomik problemler ve Covid-19 vaka artışlarının öğrencilerin kaygı durumlarını arttırdığı, Covid-19 ile ilgili bilgi eksikliği ve diğer insanlarla iletişim kurmadaki sınırlılıkların öğrencilerin kaygı düzeylerini olumsuz yönde etkilediği bu sebeple de ilgili bilgileri elde edebilmek adına aşırı internet kullanım sorunlarının ortaya çıktığı bulunmuştur. Ahmed ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan Çin'de Covid-19 salgını ve ilişkili psikolojik sorunlar araştırmasında da pandemi döneminin bireylerde ekran kullanımını arttırdığı ve bu durumun bireylerde yaşamsal fonksiyonları sekteye uğrattığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde İtalya'da yapılan başka bir araştırmada da Covid-19 salgının ortaya

çıkardığı kaygının bireylerde eve kapanmayla birlikte artan ekran kullanımlarına sebep olduğunu tespit etmiştir (Rosenbaum, 2020). Eidi ve Delam (2020) tarafından yapılan Coronavirüs hastalığının neden olduğu ev karantinasında internet bağımlılığı araştırmasında da pandemi ile birlikte olumsuz internet kullanımı ve aşırı internet kullanımları arasında doğrusal ilişki tespit edilmiştir. Garcia-Priego ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan 2019 koronavirüs hastalığı (COVID-19) salgınının ilk aşamasında kaygı, depresyon, tutumlar ve internet bağımlılığı: Meksika'da kesitsel bir çalışma araştırmasında da ulaşılmıştır. Çalışmada salgın ile birlikte bireylerdeki kaygı ve depresyon ile birlikte internet bağımlılığının da arttığı bulunmuştur. Çıtlak ve Pekdemir'in (2020) yaptıkları araştırmada, Covid-19 salgını sürecinde insanların kaygı düzeylerini ve yaygın kaygıya yatkınlık düzeyleri demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Araştırma sonucunda; salgın sürecinde katılımcıların kaygıya yatkınlık düzeylerinin yüksek olduğu, katılımcıların çoğunluğunun uzun zamandır evde kaldığı, iş hayatlarının durduğu, sosyal çevreleri ile iletişimlerinin kesildiği ve bu değişikliklerin kaygı ve ekran kullanım düzeylerini arttırdığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Bakioğlu, Korkmaz ve Ercan (2020) tarafından yapılan COVID-19 korkusu ve pozitiflik: Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, depresyonun, kaygının ve stresin aracılık rolü araştırmasında da bireylerdeki Covid-19 kaygısı arttıkça daha çok ekran kullanımına yöneldiklerini tespit etmiştir. Covid-19 kaygısının ekran bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu yönündeki regresyon analizi bulguları da bu ilişkiyi destekler niteliktedir. Ekran kullanımı kişinin uzun süreli vakit geçirebildiği bir etkinliktir. Bu nedenle kaygılı duygu durumu yatıştırabilecek popüler alışkanlıklar arasında ekran kullanımı da yer almaktadır. Pandemi döneminde eğitim, alışveriş, sosyal etkileşim gibi temel yaşantıların internet bağlantısı üzerinden kurulması, evde kalınan sürenin uzaması gibi etkenler ekran kullanımını arttırmıştır. Pandemiyle ilgili gelişmelerin de ekran üzerinden takip edilmesinin kaygı ve ekran kullanımı arasındaki doğrusal ilişkiyi beslediği düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinde pandemi döneminde artan kaygı ve ekran bağımlılığı arasındaki ilişkiye bakıldığında cinsiyet değişkenine göre anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre kadın üniversite öğrencilerinin Covid-19 kaygısı puan ortalamaları erkek üniversite öğrencilerinin Covid-19 kaygısı puan ortalamasından yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırma bulgusuyla benzer sonuçlara Karadayı (2021) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin uzaktan eğitim algılarında covid-19 kaygısının,

