

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

PANDEMİ DÖNEMİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ YALNIZLIK VE
ALGILANAN SOSYAL DESTEKLE İLİŞKİSİ

TEZİ YAZAN

Saim Serhat ARSLAN

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Lut TAMAM (Çukurova Üniversitesi)

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Mustafa KALE

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Soner ÇAKMAK (Çukurova Üniversitesi)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MERSİN / TEMMUZ 2022

T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ' NE

201910114 numaralı öğrencimiz olan **Saim Serhat ARSLAN** tarafından hazırlanan “**Pandemi Döneminde İnternet Bağımlılığının Yalnızlık ve Algılanan Sosyal Destekle İlişkisi**” başlıklı bu tez çalışması jüri üyelerimiz tarafından oy birliği ile Psikoloji Anabilim Dalı’nda **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

(Enstitü Müdürlüğünde Kalan Asıl Sureti İmzalıdır)

Üniv. Dışı – Asıl Üye – Tez Danışmanı – Jüri Başkanı: Prof. Dr. Lut TAMAM

(Çukurova Üniversitesi)

(Enstitü Müdürlüğünde Kalan Asıl Sureti İmzalıdır)

Üniv. İçi – Asil Jüri Üyesi: Doç. Dr. Mustafa KALE

(Enstitü Müdürlüğünde Kalan Asıl Sureti İmzalıdır)

Üniv. Dışı – Asil Jüri Üyesi: Doç. Dr. Soner ÇAKMAK

(Çukurova Üniversitesi)

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.

(Enstitü Müdürlüğünde Kalan Asıl Sureti İmzalıdır)

28/07/ 2022

Prof. Dr. Murat KOÇ

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 Sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu’ndaki hükümlere tabidir.

İTHAF

*Tez çalışmamı hayatım boyunca attığım her adımda desteklerini hissettiğim,
hüznümde ve mutluluğumda her daim yanımda olan aileme ithaf ediyorum.*

ETİK BEYANI

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu

Bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

28/07/2022

Saim Serhat ARSLAN

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tez dönemim süresince desteğini ve emeğini esirgemeyen, bilgisi ve tecrübesiyle tez çalışmamın her aşamasında bana yol gösteren, öğrencisi olmaktan onur duyduğum saygıdeğer tez danışmanım Prof. Dr. Lut TAMAM'a tüm katkılarından dolayı minnettarım.

Yüksek lisans sürecimin ilk yarısında kendisinden ders alma şerefine nail olduğum, derslerini keyifle dinlediğim, akademik yazın süreci üzerine bildiklerimin büyük bir kısmını kendisine borçlu olduğum Doç.Dr. Mustafa KALE'ye emekleri için teşekkür ederim.

Tez çalışmamı değerlendirerek geri dönüşleriyle ileride gerçekleştireceğim çalışmalar için bana ışık tutan saygı değer Jüri üyesi Doç. Dr. Soner ÇAKMAK'a teşekkür ederim.

Çalışma verilerinin toplanmasında arkadaşlarıma ve zaman ayırarak çalışmama katkı sağlayan tüm katılımcılara minnettarım.

Mesleki gelişimime katkı sağlayan ve alanda edindiğim deneyimlerde önemli rol oynayan Süleyman Demirel Üniversitesi Mediko-Sosyal Merkezindeki ve Şanlıurfa İl Sağlık Müdürlüğü Halk Sağlığı Başkanlığı Ruh Sağlığı Birimindeki çalışma arkadaşlarıma minnet duyuyorum.

Bu zorlu süreçte kilometrelerce uzaktan bana katkı sağlayan, desteğini yanımda hissettiğim arkadaşım Büşra GÜLSÜN'e teşekkür ederim.

Son olarak hayatta şayet bir şeyler başarabildiysem bu başarımın yegâne mimarı, sevgi ve saygının karşılıksızlığının kanıtı küçük ve güzel aileme, bana inandıkları ve yanımda oldukları için teşekkür ederim.

ÖZ**PANDEMİ DÖNEMİNE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ YALNIZLIK VE ALGILANAN SOSYAL DESTEKLE İLİŞKİSİ****Saim Serhat ARSLAN****Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Anabilim Dalı****Danışman: Prof. Dr. Lut TAMAM****Temmuz 2022, 89 sayfa**

Bu araştırmanın amacı COVID-19 Pandemisi döneminde internet bağımlılığının yalnızlık ve algılanan sosyal destekle ilişkisini incelemektir. Araştırma çevrimiçi ortamda gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evreni Türkiye'deki 18 yaşından büyük tüm internet kullanıcılarıdır. Veriler çevrimiçi ortamda toplanmıştır. Çalışma ve kontrol gruplarının oluşturulmasında Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu (YİBT-KF) sonuçları kullanılmış ve kesme puanı 35 olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örneklemini çevrimiçi ortamda çalışmaya katılım sağlayan 217 kişi arasından rastlantısal olarak seçilen 51 kişilik çalışma grubu ve 51 kişilik kontrol grubudur. Veriler "Kişisel Bilgi Formu", "Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu", "UCLA Yalnızlık Ölçeği Versiyon 3 (UCLA)" ve "Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)" kullanılarak elde edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre internet bağımlılığı düzeyi ile yalnızlık düzeyi arasında anlamlı ilişki vardır ($p<0.001$). İnternet bağımlılığı düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyi de artmaktadır. İntenret bağımlılığı düzeyi ile çok boyutlu algılanan sosyal destek düzeyi arasında anlamlı ilişki vardır ($p<0.001$). Buna göre internet bağımlılığı düzeyi arttıkça çok boyutlu algılanan sosyal destek düzeyi düşmektedir. Pandemi döneminde internet bağımlılığı düzeyleri yüksek olan bireylerin yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğu, algılanan sosyal destek düzeylerinin ise düşük olduğu görülmüştür.

Araştırmadan elde edilen bir diğ er sonuca göre internet bağımlılığı düzeyi ile eğitim ve gelir durumu değışkenleri anlamlı ilişki içerisindedir ($p<0.001$). İnternet bağımlılığı düzeyi yüksek bireylerin %27,5'i 2851-4000, %37,3'ü 4001-6000 tl gelir grubundayken internet bağımlılığı düzeyi düşük olan bireylerin %33,1'i 6000 tl ve üzeri gelir grubundadır. İnternet bağımlılığı düzeyi yüksek olan bireylerden %41,2'si internette 3-5 saat, %45,1'i ise 5 saat ve üzerinde vakit geçirmekte olduğunu belirtmiştir. İnternet bağımlılığı düzeyi düşük olan bireylerin ise %48,2'si interentte 1-3 saat arası vakit geçirmektedir. Pandemi döneminde internet bağımlılığı düzeyi yüksek olan bireylerin gelir düzeylerinin daha düşük, internette geçirdikleri sürenin ise daha yüksek olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: İnternet Bağımlılığı, Yalnızlık, Algılanan Sosyal Destek

ABSTRACT**THE RELATIONSHIP OF INTERNET ADDICTION TO LONELY AND PERCEIVED SOCIAL SUPPORT DURING THE PANDEMIC PERIOD****Saim Serhat ARSLAN****Master Thesis, Department of Psychology****Advisor: Prof. Dr. Lut TAMAM****July 2022, 89 pages**

The aim of this study is to examine the relationship of internet addiction with loneliness and perceived social support during the COVID-19 Pandemic period. The research was conducted online. The population of the research is all internet users over the age of 18 in Turkey. Data were collected online. Young Internet Addiction Test Short Form (IAT-SF) results were used in the formation of the study and control groups, and the cut-off point was determined as 35. The sample of the research is the study group of 51 randomly selected among 217 people participating in the online study and the control group of 51 people. The data were obtained using the "Personal Information Form", "Young Internet Addiction Test Short Form", "UCLA Loneliness Scale Version 3 (UCLA)" and "Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)". According to the findings of the study, there is a significant relationship between the level of internet addiction and the level of loneliness. ($p < 0.001$). As the level of internet addiction increases, the level of loneliness also increases. There is a significant relationship between the level of internet addiction and the level of perceived multidimensional social support ($p < 0.001$). Accordingly, as the internet addiction score increases, the level of perceived multidimensional social support decreases. It has been observed that individuals with high levels of internet addiction during the pandemic period have high levels of loneliness and low levels of perceived social support.

According to another result obtained from the research, the level of internet addiction and the variables of education and income status are in a significant relationship ($p<0.001$). While 27,5% of individuals with a high level of internet addiction are in the income group of 2851-4000, 37,3% of them are in the income group of 4001-6000 TL, 33,1% of individuals with a low level of internet addiction are in the income group of 6000 TL and above. 41,2% of individuals with a high level of Internet addiction stated that they spend 3-5 hours on the Internet, and 45,1% spend 5 hours or more on the Internet. On the other hand, 48,2% of individuals with low Internet addiction spend 1-3 hours on the Internet. It has been observed that individuals with high levels of internet addiction during the pandemic period have lower income levels and higher time spent on the internet.

Keywords: Internet Addiction, Loneliness, Perceived Social Support

ÖN SÖZ

Bu çalışma Pandeminin bir yılı aşkın bir süredir devam ettiği bir dönemde sağlık tedbirleri sebebiyle çevrimiçi anket uygulamaları yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Pandemi koşullarında bireylerin kendileriyle, diğer bireylerle ve teknolojik araç gereçlerle olan ilişkisinin incelenmesiyle ruh sağlığı alan yazınına katkı sağlanması hedeflenmiştir. Çalışmanın ortaya koyduğu sonuçların alan yazına ve gelecekte yapılabilecek çalışmalara katkı sağlamanın yanı sıra, Sağlık Bakanlığı, Sivil Toplum Kuruluşları (STK) ve alanda çalışan diğer paydaşların internet bağımlılığı alanındaki güncel yaklaşımlarına da fayda sağlayabileceği düşünülmektedir.

28/07/2022

Saim Serhat ARSLAN

İÇİNDEKİLER

KAPAK.....	i
ONAY.....	ii
İTHAF.....	iii
ETİK BEYAN.....	iv
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZ.....	vi
ABSTRACT.....	viii
ÖNSÖZ.....	x
İÇİNDEKİLER.....	xi
KISALTMALAR.....	xii
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiv
EKLER LİSTESİ.....	xv
1. GİRİŞ.....	1
2. YÖNTEM	16
2.1. Katılımcılar	16
2.2. Araştırmanın Prosedürü	17
2.3. Araştırmada Kullanılan Materyaller	18
2.4. Verilerin Analizi	22
3. BULGULAR.....	23
4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	34
KAYNAKÇA	47
EKLER	63

KISALTMALAR

ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
BAE	: Birleşik Arap Emirlikleri
BDT	: Bilişsel Davranışçı Terapi
CYAND	: Çin Gençlik Ağ Geliştirme Derneği
ÇBASDÖ	: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği
DSM	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
EBA	: Eğitim Bilişim Ağı
EEG	: Elektroensefalografi
GA	: Güven Aralığı
IAT-SF	: Internet Addiction Test Short Form
KMO	: Kaiser-Mayer-Olkin
MRI	: Manyetik rezonans görüntüleme
MSSPS	: Multidimensional Scale of Perceived Social Support
ODTÜ	: Ortadoğu Teknik Üniversitesi
PET	: Pozitron Emisyon Tomografisi
SODİGEM	: Anadolu Üniversitesi Sosyal Medya ve Dijital Güvenlik Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezi
STK	: Sivil Toplum Kuruluşu
TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
ULAKNET	: Ulusal Akademik Network
YİBT-KF	: Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu
CHRNA4	: Nöronal Asetilkolin Reseptör Alt Birimi Alfa 4

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. <i>Değişkenlerin Tanımlayıcı İstatistikleri</i>	23
Tablo 2. <i>YİBT Grupları ve Sosyodemografik Değişkenler</i>	24
Tablo 3. <i>YİBT Gruplarının UCLA VE ÇBASD Açısından İncelenmesi</i>	25
Tablo 4. <i>İnternet Bağımlılığı Düzeyi Yüksek Bireylerin Yalnızlık Düzeyi Açısından İncelenmesi</i>	26
Tablo 5. <i>İnternet Bağımlılığı Düzeyi Yüksek Bireylerin Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Düzeyi Açısından İncelenmesi</i>	27
Tablo 6. <i>UCLA Sonuçlarının Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi</i> ...	29
Tablo 7. <i>ÇBASD Sonuçlarının Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi</i> . 30	
Tablo 8. <i>YİBT, UCLA VE ÇBASD Sonuçlarının Pearson Korelasyon Analizi</i>	31
Tablo 9. <i>YİBT Sınıflandırma Tablosu</i>	32
Tablo 10. <i>YİBT Katsayılar Tablosu</i>	33

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. <i>İnternet bağımlılığının nöropsikolojik zincir modeli</i>	5
Şekil 2. <i>G Power Analizi</i>	17

EKLER LİSTESİ

Ek A. Etik Kurul Onay Formu	63
Ek B. Sosyal Bilimler Enstitü Müdürlüğü Tez Etik Kurulu İzin İstek Yazısı.....	66
Ek C. Çağ Üniversitesi Rektörlüğü Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği İzin Yazısı.....	67
Ek D. Araştırma Gönüllü Katılım Formu	68
Ek E. Sosyodemografik ve Klinik Veri Formu.....	70
Ek F. Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu	72
Ek G. Ucla Yalnızlık Ölçeği 3. Versiyonu	73
Ek H. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği.....	74

1. GİRİŞ

Bireyler doğdukları andan itibaren sosyal etkileşim sürecine girmektedir. Bu etkileşimin niteliği zamanla farklılaşır. Mektup, telefon ve internetin yaşamlarımıza dâhil olmasından önce bireyler arası iletişim ve etkileşim doğrudan gerçekleşiyorken, teknolojik gelişmelerle beraber iletişim yolları çeşitlilik ve dolaylılık kazanmaya başlamıştır. İnternetin yaşamlarımıza girmesi 1960'lara dayanmaktadır (Kırcova, 2005). Bu yıllarda askeri amaçlarla kullanılan internet zamanla finans, eğitim, eğlence gibi yaşamın diğer alanlarında da kullanılmaya başlanmıştır. Ülkemizde internet ilk olarak 1993 yılında Orta Doğu Teknik Üniversitesinde (ODTÜ) kurulan Ankara-Washington hattı ile kullanılmaya başlanmış, 1997 yılında kurulan ULAKNET (Ulusal Akademik Network) ile internetin akademik amaçlı kullanımı yaygınlaşmış ve 1999 yılından itibaren ticari amaçlı internet hizmete sunulmuştur. İnternete erişim olanağı son yıllarda giderek artmıştır. Türkiye'deki internete erişim oranı %82,6'dır (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2021). Aynı oran Amerika Birleşik Devletleri (ABD) için %89,4 ve Dünya geneli için %56,7 olarak belirtilmiştir (We Are Social, 2021).

COVID-19 Pandemisi'nin başlangıcından itibaren hükümetler salgını kontrol altına alabilmek için sokağa çıkma kısıtlamaları ilan etmiş, yüzyüze eğitimi sınırlamış ya da askıya almış, uzaktan eğitim ve uzaktan çalışma sistemini devreye sokmuş ve tüm bu kısıtlamaların etkisiyle bireylerin internette geçirdikleri süre artış göstermiştir. 2020 yılının 4. çeyreği ile 2019 yılının 4. çeyreği karşılaştırıldığında 2020'nin 4. çeyreğindeki internet kullanım miktarının gigabyte cinsinden hane başı %49 artış gösterdiği görülmektedir (TÜİK, 2021). Küçüktiğli, (2020) Pandemi döneminde internet kullanımındaki artışı ele aldığı çalışmasında katılımcıların %33,2'lik kısmı internet kullanımının arttığını, %45,1'lik kısmı ise internet kullanımının çok arttığını belirtmiştir. ABD'de gerçekleştirilen bir çalışmada bireylerin Pandemi döneminde internet kullanımının arttığı belirtilmiştir (Statista, 2021). King vd., (2020) Avusturalya'da gerçekleştirdikleri çalışmada bireylerin çevrimiçi oyun oynama sürelerinin Pandemi öncesine göre anlamlı oranda arttığını belirtmişlerdir. Pantling, (2020) ABD'de gerçekleştirdiği çalışmada bu artış oranının %75'leri bulduğunu belirtmiştir Birey yaşamında deneyimleyemediği duyguları sanal ortamda yaşamaya çalışmakta, bu durum da dış dünya ile bağı zayıflayan bireyin çevresinden kopmasına sebep olabilmektedir (Topçu, 2020). Bazı kullanıcılar interneti sosyal sorumluluklarını ihmal ederek ya da

erteleyerek kullanmakta, bu durum nedeniyle yalnızlaşarak bağımlılık geliştirebilmektedir (Morahan-Martin & Schumacher, 2000).

İnternet Bağımlılığı

Bağımlılık kişinin bir madde ya da eylem üzerindeki kontrolünü kaybetmesidir (Ögel, 2018). İnternet bağımlılığı kavramı ilk olarak Goldberg, (1996) tarafından Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM) IV'teki madde bağımlılığı belirtilerinin internet kullanımına uyarlanmasıyla kullanılmıştır. Caplan, (2002) internet bağımlılığını internetin kontrolsüzce ve zararlı kullanımı şeklinde tanımlamıştır.

Bağımlılık gelişiminde internetin bireyin yaşamındaki olumsuzluklara rağmen eğlenceli ve olumlu duygulanımlar sunması etkili olabilmektedir (Young, 2004). Sosyal etkileşim ve destek ihtiyacının internet aracılığıyla karşılanması bireyi gerçek hayattan uzaklaştırırken bireyin psikolojik sorunlarla karşılaşma ihtimalini arttırabilir. İnternet kullanımına ayrılan sürenin artması sosyal faaliyetlere daha az zaman ayırma, sinirlilik ve yorgunluğa sebep olabilmektedir (Durak & Şenol-Durak, 2010). Griffiths, (1996a)'e göre internet bağımlılığında da tıpkı ilaç, alkol ve kumar bağımlılığında olduğu gibi bir takım olumsuz davranışlar gözlenebilmektedir. İnternet bağımlılığında alkol-madde bağımlılığında olduğu gibi zihinsel meşguliyet, duygu durumunda değişkenlik, yoksunluk belirtileri, tolerans artışı ve relaps görülebilmektedir (Griffiths, 1996b). DSM-V ve daha önceki DSM edisyonlarında ayrı alt başlık olarak yer almamasına karşın araştırmacılar internet bağımlılığı tanısının konulabilmesi için ölçütler belirlemişlerdir. Goldberg (2005) internet bağımlılığını aşağıdaki belirtilerden üç ya da daha fazlasının yılın herhangi bir döneminde ortaya çıkmasıyla kendini gösteren, belirgin bir bozulma ve sıkıntıya yol açan bir tanı olarak ele almıştır.

1. Aşağıdaki maddelerden herhangi biri için gözlenen tolerans gelişimi:
 - a. Elde edilmek için istenilen haz için internet kullanım süresinin arttırılması
 - b. İnternet kullanım süresinin aynı kalması durumunda alınan hazzın zamanla azalması
2. Yoksunluk sebebiyle aşağıdaki belirtilerden en az ikisinin ortaya çıkması:
 - a. Psikomotor ajitasyon
 - b. İç sıkıntısı
 - c. İnternet ile ilgili takıntılı düşünceler
 - d. İnternet ile ilgili fanteziler ve düşler kurma
 - e. İsteyerek ya da istemeyerek rastgele tuşlara basma

- f. Çevrimiçi ağlara bağlanarak iç sıkıntısından kurtulmaya çalışma
3. Başlarken planladığından daha uzun süre internette kalma
 4. İnternet kullanımını sınırlandırma ve kontrol etme çabalarının boşa çıkması
 5. İnternet kullanımına fazla zaman ayırma
 6. İnternet kullanımından dolayı sosyal, profesyonel ya da serbest zaman etkinliklerini bırakma ya da azaltma
 7. Pek çok alanda zarara yol açmasına rağmen internet kullanımına devam etme
- Problemlili internet kullanımına ilişkin Shapira vd., (2000) tarafından belirlenen ölçütler şunlardır:

1. Aşağıdaki maddelerden en az birinin ortaya çıktığı internet kullanımı ile ilgili zihinsel uğraş:
 - a. İnternet kullanımını denetleme girişimlerinin başarısızlıkla sonuçlanması
 - b. Öngörülenden daha uzun sürelerde internet kullanımı
2. İnternet kullanımı ve bununla ilgili zorlayıcı zihinsel uğraşlar neticesinde mesleki ya da sosyal yaşam ve diğer önemli yaşam alanlarında işlev kaybı
3. Problemlili internet kullanımı mani ve hipomani döneminde ortaya çıkmaz ve herhangi bir Eksen 1 bozukluğuyla açıklanamaz.

Beard ve Wolf, (2001)'e göre kişinin internet bağımlılığı tanısı alabilmesi için aşağıdaki beş maddeden tamamını karşılıyor olması gerekmektedir.

1. Zihnin internet kullanımıyla aşırı meşgul olması
2. İnternet kullanımı ile ilgili tolerans geliştirmek
3. İnternet kullanımını azaltma, kontrol etme ve bırakma konusunda başarısız girişimler
4. İnternet kullanımını azaltma, kontrol etme ve bırakma girişimlerinin akabinde yaşanan huzursuzluk, depresiflik ve sinirlilik hali
5. Öngörülenden daha uzun süre internette vakit geçirme

Bu beş maddeyle beraber aşağıdaki üç maddeden de en az birinin gözlemlenmesi gerekmektedir:

1. İnternet kullanımı sebebiyle iş, ilişki ve eğitim fırsatlarının kaçırılması
2. İnternet kullanım süresi ile ilgili çevresindekilere yalan söyleme
3. İnterneti sorunlardan kaçmak için kullanma

Young, (1999)'ın internet bağımlılığı tanı ölçütleri 8 maddeden oluşmaktadır. Bunlar:

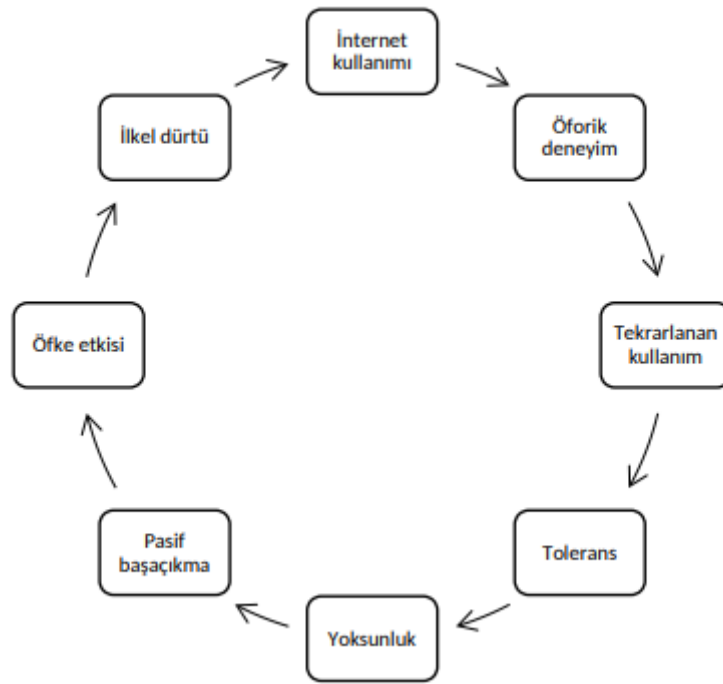
1. İnternete dair yoğun zihinsel uğraş
2. Beklenen keyfi alabilmek için internet kullanım süresini uzatma

3. İnternet kullanımını kontrol etme ve kesmeye dair girişimlerin başarısızlıkla sonuçlanması
4. Öngörülenden daha uzun süre internet kullanımı
5. İnternet kullanımının kesilmesi sonucu huzursuzluk, çökkünlük ve kızgınlık hissetme
6. Çevredekilere internet kullanımı süresi ile ilgili yalan söyleme
7. İş, eğitim ve özel yaşam alanlarında internet kullanımı nedeniyle sorun yaşama
8. İnterneti sorunlarla yüzleşmekten kaçmak için kullanma

Young, (2004) gerçekleştirdiği bir diğer çalışmada internet bağımlılığını beş alt tipe ayırmıştır. Bunlar:

1. Porno ve erotik yayınların takip edildiği sanal seks bağımlılığı
2. Gerçek hayattaki ilişkilere üstün tutulan sanal ilişkilerle kendisini gösteren sanal ilişki bağımlılığı
3. Borsa vb. alanlarda fazlaca vakit geçirilmesinden kaynaklanan internet zorlantıları
4. İnternette bilgi arama faaliyetine fazla zaman ayrılmasıyla ortaya çıkan aşırı bilgi yükleme
5. Mesaiye ve aileye ayrılan zamanda dahi çevrimiçi oyun oynamayla kendisini gösteren bilgisayar bağımlılığıdır.

Çin Gençlik Ağ Geliştirme Derneği (CYAND), 2005 yılında hazırladığı raporda internet bağımlılığı ile ilgili bir önkoşul ve üç genel koşul ileri sürmüştür. Kullanıcının kişiler arası ilişkisi ve sosyal işlevinin bozulmaya başlaması ön koşul olarak belirtilmiştir. Bağımlılık ile ilgili diğer üç koşul ise kullanıcının çevrimiçi ortamda iletişim kurmayı gerçek hayatta iletişim kurmaya göre daha kolay bulup tercih etmesi, internet bağlantısı olmadığında depresif belirtiler göstermesi ve internette geçirdiği zamanı saklamaya çalışmasıdır. İnternet bağımlılığı bir nöropsikolojik zincir modeliyle ifade edilmiştir (Tao vd., 2007).



Şekil 1. *İnternet bağımlılığının nöropsikolojik zincir modeli*

Grohol, (1999) internet bağımlılığının bireyin sosyalleşme ihtiyacını çevrimiçi ortamda sağlama çabasından kaynaklandığı ileri sürmüştür. Buna göre ilk aşamada internet karşısında adeta büyülenen birey aşırı internet kullanımına başlar. Beklenen ikinci aşama olan düş kırıklığı aşamasında bireyin internetten başta aldığı hazzı alamaması sebebiyle çevrimiçi ortamdan uzaklaşması ve üçüncü aşamada gerçek hayatla çevrimiçi ortam arasında denge kurarak hayatına devam etmesidir. Ancak bazı bireyler büyülenme aşamasında saplanıp kalmakta ve bu durum da bağımlılığa sebep olmaktadır.

Suler, (1996) internet bağımlılığını açıklamak için Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisini kullanmıştır. Buna göre ilk olarak fizyolojik ihtiyaçlara odaklanan birey internet ortamında cinsel ihtiyaçlarını gidermeye çalışarak bu konuda bir bağımlılık geliştirebilir. İkinci aşamada sosyal ihtiyaçlarını gidermek isteyen birey kişiler arası iletişimi internetten sağlayarak bu şekilde bağımlılık geliştirme riskiyle karşı karşıya kalabilir. Üçüncü aşamada saygınlık ve bilgi edinme ihtiyacını karşılamak için çevrimiçi ortamları kullanan birey zamanla internete bağımlılık geliştirebilir. Son aşamada interneti kendini gerçekleştirebileceği bir ortam olarak algılayıp burada kendisine yeni bir kimlik yaratan

birey gerçek hayatta olmak istediği kişiyi bir çevrimiçi profil üzerinden inşa ederek bağımlılık geliştirebilir.

İnternet bağımlılığını bilişsel davranışçı kuram perspektifinde ele alan Davis, (2001) bireyin internetten aldığı haz nedeniyle internette vakit geçirme davranışının pekiştiğini ve bir zaman sonra alınan hazzın azalmasıyla internette yeni faaliyetler bulma arayışına girdiğini belirtmiştir. Ayrıca bireyin işlevsel olmayan bilişler inşa etmesi ve hayatını internete endekslemesi de bağımlılık gelişiminde rol oynamaktadır.

Yuan vd., (2011) internet bağımlısı bireylerin beyinlerini nörogörüntüleme teknikleriyle inceledikleri çalışmalarında Elektroensefalografi (EEG), Pozitron Emisyon Tomografisi (PET) ve Manyetik Rezonans Görüntüleme (MRI) sonuçlarına göre internet bağımlısı bireylerde ve madde bağımlısı bireylerde aynı beyin bölgelerinin etkilendiği sonucuna varmıştır. Bu sonuçlara benzer olarak Lin ve Lei, (2015) çalışmalarında internet bağımlılığının prefrontal kortekste ve talamusta nöroanatomik bazı değişikliklerle ilişkisi olabileceğini belirtmişlerdir. Brand vd., (2014) geliştirdikleri modelde internet bağımlılığının fronto-striatal devredeki işlev bozukluklarıyla ilişkili olabileceğini belirtmişlerdir. Montag (2012) 139 katılımcıyla gerçekleştirdiği çalışmada nikotik ve asetilkolinik reseptörlerle de yakın ilişki içerisinde bulunan Nöronal Asetilkolin Reseptör Alfa-1 Altbirimi (CHRNA4) geninin internet bağımlılığıyla ilişkili olabileceğini belirtmiştir. Bu sonuç, internet bağımlılığı ile madde bağımlılığında benzer merkezlerin ve süreçlerin etkili olduğunu savunan görüşlerle tutarlılık göstermektedir.

Zhang vd., (2008) internet bağımlılığını kültürlerarası perspektifte ele aldıkları çalışmalarında Çinli ve Amerikalı üniversite öğrencilerini internet bağımlılık düzeyleri açısından karşılaştırmış ve Çinli öğrencilerin daha yüksek internet bağımlılığı düzeylerine sahip olduğu sonucuna varmışlardır. Her iki grupta da erkek öğrenciler kadın öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek internet bağımlılığı düzeylerine sahiptir. 503 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen bir diğer çalışmada Çinli ve Japon öğrenciler problemlili internet kullanımı açısından karşılaştırılmış ve Japon öğrencilerin anlamlı derecede yüksek problemlili internet kullanım oranlarına sahip olduğu belirtilmiştir (Yang vd., 2013). Birleşik Arap Emirliklerinden (BAE) ve ABD'den 538 yetişkinin katılımıyla gerçekleştirilen bir çalışmada ABD'deki katılımcıların algılanan sosyal destek ile internet bağımlılığı düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu ancak BAE'deki katılımcılarda bu sonucun gözlenmediği bildirilmiştir (Quinones-Garcia & Korak-Kakabadse, 2014). Ko ve Yao, (2019) DSM IV'teki kumar bağımlılığı gibi

tanıların batılı perspektifte oluşturulduğunu ve daha sonra tercüme edildiğini ancak bu tercümede kültürel farklılıkların göz önünde bulundurulmadığını belirtmişlerdir. Westermayer ve Janca, (1997)'ya göre doğru bir psikiyatrik tanılama için gerekli kriterlerden biri de kültürel farklılıkları göz önünde bulundurmadır. Buna göre bireyler belirli hastalık ve semptomları tabulaştırarak saklayabilecekleri gibi kültürel farklılıklar nedeniyle yaşadıkları problemleri farklı şekilde de ifade edebilmektedir. Suh vd., (1998) toplulukçu kültürlerden gelen bireylerin toplumsal ilişkilerinde aksaklıklar yaşamadıkça internet kullanımını bir problem olarak görmeyebileceğini belirtmiştir. Bireyci kültürlerde ise internet kullanımının sorun olarak algılanması için depresyon ya da düşük benlik saygısı gibi durumlara yol açması beklenebilir (Heine vd., 2001). Buna göre toplulukçu kültürlerden gelen bireylerin Young, (1999)'ın internet bağımlılığı kriterlerinden “Çevredekilere internet kullanımı süresi ile ilgili yalan söyleme” ve “İş eğitim ve özel yaşam alanlarında internet kullanımı nedeniyle sorun yaşama” maddelerini karşılaması beklenebilir. Ayrıca internet bağımlılığı düzeylerini yordamak için kullanılan ölçeklerde yer alan “ara sıra”, “sıklıkla” ve “her zaman” gibi ifadelerin farklı kültürlerde farklı anlamlara gelebileceği gibi aynı kültürdeki farklı bireyler arasında da farklı algılanabileceği düşünülmektedir.

Yang ve Tung, (2007) tarafından gerçekleştirilen çalışmada internette geçirilen süre ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. İnternet bağımlısı birey haftanın ortalama 40-80 saatini internette geçirmektedir. Bazı günlerde internet kullanımı 20 saati bulabilir. Uyku döngüsü bozulan birey uyanık kalabilmek için uyarıcı madde kullanmaya başlayabileceği gibi azalmış fiziksel aktivite nedeniyle obezite ya da postür problemleri de yaşayabilir (Young, 1996). Bağımlı birey internet ile ilgili takıntılı düşünceler, azalmış dürtü kontrolü, kullanımı bırakamama gibi sorunlar yaşar. İnternette değilken bile zihnin sürekli internetle meşgul olması, yeniden internete bağlanacağı anı hayal etme gibi belirtiler gözlenebilir. İnternet bağımlılığı için kanıta dayalı bir tedavi prosedürü olmasa da çeşitli farmokoterapi ve psikoterapi yöntemleri kullanılmaktadır. Farmokoterapi yönlemlerinden antidepresanlar, duygudurum düzenleyiciler, kombine antidepresan ve duygudurum düzenleyiciler, anksiyolitikler ve naltrekson önerilirken psikoterapi yaklaşımlarından bilişsel davranışçı terapi (BDT), aile terapisi ve çeşitli destek gruplarının fayda sağlayabileceği düşünülmektedir (Bozkurt vd., 2016). Davis, (2001) internet bağımlılığının tıpkı depresyonda olduğu gibi çeşitli olumsuz bilişlerle ilişkisi olabileceğini ve bazı istenmeyen duygularla baş etmede

kişinin zarar görmesine karşın interneti kullanabileceğini belirtmiştir. Bu noktadan hareketle internet bağımlısı bireylerde kullanılabilecek bir tedavi protokolü benimsemiştir. Buna göre;

1. Bireyin internetten uzaklaşıp uzaklaşmadığı tespit edilmeli
2. İnternete bağlandığı cihazlar evde diğer insanların bulunduğu ortak kullanım alanlarına nakledilmeli
3. Birey diğer insanlarla beraber internete bağlanmalı
4. Bireyin internete bağlanma zamanı rutini değiştirilmeli
5. Takip için bir internet defteri oluşturulmalı
6. Birey yakınlarından internet bağımlılığı sorunu yaşadığını saklamamalı
7. Birey spor faaliyetlerine katılmalı
8. Birey internet tatilleri vermeli
9. Bireyin otomatik düşünceleri ele alınmalı
10. Birey gevşeme egzersizleri uygulamalı
11. Birey internete bağlı olduğu sürece hissettiklerini not almalı
12. Bireye yeni sosyal beceriler kazandırılmalı.

Young, (2007) internet bağımlılığını ele aldığı çalışmasında bireyin internet kullanımının tamamen yasaklanmasının çözüme katkı sağlayacağını belirtmiş ve kullanımın kontrolünün önemine vurgu yapmıştır. Danışanlarıyla yaptığı BDT seansları üzerine gerçekleştirdiği çalışmada 3. seanstan sonra iyileşme başladığını bildirmiştir. Bireylerin 8 seansın sonunda internet kullanımı ile ilgili daha iyi bir noktaya geldiğini ve 6 aylık izlemlerde de bu durumun devam ettiğini belirtmiştir. İnternet bağımlısı bireylerin sosyal destek kaynaklarını güçlendirmek ve kişiler arası ilişkilerini geliştirmek amacıyla 12 adım destek grupları oluşturulmuştur. Destek gruplarının internet bağımlısı bireylerin iyileşme sürecine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir (Young, 2004). Liu vd., (2021) 120 internet bağımlısı tanısı almış ergen ile gerçekleştirdikleri çalışmada katılımcıları deney ve kontrol gruplarına ayırmış ve deney grubundaki katılımcılara logoterapi temelli mindfulness uygulaması yaptırmışlardır. Yapılan çalışmanın sonunda deney grubundaki katılımcıların internet bağımlılığı seviyeleri anlamlı düzeyde düşük olarak bulunmuştur. Deney grubundaki katılımcıların anksiyete ve depresyon düzeylerinde de anlamlı düşüş olduğu bildirilmiştir.

Tanı kriterleri DSM-V'te yer olmadığından ve farklı çalışmacılar farklı tanı kriterleri geliştirdiğinden internet bağımlılığının prevelansı ile ilgili bilgiler sınırlıdır. Greenfield

(1999) ABD’de 17251 katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmada internet bağımlılığının yaygınlığının %5,7 olduğunu belirlemiş ve kadınlar ile erkekler arasında internet bağımlılığı açısından fark olmadığı sonucunu bildirmiştir. Kaltiala-Heino vd., (2004) Finlandiya’da genç nüfus üzerine yaptıkları çalışmada internet bağımlılığı görülme sıklığının erkekler arasında %1,7 ve kadınlar arasında %1,4 olduğunu bildirmişlerdir. Kuss vd., (2013) Hollanda’da 3105 öğrenci ile gerçekleştirdikleri çalışmada internet bağımlılığının yaygınlığının %3,7 olduğu sonucuna varmışlardır. Ghassemzadeh vd. (2008) İranlı internet kullanıcıları üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada İran toplumunda internet bağımlılığı yaygınlığını %3,8 olarak belirlemişlerdir. Niemz vd. (2005) İngiltere’deki üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmada internet bağımlılığı yaygınlığını %18 olarak tespit etmişlerdir. Çin’deki öğrencilerle gerçekleştirilen bir diğer çalışmada internet bağımlılığının yaygınlığı %12,2 olarak tespit edilmiştir (Wang, 2011). İnternet bağımlılığına %50 oranında başka bir psiyatrik tanının eşlik ettiğini bildirilmiştir. Madde kullanımı %38, duygu durum bozukluğu %33, anksiyete bozukluğu %10 ve diğer %19 (Odabaşoğlu vd., 2007).

Winter vd., (2021) Pandemi döneminde artan teknolojik cihaz kullanımıyla birlikte internet bağımlılığı oranlarında artış olduğunu bildirmişlerdir. Filipinler’de ve Hindistan’da yapılan çalışmalarda da Pandemi dönemimde karantinaların başlamasıyla problemlili internet kullanımı oranlarında artış olduğu belirtilmiştir (Subudhi & Palai, 2020; Tee vd., 2020). Pandemi’nin ilk dönemlerinde Meksika’da 561 katılımcı ile gerçekleştirilen bir çalışmada, katılımcılardan 62,7%’nin belli bir seviyede internet bağımlılığı olduğu sonucuna varılmıştır (Priego-Parra vd., 2020). Prakash vd., (2020)’nin Hindistan’da karantina döneminde gerçekleştirdikleri çalışmada katılımcıların %29,7’si normal internet kullancısı olarak tespit etmiştir. Katılımcıların %50,2’si hafif derece, %18,29’u orta seviye ve %1,71’i yüksek derece internet bağımlısı olarak bildirilmiştir.

Yalnızlık

Sullivan, (1953) yalnızlığı bireyin ihtiyacı olan yakınlığı kuramadığı ve bu nedenle kötü hissettiği bir durum olarak tanımlamıştır. Yalnızlık, sosyallikten uzak ve içe yönelmiş bir ruh halini ifade etmektedir. Galanaki, (2004) yalnızlığı bireyin bulunduğu ortamda başka kimsenin olmayışı ya da bireyin var olan kişilerle iletişimde bulunmaması olarak tanımlamaktadır. Bu iki tanımlamada yalnızlık olumsuz ve istenmeyen bir durum olarak nitelendirilse de yalnızlık keyif veren ve arzulanan bir durum olarak da değerlendirilebilmektedir (Uziel, 2016). Yalnızlık algısı ve yalnızlık tercihi kavramları yalnızlığın istenmeyen ve acı veren ile istenip arzulanan boyutlarını ifade etmede

kullanılır. Buna göre yalnızlık algısı kişinin sosyal çevresindeki iletişim sorunları nedeniyle deneyimlediği bir durumu ifade ederken yalnızlık tercihi ise bireyin kendi isteğiyle iç dünyasına yönelik keşfe çıkması olarak nitelendirilebilir (Davies, 1996).

Perlman ve Peplau, (1981) yalnızlığı üç temel ekseninde sınıflandırmıştır. Bunlar: pozitif/negatif yalnızlık, sosyal/duygusal yalnızlık ve geçici/kronik yalnızlık eksenleridir. Yalnızlık bireyi varoluşsal anlamda güçlendirdiğinde pozitif, bireyin kendisini izole etmesi durumunda ise negatiftir. Sosyal yalnızlık bireyin çevresindekilerle kurduğu ilişkilerdeki azlığı ifade ederken duygusal yalnızlık ise kurduğu ilişkilerin yetersizliğini ifade etmektedir. Yalnızlık geçicilik ve kroniklik ekseninde ele alındığında geçicilik gündelik ve zorlayıcı olmayan yalnızlığı ifade ederken kroniklik ise uzun süreli ve acı veren yalnızlığı ifade etmektedir.

Weiss, (1974) yalnızlığı duygusal ve sosyal yalnızlık olarak ikiye ayırmıştır. Buna göre duygusal yalnızlık bireyin ötekiyle tatmin edici bir ilişkisi olmamasını ya da var olan yakın ilişkinin kaybedilmesini ifade etmektedir. Bu durum bireye ömür boyu yalnız kalacağını düşündürür. Sosyal yalnızlık ise okul, iş, şehir değiştirme vb. sosyal ortam değişikliklerinde ortaya çıkan yalnızlık türüdür.