korusunun ve demografik değişkenlerin rolü araştırmasında da kadın öğrencilerin covid-19 kaygısı erkek öğrencilerden yüksek bulunmuştur. Köse (2021) tarafından yapılan Covid-19 pandemi sürecinde hemşirelik öğrencilerinin e-öğrenmeye yönelik tutumları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi araştırmasında da kadın üniversite öğrencilerinde kaygı erkek üniversite öğrencilerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde araştırma bulgusuyla benzerlik gösteren çalışmaların sayısının bir hayli fazla olduğu bulunmuştur. Özellikle kadın bireylerde ortaya çıkan Covid-19 kaygısının erkek bireylere göre daha yüksek olduğunu ortaya koyan araştırmaların sayısının fazla olduğu tespit edilmiştir (Husky, Kovess-Masfety ve Swendsen, 2020; Bakioğlu, Korkmaz ve Ercan, 2020; Rosenbaum, 2020). Benzer şekilde Günay (2021) tarafından yapılan Covid-19 pandemisi ile ilgili ebeveyn farkındalığının ve kaygı düzeyinin değerlendirilmesi araştırmasında da kadın ebeveynlerin erkek ebeveynlere göre daha yüksek düzeyde Covid-19 kaygısı yaşadıkları tespit edilmiştir. Erden (2021) tarafından yapılan Covid-19 pandemi döneminde lise öğrencilerinin kaygı ve temel psikolojik ihtiyaçlarının incelenmesi araştırmasında da kadın lise öğrencilerinin kaygı düzeyleri erkek lise öğrencilerinden yüksek bulunmuştur. Buru (2021) tarafından yapılan spor merkezine giden yetişkin bireylerin yeni tip koronavirüse (Covit-19) yakalanma kaygısının incelenmesi araştırmasında da kadın bireylerin erkek bireylere göre daha yüksek düzeyde Covid-19 kaygısı yaşadıkları bulunmuştur. İlgili alanyazın incelendiğinde araştırma bulgusuyla benzerlik göstermeyen sonuçlarında da olduğu tespit edilmiştir. Çıtlak ve Pekdemir'in (2020) yaptıkları araştırmada, Covid-19 salgını sürecinde insanların kaygı düzeylerini ve yaygın kaygıya yatkınlık düzeyleri demografik değişkenlere göre incelenmesi çalışmasında araştırma bulgusundan farklı olarak erkek bireylerin Covid-19 kaygısı yaşama oranlarının kadın bireylerden yüksek olduğu bulunmuştur. Gürocak (2020) tarafından yapılan Türkiye'de Covid-19 salgını sırasında yetişkinlerin kaygı düzeylerinin ve psikolojik dayanıklılıklarının şema özellikleri açısından incelenmesi araştırmasında da erkek bireylerin Covid-19 kaygısının kadın bireylerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Garcia-Priego ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan 2019 koronavirüs hastalığı (COVID-19) salgınının ilk aşamasında kaygı, depresyon, tutumlar ve internet bağımlılığı: Meksika'da kesitsel bir çalışma araştırmasında da erkek katılımcıların kaygı düzeylerinin kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. İlgili alanyazın incelendiğinde cinsiyet durumuna göre farklı bulgular olduğu görölmüştür. Psikopatoloji alanında yapılan araştırmalar birçok mental

bozukluğun kadın bireylerde daha sık gözleendiğine dair veriler sunmaktadır. Araştırmamızda da kadın katılımcıların Covid,-19 anksiyetelerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Kadınların duygularına dair farkındalıklarının daha yüksek olmasının bu durumun nedenlerinden biri olduğunu düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinde pandemi döneminde artan kaygı ve ekran bağımlılığı arasındaki ilişkiye bakıldığında sınıf düzeyine göre anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre üniversite 3. Sınıf öğrencileri katılımcılarda Covid-19 kaygısı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinden yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde üniversite 4. Sınıf öğrencileri katılımcılarda Covid-19 kaygısı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinden yüksek bulunmuştur. Bulgu incelendiğinde sınıf düzeyi arttıkça Covid-19 kaygısının arttığı sonucuna ulaşılmaktadır. İlgili alanyazın incelendiğinde genel olarak sınıf düzeyleri eğitim kademeleri olarak ele alınmıştır. İlgili literatür incelenirken sınıf düzeyi ile birlikte eğitim düzeyi kademelerinin analizlerinden yararlanılmıştır. Araştırma bulgusuyla benzer sonuçlara Husky, Kovess-Masfety ve Swendsen'nin (2020) yaptıkları araştırmada, Covid-19 sürecinde evde kalma uygulamasını bir başka ikametgahta geçiren Fransız üniversite öğrencilerinin kaygı ve diğer ruhsal problemleri inceledikleri çalışmalarında eğitim düzeyi ile kaygı arasında doğrusal anlamlı ilişki tespit etmişlerdir. Dratva ve arkadaşları (2020) yaptıkları araştırmada, Covid-19'un öğrencilerin günlük yaşamlarını ve kaygı düzeylerini nasıl etkilediği incelenmiştir. Araştırma sonucunda; eğitim düzeyi arttıkça öğrencilerdeki kaygı düzeylerinin de arttığı bulunmuştur. Sundarasen ve arkadaşları (2020) yaptıkları araştırmada, Malezya'daki üniversite öğrencilerinin Covid-19 salgını sürecinde kaygı düzeylerini belirleyerek kaygı düzeylerinin demografik özelliklerle ilişkisinin incelendiği araştırmada da üniversite öğrencilerinde sınıf düzeyi arttıkça Covid-19 kaygısının arttığı bulunmuştur. Savitsky, Findling, Erel ve Hendel'in (2020) yaptıkları araştırmada, hemşirelik öğrencilerinin Covid-19 salgını sürecindeki kaygı ve başa çıkma yolları ile öğrencilerin özelliklerinin incelendiği araştırmada da sınıf düzeyi üniversite ve yüksek lisans olan katılımcılarda Covid-19 kaygısının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Garcia-Priego ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan 2019 koronavirüs hastalığı (COVID-19) salgınının ilk aşamasında kaygı, depresyon, tutumlar ve internet bağımlılığı: Meksika'da kesitsel bir çalışma araştırmasında da eğitim düzeyi ile kaygı arasında doğrusal anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ülkemizde hemşireler üzerinde yapılan başka bir araştırmada da yüksek lisans veya doktora

mezunu hemşirelerde Covid-19 kaygısının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Yılmaz, 2021). Karadayı (2021) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin uzaktan eğitim algılarında covid-19 kaygısının, korkusunun ve demografik değişkenlerin rolü araştırmasında sınıf düzeyi lisans olan öğrencilerde Covid-19 kaygısı ön lisans öğrencilerinden daha yüksek bulunmuştur. Köse (2021) tarafından yapılan Covid-19 pandemi sürecinde hemşirelik öğrencilerinin e-öğrenmeye yönelik tutumları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi araştırmasında da sınıf düzeyi ile Covid-19 kaygısı arasında pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir. Açar (2021) tarafından yapılan Covid-19 salgın döneminde yetişkin bireylerin besin desteği kullanımı ve beslenme durumu ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi araştırmasında da katılımcılarda eğitim düzeyi arttıkça kaygılarının da arttığı tespit edilmiştir. İlgili bulgu literatür ile uyumlu ve tutarlı çıkmıştır. Pandemi koşulları birçok öğrencinin online eğitim üzerinden mezun olmasına neden olmuştur. Bu süreçte öğrenciler eğitim yönteminin nasıl olacağına dair sürekli bir belirsizlik içinde kalmışlardır. Özellikle son sınıf öğrencilerinin yüz yüze eğitim almadan mezun olmalarının gelecek kaygılarını tetiklemiş olabileceği düşünülmektedir. Bu sebeple sınıf düzeyi yükseldikçe pandemiye yönelik kaygı da artmış olabilir.