Roscoe ve Skomski, (1989) geç ergenlerle yaptıkları çalışmada yalnızlığı üç başlık altında incelemiştir. Geçici yalnızlık en fazla birkaç saat süren, bir yerden ayrılma ve başka bir ortamda geçici bir süre için bulunma sebebiyle ortaya çıkabilen, bireyin yaşantısında büyük sorunlara yol açmayan yalnızlıktır. Durumsal yalnızlık ayrılık, yas, kalıcı ortam değişikliği gibi sebeplerle ortaya çıkabilir ve sonucunda psikolojik ya da fizyolojik rahatsızlıklar gözlenebilir. Kalıcı yalnızlık ise tek bir sebepten ortaya çıkmayan ve birkaç sene devam eden yalnızlık türüdür. Bazı çalışmacılar yalnızlığı yalnızca iletişimin azalması ya da kopması değil, öteki tarafından anlaşılama durumu olarak da ele almaktadır. Birey diğerleriyle ilişkisini en aza indirdiğinde olduğu gibi topluma yabancılaştığında da yalnızlığı deneyimlemektedir (Duru, 2005; Geçtan, 2013).

Hymel vd., (1999) yalnızlığı üç boyut ekseninde inceledikleri çalışmalarında duygusal boyutun hüznle, bilişsel boyutun bireyin ilişkilerini tatmin edici algılayıp algılamadığıyla ve kişiler arası boyutun da ayrılık, kayıp, yas gibi süreçlerle ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Michale vd., (1982) 180 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada bireyin yalnızlığının olası sebeplerini 13 madde olarak belirlemiştir. Bunlar:

1. Karamsarlık: Bireyin iletişim kurabileceği birini bulamayacağına kendini inandırmış olmasıdır.

2. Reddedilme Korkusu: Bireyin iletişim kurmayı denediğinde reddedileceğine yönelik inancıdır.
3. Denemede bulunmama: Bireyin insanlarla iletişim kurmak için yeterli düzeyde çabalamamasıdır.
4. Talihsizlik: Bireyin bir başkasıyla tanışma şansının olmadığına yönelik inancıdır.
5. Bilgi yoksunluğu: Bireyin bir iletişimi başlatacak temel adımlarla ilgili bilgisinin olmamasıdır.
6. Utangaçlık: Bireyin utangaç olmasıdır.
7. Çekici olmama: Bireyin kendisini fiziksel açıdan çekici bulmamasıdır.
8. Diğer Gruplar: Bireylerin başka gruplara dâhil olma ve yalnız insanlarla iletişim kurma konusunda isteksiz olmasıdır.
9. Diğerlerinin korkusu: Bireylerin yalnız insanlarla iletişime geçmekten korkmasıdır.
10. Kişisel olmayan durumlar: Bireylerin insanlarla iş vb. durumlar nedeniyle kişisel olmayan iletişime girmek zorunda olmasıdır.
11. Fırsat eksikliği: Bireyin diğerleriyle tanışmak için yeterli fırsatının olmamasıdır.
12. Diğerlerinin isteksiz olması: Birey çabalasa dahi karşısındakilerin iletişim kurmak için yeterince çabalamamasıdır.
13. Antipatiklik: Bireyin dışarıdan soğuk biri olarak algılanmasıdır.

ABD’de evsizlerle gerçekleştirilen bir çalışmada yalnızlığın nedenleri kişisel yetersizlikler, gelişim açısından eksiklikler, samimi olmayan ilişkiler, ayrılmalar, kayıplar ve toplumla arasında mesafe olduğunu düşünmek olarak belirtilmiştir (Rokach, 2011).

Schmitt ve Kurdek, (1985) gerçekleştirdikleri çalışmada yalnızlığın nedenleri arasında sağlık durumu, kontrol odağı (içsel/dışsal), sosyal destek, depresyon ve farkındalık durumunun olduğunu belirtmiştir.

Grohol, (1999)’a göre bireyler yüz yüze iletişim kurmakta sorun yaşadıklarında ve artan yalnızlıkla beraber sosyalleşme ihtiyaçlarını çevrimiçi ortamlarda gidermeye başlamaktadır. Morahan-Martin ve Schumacher, (2003) yapmış oldukları çalışmada internet bağımlılığı ile yalnızlık arasında ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Buna göre bireyler interneti yalnızlıklarını gidermek için bir araç olarak kullanırken zamanla daha

da yalnızlaşmakta, bu döngü nedeniyle internet kullanım süreleri artmaktadır. Bireyin internette geçirdiği zamanın artmasıyla aile ve çevresiyle olan ilişkilerinin zayıflamasından dolayı daha yalnız hissettiği ifade edilmektedir. Engelberg ve Sjöberg (2004) iletişim becerileri daha zayıf olan bireylerin internet kullanımı ile ilgili sorunlar yaşama sıklığının fazla olduğunu belirtmiştir.

Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir çalışmada çevrimiçi oyun bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif korelasyon olduğu sonucuna varılmıştır (Yılmaz vd., 2018). Gazo vd., (2020) Ürdün’de gerçekleştirdikleri çalışmada internet bağımlılığı ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Tayland’da gerçekleştirilen bir çalışmada yalnızlık ve internet bağımlılığı arasında pozitif yönlü ve yüksek korelasyonlu bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Simcharoen vd., 2018). Alsumait vd., (2021) 613 Ortadoğulu yetişkin ile gerçekleştirdikleri çalışmada Pandemi döneminde internet bağımlılarının iyi oluş hallerinin azaldığı ve yüksek yalnızlık düzeylerine sahip olduklarını belirtmişlerdir. Shah (2020) Hindistan’da gerçekleştirdiği çalışmasında Pandemi döneminde internet bağımlılığı ve yalnızlık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğunu belirtmiştir. Brodeur vd., (2020) Google Trend’ler üzerinde yaptıkları çalışmada Pandeminin başından itibaren yalnızlık kelimesinin internet üzerinde aratılmasında büyük bir artış yaşandığını ortaya koymuştur.

Algılanan Sosyal Destek

Yıldırım, (2006)’a göre bireyin çevresinden gördüğü bireysel, sosyal, psikolojik ve ekonomik her türlü yardım bireyin sosyal desteğini oluşturmaktadır. Caplan, (1974)’a göre sosyal destek, birey ihtiyaç duyduğunda önem atfettiği kişiler tarafından yardım görmesidir. Sosyal destek, algılanan sosyal destek ve sağlanan sosyal destek olmak üzere ikiye ayrılır. Sağlanan sosyal destek bireye çevresindekiler tarafından verilen destektir. Bireyin yaşamındaki sosyal destek kaynakları ile ilgili farkındalığı ise algılanan sosyal desteği ifade etmektedir (Procidano & Heller, 1983). Birey yeterli düzeyde sosyal destek kaynağına sahip olduğunu düşünüyorsa sosyal destek algısı olumludur. Diğer bir tanımlamaya göre algılanan sosyal destek kişinin değer gördükleri tarafından destek gördüğünün bilincinde olup kendisini özel hissetmesidir (Cohen & Wills, 1985). Algılanan sosyal destek bireyin gereksinimlerinin karşılandığına olan inancıdır (Mattson & Hall, 2011). Bireyin sosyal destek algısı bir öz değerlendirme sonucunda şekillenmektedir. Ünüvar, (2003)’a göre sosyal desteğin kendisinden ziyade nasıl

algılandığı önemlidir. Olumlu sosyal destek algısına sahip birey yaşam olaylarıyla daha kolay baş edebilmektedir.

Cohen ve Wills, (1985) sosyal desteği dört başlıkta ele almıştır; duygusal destek, bilgi verme, eşlik etme ve araçsal destektir. Sherbourne ve Stewart, (1991) bu dört başlığa ek olarak değer verme desteğinden bahsetmiştir. Değer verme kişinin düşünce ve eylemlerinin onaylanması ve kişiye bu yönde dönüt verilmesini ifade eder.

Sosyal desteğin işleyiş mekanizması iki hipotezle açıklanmaktadır. Ana etki hipotezi sosyal desteğin özel bir duruma bağlı olmaksızın günün her anında ihtiyaç duyulan bir kaynak olduğunu ifade eder. Buna göre sosyal destek pozitif ya da negatif yaşantıların tamamında etkin rol oynar (Gibson, 1991). Sosyal desteğin işleyişini açıklayan bir diğer hipotez Tampon Etki hipotezidir. Bu hipoteze göre sosyal destek kişi stres yaratan herhangi bir olayla karşılaştığında ya da karşılaşma ihtimali bulunan bir ortama girdiğinde devreye girer (Hlebec vd., 2009).

Üniversite öğrencileri arasında gerçekleştirilen bir çalışmada internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasında negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sosyal destek eksikliği nedeniyle depresyon ve anksiyete gibi durumlara karşı daha savunmasız hale gelen birey internet bağımlılığı geliştirmeye yatkın olur. Depresyon ve anksiyete yaşayan bireyler sosyal desteği internette aramakta bu da internet bağımlılığı riskini arttırmaktadır (Karasu, 2017). Yeh vd., (2008)'ne göre sosyal destek gerçek ve sanal ortamda karşılanması açısından farklılaşmaktadır. Sanal sosyal destek, internet bağımlılığı geliştirme riskini arttırmaktadır. Mo vd., (2018) gerçekleştirmiş oldukları çalışmada internet bağımlılığı ve algılanan sosyal destek arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Yu-Chun vd., (2008) Tayvan'da gerçekleştirdikleri çalışmada sadece erkek katılımcıların internet bağımlılığı ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunduğunu bildirmişlerdir. Türkiye'de Pandemi döneminde stres ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada algılanan sosyal desteğin Pandemi döneminde artan anksiyete düzeylerine karşı koruyucu olduğu ve sosyal çalışma disiplini çerçevesinde yapılacak çalışmalarla algılanan sosyal desteğin artırılmasıyla anksiyeteye karşı sağlım sağlanabileceği bildirilmiştir (Özmete & Pak, 2020). Çin'de Pandemi döneminde internet bağımlılığı ile sosyal destek arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada adölesanların internet bağımlılığı testinden aldıkları puanlarla algıladıkları sosyal destek arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu sonucuna varılmıştır (Cui & Chi, 2021).

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı internet bağımlılığı düzeyi yüksek olan ve düşük olan bireylerin yalnızlık ve algılanan sosyal destek açısından karşılaştırılmasıdır. Ayrıca internet bağımlılığı düzeyi yüksek olanların yalnızlık ve algılanan sosyal destek puanları üzerinde yaş, cinsiyet, sosyoekonomik düzey, eğitim durumu ve iş dışı internet kullanım süresinin etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu çalışmadan elde edilecek verilerle literatüre katkı sağlanması hedeflenmektedir. Ayrıca Sağlık Bakanlığı'nın yayımlanmış olduğu 2019-2023 yıllarını kapsayan Davranışsal Bağımlılıklar ile Mücadele Ulusal Strateji ve Eylem Planı'nın nihai hedeflerine destek olunması ve bu doğrultuda;

İnternetin ve çevrimiçi sitelerin yararlı ve kontrollü kullanımı konusunda toplumun her kesiminin bilinçlendirilmesine ve çevrimiçi kumar bağımlılığı gibi sorunlara yönelik önleyici çalışmalara katkı sağlanması amaçlanmaktadır.

Araştırmanın Problemi ve Önemi

Bu araştırma Pandemi döneminde internet bağımlılığı düzeyi yüksek olan ve olmayan bireyler yalnızlık ve algılanan sosyal destek açısından farklılaşmakta mıdır?" sorusuna yanıt aramak gerekçesiyle yapılacaktır. Bu çerçevede yapılan araştırma giderek yaygınlaşan internet bağımlılığının bireylerin yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektedir. Elde edilen verilerle literatüre katkı sağlama hedefinin yanı sıra yerel ve ulusal uygulamalara da katkı sağlanması amaçlanmaktadır.

Araştırmanın Hipotezleri

H1 Bireylerin internet bağımlılığı düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı ilişki vardır.

H2 Bireylerin internet bağımlılığı düzeyleri ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı ilişki vardır.

H3 İnternet bağımlılığı düzeyi yüksek bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı ilişki vardır.

H4 İnternet bağımlılığı düzeyi yüksek bireylerin yalnızlık düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı ilişki vardır.

H5 İnternet bağımlılığı düzeyi yüksek bireylerin yalnızlık düzeyleri ile medeni durumları arasında anlamlı ilişki vardır.

H6 İnternet bağımlılığı düzeyi yüksek bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri ile medeni durumları arasında anlamlı ilişki vardır.

H7 İnternet bağımlılığı düzeyi yüksek bireylerin yalnızlık düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı ilişki vardır.

H8 İnternet bağımlılığı düzeyi yüksek bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı ilişki vardır.

H9 İnternet bağımlılığı düzeyi yüksek bireylerin yalnızlık düzeyleri ile eğitim durumları arasında anlamlı ilişki vardır.

H10 İnternet bağımlılığı düzeyi yüksek bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri ile eğitim durumları arasında anlamlı ilişki vardır.

H11 İnternet bağımlılığı düzeyi yüksek bireylerin yalnızlık düzeyleri ile sosyoekonomik düzeyleri (aylık kazançları) arasında anlamlı ilişki vardır.

H12 İnternet bağımlılığı düzeyi yüksek bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri ile sosyoekonomik düzeyleri (aylık kazançları) arasında anlamlı ilişki vardır.

H13 İnternet bağımlılığı düzeyi yüksek bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri ile iş dışı internet kullanma süreleri arasında anlamlı ilişki vardır.

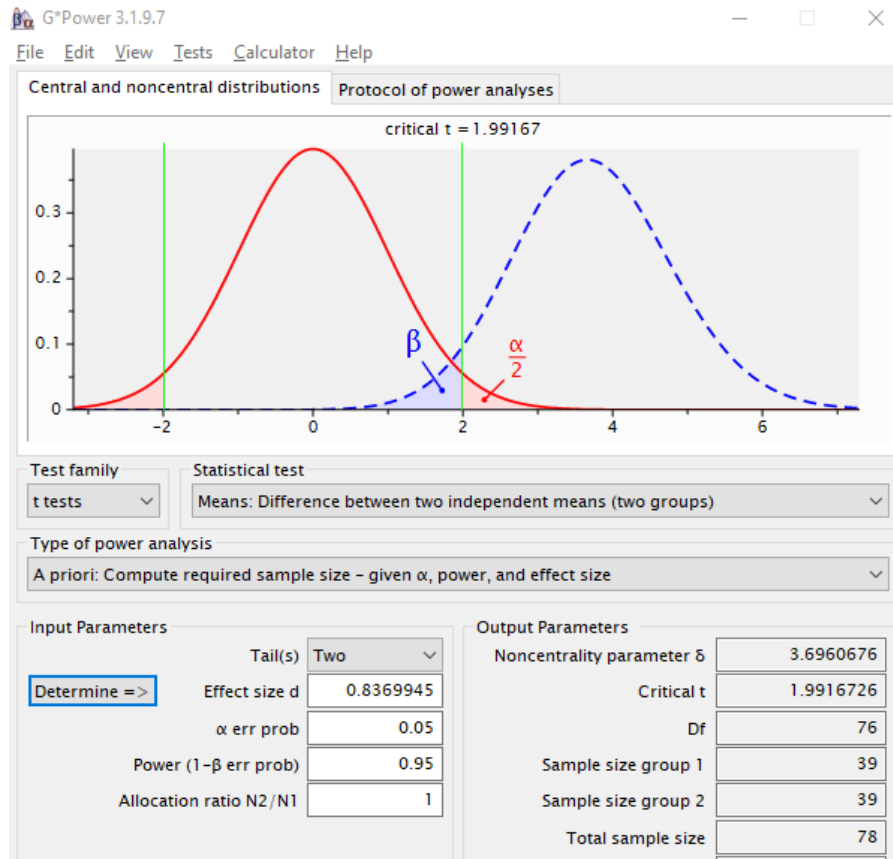
H14 İnternet bağımlılığı düzeyi yüksek bireylerin yalnızlık düzeyleri ile iş dışı internet kullanma süreleri arasında anlamlı ilişki vardır.

2. YÖNTEM

2.1. Katılımcılar

Bu araştırmada pandemi döneminde internet bağımlılığının yalnızlık ve algılanan sosyal destek algısı ile ilişkisi incelendiğinden nicel ve kesitsel araştırma modeli tercih edilmiştir. Nicel araştırmada bireylerin toplumsal davranışları gözlem, deney ve test yoluyla objektif bir biçimde ölçülür ve sayısal verilerle açıklanır (Ataseven, 2012). Bu çalışmada ölçüm aracı olarak internet bağımlılığı düzeyini ölçmek amacıyla Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu, yalnızlık düzeyini ölçmek amacıyla UCLA Yalnızlık Ölçeği 3. Versiyonu ve algılanan sosyal desteği ölçmek amacıyla Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği tercih edilmiştir.

Araştırmanın evreni ve örneklemini, Türkiye Cumhuriyeti sınırları içerisinde yaşayan, 18 yaşını aşmış internet kullanıcısı bireylerdir. Bu çalışma için Batıgün ve Hasta'nın (2010) İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme çalışması temel alınarak örneklem hesabı yapılmıştır. Örneklem hesabı için G-Power 3.1.9.7 programı kullanılmıştır. Bu çalışmanın "UCLA Yalnızlık Ölçeği 3. Versiyonu" ortalama ve standart sapmasına göre elde edilen program sonuç çıktıları aşağıda özetlenmiştir; Örneklem boyutu %95 güven aralığı (GA), %95 power ve 0.84 etki büyüklüğü ile her bir grup için minimum yeter sayı 39 hesaplanarak toplam 78 kişi alınarak belirlenmelidir. Daha güvenilir veri elde edilmesi adına 50 internet bağımlılığı düzeyi yüksek katılımcı ve 50 internet bağımlılığı düzeyi düşük katılımcıya ulaşılan kadar uygulamaya devam edilmiştir. 18 yaşından küçük bireyler, ilgili ölçekler yetişkin bireylerin kullanımını için tasarlandığından uygulama dışı bırakılmıştır. Katılımcılar arasında 65 yaş üstü bireylerin yer almadığı görülmektedir. Kişisel bilgi formunda şizofreni veya diğer psikotik bozukluklar tanısına sahip olduklarını beyan edenler, gerçeği değerlendirme noktasında güçlüklerle karşılaşabileceklerinden uygulama dışı bırakılmıştır.



Şekil 2. G-Power Analizi

2.2. Araştırmanın Prosedürü

Araştırmaya başlamadan önce, yayın sahiplerinden seçilen ölçeklerin akademik amaçla kullanımına dair onay alınmıştır. COVID-19 Pandemisi sebebiyle, ölçeklerin çevrimiçi ortamda uygulanması uygun görülmüştür. Çağ Üniversitesi Etik Kurulundan alınan E-81570533-044-2100006993 nolu ve 29.09.2021 tarihli Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği izni ile araştırmaya başlanmıştır.

Bireylerden çalışmaya başlamadan önce Bilgilendirilmiş Onam Formunu onaylamaları talep edilmiş, onay vermeyenlerin bir sonraki aşamaya geçmesine izin verilmemiştir. Bilgilendirilmiş Onam Formunu onaylayan bireyler Sosyodemografik Bilgi Formu sayfasına yönlendirilmiştir. Sosyodemografik Bilgi Formu doldurulduktan sonra sırayla ölçeklerin uygulamasına geçilmiştir. Eysenbach, (2004) giderek artmakta olan çevrimiçi anket uygulamalarında kalitenin artırılması amacıyla Cherries kriterlerini önermiştir. Cherries kriterlerine uygun olarak hedef katılımcılar belirlenmiş ve gerekli kriterleri karşılamayan katılımcıların cevapları çalışma dışı bırakılmıştır. Çalışma için gerekli Etik Kurul izinleri alınmış ve katılımcılar bilgilendirilerek onamları alınmıştır.