Üniversite öğrencilerinde pandemi döneminde artan kaygı ve ekran bağımlılığı arasındaki ilişkiye bakıldığında ekran başında geçirilen süreye göre anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre Covid-19 kaygısı, ekran bağımlılığı, internetin olumsuz sonuçları ve aşırı internet kullanım değişkenleri ile ekran başında geçirilen süre arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. İlgili bulguya göre ekran başında geçirilen süre arttıkça Covid-19 kaygısı, ekran bağımlılığı, internetin olumsuz sonuçları ve aşırı internet kullanım düzeyleri de artmıştır. Bunların yanında ekran başında geçirilen süre ile sosyal fayda/sosyal yarar arasında ise negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Ekran başında kalınan süre arttıkça sosyal yarar/sosyal fayda azalmaktadır. Araştırma bulgusuyla benzer sonuçlara Duman (2020) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük araştırmasında da üniversite öğrencilerinde Covid-19 korkusunun ekran başında geçirilen süreye göre daha da arttığı bulunmuştur. Yorguner, Bulut ve Kvardar (2021) tarafından yapılan Covid-19 salgını sırasında üniversite öğrencilerinin karşılaştığı psikososyal zorlukların ve hastalığa yönelik bilgi, tutum ve davranışlarının incelenmesi araştırmasında da üniversite öğrencilerinde internet kullanım süresi ile

Covid-19 kaygısı arasında doğrusal ilişki bulunmuştur. Gürocak (2020) tarafından yapılan Türkiye'de Covid-19 salgını sırasında yetişkinlerin kaygı düzeylerinin ve psikolojik dayanıklılıklarının şema özellikleri açısından incelenmesi araştırmasında da internet kullanım süresi ile Covid-19 kaygısı arasında doğrusal anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ahmed ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan Çin'de Covid-19 salgını ve ilişkili psikolojik sorunlar araştırmasında da pandemi döneminde bireylerde artan kaygı ile internet kullanım süreleri arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Karadayı (2021) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinin uzaktan eğitim algılarında covid-19 kaygısının, korkusunun ve demografik değişkenlerin rolü araştırmasında da dijital aletlerin kullanım süreleri arttıkça ekran bağımlılıklarının da arttığı bulunmuştur. Göker ve Turan (2020) tarafından yapılan Covid-19 pandemisi sürecinde problemlili teknoloji kullanımı araştırmasında da bireylerdeki teknoloji kullanım süreleri ile internet bağımlılıkları arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Dağ, Yavan ve Yavan (2021) tarafından yapılan Covid-19 sürecinde çocukların oyun bağımlılığı düzeylerinin uyku ve akademik başarılarına etkisi çalışmasında da çocuklarda dijital oyun kullanım süresi arttıkça oyun bağımlılıklarının da arttığı tespit edilmiştir. Peker, Cengiz ve Nebioğlu Yıldız (2021) tarafından yapılan yaşam doyumu ve öznel zindeliğin Covid-19 korkusu ile problemlili internet kullanımı arasındaki aracılık ilişkisi araştırmasında da bireylerdeki ekran kullanım süreleri ile ekran bağımlılığı, aşırı internet kullanımı ve internetin olumsuz sonuç düzeylerinin de arttığı bulunmuştur. Aynı çalışmada ekran başında kalınan süre arttıkça internetten elde edilen sosyal yararın azaldığı da bulunmuştur. Köse (2021) tarafından yapılan Covid-19 pandemi sürecinde hemşirelik öğrencilerinin e-öğrenmeye yönelik tutumları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi araştırmasında da üniversite öğrencilerinde pandemi döneminde kaygı düzeyleri ile teknolojik alet kullanma süreleri arasında doğrusal ilişki bulunmuştur. Dratva ve arkadaşları (2020) yaptıkları çalışmada, Covid-19'un öğrencilerin günlük yaşamlarını ve kaygı düzeylerini nasıl etkilediğini inceledikleri çalışmada da ekran başında geçirilen süre arttıkça öğrencilerde kaygının da arttığı bulunmuştur. Sundarasan ve arkadaşları (2020) yaptıkları çalışmada, Malezya'daki üniversite öğrencilerinin Covid-19 salgını sürecinde kaygı düzeylerini belirleyerek kaygı düzeylerinin demografik özelliklerle ilişkisi incelenmiştir. Araştırmada üniversite öğrencilerinde artan kaygı ile ekran başında geçirilen süre arasında doğrusal ilişki tespit edilmiştir. Eidi ve Delam (2020) tarafından yapılan Coronavirüs hastalığının neden olduğu ev karantinasında internet bağımlılığı araştırmasında da