Araştırmacının kim olduğu ve araştırmayı hangi amaçla gerçekleştirdiğiyle ilgili gerekli açıklamalar yapılmıştır. Katılımcılardan herhangi bir kişisel bilgi talep edilmemiştir. Araştırma kapalı anket olarak uygulanmış, çalışma verilerine araştırmacı dışında hiçbir Google hesabından erişime izin verilmemiştir. Katılımcılara uygulanacak olan Bilgilendirilmiş Onam Formu, Sosyodemografik Bilgi Formu, Young İnternet Bağımlılığı Testi Kısa Formu, UCLA Yalnızlık Ölçeği 3. Versiyonu ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Google Formlar adlı çevrimiçi anket uygulama platformuna aktarılmıştır. Uygulama esnasında yaşanabilecek problemlerin önüne geçmek için farklı internet tarayıcılarında dört simülasyon uygulaması yapılmıştır. Yapılan simülasyonlarda uygulamanın ortalama on beş dakika sürdüğü ve sorunsuz gerçekleştiği gözlenmiştir. Katılımcılarla ilk temas araştırmanın E-posta grupları, Whatsapp Grupları ve Facebook sayfalarında gerekli bilgilendirmeler yapılarak paylaşılmasıyla kurulmuştur. Paylaşımlar araştırmaya uygun katılımcıların bulunduğu varsayılan mecralarda yapılmıştır. Veriler Google Forms adlı anket sistemi üzerinde toplanmıştır. Web sitesinin herhangi bir dernek, STK ya da devlet kurumuyla bağlantısı bulunmamaktadır. Katılımcıların ankete katılabilmek için anket linkine sahip olması gerekmektedir. Listelenmiş bir anketler grubundan rastgele bir bağlantı ile katılım sağlamaları mümkün değildir. Anket uygulaması gönüllülük esasına dayandırılmış, katılımcılara istedikleri zaman vazgeçebilecekleri belirtilmiştir. Katılımcılara anketi doldurmaları için herhangi bir teşvik sağlanmamıştır. Veriler 1 aylık bir süre içerisinde toplanmıştır. Çalışma 6 bölümden ve 52 sorudan oluşmaktadır. Bir önceki bölüm tamamlanmadan sonraki bölüme geçilemediğinden ancak tüm soruları cevaplayan katılımcılar anketi sonlandırabilmiştir. Google Forms sisteminde gerekli özellik yer almadığından kaç katılımcının çalışmayı yarıda bıraktığı bilgisine erişilememiştir. Katılımcılar diledikleri aşamada geri dönüp cevaplarını değiştirebilmiştir. Anketi doldurmak için Google hesabına giriş zorunlu tutulmuş, mükerrer katılımların önüne geçilmiştir. Tüm sorulara aynı cevabı veren katılımcıların verileri, anketi özensiz doldurdukları gerekçesiyle çalışma dışı bırakılmıştır.

2.3. Araştırmada Kullanılan Materyaller

Sosyodemografik Bilgi Formu

Katılımcılarla ilgili bilgi edinmek amacıyla oluşturulmuştur. 8 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılardan cinsiyetlerini, yaşlarını, medeni durumlarını, çocuk sahibi

olup olmadıklarını belirtmeleri talep edilmektedir. Eğitim durumları, mezun oldukları son okulu referans alarak sorgulanmaktadır. Katılımcıların sosyoekonomik durumlarını 2850 liradan az, 2851-4000 lira, 4001-6000 lira ve 6000 liradan fazla aralıklarından birini seçerek belirtmeleri istenmektedir. 2850 lira, araştırmanın başladığı tarihten bir önceki Asgari Ücret Komisyonunda belirlenen asgari ücret miktarıdır. Psikiyatrik tanılarının olup olmadığı, varsa tanılarının ne olduğunu sorgulanarak çalışmaya alınmamalarına sebep olacak tanı grubuna dâhil olup olmadıkları belirlenmek istenmektedir. Katılımcılar Sosyodemografik Bilgi Formuna Google Formlar platformu üzerinden çevrimiçi olarak ulaşmış ve formu doldurmuştur.

Young İnternet Bağımlılığı Testi – Kısa Formu (YİBT-KF)

Young (1998) tarafından internet bağımlılığı düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiş ve Pawlikowski vd. (2013) tarafından Kısa Form revizyonu yapılmıştır. Ölçek beşli likert tipinde tasarlanmış olup 12 maddeden oluşmaktadır. Ters yönlü puanlanan madde bulunmamaktadır. Puanlama 12 puan ile 60 puan arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, katılımcının internet bağımlılığı düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Türkçe uyarlaması Kutlu vd. (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçek bu uyarlama neticesinde elde edilen formda uygulanmıştır. Geçerlilik belirlemek üzere hesaplanan Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) Katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır Faktör analizinin geçerliliğini ifade eden Barlett testi sonucu “1575,00, $p < .0001$ ” olarak tespit edilmiş ve iç tutarlık katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır (Kutlu vd., 2016). Ölçeğin geçerlik düzeyinin yeterli düzeyde olduğu görülmektedir. Ölçeğin güvenilirliğini tespit etmek için uygulanan test tekrar test yöntemi sonucunda korelasyon değeri ergenlerde .86, üniversite öğrencilerinde .93 çıkmıştır (Kutlu vd., 2016).

UCLA Yalnızlık Ölçeği 3. Versiyonu

Yalnızlıkla ilgili çalışmalarda yaygın olarak kullanılan ölçeklerden biridir. UCLA Yalnızlık Ölçeği bireylerin genel yalnızlık düzeylerini belirlemek amacıyla Russell vd. (1978) tarafından hazırlanmıştır. 4'lü Likert tipindedir. Bireylerin yalnızlıklarını tanımladıkları 20 maddeden oluşmaktadır. Testin ilk formundaki 20 madde olumsuz ifadeler içermektedir. 1980 yılında Russell vd. tarafından geliştiren ikinci formda ise 10'u olumlu ve 10'u olumsuz ifade içeren 20 madde kullanılmıştır. Psikometrik özelliklerle ilgili son çalışma ve revizyon 1996 yılında Russell tarafından yapılmıştır.

1996'daki revizyonun Türkçe çevirisi Durak ve Şenol-Durak, (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçek bu formda uygulanmıştır.

1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20 numaraları maddeler olumlu ifadeler, 2, 3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18 numaralı ifadeler ise olumsuz ifadelerdir. Olumlu ifadeler "Hiç Yaşamam" (4), "Nadiren Yaşarım" (3), "Bazen Yaşarım" (2), "Sık sık Yaşarım" (1) şeklinde, olumsuz ifadeler "Hiç Yaşamam" (1), "Nadiren Yaşarım" (2), "Bazen Yaşarım" (3), "Sık sık Yaşarım" (4) biçiminde puanlanmaktadır. Katılımcının ölçeğin genelinden aldığı puan "Genel Yalnızlık Puanı" olarak adlandırılmaktadır. Genel yalnızlık puanı minimum 20, maksimum 80 olabilir. Puandaki yükseklik yalnızlık düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin ilk formu için Russell vd., (1980) tarafından Beck Depresyon Envanteri kullanılarak benzer ölçekler geçerliğine bakılmış ve iki ölçek arasında .67'lik bir korelasyon saptanmıştır Ölçek, ilk kez 1984 yılında Yaparel tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. 9 ayrı çevirmenin görev aldığı çalışmada, 9 ayrı çeviri elde edilmiş olup ölçeğin kültürel geçerliğinin tespit edilebilmesi için Beck Depresyon Envanteri kullanılarak bir ön uygulama yapılmıştır UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin yalnızlıktan yakınan bireyleri ayırt edip etmediğinin incelendiği çalışmada, ölçeğin her zaman geçerlik değerleri kadınlar için $r=.53$, erkekler için $r=.48$ ve tüm denekler için $r=.50$ olarak tespit edilmiştir. Demir, (1989) tarafından yapılan çalışmada yalnızlıktan yakınan ve yakınmayan 36 kişilik 2 gruba "UCLA Yalnızlık Ölçeği", "Beck Depresyon Envanteri" ve "Çok Yönlü Depresyon Envanteri" uygulanmıştır. UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Beck Depresyon Envanteriyle korelasyon katsayısı .77, Çok Yönlü Depresyon Envanteri ile korelasyon katsayısı .82 olarak tespit edilmiştir. Çakıl, (1998) İnönü Üniversitesi'nde gerçekleştirdiği çalışmada "UCLA Yalnızlık Ölçeği" ve "Beck Depresyon Envanteri"ni 100 kişilik öğrenci grubuna uygulamış ve ölçek puanları arasındaki korelasyon katsayısını .72 olarak belirlemiştir. Yapılan geçerlilik çalışmaları ölçeğin yeterli düzeyde geçerli olduğunu göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .96 ve altmış gün arayla uygulanan test-tekrar test ile elde edilen güvenilirlik katsayısı .73 olarak belirlenmiştir (Russell vd., 1978). 1978'de yayımlanan ilk ölçek ile 1980 yılında yapılan revizyonun iç tutarlık katsayısı .91 korelasyon katsayısı .94'tür (Russell vd., 1980). Ölçeğin güvenilirliğinin iç tutarlık katsayısı ve test-tekrar test yöntemi ile incelendiği çalışmasında Demir, (1989) iç tutarlık katsayısını .86 ve korelasyon katsayısını .94 olarak belirlemiştir. Çakıl, (1998) tarafından İnönü Üniversitesi öğrencilerini bir ay ara ile ölçek uygulanmış ve iki uygulama arasındaki test sonuçların korelasyonu .92 olarak tespit edilmiştir. Bilgiç, (2000) test-tekrar test yöntemi ile yapmış

olduğu çalışmada, katılımcıların iki uygulaması arasındaki korelasyon katsayısını .82 olarak belirlemiştir. Yapılan çalışmalar ölçeğin güvenirlik katsayısının yeterli olduğunu göstermektedir.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Ölçek 12 maddeden oluşmaktadır. 7'li likert tipinde hazırlanmıştır. Desteğin kaynağıyla ilgili aile (3,4,8,11), arkadaş (6,7,9,12) ve özel bir insan (1,2,5,10) olmak üzere 3 gruptan oluşur. Her bir grupta 4 madde vardır. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği algılanan sosyal desteğin sübjektif olarak değerlendirildiği bir ölçme aracıdır. Kullanımı kısa ve kolaydır. Zimet vd. (1988) tarafından geliştirilmiştir Türkçe formun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Eker ve Arkar, (1995) tarafından yapılmıştır. Ölçek puanlanırken, üç alt grubun toplam puanı hesaplanır. Öleğkten alınan yüksek puan (61-84) yüksek düzeyde sosyal desteğe işaret eder. Öleğkler bu formda uygulanmıştır. Yapılan faktör analizi çalışması sonucunda faktör yapısının genellenebilir olduğu sonucuna varılmıştır (Eker vd., 2001). İç tutarlılığı ölçmek adına Crobach alfa yöntemi kullanılarak yapılan çalışmada değerler .80 ve .95 arasında bulunmuştur. 50'şer kişilik üç grupta yapılan çalışmada tüm örneklerde ölçek yeterli iç tutarlık göstermiştir (Eker vd., 2001).

2.4. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen bulguların değerlendirilmesinde Windows SPSS versiyon 21.00 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizleri değerlendirilirken P değerinin <0.05 olduğu durumlar istatistiksel anlamda anlamlı kabul edilmiştir.

Öleğklerin Geçerlilik ve Güvenirlik Analizleri

YİBT-KF için Geçerlilik ve Güvenirlik Analizi

YİBT ölçeğinin iç tutarlılığının 0.93 olduğu saptanmıştır. Bu sonuca göre ölçeğın oldukça güvenilir olduğu görülmektedir. Geçerlilik analizine göre ölçek KMO değerinin 0.92 olması sebebiyle örneklem yeterlidir. Açıklanan varyans ise %57,65 bulunmuştur. Ölçek tek faktörlüdür.

UCLA için Geçerlilik ve Güvenirlik Analizi

UCLA ölçeğinin iç tutarlılığı 0.93 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuca göre ölçek oldukça güvenilirdir. Faktör analizine göre KMO değeri 0.91 bulunarak oldukça yeterli bir örneklem olduğu tespit edilmiştir. Ölçek ana makalesindeki gibi 2 gruba ayrıldığı tespit edilmiş ancak 8 ve 12. sorular olması gereken gruplarda yer almadıklarından analizden çıkarılmıştır. Açıklanan varyans ise %55,95'dir.

ÇBASD Ölçeği Geçerlilik ve Güvenirlik Analizi

Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.92 bulunduğundan oldukça güvenilir olduğu tespit edilmiştir. Geçerlilik analizi sonucunda KMO testi 0.89 bulunarak örneklemin yeterli olduğu tespit edilmiştir. Ölçek tek faktörlü bulunmuş bu faktörün açıkladığı varyans yüzdesi ise 64.33'tür.

3. BULGULAR

Tanımlayıcı İstatistikler

Tablo 1.

Değişkenlerin Tanımlayıcı İstatistikleri

Değişkenler	N	%
Cinsiyet		
Erkek	86	39.6
Kadın	131	60.4
Yaş		
18-25	51	23.5
26-40	106	48.8
40-65	60	27.6
Medeni Hal		
Bekâr	106	48.8
Evli	111	51.2
Çocuk Sahipliği		
Var	100	46.1
Yok	117	53.9
Eğitim Durumu		
Lise ve daha düşük eğitim seviyesi	25	11.5
Ön lisans	26	12
Lisans	135	62.2
Lisansüstü	31	14.3
Gelir Durumu		
2850 TL'den az	45	20.7
2851-4000	32	14.7
4001-6000	77	35.5
6000 TL'den fazla	63	29
Psikolojik Tanı		
Bağımlılık	1	0.5
Bipolar bozukluk	2	0.9
Depresyon	13	6
Kaygı bozuklukları	12	5.5
OKB	3	1.4
Panik atak	3	1.4
Sosyal Fobi	4	1.8
TSSB	1	0.5
Uyku Bozukluğu	5	2.3
Diğer	5	2.3
Tanı Yok	168	77.4
İnternette geçirilen süre		
1 saatten az	21	9.7
1-3 saat	87	40.1
3-5 saat	57	26.3
5 saatten fazla	52	24

İnternet Bağımlılığı Düzeyi Yüksek ve Düşük Bireylerin Analizleri (YİBT-KF Grupları)

Bu kısımda YİBT-KF grupları ile demografik değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir.

Bilgi: Beklenen gözlem sayısının 5'ten az olması durumunda Fisher Exact, 5 ile 25 arasında olması durumunda Yate's istatistiği, diğer durumlarda ise Ki-kare test kullanılmıştır. Bu testler sonucunda elde edilen p değerleri 0,05'ten küçük ise istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin varlığından söz edilir ve sonuçlar hakkında yorum yapılabilir. Bu nedenle yorumlarda parantez içinde p değerleri sunulmaktadır.

Tablo 2.

YİBT-KF Grupları ve Sosyodemografik Değişkenler

Değişken	Bağımlı Düzeyi Düşük	Bağımlılık Düzeyi Yüksek	İstatistik
Cinsiyet			$X^2=2.99$ p=0.08b
Erkek	60(36.1)	26(51)	
Kadın	106(63.9)	25(49)	
Yaş			$X^2=0.85$ p=0.65b
18-25	37(22.3)	14(27.5)	
26-40	81(48.8)	25(49)	
40-65	48(28.9)	12(23.5)	
Medeni Hal			$X^2=0.98$ p=0.32a
Bekâr	78(47)	28(54.9)	
Evli	88(53)	23(45.1)	
Çocuk Sahipliği			$X^2=0.41$ p=0.52b
Var	79(47.6)	21(41.2)	
Yok	87(52.4)	30(58.8)	
Eğitim Durumu			$X^2=12.89$ p=0.01b
Lise ve daha düşük eğitim seviyesi	14(8.4)	11(21.6)	
Ön lisans	16(9.6)	10(19.6)	
Lisans	108(65.1)	27(52.9)	
Lisansüstü	28(16.9)	3(5.9)	
Gelir Durumu			$X^2=11.11$ p=0.01b
2850 TL'den az	35(21.1)	10(19.6)	
2851-4000	18(10.8)	14(27.5)	
4001-6000	58(34.9)	19(37.3)	
6000 TL'den fazla	55(33.1)	8(15.7)	
İnternette Geçirilen Süre			p<0.001c
1 saatten az	21(12.7)	0	
1-3 saat	80(48.2)	7(13.7)	
3-5 saat	36(21.7)	21(41.2)	

5 saatten fazla	29(17.5)	23(45.1)
a. Ki-kare	b. Yate's İstatistiği.	c. Exact test

Yapılan analizlere göre cinsiyetler, yaş grupları, çocuk sahipliği durumları ile YİBT-KF grupları arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Yate's istatistiğine göre eğitim durumları ile YİBT-KF grupları arasında anlamlı ilişki vardır ($p=0.01$). YİBT gruplarında lisans mezunu olan bireyler topluluğun yarısından fazladır. Lisansüstü bireyler topluluktaki en düşük bağımlılık yüzdesine sahip bireylerdir.

Yate's istatistiğine göre gelir durumları ile YİBT-KF grupları arasında anlamlı ilişki vardır ($p=0.01$). Bağımlılık düzeyi yüksek olan bireylerin %37,3'ü 4001-6000 gelir grubunda, %27,5'i ise 2851-4000 gelir grubundadır. Bağımlılık düzeyi düşük olan bireylerin %34,9'u 4001-6000 gelir grubundayken %33,1'i 6000 ve üzeri gelir grubundadır.

Exact teste göre internette geçirilen süreler ile YİBT-KF grupları arasında anlamlı ilişki vardır ($p<0.001$). Beklendiği gibi bağımlılık düzeyi yüksek olan bireylerin %41,2'si internette 3-5 saat vakit geçirirken, %45,1'i 5 saat ve üzeri vakit geçirmektedir. Bağımlılık düzeyi düşük bireylerin büyük bir çoğunluğu (%48,2) internette 1-3 saat vakit geçirdiğini bildirmektedir.

Bu kısımda YİBT-KF grupları ile ölçek ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki olup olmadığı incelenecektir. Aşağıdaki hipotezler incelenmiştir.

H1 Bireylerin internet bağımlılığı düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı ilişki vardır.

H2 Bireylerin internet bağımlılığı düzeyi ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı ilişki vardır.

Tablo 3.

YİBT-KF Gruplarının UCLA ve ÇBASD Puanları

Ölçekler	Bağımlılık Düzeyi Düşük	Bağımlılık Düzeyi Yüksek	İstatistik
UCLA	28.81±9.13	41.90±9.99	t= -8.76 p<0.001
ÇBASD	50.87±10.45	36.71±11.84	t= 8.20 p<0.001

UCLA ortalamalarına göre bağımlılık düzeyi ile yalnızlık düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki vardır (p<0.001). Buna göre bağımlılık düzeyi yüksek olan bireylerin UCLA ortalamaları bağımlılık düzeyi düşük bireylerden daha yüksektir.

ÇBASD ortalamalarına göre bağımlılık düzeyi ile algılanan sosyal destek düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki vardır (p<0.001). Buna göre bağımlılık düzeyi yüksek olan bireylerin ÇBASD ortalamaları bağımlılık düzeyi düşük olan bireylerden daha düşüktür.

İnternet Bağımlılığı Düzeyi Yüksek Bireylere Yönelik Analizler

Bu kısımda YİBT-KF ölçeğinin puanlamalarına göre internet bağımlılığı düzeyi yüksek olarak gruplandırılan bireylerin analizi görülmektedir. İnternet bağımlılığı düzeyi yüksek bireylerin demografik değişkenleri ile ölçeklerin ilişkisi incelenmiştir.

Normallik varsayımı sağlandığında iki kategorili değişkenler (medeni hal, cinsiyet, çocuk sahipliği) için t testi; çoklu kategoriye sahip değişkenler (Yaş, gelir) için ANOVA(F) analizleri kullanılmıştır. Normallik varsayımının sağlanamadığı iki kategorili değişkenler (cinsiyet, çocuk sahipliği) için Mann Whitney U testi; çoklu kategoriye sahip değişkenler (gelir, internette geçen süre) için Kruskal Wallis (H) testi kullanılmıştır.

Eğitim grubu alt gruplarının dengesiz dağılımı nedeniyle analizden çıkarıldı.

Tablo 4.

İnternet Bağımlılığı Düzeyi Yüksek Bireylerin Yalnızlık Düzeyi Açısından İncelenmesi

	UCLA Ölçeği Ort.±S.S./Medyan(1.Ç-3.Ç)	İstatistikler
Cinsiyet		U=289.5 Z= -0.67 p=0.50
Erkek	45(39.5-48)	
Kadın	41(32.5-50)	
Yaş		F=1.09 p=0.34
18-25	38.57±8.59	
26-40	43.36±11.71	
40-65	42.75±6.94	
Medeni Hal		t= -1.37 p= 0.18
Bekâr	40.18±11.56	
Evli	44±7.39	
Çocuk Sahipliği		U=282 Z= -0.65 p=0.52
Var	45(41-47)	

Yok	41.5(30.5-49)	
Gelir		H=3.87 p=0.28
2850TL'den az	40(28.75-47.5)	
2851-4000 TL	44.5(37.5-46.75)	
4001-6000 TL	43(34-49)	
6000 TL'den fazla	47.5(43.75-51)	
İnternette Geçen Süre		H=2.29 p=0.13
1-3 saat	34(29-46)	
3-5 saat	45(40.5-49)	
5 saatten fazla	44(32-49)	

UCLA ölçeği medyanına göre cinsiyetler arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

UCLA ölçeği ortalamalarına göre yaş grupları arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

UCLA ölçeği ortalamalarına göre medeni hal grupları arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

UCLA ölçeği medyanına göre çocuk sahipliği durumları arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

UCLA ölçeği medyanına göre gelir grupları arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

UCLA ölçeği medyanına göre internette geçirilen süre grupları arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Tablo 5.