pandemi ile birlikte ekran bağımlılığı, olumsuz internet kullanımı ve aşırı internet kullanım düzeyleri ile ekran başında kalınan süre arasında doğrusal ilişki tespit edilmiştir. Garcia-Priego ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan 2019 koronavirüs hastalığı (COVID-19) salgınının ilk aşamasında kaygı, depresyon, tutumlar ve internet bağımlılığı: Meksika'da kesitsel bir çalışma araştırmasında da internet başında geçirilen süre ile internet bağımlılığı arasında doğrusal anlamlı ilişki bulunmuştur. Günümüzde ekran kullanımı yoğun olarak internet tabanlı sosyal medya uygulamalarında görülmektedir. Bu nedenle ekran bağımlılığı ve internet kullanımı arasında doğrusal bir ilişki olması beklenen bir sonuçtur. Bununla birlikte pandemi koşullarının getirdiği kaygıların ekran ve internet kullanımı ile azaltılmaya çalışıldığı düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinde pandemi döneminde artan kaygı ve ekran bağımlılığı arasındaki ilişkiye bakıldığında ekran başında kalınan zamana göre anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre ekran bağımlılığı ve aşırı internet kullanım değişkenleri ile ekran başında kalınan zaman arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Günlük 00.00-08.00 zamanlarında ekran başında kalan katılımcılarda ekran bağımlılığı günlük 08.00-16.00 zamanları arasında ekran başında kalan katılımcılardan yüksek bulunmuştur. Aynı şekilde günlük 00.00-08.00 zamanlarında ekran başında kalan katılımcılarda aşırı kullanım günlük 08.00-16.00 zamanları arasında ekran başında kalan katılımcılardan yüksek bulunmuştur. İlgili bulguya göre gece 24'den sonra ekran kullanım zamanı ile ekran bağımlılığı ve aşırı kullanım daha yüksektir. Araştırma bulgusuyla benzer sonuçlara Dağ, Yavan ve Yavan (2021) tarafından yapılan Covid-19 sürecinde çocukların oyun bağımlılığı düzeylerinin uyku ve akademik başarılarına etkisi çalışmasında da oyun başında geçirilen sürelerin gece geç saatlere kadar devam etmesi oyun bağımlılığını artırırken çocuklarda uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur. Göker ve Turan (2020) tarafından yapılan covid-19 pandemisi sürecinde problemlili teknoloji kullanımı araştırmasında da Covid-19 pandemi döneminde bireylerde teknoloji kullanım zamanlarının gece geç saatlere kadar sürdüğü bulunmuştur. Peker, Cengiz ve Nebioğlu Yıldız (2021) tarafından yapılan yaşam doyumu ve öznel zindeliğin Covid-19 korkusu ile problemlili internet kullanımı arasındaki aracılık ilişkisi araştırmasında da bireylerdeki internet kullanımının pandemi döneminde gece geç saatlere kadar devam ettiğini ve bu durumun bireylerdeki problemlili internet kullanımlarını arttırdığı tespit edilmiştir. Benzer

şekilde Derin, Kılıçoğlu ve Mutlu (2020) tarafından yapılan COVID-19 pandemisi döneminde çocuk ve ergenlerde artan ekran kullanımı ve öneriler araştırmasında da çocuk ve ergenlerde pandemi döneminde ekran kullanım zamanlarının gece geç saatlere kadar devam ettiği ve bu durumun çocuk ve ergenlerde ekran bağımlılığını arttırdığı bulunmuştur. Kazan Kızılkurt ve Dilbaz (2020) tarafından yapılan Covid-19 pandemisinde bağımlılık araştırmasında da Covid-19 döneminde bireylerde evde bulunma sürelerinin artmasından dolayı dijital oyun, internet, telefon ve bilgisayar başında geçirilen zamanların gece geç saatlere kadar sürdürdüğünü tespit etmişlerdir. Gece saatleri kişinin uyuyarak geçirdiği ve dinlendiği bir zaman dilimidir. Gece saatlerinde ekran kullanımının olması kişinin uykuya ayıracağı süreden gitmektedir. Ekran bağımlılığı olan kişilerin uykudan vazgeçerek ekranla vakit geçirmeyi tercih etmeleri beklenen bir sonuçtur.



## SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmadan elde edilen sonuçlar şu şekilde sıralanmaktadır:

1. Araştırmaya toplamda 256 üniversite öğrencisi katılmış olup bunların 214'ü kadın üniversite öğrencilerinden 42'si ise erkek üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır.

2. Kadın üniversite öğrencilerinin Covid-19 kaygısı erkek üniversite öğrencilerinin Covid-19 kaygısından yüksek bulunmuştur.

3. Üniversite 3. Sınıf öğrencileri katılımcılarda Covid-19 kaygısı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinden yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde üniversite 4. Sınıf öğrencileri katılımcılarda Covid-19 kaygısı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinden yüksek bulunmuştur. Sınıf düzeyi arttıkça Covid-19 kaygısının arttığı sonucuna ulaşılmaktadır.

4. Araştırmada günlük 12 saat ve üzeri bir süre ekran başında kalan katılımcılarda Covid-19 kaygısı günlük 1-4 saat arası bir süre ekran başında kalan katılımcılardan yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda günlük 12 saat ve üzeri bir süre ekran başında kalan katılımcılarda ekran bağımlılığı günlük 1-4 saat arası bir süre ekran başında kalan katılımcılardan yüksek bulunmuştur.

5. Araştırmada ekran başında geçirilen süre arttıkça Covid-19 kaygısı, ekran bağımlılığı, internetin olumsuz sonuçları ve aşırı internet kullanım düzeyleri de artmıştır. Bunların yanında ekran başında geçirilen süre ile sosyal fayda/sosyal yarar arasında ise negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Ekran başında kalınan süre arttıkça sosyal yarar/sosyal fayda azalmaktadır.

6. Araştırmada gece 24'den sonra ekran kullanım zamanı arttıkça ekran bağımlılığı ve aşırı kullanım düzeyleri de artmıştır. Bu bağlamda günlük 00.00-08.00 zamanlarında ekran başında kalan katılımcılarda ekran bağımlılığı günlük 08.00-16.00 zamanları arasında ekran başında kalan katılımcılardan yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda günlük 00.00-08.00 zamanlarında ekran başında kalan katılımcılarda aşırı kullanım günlük 08.00-16.00 zamanları arasında ekran başında kalan katılımcılardan yüksek bulunmuştur.

7. Araştırmada en çok kullanılan ekran türüne cep telefonu yanıtı veren katılımcılarda ekran bağımlılığı en çok kullanılan ekran türüne tablet yanıtı veren katılımcılardan yüksek bulunmuştur.

8. Son olarak niversite ğrencilerinde pandemi döneminde artan kaygı ile ekran bağımlılığı ve alt boyutları ekranların kullanım amaçları değişkenine göre anlamlı farklılık oluşturmamıştır.

Bu kısımda ilgili araştırma sonuçları baz alınarak hem alana ilgi duyan kişilere hem de ileride bu alanda çalışma yapmak isteyen araştırmacılara olası durumlarda yararlı olması adına şu önerilerde bulunulmuştur:

1. Üniversite öğrenciliği çağında olan gençlerin vakitlerinin büyük bir kısmını ekranla geçirmesi çoğunlukla internetin olumsuz kullanımına neden olmaktadır. Bu sebeple ekran bağımlılığı ile ilişkili olan durumlar hakkında niversite öğrencilerine farkındalık çalışmaları düzenlenmesi önerilmektedir.

2. Kaygı, beraberinden birçok problemi de getirebilmektedir. Bu çalışmada kaygının ekran bağımlılığı ile ilişkisi gözlenmiştir. Gençlerin kaygıyla nasıl baş edebileceklerine yönelik eğitim almalarının yaşanabilecek farklı bağımlılıkların önlenmesi için etkili olabileceği düşünülmektedir. Kaygıyla baş etme konulu eğitimlerin gençler için düzenlenmesi önerilmektedir.

3. Covid-19 pandemisiyle beraber niversite öğrencileri yaşamlarının önemli bir dönemlerini sosyal ortamlardan uzak kalarak geçirmişlerdir. Bu durum evde kalınan sürenin artmasıyla beraber kaygıları ve bağımlılıkları da beslemiştir. Covid-19 yarattığı anksiyete ile etkin bir şekilde baş edebilmek için niversite öğrencilerine yönelik güvenli sosyal ortamların oluşturulması önerilmektedir. Üniversitelerin hazırlayacağı, sağlık yönünden güvenli olan sosyal ortamlar gençlerin kaygılarının hafifletilmesinde etkili olabilecektir.

4. Eğitimin uzaktan sürdürülmesi gençlerin ekranla başında geçirdikleri süreyi arttırmıştır. Politika yapıcıların pandemi sürecinde eğitim ortamlarını güvenli hale getirmeleri önerilmektedir. Eğitime yüz yüze devam edebilen niversite öğrencileri yüz yüze sosyal etkileşimleri arttırarak kaygılarını yönetmede daha olumlu davranışlar geliştirebilecektir.

5. Konuyla ilgili araştırma yapacak olan kişilerin daha geniş örneklemler ve farklı değişkenlerle inceleme yapmaları önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Açar, Y. (2021). Covid-19 salgın döneminde yetişkin bireylerin besin desteği kullanımı ve beslenme durumu ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ahmed, M. Z., Ahmed, O., Aibao, Z., Hanbin, S., Siyu, L., Ahmad, A. (2020). Epidemic of COVID-19 in China and associated Psychological Problems. *Asian J Psychiatr*, 51, 102-112.
- Andiç, S., & Durak Batıgün, A. (2019). DSM-5 Tanı Ölçütleri Temelinde İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nin Geliştirilmesi: İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Açısından Bir Değerlendirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*.
- Aytaç, A., & Uçar, M. (tarih yok). Önemli Bulaşıcı Hastalıklar ve Yaşam Sürelerine Etkileri. *Bilim Tarihi Araştırmaları: Salgın Hastalıklar Tarihi*(2), 33-42.
- 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*, 3(4), 1-14.
- Bozkurt, H., Şahin, S., Zoroğlu, S. (2016). İnternet Bağımlılığı: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Journal Of Contemporary Medicine*, 6(3), 235-247.
- Brooks, S., Webster, R., Smith, L., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*.
- Buru, K. (2021). Spor merkezine giden yetişkin bireylerin yeni tip korona virüse (Covid-19) yakalanma kaygısının incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars.
- Büyüköztürk, Ş. (1997). Araştırmaya Yönelik Kaygı Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*(4), 453-464.
- Carleton, N. (2016). Fear of the unknown: One fear to rule them all? *Journal of Anxiety Disorders*, 41(2), 5-21.
- Çıtlak, Ş., ve Pekdemir, Ü. (2020). An analysis on sleep habits and generalized anxiety levels of individuals during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Family Counseling and Education*, 5(1), 60-73.
- Çölgeçen, Y., & Çölgeçen, H. (2020). Covid-19 Pandemisine Bağlı Yaşanan Kaygı Düzeylerinin Değerlendirilmesi: Türkiye Örneği. *Electronic Turkish Studies*, 15(4).
- Dağ, Y. S., Yavan, Y., ve Yavan, E. H. (2021). COVID-19 Sürecinde Çocukların Oyun Bağımlılığı Düzeylerinin Uyku ve Akademik Başarılarına Etkisi, *Bağımlılık Dergisi*, 22(4), 447-454.