İnternet Bağımlılığı Düzeyi Yüksek Bireylerin Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Düzeyi Açısından İncelenmesi

	ÇBASD Ölçeği	İstatistikler
	Ort.±S.S./Medyan(1.Ç-3.Ç)	
Cinsiyet		t= -1.57 p=0.12
Erkek	34.19±10.44	
Kadın	39.32±12.82	
Yaş		F=0.48 p=0.62
18-25	38.93±13.67	
26-40	36.60±12.33	
40-65	34.33±8.47	
Medeni Hal		t= 0.91 p=0.37
Bekâr	38.07±14.02	
Evli	35.04±8.49	
Çocuk Sahipliği		t= 0.01 p=0.99
Var	36.71±7.74	
Yok	36.70±14.15	

Gelir		F=0.50 p=0.68
2850TL'den az	37.80±10.11	
2851-4000 TL	33.36±8.10	
4001-6000 TL	37.95±13.67	
6000 TL'den fazla	38.25±15.36	
İnternette geçen süre		H=9.35 p=0.002
		Anlamli farkın kaynağı: 1-3 saat ile 3-5 saat p=0.01 1-3 saat ile 5 saatten fazla p=0.04
1-3 saat	50(40-53)	
3-5 saat	31(26.5-38)	
5 saatten fazla	34(27-46)	

İnternet bağımlılığı düzeyi yüksek bireylerin ÇBASD ölçeği ortalamalarına göre cinsiyetler arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

İnternet bağımlılığı düzeyi yüksek bireylerin ÇBASD ölçeği ortalamalarına göre yaş grupları arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

İnternet bağımlılığı düzeyi yüksek bireylerin ÇBASD ölçeği ortalamalarına göre medeni hal grupları arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

İnternet bağımlılığı düzeyi yüksek bireylerin ÇBASD ölçeği ortalamalarına göre çocuk sahipliği durumları arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

İnternet bağımlılığı düzeyi yüksek bireylerin ÇBASD ölçeği ortalamalarına göre gelir durumları arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

ÇBASD medyanına göre internette geçirilen süreler arasında anlamlı ilişki vardır(p=0.002). İlişkinin hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Buna göre internette 1-3 saat vakit geçiren bireyler ile 3-5 saat vakit geçiren bireyler arasında (p=0.01); 5 saatten fazla vakit geçiren bireyler arasında (p=0.04) anlamlı ilişki vardır. İnternette 1-3 saat vakit geçiren bireylerin ÇBASD puanları 3-5 saat vakit geçiren bireylerden ve 5 saatten fazla vakit geçiren bireylerden daha yüksektir.

İnternet Bağımlılığı Düzeyi Düşük Bireylere Göre Analizler

Bu kısımda YİBT ölçeğinin puanlamalarına göre internet bağımlılığı düzeyi düşük bireylerin analizi görülmektedir. İnternet bağımlılığı düzeyi düşük bireylerin demografik değişkenleri ile ölçeklerin ilişkisi incelenmiştir.

Normallik varsayımı sağlandığında iki kategorili değişkenler (medeni hal, cinsiyet, çocuk sahipliği) için t testi; çoklu kategoriye sahip değişkenler (Yaş, gelir, İnternette geçirilen süre) için ANOVA(F) analizleri kullanılmıştır. Normallik varsayımının sağlanamadığı iki kategorili değişkenler (medeni hal, çocuk sahipliği) için Mann Whitney U testi; çoklu kategoriye sahip değişkenler (gelir, internette geçen süre) için Kruskal Wallis (H) testi kullanılmıştır.

Eğitim grubu alt gruplarının dengesiz dağılımı nedeniyle analizden çıkarıldı.

Tablo 6.

UCLA Sonuçlarının Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

	UCLA Ölçeği Ort.±S.S.	İstatistikler
Cinsiyet		t= 1.20 p=0.23
Erkek	29.93±10	
Kadın	28.17±8.58	
Yaş		F=0.73 p=0.48
18-25	28.08±7.11	
26-40	28.35±9.69	
40-65	30.15±9.55	
Medeni Hal		t=0.82 p=0.42
Bekâr	29.42±9.19	
Evli	28.26±9.09	
Çocuk Sahipliği		t= -0.23 p=0.82
Var	28.63±9.06	
Yok	28.97±9.24	
Gelir		F=1.42 p=0.24
2850TL'den az	30.06±9.88	
2851-4000 TL	30.94±9.40	
4001-6000 TL	29.22±9.42	
6000 TL'den fazla	26.87±8.07	
İnternette Geçen Süre		F=1.45 p=0.23
1 saatten az	24.95±9.21	
1-3 saat	29.46±9.63	
3-5 saat	29.17±8.67	
5 saatten fazla	29.34±7.88	

UCLA ölçeği ortalamalarına göre cinsiyetler, yaş, medeni hal, çocuk sahipliği, gelir durumları, internet kullanım süreleri arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Tablo 7.

ÇBASD Sonuçlarının Sosyodemografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

	ÇBASD Ölçeği	İstatistikler
	Ort.±S.S./Medyan(1.Ç-3.Ç)	
Cinsiyet		t= -0.50 p=0.62
Erkek	50.33±10.04	
Kadın	51.17±10.70	
Yaş		F=0.96 p=0.39
18-25	48.86±10.16	
26-40	51.73±9.91	
40-65	50.96±11.51	
Medeni Hal		U= 2302.5 Z= -3.67 p<0.001
Bekâr	47.5(41.75-56)	
Evli	57(47.25-62)	
Çocuk Sahipliği		U=2771 Z= -2.16 p=0.03
Var	57(46-61)	
Yok	50(43-57)	
Gelir		H=9.45 p=0.02
		Anlamlı farkın kaynağı: 2850TL'den az ile 6000 TL'den fazla p=0.02
2850TL'den az	46(40-55)	
2851-4000 TL	52.5(41-57.5)	
4001-6000 TL	51.5(45-60)	
6000 TL'den fazla	57(48-61)	
İnternette geçen süre		H=7.41 p=0.06
1 saatten az	58(52-61.5)	
1-3 saat	52(45-60)	
3-5 saat	47.5(40.25-57.5)	

İnternet bağımlılığı düzeyi düşük bireylerin ÇBASD ölçeği ortalamalarına göre cinsiyetler, yaş grupları arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

İnternet bağımlılığı düzeyi düşük bireylerin ÇBASD ölçeği medyanlarına göre medeni hal grupları arasında anlamlı ilişki vardır($p<0.001$). Evlilerin ÇBASD puanları bekârlardan daha yüksektir.

İnternet bağımlılığı düzeyi düşük bireylerin ÇBASD ölçeği medyanlarına göre çocuk sahipliği durumları grupları arasında anlamlı ilişki vardır($p=0.03$). Çocuğu olan bireylerin ÇBASD puanları çocuğu olmayan daha yüksektir.

İnternet bağımlılığı düzeyi düşük bireylerin ÇBASD ölçeği medyanlarına göre gelir grupları arasında anlamlı ilişki vardır($p=0.02$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Buna göre 2850 ve altı gelire sahip bireyler ile 6000 ve üzeri gelire sahip bireyler arasında anlamlı ilişki vardır($p=0.02$). Geliri 2850 ve daha düşük olan bireylerin ÇBASD puanları geliri 6000 ve üstü olan bireylerden daha düşüktür.

İnternet bağımlılığı düzeyi düşük bireylerin ÇBASD ölçeği medyanlarına göre internet kullanım süreleri arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

YİBT-KF, UCLA VE ÇBASD Ölçekleri Arasındaki İlişki

Tablo 8.

YİBT-KF, UCLA VE ÇBASD Sonuçlarının Pearson Korelasyon Analizi

Pearson Korelasyon		YİBT	UCLA	ÇBASD
YİBT-KF	r	1	,528	-,536
	p		,000	,000
UCLA	r	,528	1	-,670
	p	,000		,000
ÇBASD	r	-,536	-,670	1
	p	,000	,000	

YİBT-KF ile UCLA ölçeği arasında pozitif yönlü orta şiddetli bir ilişki vardır.

YİBT-KF ile ÇBASD ölçeği arasında negatif yönlü orta şiddetli bir ilişki vardır.

UCLA ölçeği ile ÇBASD ölçeği arasında negatif yönlü yüksek şiddetli bir ilişki vardır.

Lojistik Regresyon

YİBT-KF ölçeğinden 35 ve yukarı puan alan bireylerin internet bağımlılığı düzeyi yüksek, 35 altı puan alan bireylerin ise internet bağımlılığı düzeyi düşük birey olarak belirlendiği YİBT grubu, bağımlı değişken olarak seçilmiştir. Oluşturulan YİBT grupları ile eğitim, gelir düzeyi ve internet kullanım süresi grupları arasında ilişki olması sebebiyle eğitim, gelir ve internet kullanım süresi bağımsız değişkenler olarak analize dâhil edilmiştir. Aynı şekilde UCLA ve ÇBASD ölçekleri de ölçeklerin ortalamaları açısından gruplar arasında fark olması sebebiyle bağımsız değişken olarak analize dâhil edilmiştir.

Bağımlı değişken: YİBT-KF Grupları

Bağımsız değişkenler: Gelir düzeyi, eğitim, internet kullanım süresi, UCLA, ÇBASD

Tablo 9.

YİBT-KF Sınıflandırma Tablosu

		Sınıflandırma Tablosu		
		Tahmin		Doğru Sınıflandırma Yüzdesi
Gözlem	YİBT	YİBT		
		Bağımlılık Düzeyi Düşük	Bağımlılık Düzeyi Yüksek	
YİBT	Bağımlılık Düzeyi Düşük	154	12	92,8
	Bağımlılık Düzeyi Yüksek	17	34	66,7
Genel Yüzde				86,6

Modele göre doğru sınıflandırma yüzdesi %86,6'dır. Yani, elde edilen model anlamlıdır.

Tablo 10.

YİBT-KF Katsayılar Tablosu

		Katsayılar Tablosu					
		B	S.H.	Wald	df	p	Exp(B)
Step 1 ^a	internet_süre			13,076	3	,004	
	internet_süre(1 saatten az)	-20,122	8026,047	,000	1	,998	,000
	internet_süre(1- 3 saat)	-2,058	,575	12,789	1	,000	,128
	internet_süre(3- 5 saat)	-,534	,508	1,105	1	,293	,586
	UCLA_Total	,098	,026	13,684	1	,000	1,103
	ÇBASD_Total	-,034	,022	2,336	1	,126	,967
	gelir(2850 liradan az)			1,585	3	,663	
	gelir(2850-4000 lira)	-,017	,688	,001	1	,980	,983
	gelir(4000-6000 lira)	,762	,747	1,041	1	,308	2,143
	gelir(6000 liradan fazla)	,258	,614	,177	1	,674	1,295
	eğitim(lise ve daha düşük)			2,689	3	,442	
	egitim(önlisans)	1,584	,967	2,682	1	,101	4,875
	egitim(lisans)	1,031	,927	1,237	1	,266	2,805
	egitim(lisans üstü)	,915	,809	1,279	1	,258	2,496
	Sabit	-3,333	1,890	3,111	1	,078	,036
Hosmer ve lemeshow		$\chi^2= 8.70$ p=0.37					
Nagelkerke R ²		=0.54					

Hosmer Lemeshow testine göre model veriye iyi uyum sağlamıştır(p=0.37>0.05). Bağımsız değişkenler YİBT-KF'nin %54'ünü açıklamaktadır. İnternette geçirilen süre değişkeninde referans kategori grup 4 yani "5 saatten fazla" 'dır. Buna göre internette 1-3 saat vakit geçiren bireylerin bağımlılık puanlarının yüksek çıkma ihtimalleri 5 saatten fazla vakit geçiren bireylerden 0.13 kat daha düşüktür.

UCLA ölçeğine verilen puanlardaki bir birimlik artış bağımlılık puanının yüksek çıkma olasılığını 1.10 kat arttırmaktadır.

Oluşturulan model:

$$\text{Logit}(Y) = -3.33 - 20.12 * x_1 - 2.06 * x_2 - 0.53 * x_3 + 0.1 * x_4 - 0.03 * x_5 - 0.02 * x_6 + 0.76 * x_7 + 0.26 * x_8 + 1.58 * x_9 + 1.03 * x_{10}$$

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Tartışma

Bu çalışma için örneklem sayısı 100 olarak belirlenmiştir. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri incelendiğinde cinsiyet, yaş grupları, medeni durum ve çocuk sahipliği durumu ile YİBT-KF grupları arasında anlamlı ilişki bulunmadığı görülmektedir. Ancak Yate's istatistiğine göre eğitim ve gelir durumları ile YİBT-KF grupları arasında anlamlı ilişki vardır. Exact teste göre de internette geçirilen süreler ile YİBT-KF grupları arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Nakayama vd., (2020); Kuss vd., (2013); Mihara vd., (2016) çalışmalarında problemlili internet kullanımı ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi incelemiş ve kadınların erkeklere göre problemlili internet kullanımı geliştirme ilgili anlamlı düzeyde risk grubunda olduğu sonucuna varmıştır. Bazı araştırmalarda bu sonucun tersine internet bağımlılığının erkeklerde kadınlardan daha fazla olduğu görülmüştür (Yılmaz vd., 2014; Zorbaz & Tuzgöl-Dost, 2014; Soydan, 2015). Benzer olarak Gökçearsan ve Günbatar, (2012); Jang vd., (2008); Ko vd., (2009); Günüş, (2009); İnan, (2010); Akhter, (2013); Derin (2013), Effatpanah vd., (2020) araştırmalarında cinsiyet ve internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki olduğunu ve erkeklerin daha yüksek bağımlılık oranlarına sahip olduğunu belirtmişlerdir. Dinç, (2017)'in öğrencilerle yaptığı çalışmada cinsiyet ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki olduğu, erkeklerin çevrimiçi kumar ve cinsellik bağımlılığının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Aslan ve Yazıcı, (2016) üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı yaygınlığını sosyodemografik değişkenler açısından incelemiş ve cinsiyet ile internet bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmada internet bağımlılığın erkekler arasında kadınlara kıyasla daha yaygın görüldüğü ifade edilmiştir. Frangos vd., (2010) Yunanistan'da üniversite öğrencilerinin demografik değişkenler açısından internet bağımlılığı düzeylerini inceleyen bir başka çalışmada katılımcıların cinsiyetleri ile internet bağımlılık düzeylerinin anlamlı ilişki içerisinde olduğu sonucuna varmıştır. Araştırmaya göre internet bağımlılığı düzeyi yüksek erkek kullanıcıların sayısı kadınlara göre daha fazla olarak tespit edilmiştir. Çalışmalarda cinsiyet değişkeni ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye dair farklı bulgulara rastlanmasının çalışmaların gerçekleştirildiği tarih, katılımcıların sosyodemografik ve kültürel özellikleri ve internet bağımlılığını ölçmede kullanılan ölçeklerdeki farklılaşmayla açıklanabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada ortaya çıkan cinsiyet değişkeni ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki bulunmaması sonucu; Kaya, (2011); Altundağ ve Bulut, (2016); Özaykan, (2020) tarafından yapılan çalışmaların sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Bu sonucun Pandemi döneminde her iki cinsiyetin de iş, eğitim ve eğlence amaçlı internet kullanımında artış olmasıyla açıklanabileceği düşünülmektedir. Önceki dönemlerde çevrimiçi video oyunları ve bahis gibi alanlara daha fazla zaman ayıran erkek bireylerin internet bağımlılığı düzeyleri daha yüksek çıkarken, bu dönemde her iki cinsiyetten bireyler de internette daha fazla zaman geçirmeye başlamışlardır. (Subrahmanyam & Lin, 2007). TÜİK'in 2016 yılında açıkladığı Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Raporunda kadınlarda internet kullanım oranı %51,9 erkeklerde ise %70,5 olarak tespit edilmiştir. Bu oran 2021 yılında kadınlarda %77,5 iken erkeklerde %87,7'ye çıkmıştır. Kadınlar arasında internet kullanım oranındaki artış ve erkekler ve kadınlar arasındaki internet kullanım oranlarının birbirine yaklaşması bu çalışmadan elde edilen sonucu destekler niteliktedir. Aynı dönemde internete erişimi olan hane sayısının %76,3'ten %92'ye çıkmıştır. Kızılay (2022), toplumda internete erişim yaygınlaştıkça cinsiyetler arasında internet kullanımını açısından farklılaşmanın azalabileceğini belirtmiştir. İnternet bağımlılığı ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı ilişki olmamasının bu azalmayla ilgili olabileceği düşünülebilir.

Çalışmanın sonucunda internet bağımlılığı ile yaş değişkeni arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Ancak 18-25 arasındaki bireylerin diğer yaş gruplarına göre daha yüksek internet bağımlılığı düzeylerine sahip olduğu görülmektedir. Günüş, (2009) lise öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmasında 9. sınıftakilerin diğerlerine göre daha yüksek internet bağımlılığı düzeyine sahip olduğunu belirtmiştir. İnternet bağımlılığı öğrencinin bulunduğu kademe ile ters orantılıdır. Kırıcı, (2020) ise lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve alektisimi ile otonomi ilişkisini inceldiği çalışmasında yaş ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki bulunmadığını ifade etmiştir. Mayda vd., (2015) yurttan kalan öğrencilerin internet bağımlılıklarını ele aldıkları çalışmada yaş değişkeni ile internet bağımlılık düzeyinin anlamlı ilişki gösterdiğini belirtmişlerdir. Buna göre 19 yaş üstündeki bireylerin internet bağımlılık düzeyleri 19 yaş ve altındaki bireylere göre daha yüksektir. Gümüş vd., (2015) tarafından üniversite öğrencilerinde problemlerle internet kullanımını ve şiddet eğiliminin demografik değişkenlerle ilişkisinin ele alındığı çalışmada elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin yaşları ile internet bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde üniversite öğrencilerinin yaş ile internet bağımlılık düzeyinin anlamlı ilişki gösterdiği farklı

çalışmaların da olduğu görülmüştür. Bu çalışmalara göre üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile yaş negatif yönlü anlamlı ilişki içerisindedir (Alzayyat vd., 2016; Günay vd., 2018; Orsal vd., 2013; Seki vd., 2019). Pandemi sürecinin başından itibaren internet ve teknoloji kullanımında artış olmuştur (Goldschmidt, 2020). Çin’de gerçekleştirilen bir başka çalışmada Pandemi döneminde yaştan bağımsız olarak genel nüfustaki internet bağımlılığı oranının arttığı belirtilmiştir (Li, 2021). Benzer olarak İran’da yapılan bir diğer çalışmada Pandemi süresince finansal zorluklar, izolasyon problemleri madde kullanımı ve psikolojik bozukluklar nedeniyle toplumun tüm kesimlerindeki internet bağımlılığı düzeyinin arttığı belirtilmiştir (Masaeli & Farhadi, 2021). Volpe vd., (2022) İtalya’da gerçekleştirdikleri çalışmada Pandemi süresince internet bağımlılığı, seri dizi izleme (binge watching) ve internette kumar oynama bağımlılığında toplumun genelinde artış olduğunu belirtmişlerdir. Dubey vd., (2020) genç neslin Pandemi döneminde davranışsal bağımlılıklar geliştirme riskini toplumun geri kalanına göre daha yüksek olarak belirtmiştir. Endonezya’da Pandemi döneminde internet bağımlılığı düzeyini incelemeye yönelik gerçekleştirilen çalışmanın sonucunda yetişkinlerin internet bağımlılık düzeyleri, 18 yaş altındaki bireylerden daha yüksek olarak tespit edilmiştir (Siste vd., 2020). Literatürde farklı sonuçlar ortaya koyan çalışmalar bulunmakla birlikte, Pandemi döneminde tüm yaş gruplarında internet bağımlılığı düzeyinin arttığını ortaya koyan çalışmalar yaşanan sürecin toplumun tamamını etkilediğini düşündürmektedir. Pandemi dönemindeki kısıtlamalara toplumun neredeyse tüm kesimlerinin dâhil olduğu düşünüldüğünde bu durumun beklenen bir sonuç olduğu düşünülebilir. Bunun yanında We Are Social (2021)’ın yayımladığı Türkiye raporuna göre 2020 yılında 18-24 yaş arasında en çok ziyaret edilen 5. web sitesi Eğitim Bilişim Ağı (EBA) olmuştur. Ayrıca Türkiye’deki en yüksek trafik yoğunluğunun yaşandığı ilk 10 web sitesi listesine EBA 6. VE ZOOM 10. sıradan dâhil olmuştur. Bu çalışmanın sonucunda ele edilen 18-25 yaş grubundaki internet bağımlılığı düzeyinin anlamlı olmayan düzeyde yüksek olması sonucunun bu bireylerin eğitimlerine çevrimiçi ağ üzerinden devam etmeleri ve bu nedenle uzun süre internette vakit geçirmelerinden kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Bununla beraber Anadolu Üniversitesi Sosyal Medya ve Dijital Güvenlik Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezi (2021, [SODİGEM]) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, Pandemi döneminde internette çevrimiçi oyun oynama sıklığındaki en büyük artışın 18-24 yaş grubunda gerçekleştiği belirtilmiştir. Bir diğer çalışmada Pandemi döneminde üniversite öğrencileri arasında internette oyun oynama sürelerinin arttığını bildirenlerin oranı 37,5 olarak tespit

edilmiştir. Pandemi öncesindeki sosyal faaliyetlerinden uzaklaşmak zorunda kalan bu yaş grubundaki bireylerin çevrimiçi oyun ortamlarında daha fazla vakit harcamasının bağımlılık düzeylerini arttırdığı düşünülebilir. Dünya genelinde çevrimiçi yayın uygulamalarını kullanan bireyler zamanın nasıl geçtiğini fark etmeyecek düzeyde bu platformları kullandıklarını bildirmişlerdir (Guerrero vd., 2020). Erdem ve Aytakin, (2021) Pandemi döneminde Netflix platformunun kullanımını ele aldıkları çalışmalarında katılımcıların %50,2'sini 18-24 yaş arasındaki bireylerin oluşturduğunu bildirmişlerdir. Bu katılımcılardan %44,5'i Pandemi döneminde aşırı izleme yaptıklarını %50'si ise Pandemi döneminde en kolay ulaşılan zaman geçirme aracının Netflix olduğunu bildirmişlerdir. Netflix vb. platformları kullanma sıklığı toplumun geri kalanından daha yaygın olan 18-24 yaş arasındaki bireylerin kısıtlamalar ve önlemler nedeniyle evde geçirdikleri sürenin arttığı, bununla ilişkili olarak da çevrimçi platform izleme sürelerinde ve internet bağımlılığı düzeylerinde de artış olduğu düşünülebilir.