- Derin, S., Kılıçoğlu, A. G., ve Mutlu, C. (2020). COVID-19 Pandemisi Döneminde Çocuk ve Ergenlerde Artan Ekran Kullanımı ve Öneriler. *Türkiye Klinikleri*, 1, 88-91.
- Deurzen, E., & Arnold-Baker, C. (2017). *İnsan Meselelerine Varoluşçu Bakışlar*. (F. İçöz, Çev.)
- Dicle, A. N. (2020). Televizyon - Online İzleme bağımlılığı. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*.
- Dinç, M. (2015). Teknoloji Bağımlılığı ve Gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*.
- Dinçol, M. A. (tarih yok). Ashella Rituali (CTH 394) ve Hititlerde Salgın Hastalıklara Karşı Yapılan Majik İşlemlere Toplu Bir Bakış. *Türk Tarih Kurumu Belleten*, 193: 40s.
- Doğramacıoğlu, G. (2018). Psikoloji ve Mühendislik Bölümlerinde Okuyan 3. ve 4. sınıf Öğrencilerinin Anksiyete, Depresyon, Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.
- Dratva, J., Zysset, A., Schlatter, N., von Wyl, A., Huber, M., ve Volken, T. (2020). Swiss university students' risk perception and general anxiety during the COVID-19 pandemic. *International journal of environmental research and public health*, 17(20), 74-83.
- Duman, N. (2020). Üniversite öğrencilerinde COVID-19 korkusu ve belirsizliğe tahammülsüzlük. *The Journal of Social Science*, 4(4), 426-37.
- Eidi, A., ve Delam, H. (2020). Internet addiction is likely to increase in home quarantine caused by coronavirus disease. *J Health Sci Surveillance Sys*, 8, 136-137.
- Ekşi, M. (2013). İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyun Bağımlılıklarının İncelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(9), 89-100.
- Erden, Z. Ş. (2021). Covid-19 pandemi döneminde lise öğrencilerinin kaygı ve temel psikolojik ihtiyaçlarının incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Ertemel, A. V., & Aydın, G. (2018). Dijital Ekonomide Teknoloji Bağımlılığı ve Çözüm Önerileri. *Addicta-The Turkish Journal on Addictions*.
- Furuncu, C. (2019). Problemlili Medya Kullanım Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlilik Güvenirlik Çalışması: Çocuklarda Ekran Bağımlılığı Ölçeği Ebeveyn Formu. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Anabilim Dalı, İstanbul*.
- Garcia-Priego, B. A., Triana-Romero, A., Pinto-Galvez, S. M., Duran-Ramos, C., Salas-Nolasco, O., Reyes, M, M., ve 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*, 11(7), 1-27.

Göker, M. E., ve Turan, Ş. (2020). Covid-19 Pandemisi Sürecinde Problemlili Teknoloji Kullanımı, *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 5(COVID-19 Özel Sayısı), 108-114.

Günay, F. (2021). Covid-19 pandemisi ile ilgili ebeveyn farkındalığının ve kaygı düzeyinin değerlendirilmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Gürocağ, A. A. (2020). Türkiye'de Covid-19 salgını sırasında yetişkinlerin kaygı düzeylerinin ve psikolojik dayanıklılıklarının şema özellikleri açısından incelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Husky, M. M., Kovess-Masfety, V., ve Swendsen, J. D. (2020). Stress and anxiety among university students in France during Covid-19 mandatory confinement. *Comprehensive Psychiatry*, 102, 152-191.

Karadayı, M. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Uzaktan Eğitim Algılarında Covid-19 Kaygısının, Korkusunun ve Demografik Değişkenlerin Rolü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Karaman, M., & Kurtoğlu, M. (2009). Öğretmen Adaylarının İnternet Bağımlılığı Hakkındaki Görüşleri. *Akademik Bilim*, 11(13), 3-15.

Karataş, Z. (2020). COVID-19 Pandemisinin Toplumsal Etkileri, Değişim ve Güçlenme. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 3-15.

Köse, K. N. (2021). Covid-19 Pandemi Sürecinde Hemşirelik Öğrencilerinin E-Öğrenmeye Yönelik Tutumları İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Oktay, A. (2002). *Yaşamın Sihirli Yılları: Okul Öncesi Dönem* (Cilt 3). İstanbul: Epsilon Yayıncılık.

Ögen, K. (2021). Yedam'dan İnternet Bağımlılığına Yerli ve Milli Çözümler. *Yeşilay Dergisi*, 12-16.

Öz Ceviz, N., Tektaş, N., Basmacı, G., & Tektaş, M. (2020). Covid 19 Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerini Etkileyen Değişkenlerin Analizi. *Uluslararası Eğitim Araştırmacıları Dergisi*, 312-329.

Peker, A., Cengiz, S., ve Nebioğlu Yıldız, M. (2021). Yaşam doyumu ve öznel zindeliğin COVID-19 korkusu ile problemlili internet kullanımı arasındaki aracılık ilişkisi *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24, 199-206.

Rosenbaum, L. (2020). Facing. COVID-19 in Italy ethics, logistics, and therapeutics on the epidemic's front line. *New England Journal of Medicine*, 382, 1873-1875.

- Savitsky, B., Findling, Y., Ereli, A., ve Hendel, T. (2020). Anxiety and coping strategies among nursing students during the covid-19 pandemic. *Nurse Education in Practice*, 46, 102-109.
- Sayar, K. (2020). Önsöz. E. Göka, M. Türkçapar, K. Sayar, F. Yavuz, T. Rashid, M. Dinç, & Z. Çakır içinde, *Kaygı Çağı-Salgın Zamanlarında Ruh Sağlığı*.
- Sayar, K. (2020). Salgında Ruh Sağlığımız. E. Göka, M. Türkçapar, K. Sayar, F. Yavuz, T. Rashid, M. Dinç, & Z. Çakır içinde, *Kaygı Çağı-Salgın Zamanlarında Ruh Sağlığı* (s. 18).
- Sundarasan, S., Chinna, K., Kamaludin, K., Nurunnabi, M., Baloch, G. M., Khoshaim, H. B., ve Sukayt, A. (2020). Psychological impact of Covid-19 and lockdown among university students in Malaysia: Implications and policy recommendations. *International journal of environmental research and public health*, 17(17), 62-76.
- Şahin, M. (2019). KORKU, KAYGI VE KAYGI (ANKSİYETE) BOZUKLUKLARI. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 117-135.
- Tokuşcu, T. (2006). Özel eğitim merkezleri ile çocuk yuvalarında çalışan çocuk eğitimcilerinin anksiyete düzeyleri açısından karşılaştırılması ve anksiyete düzeylerini etkileyen faktörlerin tespiti. *Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.
- Tunç, A., & Atıcı, F. Z. (2020). Dünyada ve Türkiye'de Pandemilerle Mücadele: Risk ve Kriz Yönetimi Bağlamında Bir Değerlendirme. *Troyacademy*, 5(2).
- World Health Organization. (2020). *Coronavirüs Disease 2019 (COVID-19)*. Situation Report,117.
- Yorguner, N., Bulut, N. S., ve Kvardar, Y. (2021). COVID-19 Salgını Sırasında Üniversite Öğrencilerinin Karşılaştığı Psikososyal Zorlukların ve Hastalığa Yönelik Bilgi, Tutum ve Davranışlarının İncelenmesi. *Arch Neuropsychitry*, 58, 3-10.
- Ziyalar, A. (2006). *Erişkin Psikopatolojisi* (Cilt 1). İstanbul: Yüce Yayınları.

## **EKLER**

### **Ek-A**

#### **BİLGİLENDİRME FORMU**

Değerli katılımcı;

Bu çalışma, Gelişim Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi Naciye Deniz tarafından Dr. Öğretim Üyesi Hanife Yılmaz Çengel Danışmanlığında yürütülmektedir.

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde pandemi sürecinde artan kaygı ile ekran bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmada Sosyo Demografik Form, Koronavirüs Anksiyete Ölçeği Kısa formu ve Problemlerli internet kullanımı ölçeği doldurmanız istenmektedir. Vereceğiniz bilgiler gizli tutulup araştırma dışında kullanılmayacaktır. Katılım zorunlu değildir.

Katılımınız halinde cevaplarınızın samimi ve dürüst olması araştırma sonuçları açısından önemlidir. Soruları düşünerek samimiyetle cevaplayınız ve boş soru bırakmayınız. Soruyu ve seçenekleri okuduktan sonra size uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

Çalışmaya katıldığınız için teşekkür ederiz.

**Ek-B**

**DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU**

1.Cinsiyetiniz: ( ) Kadın ( ) Erkek

2.Yaşınız:

3.Sınıf Düzeyiniz (Üniversite): ( ) Hazırlık ( ) 1.Sınıf ( ) 2.Sınıf ( )  
3.Sınıf ( ) 4.Sınıf

4.Tipik bir gününüzde herhangi bir ekran başında geçirdiğiniz süre nedir?

( ) 1-4 saat ( ) 4-9 saat ( ) 9-12 saat ( ) 12 saat ve fazlası

5.Tipik bir gününüzün hangi saatleri arasında herhangi bir ekran başında geçirirsiniz?

( ) 08.00-16.00 ( ) 16.00-00.00 ( ) 00.00-08.00

6.En çok hangi ekranı kullanıyorsunuz?

( ) Cep telefonu ( ) Bilgisayar ( ) Televizyon ( ) Tablet

7.Ekranları genellikle hangi amaçla kullanırsınız?

( ) Sosyal medya ( ) Oyun ( ) İletişim ( ) Eğitim ( ) İş

( ) Gündemi ve haberleri takip etmek ( ) Alışveriş, bankacılık vb. online işlemleri yapmak

( ) Film, dizi, video, müzik vb. izlemek-dinlemek ( ) Para kazanmak



**Ek-C****KORONAVİRÜS ANKSİYETE ÖLÇEĞİ**

<i>Son 2 haftanızı düşünerek aşağıdaki ifadeleri ne sıklıkla yaşadığınızı belirtiniz.</i>	<b>Hiç olmadı</b>	<b>Nadir, bir veya iki günden az</b>	<b>Birkaç gün</b>	<b>7 günden fazla</b>	<b>Son 2 haftada hemen hemen her gün</b>
Koronavirüs hakkında çıkan haberleri okuduğumda veya dinlediğimde baş dönmesi, sersemlik ya da baygınlık hissi yaşadım.					
Koronavirüsü düşündüğüm için uykuya dalmakta veya uykuyu sürdürmekte sorun yaşadım.					
Koronavirüsü düşündüğümde veya onunla ilgili bir bilgiye maruz kaldığımda kaskatı kesildim ya da donup kaldım.					
Koronavirüsü düşündüğümde veya onunla ilgili bir bilgiye maruz kaldığımda iştahım kesildi.					
Koronavirüsü düşündüğümde veya onunla ilgili bir bilgiye maruz kaldığımda bulantı hissettim ya da mide problemleri yaşadım.					