Bu çalışmada internet bağımlılığı ile gelir düzeyi arasında anlamlı ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Buna göre, 2851-4000 lira arasında aylık geliri olan grup yüksek internet bağımlılığı düzeyine sahipken 6000 liradan fazla aylık gelire sahip olanların ise düşük düzeyde internet bağımlılığı düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Literatürde internet bağımlılığı ile gelir düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Yıldız, (2014) gelir düzeyi düştükçe internet bağımlılığı düzeyinin arttığını belirtmiştir. Widyanto ve McMurrin, (2004) İngiltere'de gerçekleştirdikleri çalışmada finansal problem yaşayan bireylerin internet bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Bakken vd., (2009) Norveçli yetişkinlerle yaptıkları çalışmada internet bağımlılığı ile finansal sorunların pozitif yönlü anlamlı ilişki içerisinde olduğunu belirtmiştir. Canale vd., (2019) İtalya'daki adolesanlarla yaptıkları çalışmada düşük sosyoekonomik düzeyli ailelerden gelen çocukların internette kumar oynama alışkanlığı ve kumar bağımlılığı açısından diğer çocuklara göre riskli durumda olduklarını tespit etmişlerdir. Shaw ve Black, (2008) gerçekleştirdikleri çalışmada internet bağımlılığı yaşayan bireylerin %52'sinin hayatları boyunca bir ya da fazla finansal problemle karşı karşıya kaldıkları sonucuna varmıştır. Price, (2022) Pandemi ve internetten kumar oynama bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışmada iş kaybı yaşayan ve iş arayışı olan bireyler arasında kumar bağımlılığının yaygınlaşmakta olduğu sonucuna varmıştır. Nijerya'da COVID-19 karantinası ve aile içi şiddeti ele alan bir çalışmada karantina ile beraber yaşanan finansal zorluklar nedeniyle özellikle kadınların ve çocukların aile içi şiddete uğrama olasılıklarının arttığı ve bu durumun da ruh

sağlıklarının bozulması ve internet bağımlılığı düzeyinin artışına sebep olduğu belirtilmiştir (İlesanmi vd., 2020). Sun, (2020) Çin'de gerçekleştirdiği çalışmada Pandemi süresince gerçekleşen karantinalar nedeniyle bireylerin gelecek kaygılarının ve finansal sıkıntılarının arttığını, bu durumun da internet bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıkların yaygınlığının artmasına sebep olduğunu belirtmiştir. Düşük sosyoekonomik düzeyin, iş kaybı ve arayışının internet bağımlılığı ile ilişkisini ortaya koyan bu sonuçlar bu çalışmadan elde edilen sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Uluslararası Çalışma Örgütü, (2021) tarafından yayımlanan rapora göre tüm dünyadaki işsiz sayısı 2019 yılında 187 milyonken, Pandemi'nin ilk yılında 220 milyona ulaşmıştır. İnternet bağımlılığının COVID-19 Pandemisi ile beraber iş kaybı vb. süreçlerde yaşanan artış da göz önünde bulundurulduğunda gelir durumu ile anlamlı ilişkili içerisinde olmasının beklenen bir sonuç olduğu düşünülmektedir. Pandemi döneminde daha düşük gelir grubundaki bireyler boş zamanlarını internette geçirirken yüksek gelir grubundaki bireyler yeni bir hobi edinmek, spora başlamak, yeni bir beceri için gerekli ekipmanlar satın almak gibi maliyet gerektiren faaliyetleri gerçekleştirmeye daha fazla kaynak ayırmış olabilir. Avusturya'da gerçekleştirilen bir çalışmada Pandemi döneminde iş kaybı ve düşük gelirin bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerinde olumsuz etkisi olduğu belirtilmiştir (Pieh vd., 2020). Düşük gelir ve iş kaybı ya da bunların riskiyle karşı karşıya kalan bireylerin finansal sorunlarla ilişkili olarak yaşadıkları psikolojik problemler nedeniyle işlevsel olmayan bir baş etme mekanizması olarak internet kullanım sürelerini arttırmış olabilecekleri düşünülebilir.

Exact test sonuçlarına göre internette geçirilen süreler ile YİBT grupları arasında anlamlı ilişki vardır. İnternet bağımlılığı düzeyi yüksek bireylerin %41,2'si internette 3-5 saat vakit geçirirken, %45,1'i 5 saat ve üzeri vakit geçirmektedir. İnternet bağımlılığı düzeyi düşük bireylerin %48,2 internette 1-3 saat vakit geçirmektedir. Anand vd., (2018) tarafından üniversite öğrencilerinin internet kullanım davranışları ve bağımlılık seviyeleri ile psikolojik sorunlar arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada yapılan regresyon analiz sonuçlarına göre katılımcılardan 1-2 yıldır internet kullananların, internette günlük 3 saatten fazla zaman harcayanların ve internete günlük erişim sıklığını birçok kez olarak belirtenlerin internet bağımlısı olma konusunda anlamlı derecede yüksek risk oluşturduğu görülmüştür. Müezzın, (2017) lise öğrencileriyle yaptığı çalışmada internet bağımlılığı ile internette geçirilen zaman arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu, kullanım süresi arttıkça yoksunluk belirtilerinin, işlevsellikte azalmanın ve internet bağımlılığı düzeyinin arttığı sonucuna varmıştır. Üniversite

öğrencilerinin internet bağımlılığı ve akıllı telefon kullanım sıklıklarını inceleyen bir çalışmada akıllı telefon kullanım süresi arttıkça internet bağımlılığı düzeylerinin arttığı belirtilmiştir (Karaca, 2017). Silkü-Bilgiler, (2018) sosyal medya bağımlılığı ile sosyal medyada geçirilen süre arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında sosyal medyada aktif kalınan süre arttıkça sosyal medya bağımlılığı düzeyinin arttığı sonucuna varmıştır. Tao vd., (2010) psikiyatri merkezlerine yönlendirilen hastalarla yaptıkları çalışmada internet kullanımı nedeniyle bağımlılık tanısı alan bireylerin günlük internet kullanımının en az 6 saat olduğunu belirlemişlerdir. Hong Kong’da gerçekleştirilen bir çalışmada internette deneyimlenen sosyalleşmenin gerçek hayattaki sosyalleşmenin yerine geçtiği ve internette geçirilen sürenin internet dışında geçirilen sürenin önüne geçtiği durumlarda bağımlılık riskinin arttığı bildirilmiştir (Leung, 2004). Li vd., (2021) Çin’de gerçekleştirdikleri çalışmada Pandemi döneminde eğlence amaçlı internet kullanım sürelerinin yükseldiği ve yükselmenin de internet bağımlılığı riskini arttırdığını belirtmişlerdir. Buna göre günlük eğlenceli amaçlı internet kullanımı 5 saatin üzerinde olanlar ve günlük toplam internet kullanımı 10 saatin üzerinde olanlar risk altındadır. Buna göre uzaktan çalışma ve uzaktan eğitim modellerine dâhil olarak uzun süreler internet kullanan, eğlence amaçlı olmasa dahi, bireylerin ruh sağlığı olumsuz etkilenmekte ve bu bireyler arasında internet bağımlılığı yaygınlaşmaktadır. İtalya’da yaşları 18 ile 25 arasında değişen 589 genç yetişkinle yapılan bir çalışmada Pandemiden önce 18 olan eğlence amaçlı internet kullanımı 6 saatin üstündeki birey sayısının 78’e, 34 olan okul ya da iş nedeniyle 6 saatin üstünde internet kullanan birey sayısının ise 124’e çıktığı belirtilmiştir. Eğlence ve eğlence dışı amaçlarla internet kullanımı süresi ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu belirtilmiştir (Ballaroto, 2021). Literatürde internet kullanım süresi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalardan elde edilen sonuçlar bu çalışmanın sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Pandemiden önce gerçekleştiren çalışmalarda internet kullanım süresi ile ilişkisi ortaya konan internet bağımlılığının Pandemi şartları nedeniyle çevrimiçi platformlarda daha fazla zaman geçiren bireyler arasında yaygınlaşmasının beklenen bir sonuç olduğu düşünülmektedir (Siste vd., 2020). Evde ve kapalı ortamlarda daha fazla zaman geçiren, uzaktan çalışma ve eğitim metotlarıyla yaşamını sürdüren bireylerde internet kullanım süresi arttıkça, internet bağımlılığı düzeyi de artıyor olabilir. Bunun yanında kısıtlamalar nedeniyle sosyalleşme ihtiyacını internette gidermeye çalışan bireylerin internet kullanım sürelerinin artması nedeniyle otokontrolleri zamanla azalmıştır (Baltacı vd., 2021). Otokontrolleri azalan bireyler bu dönemde kolayca

ulaşabilecekleri internette daha fazla zaman geçirmiş ve bu durum da internet bağımlılığı düzeylerini arttırmış olabilir.

Yalçın-Çınar ve Mutlu, (2018) bekârların evli bireylere göre internet bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Alavi vd., (2011) İran'da gerçekleştirdikleri çalışmada internet bağımlılığı ile medeni durum arasında anlamlı ilişki olduğunu belirtmiş, bekâr bireyler arasında internet bağımlılığının evli bireylere göre daha yaygın olduğu sonucuna varmıştır. Hindistan'da Pandemi döneminde gerçekleştirilen bir çalışmada internet bağımlılığı düzeyi ile medeni durum arasında anlamlı ilişki olduğu, bekârların evlilere göre yüksek internet bağımlılığı düzeylerine sahip olduğu sonucuna varılmıştır (Prakash vd., 2020). Regaya vd., (2021) Tunus'ta Pandemi döneminde internet bağımlılığının sosyodemografik değişkenlerle ilişkisini inceledikleri çalışmada evlilerin ve çocuğu olanların bekârlara göre daha düşük internet bağımlılığı düzeyine sahip olduğunu belirtmişlerdir. Alheinidi vd., (2021) Suudi Arabistan'da gerçekleştirdikleri çalışmada bekâr olmanın ve yaşam alanını bir başka bireyle paylaşmamanın problemlili internet kullanımı için risk oluşturduğunu belirtmişlerdir. Aslan, (2011)'in çalışmasında ise medeni durum ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki olmadığı belirtilmiştir. Literatürde Pandemi döneminde internet bağımlılığı ya da problemlili internet kullanımı ile medeni durum arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda bekârların evli olanlara göre daha yüksek bağımlılık oranlarına sahip olduğu görülmektedir. Çocuk sahibi olmanın da internet bağımlılığı riskini azalttığı belirtilmiştir. Çalışmamızın sonuçlarında medeni durum ve çocuk sahibi olup olmama ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Bu sonucun çalışmanın uzun süreli karantinaların sona erdiği ve Pandemi önlemlerinin azaldığı dönemde gerçekleştirilmiş olmasından kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Literatürdeki diğer çalışmalar incelendiğinde Pandemi döneminde sosyal destek kaynakları azalan ve günün önemli bir kısmını evde ya da önlemlerin alındığı alanlarda eskisinden daha az sosyalleşerek geçirmek durumunda kalan bireylerden yalnız olanların, evli ya da evini bir partner ile paylaşanlara göre daha fazla internet bağımlılığı riski taşıyor olabilecekleri düşünülebilir. Yaşam alanını bir başkasıyla paylaşan bireyler partnerlerine ve ilişkilerine karşı sorumluluklarını yerine getirmek ve partnerleriyle vakit geçirmek için internet dışı aktivitelere yönelirken, yalnız yaşayan bireyler vakitlerinin daha büyük bir kısmını internette geçirmiş olabilir. Bununla beraber aradığı sosyal desteği bir partnerden sağlayamayan bireyler zorlu karantina koşullarında vakit geçirmek için interneti tercih etmiş ve zamanla bağımlılık geliştirmiş olabilir.

Khan, (2020) Katar'da gerçekleştirdiği çalışmada lisans mezunları arasında internet bağımlılığı görülme sıklığının lise mezunlarına göre anlamlı derecede düşük olduğunu tespit etmiştir. Budak, (2017) internet bağımlılığı, kişilik özellikleri ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada lise ve daha alt eğitim düzeyine sahip bireylerin internet bağımlılık testinden daha yüksek puanlar aldıkları sonucuna varmıştır. Bu sonuçlardan farklı olarak Norveç'te gerçekleştirilen bir araştırmada yüksek eğitim düzeyine sahip bireyler arasında internet bağımlılığının daha yaygın olduğu belirtilmiştir (Bakken, 2009). Kim ve Kim, (2002) Güney Kore'de gerçekleştirdikleri çalışmada internet bağımlılığı ile eğitim durumu arasında anlamlı ilişki bulunmadığı sonucuna varmıştır. Eroğlu, (2014) internet bağımlılığı ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında bireylerin internet bağımlılığı düzeyleri ile eğitim durumları arasında anlamlı ilişki bulunduğu sonucunu bildirmiştir. İnternet bağımlılığının lise ve daha düşük eğitim seviyesinde görülme sıklığı yüksek, lisansüstü eğitim seviyesinde görülme sıklığı düşük olarak saptanmıştır. Bu çalışmada da lisansüstü eğitim düzeyindeki bireylerde internet bağımlılığı düzeyi en düşük olarak saptanmıştır. Daha erken tarihli çalışmalarda internetin yüksek sosyo-ekonomik düzey ve eğitim düzeyi grupları arasında yaygınlığı göz önüne alındığında, bu gruptakilerin bağımlılık düzeylerinin daha yüksek çıkması ya da kullanıcı grubunun homojenliği nedeniyle anlamlı fark bulunmamasının beklenen bir sonuç olduğu düşünülebilir. Ancak son yıllarda internet kullanımının tüm sosyoekonomik düzey ve eğitim düzeyi grupları arasında yaygınlaşması farklı sonuçlar elde edilmesinde etkili olmuş olabilir. Buna göre eğitim düzeyi daha yüksek bireyler internet kullanımı dışındaki aktivitelerle zamanlarını değerlendirebiliyorken eğitim düzeyi düşük bireyler düşük maliyetli ve ön hazırlık ya da beceri gerektirmeyen internet kullanımı ile zamanlarını değerlendiriyor bu da internet bağımlılığı düzeylerini arttırıyor olabilir. Bunun yanında yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin problemleri internet kullanımı ve internet bağımlılığı ile ilgili daha yüksek bilgi düzeyine sahip olmaları sebebiyle internet kullanımları üzerinde kontrol geliştirdikleri düşünülebilir. Kıraç ve Öztürk, (2020)'ün Pandemi döneminde sağlık okuryazarlığı ile ilgili çalışmasında, bu sonuca benzer olarak eğitim durumu ile sağlık okuryazarlığı düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu belirtilmiştir

İnternet bağımlılığı düzeyi yüksek bireylerin yalnızlık puanları açısından sosyodemografik özelliklerine bakıldığında UCLA ölçeği ortalamalarına göre, cinsiyet, yaş, medeni hal, çocuk sahipliği durumları, gelir grupları, internette geçirilen süre arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Ancak YİBT-KF puanları ile UCLA sonuçları

arasında anlamlı ilişki vardır. Arkadaşlık ilişkilerinde sorunlar yaşayan, iletişim kurmakta ve etkileşime girmekte güçlük yaşayan, sosyal kaygısı olan gençler için internet sosyalleşme için alternatif oluşturmaktadır. (Savcı & Aysan, 2016). Yapılan bir diğer çalışmada gerçekleştirilen YİBT-KF ve UCLA uygulaması ile öğrencilerin internetle tanıştıkları yaş düştükçe UCLA ölçeğinde aldıkları puanların ve YİBT ölçeğinden aldığı puanların arttığı belirtilmiştir. Yine aynı çalışmada günlük internet kullanım süresi UCLA ve YİBT-KF puanlarında artışla ilişkilendirilmiş, kullanım süresi arttıkça yalnızlık ve internet bağımlılığı düzeylerinin arttığı belirtilmiştir (Keresteci, 2021). Duyan vd., (2008) gerçekleştirdikleri çalışmada gelir düzeyi arttıkça hissedilen yalnızlığın azaldığı sonucunu bildirmiştir. Bu sonuçtan farkı olarak Karakoç ve Taydaş (2007) gelir düzeyi ile yalnızlık düzeyi arasında anlamlı ilişki olmadığını belirtmiştir. Morsünbül, (2014) internet bağımlılığı ile yalnızlık düzeyinin pozitif yönlü anlamlı ilişki içerisinde olduğu sonucuna varmıştır. He vd., (2014) gerçekleştirdikleri çalışmada internet bağımlılığı düzeyi yüksek olanların daha yalnız olduklarını belirtmişlerdir. Bir diğer çalışmada bireylerin yakın çevrelerinde paylaşımda bulunup yalnızlık duygusuna kapılmamalarını sağlayacak arkadaşlarının olmasının internet bağımlılığı riskini azalttığı vurgulanmıştır (Cho & Lee, 2004). Pandemi sürecinde arkadaşlarından uzak kalan ve sosyal ilişkilerinde interneti daha fazla kullanmak durumunda kalan gençlerde internet bağımlılığının etkisini ele alan çalışmalarla bakıldığında Pandemiden dolayı yaşanan kaygının internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu ve korkuların kişiler arası çatışmaları etkilediği; bu durumun da internet bağımlılığına aracılık ettiği vurgulanmıştır (Servidio vd., 2021; Kaya & Dalgıç, 2021). Pandemi Ortadoğu Bölgesinde karantinanın problemleri internet kullanımını ve yalnızlıkla ilişkisini ele alan bir çalışmada yalnızlık ile problemleri internet kullanımının pozitif yönlü anlamlı ilişki içerisinde olduğu ayrıca internette daha fazla zaman harcayan bireylerin internet bağımlılığı gibi yalnızlık düzeylerinin de daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Alheneidi, 2021). İngiltere’de Pandemi döneminde evden çalışan 299 yetişkin ile yapılan bir çalışmada internet kötüye kullanımı ve yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu sonucuna varılmıştır (Grey, 2020). Karaköse vd., (2022) Pandemi döneminde lise öğretmenlerinin COVID-19 yaşam kalitesi, yalnızlık, mutluluk ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada yalnızlık ile internet bağımlılığı düzeyleri arasında pozitif, COVID-19 yaşam kalitesi ile yalnızlık ve internet bağımlılığı düzeyleri arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu sonucuna varmış ancak sosyodemografik değişkenler arasında anlamlı ilişki belirtmemişlerdir. Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde internet

bağımlılığı düzeyi yüksek bireylerin yalnızlık düzeyleri açısından incelendiği çalışmalarda internet bağımlılığı düzeyi ile yalnızlık düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Bu sonuç bu çalışmada elde edilen sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Pandemi döneminde zorunlu olarak artan internet kullanım saatlerinin internet bağımlılığı gibi yalnızlık açısından da risk oluşturabileceği, sosyalleşerek geçirilen zamanın çevrimiçi ortamlara kaymış olabileceği düşünülmektedir. Geçtan (1997)'a göre bireyler korku ve acı veren yalnızlık duygusuyla yüzleşmemek için kompülsif satın alma, aşırı yemek yeme, aşırı televizyon seyretme gibi davranışlar sergileyebilmektedir. İnternette aşırı zaman geçirmenin de yalnızlıktan kaçmak için bir araç olarak kullanılmış olabileceği düşünülmektedir. Bununla beraber Pandemi döneminde kısıtlamalar nedeniyle yalnızlaşan bireyler bu durumla baş etmek için doğru stratejileri geliştirememiş ve çarpıtılmış bilişleri nedeniyle zamanla internet bağımlılığı geliştirmiş olabilir.

İnternet bağımlılığı düzeyi yüksek bireylerin çok boyutlu algılanan sosyal destek puanları açısından sosyodemografik özelliklerine bakıldığında ÇBASD ölçeği ortalamalarına göre cinsiyet, yaş, medeni hal, çocuk sahipliği durumları, gelir grupları arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. ÇBASD medyanına göre internette geçirilen süreler arasında anlamlı ilişki elde edilmiştir. İnternette 1-3 saat vakit geçiren bireylerin ÇBASD puanları 3-5 saat vakit geçiren bireylerden ve 5 saatten fazla vakit geçiren bireylerden daha yüksek olarak bulunmuştur. İnternette daha az vakit geçiren bireylerin daha yüksek sosyal destek düzeylerine sahip olmasının beklenen bir sonuç olduğu düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde sosyal destek azaldıkça ve kişi yalnızlaştıkça internet bağımlılığı düzeyinin arttığı sonucunu destekleyen pek çok çalışma olduğu görülmektedir (Arslan, 2020; Topçu, 2020; Dikmen, 2019; Mert & Özdemir, 2018; Bingöl & Tanrikulu, 2014; Taşdemir, 2016). Naseri vd., (2015) İranlı üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada internet bağımlılığı düzeyleri ile sosyal destek düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu sonucuna varmışlardır. Üniversite öğrencileri arasında gerçekleştirilen bir diğer çalışmada internet bağımlılığı ve sosyal destek arasında anlamlı ilişki olduğu, internet bağımlılığı düzeyi arttıkça algılanan sosyal desteğin azaldığı belirtilmiştir (Taş, 2019). Tsai vd., (2009) Tayvanlı üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmada benzer sonuçlar ortaya koymuş, internet bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Jiang vd., (2022) Pandemi döneminde internet bağımlılığı, sosyal destek ve uyku kalitesi arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada internet

bağımlılığı ile sosyal destek arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Pandemi döneminde üniversite öğrencileri arasında gerçekleştirilen bir diğer çalışmada algılanan sosyal destek ile internet bağımlılığı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu, ayrıca internet bağımlılığı düzeyi yüksek kadınların erkeklere göre daha yüksek algılanan sosyal destek düzeyine sahip oldukları belirtilmiştir (Taş, 2022). Bu çalışmada elde edilen YİBT-KF grupları ile ÇBASD puanları arasındaki ilişkinin negatif yönlü anlamlı ilişki içerisinde olduğuna dair sonuç literatürdeki çalışmalardan elde edilen sonuçlarla benzerlik göstermektedir. İnternette geçirdikleri sürede artış gözlenen ve zamanla bağımlılık geliştiren bireylerin sosyal destek mekanizmalarından uzak kalması ve Pandemi nedeniyle sosyal destek mekanizmalarından uzak kalan bireylerin internet bağımlılığı geliştirme riskinin artmasının beklenen sonuçlar olduğu düşünülmektedir.

İnternet bağımlılığı düzeyi düşük bireylerin demografik değişkenlerine bakıldığında, UCLA ölçeği ortalamalarına göre cinsiyetler, yaş, medeni hal, çocuk sahipliği, gelir durumları, internet kullanım süreleri arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. ÇBASD ölçeği ortalamalarına göre cinsiyetler, yaş grupları arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. ÇBASD ölçeği medyanlarına göre medeni hal grupları arasında anlamlı ilişki bulunmuş ve evlilerin ÇBASD puanlarının bekârlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. ÇBASD ölçeği medyanlarına göre çocuk sahipliği durumları grupları arasında anlamlı ilişki elde edilmiş ve çocuğu olan bireylerin ÇBASD puanları çocuğu olmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. ÇBASD ölçeği medyanlarına göre gelir grupları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Geliri 2850 TL ve daha az olan bireylerin ÇBASD puanları geliri 6000 ve üstü olan bireylerden daha düşüktür. Literatür incelendiğinde bu sonuçlara benzer olarak İngiltere’de Pandemide sosyal destek, depresyon ve uyku problemlerinin incelendiği çalışmada, 25-34 yaş arasındakilerin, yüksek lisans mezunlarının ve evini bir partnerle paylaşanların daha yüksek algılanan sosyal destek oranlarına sahip olduğu bulunmuştur (Grey vd., 2020). Karal ve Biçer, (2020) gerçekleştirdikleri çalışmada Pandemi döneminde 25-36 yaş arasındaki bireylerin ve evlilerin daha yüksek algılanan sosyal destek puanlarına sahip olduklarını belirtmişlerdir. Yu vd., (2020) Pandeminin ilk döneminde yaptıkları çalışmada, düşük gelirliliğin ve düşük vasıflı işlerde çalışmanın algılanan sosyal destek ile negatif yönlü anlamlı ilişki içerisinde olduğunu belirtmişlerdir. Bireylerin internet bağımlılığından bağımsız olarak yüksek eğitim düzeyine sahip olmasının farklı sosyal destek mekanizmalarına ulaşmalarını kolaylaştırdığı ve bu nedenle yüksek ÇBASD puanlarına sahip oldukları düşünülebilir.

Evli bireylerin ÇBASD puanlarının bekârlara göre daha yüksek olması sonucu literatürdeki bazı çalışmalarla tutarlılık göstermektedir (Zimet vd, 1990: Eker & Arkar, 1995). Pandemi nedeniyle bazı sosyal destek mekanizmalarından uzak kalan bekar bireylerin aksine evli bireyler ihtiyaçları olan sosyal desteği partnerleri vasıtasıyla sağlamış olabilir.

Sonuç

Bu araştırmadan elde edilmiş sonuçlar şu şekildedir:

1. İnternet bağımlılığı düzeyi yüksek bireylerin yalnızlık düzeylerinin kontrol grubundakilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir.
2. İnternet bağımlılığı düzeyi yüksek bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeyinin kontrol grubundakilere göre anlamlı düzeyde düşük olduğu tespit edilmiştir.
3. İnternet bağımlılığı ile gelir düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.
4. İnternet bağımlılığı ile internette geçirilen süre arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.
5. İnternet bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.
6. İnternet bağımlılığı ile ÇBASD düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

Öneriler

İleride yapılabilecek araştırmalara yönelik öneriler şu şekildedir:

1. Bu çalışma 100 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Sonuçların genellenebilmesi adına daha geniş örneklem gruplarıyla yinelenen çalışmaların yapılması faydalı olacaktır.
2. Bu çalışmada veriler çevrimiçi anketler yoluyla sağlanmıştır. Gelecekte Pandemi şartlarının ortadan kalkması halinde yapılacak çalışmalarda ölçeklerin yüz yüze uygulanması ayrıca veri toplama aracı olarak ölçeklerin yanı sıra klinik görüşmelerin yapılması halinde çalışma sonuçlarının doğruluğunun daha yüksek olacağı varsayılmaktadır.
3. Bu çalışmada bireylerin internet bağımlılığı düzeylerinin belirlenmesi için YİBT-KF ölçeği kullanılmıştır. Gelecekte yayımlanacak yeni DSM edisyonlarında İnternet Bağımlılığının bir tanı olarak yer alması durumunda, çalışma grubunda

Psikiyatristler tarafından İnternet bağımlılığı tanısı konulan bireylerin yer almasının çalışma sonuçlarını güçlendireceği varsayılmaktadır.

4. Son yıllarda Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), Sağlık Bakanlığı, çeşitli dernekler ve ilgili STK'ler tarafından üzerinde önemle durulan genelde davranışsal bağımlılıklar ve özelde internet bağımlılığı konularında oluşturulacak plan ve programlara Pandeminin olası etkilerinin, algılanan sosyal destek ve yalnızlık olgularının eklenmesinin gerçekleştirilen çalışmalara katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.
5. İnternette geçirilen süre arttıkça internet bağımlılığı puanlarının arttığı sonucundan yola çıkılarak, kamusal platformlarda kontrollü internet kullanımı ile ilgili bilgilendirmelerin artırılması ile bağımlılık riskinin azaltılabileceği düşünülmektedir.
6. 6000 lira ve üzerinde gelire sahip olanların daha düşük internet bağımlılığı puanlarına sahip olduğu sonucundan yola çıkılarak Pandemi döneminde ortaya çıkan iş kaybı süreçlerinin önüne geçilmesi ve refah seviyesinin artması halinde internet bağımlılığı yaygınlığının azalabileceği düşünülmektedir.
7. Çalışmanın gerçekleştirildiği dönemden sonra ortaya çıkan yeni ekonomik şartlar ve TÜİK tarafından açıklanan enflasyon rakamları göz önünde bulundurulduğunda çalışma ile ilgili gelir aralıklarının dönemin şartları çerçevesinde değerlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir.
8. Bu çalışma kesitsel bir çalışmadır. Boylamsal çalışmalar gerçekleştirilmesinin konu ile ilgili elde edilecek sonuçlara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Akhtar, N. (2013). Relationship between internet addiction and academic performance among university undergraduates. *Educational Research and Reviews*, 8(19), 1793-1796.
- Alheneidi, H., AlSumait, L., AlSumait, D., & Smith, A. P. (2021). Loneliness and problematic internet use during COVID-19 lock-down. *Behavioral Sciences*, 11(1), 5.
- Alavi, S. S., Maracy, M. R., Jannatifard, F., & Eslami, M. (2011). The effect of psychiatric symptoms on the internet addiction disorder in Isfahan's University students. *Journal of Research in Medical Sciences: The Official Journal of Isfahan University of Medical Sciences*, 16(6), 793–800.
- AlSumait, L., AlHeneidi, H., & Smith, A. P. (2021). Exploring the effects of loneliness and internet addiction on adults' well-being during COVID-19 quarantine. *1st International Conference on Bioengineering and Biomedical Signal and Image Processing, BIOMESIP 2021*, 491–501.
- Anand, N., Thomas, C., Jain, P. A., Bhat, A., Thomas, C., Prathyusha, P. V., Aiyappa, S., Bhat, S., Young, K., & Cherian, A. V. (2018). Internet use behaviors, internet addiction and psychological distress among medical college students: A multi centre study from South India. *Asian Journal of Psychiatry*, 37, 71–77.
- Arslan, A. (2020). Determination of the digital addiction levels of students university according to various variables. *International E-Journal of Educational Studies*, 27–41.
- Aslan, E., & Yazıcı, A. (2016). Internet addiction among university students and related sociodemographic factors. *Journal of Clinical Psychiatry*, 19(3), 109–117.
- Aslan, S. (2011) Akademisyenlerde internet bağımlılık düzeyleri ve buna bağlı oluşabilecek sağlık sorunları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. [Yüksek Lisans Tezi, Malatya İnönü Üniversitesi]
- Ataseven, B. (2012). Nicel bilimsel araştırmalarda desen. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 33(2), 543-564.
- Babacan-Gümüş, A., Şipkin, S., Tuna, A., & Keskin, G. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemlerli internet kullanımı, şiddet eğilimi ve bazı demografik değişkenler arasındaki ilişki. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 14(6), 460–467.

- Bakken, I. J., Wenzel, H. G., Götestam, K. G., Johansson, A., & Øren, A. (2009). Internet addiction among Norwegian adults: A stratified probability sample study. *Scandinavian Journal of Psychology, 50*(2), 121–127.
- Ballarotto, G., Marzilli, E., Cerniglia, L., Cimino, S. & Tambelli, R. (2021). How does psychological distress due to the COVID-19 pandemic impact on internet addiction and instagram addiction in emerging adults? *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(21), 11382.
- Baltacı, Ö., Akbulut, Ö., & Yılmaz, E. (2021). Problemlı internet kullanımında güncel bir risk faktörü: COVID-19 Pandemisi. *Humanistic Perspective*.
- Batıgün, A. D., & Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 11*(3), 213-219.
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Cyber Psychology & Behavior, 4*(3), 377-383.
- Bilgiç, N. (2000). Arkadaşlık becerisi eğitiminin ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine etkisi. [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Gazi Üniversitesi].
- Silkü-Bilgiler, H. A. (2018). Sosyal medya kullanımı ile sosyal medya bağımlılık düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma: Ege Üniversitesi örneği. *Erciyes İletişim Dergisi, 5*(4), 351-369.
- Bingöl, N., & Tanrıkulu, T. (2014). Siber zorba ve mağdur olma ile algılanan sosyal destek düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi, (43)*.
- Bozkurt, H., Şahin, S., & Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: güncel bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi, 6* (3), 235-247.
- Brand, M., Young, K. S., & Laier, C. (2014). Prefrontal control and internet addiction: a theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Frontiers in Human Neuroscience, 8*, 375.
- Brodeur, Abel., Clark, A., Flèche, S., & Powdthavee, N. (2020). COVID-19, lockdowns and well-being: Evidence from Google Trends. *Journal of Public Economics, 193*.
- Budak, C. F. (2017). İnternet bağımlılığının yordayıcıları olarak sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri ve duygu düzenleme güçlüğü. [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul İşık Üniversitesi].
- Canale, N., Marino, C., Griffiths, M. D., Scacchi, L., Monaci, M. G., & Vieno, A. (2019). The association between problematic online gaming and perceived stress: The

- moderating effect of psychological resilience. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1), 174–180.
- Caplan, G. (1974). Support systems and community mental health, Behavioral Publications.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychological well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18, 553–75.
- Cho, Y. R., & Lee, H. J. (2004). A Study on a model for internet addiction of adolescents. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 34(3), 541.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- Cui, X., & Chi, X. (2021). The relationship between social support and internet addiction among Chinese adolescents during the COVID-19 pandemic: A multiple mediation model of resilience and post-traumatic stress disorder symptoms. *Psychology research and behavior management*, 14, 1665–1674.
- Çakıl, N. (1998). Grupla sosyal beceri eğitiminin yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkisi. [Doktora Tezi, Ankara Hacettepe Üniversitesi].
- Davies, M. G. (1996). Solitude and loneliness: an integrative model. *Journal of Psychology and Theology*, 24(1), 3-12.
- Davis, R. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 14-18.
- Derin, S. (2013). Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş. [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi].
- Dikmen, O. (2019). Genç erişkinlerde internet bağımlılığı düzeyleriyle sosyal görünüş kaygısı ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi].
- Diñç, M. (2017). Lise öğrencilerinde özgül internet bağımlılığının bağlanma stilleri ve mizaç özellikleri açısından incelenmesi. [Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi].
- Dubey, M. J., Ghosh, R., Chatterjee, S., Biswas, P., Chatterjee, S., & Dubey, S. (2020). COVID-19 and addiction. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, 14(5), 817–823.

- Durak, M., & Senol Durak, E. (2010). Psychometric qualities of the UCLA loneliness scale-version 3 as applied in a Turkish culture. *Educational Gerontology, 36*(10-11), 988-1007.
- Duru, E. (2005). Amerika'da ve Türkiye'de lisansüstü öğrenim gören Türk öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılması. *Eğitim ve Bilim, 30*(137), 16-26.
- Duyan, V., Çamur Duyan, G., Gökçearsan Çifçi, E., Sevin, Ç., Erbay, E., & İkizoğlu, M. (2008). Lisede okuyan öğrencilerin yalnızlık durumlarına etki eden değişkenlerin incelenmesi, *Eğitim ve Bilim, 33*(150), 28-41.
- Effatpanah, M., Moharrami, M., Rajabi Damavandi, G., Aminikhah, M., Hosein Nezhad, M., Khatami, F., Arjmand, T., Tarighatnia, H., & Yekaninejad, M. S. (2020). Association of internet addiction with emotional and behavioral characteristics of adolescents. *Iran J Psychiatry, 15*(1):55-66.
- Eker, D., & Arkar, H. (1995). Perceived social support: psychometric properties of the MSPSS in normal and pathological groups in a developing country. *Soc Psychiatry Psychiatric Epidemiol, 30*, 121-126.
- Eker, D., Arkar, H., & Yaldız, H. (2001). Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi, 12*(1), 17-25.
- Engelberg, E., & Sjöberg, L. (2004). Internet Use, Social Skills, and Adjustment. *CyberPsychology & Behavior, 7*(1), 41-47.
- Erdem, N. & Aytekin, B. A. (2021). COVID-19 Pandemisinde izleyici deneyimi: Netflix ekseninde dijital platformlara bakış. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi, 36*.
- Eroğlu, A. (2014). İnternet bağımlılığı ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi]
- Eysenbach, G. (2004). Improving the quality of Web surveys: The Checklist for reporting results of internet E-surveys (CHERRIES). *Journal of medical Internet research, 6*(3), e34.
- Frangos, C. C., & Kiohos, A. P. (2010). Internet addiction among greek university students: Demographic associations with the phenomenon, using the greek version of young's internet addiction test. *International Journal of Economic Sciences and Applied Research, 3*(1). 49-74.

- Galanaki, E. (2004). Are children able to distinguish among the concepts of aloneness, loneliness, and solitude? *International Journal of Behavioral Development*, 28(5), 435-443.
- Gazo, A., Mahasneh, A., Abood, M., & Muhediat, F. (2020). Social self-efficacy and its relationship to loneliness and internet addiction among Hashemite University students. *International Journal of Higher Education*. 9. 144.
- Geçtan E (1997) Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar, 13.basım. İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (2013). Varoluş ve psikiyatri (8. Baskı). Metis Yayınları.
- Ghassemzadeh, L., Shahraray, M., & Moradi, A. (2008). Prevalence of internet addiction and comparison of internet addicts and non-addicts in Iranian High Schools. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 731–733.
- Gibson, C. H. (1991). A concept analysis of empowerment. *Journal of Advanced Nursing*, 16, 354-361.
- Greenfield, D. N. (1999). Psychological characteristics of compulsive internet use: A preliminary analysis. *CyberPsychology & Behavior*, 2(5), 403–412.
- Grey, I., Arora, T., Thomas, J., Saneh, A., Tohme, P., & Abi-Habib, R. (2020). The role of perceived social support on depression and sleep during the COVID-19 pandemic. *Psychiatry research*, 293, 113452.
- Griffiths, M. D. (1996). Behavioral addictions: An issue for everybody? *Journal of Workplace Learning*, 8, 19-25.
- Griffiths, M. D. (1996). Internet addiction: An issue for clinical psychology? *Clinical Psychol Forum*, 97, 32-36.
- Goldberg, I. (1996). *Internet addiction support group*. The Psychology of Cyberspace.
- Goldberg, I. (2005). *Internet addiction disorder (IAD) diagnostic criteria*. <https://www.psycom.net/iadcriteria.html>.
- Goldschmidt, K. (2020). The COVID-19 pandemic: Technology use to support the wellbeing of children. *Journal of Pediatric Nursing*, 53, 88-90.
- Gökçearsan, Ş., & Günbatar, M. S. (2012). Ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 2 (2), 10-24.
- Grohol, J. M. (1999). Internet addiction guide. *Recuperado el*, 6, 25-6.
- Guerrero, A. J.M., García, G.G.,Belmonte, J. L. ve Jiménez, C. R. (2020). Internet addiction in the web of science database: A review of the literature with scientific

- mapping. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 1-16.
- Günay, O., Öztürk, A., Ergünarslantaş, E., & Sevinç, N. (2018). Internet addiction and depression levels in Erciyes University students. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31: 79-88.
- Gününç, S. (2009). İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi., Yüzüncü Yıl Üniversitesi].
- He, F., Zhou, Q., Li, J., Cao, R., & Guan, H. (2014). Effect of social support on depression of internet addicts and the mediating role of loneliness. *International Journal of Mental Health Systems*, 8(1).
- Heine, S. J., Kitayama, S., Lehman, D. R., Takata, T., Ide, E., Leung, C., & Matsumoto, H. (2001). Divergent consequences of success and failure in Japan and North America: An investigation of self-improving motivations and malleable selves. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(4), 599–615.
- Hlebec, V., Mrzel, M., & Kogovšek, T. (2009). Social support network and received support at stressful events. *Advances in Methodology and Statistics*, 6(2).
- Hymel, S., Tarulli, D., Hayden Thomson, L., & Terrell-Deutsch, B. (1999). *Loneliness through the eyes of children*. Cambridge University Press.
- Ilesanmi, O.S., Ariyo, M., & Afolabi, A.A. (2020). Domestic violence amid the COVID-19 lockdown: a threat to individual safety. *Global Biosecurity*, 3(1).
- İnan, A. (2010). İlköğretim II. kademe ve lise öğrencilerinde internet bağımlılığı. [Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi].
- Jang, K. S., Hwang, S. Y., & Choi, J. Y. (2008). Internet addiction and psychiatric symptoms among Korean adolescents. *Journal of School Health*, 78(3), 165–171.
- Jiang, M., Zhao, Y., Wang, J., Hua, L., Chen, Y., Yao, Y., & Jin, Y. (2022). Serial multiple mediation of the correlation between internet addiction and depression by social support and sleep quality of college students during the COVID-19 epidemic. *Psychiatry investigation*, 19(1), 9–15.
- Kaltiala-Heino, R., Lintonen, T., & Rimpela, A. (2004) Internet addiction? Potentially problematic use of the Internet in a population of 12-18 year old adolescents. *Addict Res Theory*, 12: 89-96.