## Ek-Ç

### PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIM ÖLÇEĞİ

**Açıklama:** Bu anket, bireylerin internet kullanım davranışlarını betimlemek için hazırlanmıştır. Sizden istenen, internet kullanırken genellikle gösterdiğiniz davranışları dikkate alarak, aşağıdaki ifadelerden her birinin size uygunluk derecesini belirlemenizdir.

Bu amaçla, ilk önce her bir ifadeyi okuyunuz ve daha sonra her bir ifadenin karşısındaki **“Tamamen Uygun”, “Oldukça Uygun”, “Biraz Uygun” “Nadiren Uygun”, ve “Hiç Uygun Değil”** seçeneklerinden kendi durumunuza uygun olan bir seçeneği belirleyiniz. Bu seçeneği belirledikten sonra o seçeneğe ait parantezin içerisine çarpı (X) işareti koyunuz.

Lütfen, hiçbir maddeyi boş bırakmayınız. Yanıtlarken kendi internet kullanım davranışlarınızı olduğu gibi yansıtmamız, sonuçların daha sağlıklı değerlendirilmesine katkıda bulunacaktır. Yanıtlarınız ile bu bilimsel araştırmaya katıldığınız için teşekkürler.

	Tamamen	Oldukça	Biraz	Nadiren	Hiç uygun
değil	uygun	uygun	uygun	uygun	↓
1. İnternet bağlantımı kesmeye her karar verdiğimde kendi kendime “birkaç dakika daha” diyorum..... ( )	( )	( )	( )	( )	
2. İnternette geçirdiğim zaman çoğunlukla uyku süremi azaltıyor..... ( )	( )	( )	( )	( )	
3. İnternet ortamında elde ettiğim saygıyı günlük yaşamımda bulamıyorum..... ( )	( )	( )	( )	( )	
4. İnternette, diğer ortamlara göre daha kolay ilişki kuruyorum ..... ( )	( )	( )	( )	( )	
5. İnternette ismimi gizlemek beni daha özgür kılıyor ( )	( )	( )	( )	( )	
6. Çok istememe rağmen interneti uzun süre kullanmaktan bir türlü vazgeçemiyorum..... ( )	( )	( )	( )	( )	
7. İnternete gerekmedikçe girmekten kaçınıyorum.... ( )	( )	( )	( )	( )	
8. Yalnızlığımı internetle paylaşıyorum..... ( )	( )	( )	( )	( )	
9. Tekrar internete girene kadar kendimi huysuz,					

- karamsar, rahatsız ve huzursuz hissediyorum..... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
10. Problemlerimden bunaldığımda sığındığım  
en iyi yer internettir..... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
11. Birisi internette ne yaptığımı sorduğunda  
savunmacı ve gizleyici oluyorum..... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
12. Planladığımın dışında fazladan bir dakika bile  
interneti kullanmıyorum..... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
13. İnternette bağlantı kurduğum insanlara kendimi  
daha iyi anlatıyorum..... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
14. İnternete giremediğim zaman, internette olmayı  
düşünmekten kendimi alıkoyamıyorum..... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
15. İnternette, kontrol benden çıkıyor..... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
16. İnternet yüzünden yemek yemeyi unuttuğum  
zamanlar oluyor..... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
17. İnternette daha fazla vakit geçirmek için  
günlük işlerimi ihmal ediyorum..... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
18. Sosyal aktiviteler için para harcamaktansa  
internete erişmek için harcamayı tercih ediyorum ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
19. Sürekli ziyaret ettiğim internet sitelerine  
bir gün dahi girememeye tahammül edemiyorum.. ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
20. İnternet kullandığım süre boyunca  
her şeyi unutuyorum..... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
21. Yapmam gereken işler çoğaldıkça,  
internet kullanma isteğim de o ölçüde artıyor..... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
22. İnternet, yapmam gerekenleri ertelemek için  
vazgeçilmez bir araçtır..... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
23. İnternet kullanımım, benim için önemli kişilerle

- olan ilişkilerimde problem yaşamama neden oluyor ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
24. İnternet kullanırken başkalarının  
beni meşgul etmesine öfkeleniyorum..... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
25. İnterneti kullanmasam bile sürekli aklımda ..... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
26. İnternette kendimi çok özgür hissediyorum..... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
27. İnternette çok fazla zaman geçirdiğim için  
başarım düşüyor..... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
28. İnternet kullanmayı bırakamadığım için  
randevularıma veya derslerime geç kalıyorum..... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
29. Sabahları uyandığımda bir an önce  
internete bağlanmak istiyorum..... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
30. İnternet kullanırken zamanın nasıl geçtiğini  
hiç anlayamıyorum..... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
31. İnternet beni kendisine esir ediyor..... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
32. İnternet ortamında genellikle kendimi huzurlu  
hissediyorum..... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )
33. İnternet yoluyla iletişim kurmayı,  
yüz yüze iletişim kurmaya tercih ediyorum.... ( ) ( ) ( ) ( )  
( )