- Karaca, F. (2017). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri ile akıllı telefon kullanma alışkanlıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 581-597.
- Karakoç, E., & Taydaş, O. (2007) Bir serbest zaman etkinliği olarak üniversite öğrencilerinin internet kullanımı ile yalnızlık arasındaki ilişki: Cumhuriyet Üniversitesi örneği. *Selçuk İletişim*, (4), 33-45
- Karaköse, T., Ozdemir, T.Y., Papadakis, S., Yirci, R., Ozkayran, S.E., & Polat, H. (2022). Investigating the relationships between COVID-19 quality of life, loneliness, happiness, and internet addiction among K-12 teachers and school administrators. A structural equation modeling approach. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 1052.
- Karal, E., & Gül Biçer, B. (2020). Salgın hastalık döneminde algılanan sosyal desteğin bireylerin psikolojik sağlamlığı üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 129-156.
- Karasu, F. (2017). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7 (14), 372-386.
- Kaya, A. (2011). Öğretmen adaylarının sosyal ağ sitelerini kullanım durumları ve internet bağımlılığı düzeyleri. [Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi].
- Kaya A., & Dalgıç A.I. (2021) How does internet addiction affect adolescent lifestyles? Results from a school-based study in the Mediterranean region of Turkey. *Journal of Pediatric Nursing*. 59, 39-43.
- How does internet addiction affect adolescent lifestyles? Results from a school-based study in the Mediterranean region of Turkey. (2021). *Journal of Pediatric Nursing*.
- Khan, H. (2020). Possible linkage between internet addiction, socio-demographic and behavioral constructs: A case study of Saudi Arabia And Bahrain based employees. *International Journal of Work Organisation and Emotion*.
- Kırcova, İ. (2005). *İnternette pazarlama*. Beta Yayınları.
- Kıraç, R. & Öztürk, Y. E. (2020). Halkın Sağlık Okuryazarlık Düzeyi ile Sağlık Kaygısı Arasındaki İlişki. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 23 (2) , 214-243.
- Kırıcı, İ. (2020). Lise öğrencilerinde internet bağımlılığının aleksitimi ve otonomi ilişkisi. [Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi].
- Kim, S., & Kim, R. (2002). A study of internet addiction: status, causes, and remedies. *Journal of Korean Home Economics Association English Edition*, 3(1), 1-19.

- King, D. L., Delfabbro, P. H., Billieux, J., & Potenza, M. N. (2020). Problematic online gaming and the COVID-19 pandemic. *Journal of Behavioral Addictions, 9*(2), 184-186.
- Ko, C. H., Liu, G. C., Hsiao, S., Yen, J. Y., Yang, M. J., Lin, W. C., Yen, C. F., & Chen, C. S. (2009). Brain activities associated with gaming urge of online gaming addiction. *Journal of Psychiatric Research, 43*(7), 739–747.
- Ko, D. & Yao, M. (2016). Internet addiction: an cross-cultural perspective. *Psychology of Social Networking Vol.2: Identity and Relationships in Online Communities*, 141-158.
- Küçüktığı, M. S. (2020). Korona Virüsü Günlerinde İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı. *The Journal Academic Social Science Studies, 573-593*.
- Kuss, D. J., Van Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D., & Van de Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior, 29*(5), 1987-1996.
- Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y., & Aysan, F. (2016). Young İnternet Bağımlılığı Testi kısa formunun Türkçe uyarlaması: Üniversite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 17*(1), 69-76.
- Leung, L. (2004). Net-generation attributes and seductive properties of the internet as predictors of online activities and internet addiction. *CyberPsychology & Behavior, 7*(3), 333–348.
- Li, Y. Y., Sun, Y., Meng, S. Q., Bao, Y. P., Cheng, J. L., Chang, X. W., Ran, M. S., Sun, Y. K., Kosten, T., Strang, J., Lu, L., & Shi, J. (2021). Internet addiction increases in the general population during COVID-19: Evidence from China. *American Journal on Addictions, 30*(4), 389-397.
- Lin, F., & Lei, H. (2015). Structural brain imaging and Internet addiction. *Internet addiction, 21-42*.
- Liu, X., Jiang, J., & Zhang, Y. (2021). Effects of logotherapy-based mindfulness intervention on internet addiction among adolescents during the COVID-19 pandemic. *Iranian journal of public health, 50*(4), 789–797.
- Mattson, M., & Hall, J. G. (2011). Health as communication nexus: A service learning approach social support. *Kendall Hunt Publishing Company*.
- As, M. (2015). Bir öğrenci yurdunda kalan üniversite öğrencilerindeki internet bağımlılığı İle Beck Depresyon Ölçeği arasındaki ilişki . *Konuralp Medical Journal , 7* (1) , 6-14.

- Mert, A., & Özdemir, G. (2018). Yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığına etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 8(1), 88–107.
- Michela, J. L., Peplau, L. A., & Weeks, D. G. (1982). Perceived dimensions of attributions for loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(5), 929.
- Mihara, S., Osaki, Y., Nakayama, H., Sakuma, H., Ikeda, M., Itani, O., Kaneita, Y., Kanda, H., Ohida, T., & Higuchi, S. (2016). Internet use and problematic internet use among adolescents in Japan: a nationwide representative survey. *Addictive Behaviors Report*, 4, 58-64.
- Mo, P. K. H., Chan, V. W. Y., Chan, S. W., & Lau, J. T. F. (2018). The role of social support on emotion dysregulation and Internet addiction among Chinese adolescents: A structural equation model. *Addictive Behaviors*, 82, 86–93.
- Montag, C., Kirsch, P., Sauer, C., Markett, S., & Reuter, M. (2012). The Role of the CHRNA4 Gene in Internet Addiction. *Journal of Addiction Medicine*, 6(3), 191–195.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13–29.
- Morahan Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the internet. *Computers in Human Behavior*, 19(6), 659-671.
- Morsünbül, Ü. (2014). İnternet bağımlılığının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, yalnızlık ve yaşam doyumu ile ilişkisi, *International Journal of Human Sciences 11* (1), 357-372.
- Müezzın, E. (2017). Lise öğrencilerinde internet bağımlılığının yoksunluk, kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma ve sosyal izolasyon bağlamında incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 7(3), 541-551.
- Nakayama, H., Ueno, F., Mihara, S., Kitayuguchi, T., & Higuchi, S. (2020). Relationship between problematic Internet use and age at initial weekly Internet use. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(1), 129–139.
- Naseri, L., Mohamadi, J., Sayehmıri, K., & Azizpoor, Y. (2015). Perceived social support, self-esteem, and internet addiction among students of Al-Zahra University, Tehran, Iran. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 9(3), 421.
- Niemz, K., Griffiths, M., & Banyard, P. (2005). Prevalence of pathological internet use among university students and correlations with self-Esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and Disinhibition. *CyberPsychology & Behavior*, 8(6), 562–570.

- Odabaşoğlu, G., Öztürk, Ö., Genç, Y., & Pektaş, Ö. (2007). On olguluk bir seri ile internet bağımlılığı-Klinik görünümleri. *Bağımlılık Dergisi*, 8, 46-51.
- Orsal, O., Unsal, A., & Ozalp S. S. (2013). Evaluation of internet addiction and depression among university students. *ProcediaSocial and Behavioral Sciences*, 82, 445-454.
- Ögel, K. (2018). Madde kullanımı ve bağımlılığın nedenleri.
- Özaykan, E. E. (2020). Aile hekimliği polikliniklerine başvuran adolesanların COVID-19 pandemi sürecinde internet bağımlılığı ve yaşam kalitesi. [Tıpta Uzmanlık Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi].
- Özmete, E., & Pak, M. (2020). The relationship between anxiety levels and perceived social support during the pandemic of COVID-19 in Turkey. *Social Work in Public Health*, 35(7), 603-616.
- Pantling, A. (2020). *Gaming usage up 75 percent amid coronavirus outbreak, Verizon reports*. <https://www.hollywoodreporter.com/news/gaming-usage-up-75-percent-coronavirus-outbreak-verizon-reports-1285140>
- Pawlikowski, M., Altstötter-Gleich, C., & Brand, M. (2013). Validation and psychometric properties of a short version of Young's Internet Addiction Test. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1212–1223.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal Relationships*, 3, 31-56.
- Pieh, C., Budimir, S., & Probst, T. (2020). The effect of age, gender, income, work, and physical activity on mental health during coronavirus disease (COVID-19) lockdown in Austria. *Journal of Psychosomatic Research*, 136, 110186.
- Prakash, S., Yadav, J. S., & Singh, T. B. (2020). An online cross-sectional study to assess the prevalence of Internet Addiction among people staying at their home during lockdown due to COVID-19. *International Journal of Indian Psychology*, 8(3).
- Price, A. (2020). Online gambling in the midst of COVID-19: A nexus of mental health concerns, substance use and financial stress. *International Journal of Mental Health and Addiction*.
- Priego-Parra, B. A., Triana Romero, A., Pinto Gálvez, S. M., Ramos, C. D., Salas-Nolasco, O., Reyes, M. M., & Remes Troche, J. M. (2020). Anxiety, depression, attitudes, and internet addiction during the initial phase of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic: A cross-sectional study in México.

- Procidano, M. E., & Heller, K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: Three validation studies. *American Journal of Community Psychology, 11*(1), 1-24.
- Quiñones-García, C., & Korak-Kakabadse, N. (2014). Compulsive internet use in adults: A study of prevalence and drivers within the current economic climate in the UK. *Computers in Human Behavior, 30*, 171–180.
- Regaya, M., Abdelghaffar, W., Amamou, B., Rafrafi, R., & Gaha, L. (2021). Internet addiction in times of COVID-19: Review of the situation. *European Psychiatry, 64*(1), 662-S662.
- Rokach, A. (2011). The causes of loneliness of people with psychological disorders. *Psychology Journal, 8*(4), 149-162.
- Roscoe, B., & Skomski, G. G. (1989). Loneliness among late adolescents. *Adolescence, 24*(96), 947–955.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a Measure of Loneliness. *Journal of Personality Assessment, 42*(3), 290–294.
- Russell, D. W. (1996). UCLA loneliness scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment, 66*(1), 20-40.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology, 39*(3), 472.
- Sağlık Bakanlığı (2019). Davranışsal Bağımlılıkla Mücadele Ulusal Strateji Belgesi ve Eylem Planı.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2016). Relationship between impulsivity, social media usage and loneliness. *Educational Process: International Journal, 5*(2), 106-115.
- Seki, T., Hamazaki, K., Natori, T., & Inadera, H. (2019). Relationship between internet addiction and depression among Japanese university students. *Journal of Affective Disorders, 256*, 668–672
- Servidio, R., Bartolo, M. G., Palermi, A. L., & Costabile, A. (2021). Fear of COVID-19, depression, anxiety, and their association with internet addiction disorder in a sample of Italian students. *Journal of Affective Disorders Reports, 4*.
- Schmitt, J. P., & Kurdek, L. A. (1985). Age and gender differences in and personality correlates of loneliness in different relationships. *Journal of Personality Assessment, 49*(5), 485–496.
- Shah, D. (2020) Understanding the nature of internet overuse as an addictive disorder

- or a kompulsion: An exploratory study. The Maharaja Sayajirao University of Baroda, *ProQuest Dissertations Publishing*.
- Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P. E., Khosla, U. M., & McElroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use, *Journal of Affective Disorders*, 57(1 -3), 267-272.
- Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet Dddiction Definition, Assessment, Epidemiology and clinical management. *CNS Drugs*, 22, 353-365.
- Sherbourne, C. D., & Stewart, A. L. (1991). The MOS social support survey. *Social Science & Medicine*, 32(6), 705–714.
- Simcharoen, S., Pinyopornpanish, M., Haoprom, P., Kuntawong, P., Wongpakaran, N., & Wongpakaran, T. (2018). Prevalence, associated factors and impact of loneliness and interpersonal problems on internet addiction: A study in Chiang Mai medical students. *Asian Journal of Psychiatry*, 31, 2–7.
- Siste, K., Hanafi, E., Sen, L. T., Christian, H., Adrian, Siswidiani, L. P., Limawan, A. P., Murtani, B. J., & Suwartono, C. (2020). The impact of physical distancing and associated factors towards internet addiction among adults in Indonesia during COVID-19 pandemic: A nationwide web-based study. *Frontiers in psychiatry*, 11, 580977.
- SODİGEM (2021).
- Soydan, Z. M. (2015) Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. [Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi].
- Statista (2021). Coronavirus: impact on online usage in the U.S.- Statistics & Facts.
- Subrahmanyam, K., & Lin, G. (2007). Adolescents on the net: Internet use and well-being. *Adolescence*, 42, 659-677.
- Subudhi, R. B., & Palai, D. (2020). Impact of internet use during covid lockdown. *Horizon J. Hum. Soc. Sci.*, 2, 59–66.
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 482-493
- Suler, J. (1999). Healthy and pathological internet use. *CyberPsychology and Behavior*, 2, 385-394.
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. W.W. Norton Press.

- Sun, Y., Li, Y., Bao, Y., Meng, S., Sun, Y., Schumann, G., Kosten, T., Strang, J., Lu, L., & Shi, J. (2020). Brief Report: Increased Addictive Internet and Substance Use Behavior During the COVID-19 Pandemic in China. *The American journal on addictions*, 29(4), 268–270.
- Taş F. (2022). Perceived stress, social support and social media addiction in university students during the COVID-19 pandemic. *Bağımlılık Dergisi*. 23(1): 95-104.
- Taş, İ. (2019). Association between depression, anxiety, stress, social support, resilience and internet addiction: A structural equation modelling. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 7, 1-10.
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., & Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105(3), 556–564.
- Tao, R., Ying, L., Yue, X.D., & Hao, X. (2007). Internet addiction: Exploration and intervention. *Shanghai People's Press*.
- Taşdemir, N. Ö. (2016). Gençlerde algılanan sosyal destek ve yalnızlık duygusunun internet kullanımına etkisinin incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi].
- Tee, M. L., Tee, C. A., Anlacan, J. P., Aligam, K. J. G., Reyes, P. W. C., Kuruchittham, V., & Ho, R. C. (2020). Psychological impact of covid-19 pandemic in the Philippines. *Journal of affective disorders*, 277, 379–391.
- Topçu E. (2020) 14-16 yaş arası ergenlerde internet bağımlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yüksek lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].
- Tsai, H. F., Cheng, S. H., Yeh, T. L., Shih, C. C., Chen, K. C., Yang, Y. C., & Yang, Y. K. (2009). The risk factors of Internet addiction: A survey of university freshmen. *Psychiatry Research*. 167, 294–299.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2016). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması*. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2016-21779#:~:text=T%C3%9C%C4%B0K%20Kurumsal&text=Bilgisayar%20ve%20internet%20kullan%C4%B1m%20oranlar%C4%B1,U%2C9'du](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2016-21779#:~:text=T%C3%9C%C4%B0K%20Kurumsal&text=Bilgisayar%20ve%20internet%20kullan%C4%B1m%20oranlar%C4%B1,U%2C9'du).
- Türkiye İstatistik Kurumu (2021). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması*. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437)
- Uluslararası Çalışma Örgütü (2021). *Dünyada İstihdam ve Sosyal Görünüm: Eğilimler*.

- Uziel, L. (2016). Alone, unhappy, and demotivated: The impact of an alone mind-set on neurotic individuals' willpower. *Social Psychological and Personality Science*, 7(8), 818-827.
- Ünüvar, A. (2003). Çok yönlü algılanan sosyal desteğin 15-18 yaş arası lise öğrencilerinde problem çözme becerisine ve benlik saygısına etkisi. [Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi].
- Volpe, U., Orsolini, L., Salvi, V., Albert, U., Carmassi, C., Carrà, G., ... & Fiorillo, A. (2022). COVID-19-related social isolation predispose to problematic internet and online video gaming use in Italy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1539.
- Wang, H., Zhou, X., Lu, C., Wu, J., Deng, X., & Hong, L. (2011). Problematic internet use in high school students in Guangdong Province, China. *PLoS One*, 6: 196-203.
- We Are Social. (2021). *Digital 2021: Turkey*. <https://datareportal.com/reports/digital-2021-turkey>.
- Weiss, R. S. (1974). Loneliness: The experience of emotional and social isolation. The MIT Press.
- Westermeyer, J., & Janca, A. (1997). Language, culture and psychopathology: Conceptual and methodological issues. *Transcultural Psychiatry*, 34(3), 291-311.
- Widyanto, L., & McMurrin, M. (2004). The psychometric properties of the internet addiction test. *Cyberpsychology & Behavior: The Impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society*, 7(4), 443-450.
- Winter, E., Costello, A., O'Brien, M., & Hickey, G. (2021). Teachers' use of technology and the impact of COVID-19. *Irish Educational Studies*, 40(2), 235-246.
- Yalçın-Çınar, Ç., & Mutlu, E. (2019). İnternet bağımlılığının benlik saygısı, dikkat, gelişmeleri kaçırma korkusu, yaşam doyumu ve kişilik özellikleri ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3): 133-142.
- Yang, S. C., & Tung, C.-J. (2007). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23(1), 79-96.
- Yang, C. Y., Sato, T., Yamawaki, N., & Miyata, M. (2013). Prevalence and risk factors of problematic Internet use: a cross-national comparison of Japanese and Chinese university students. *Transcultural psychiatry*, 50(2), 263-279.
- Yaparel, R. (1984). Sosyal ilişkilerdeki başarı ve başarısızlık nedenlerinin algılanması ile yalnızlık arasındaki bağlantı. [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi].

- Yeh, Y. C., Ko, H. C., Wu, J. Y. W., & Cheng, C. P. (2008). Gender differences in relationships of actual and virtual social support to internet addiction mediated through depressive symptoms among college students in Taiwan. *Cyber Psychology & Behavior, 11*, 485-487.
- Yıldırım, İ. (2006). Akademik başarının yordayıcısı olarak gündelik sıkıntılar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 30*, 258- 267.
- Yıldız, Ü. (2014). Üniversite öğrencilerinde obezite oluşumunda internet bağımlılığının etkisinin saptanması. [Tıpta Uzmanlık Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi].
- Yılmaz, R., Karaoğlan-Yılmaz, F. G., & Kılıç, A. E. (2018). Examination of relation between high school students' online game addiction and loneliness, aggression, depression tendency. *Digital Game.*
- Yılmaz, E., Şahin, Y. L., Haseski, H. İ., & Osman, E. (2014). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Balıkesir ili örneği. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 4*(1), 133-144.
- Young, K. S. (1996). Internet addiction the emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior, 1*, 237-244.
- Young, K. S. (1998). Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery. John Wiley & Sons.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment. Professional Resource Press.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist, 48*(4), 402-415.
- Young, K. S. (2004) Treating the internet addicted employee. *Journal of Employee Assistance, 4*:17-18
- Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: treatment outcomes and implications. *Cyberpsychology & Behavior: The Impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society, 10*(5), 671–679.
- Yu, H., Li, M., Li, Z., Xiang, W., Yuan, Y., Liu, Y., Li, Z., & Xiong, Z. (2020). Coping style, social support and psychological distress in the general Chinese population in the early stages of the COVID-19 epidemic. *BMC psychiatry, 20*(1), 426.
- Yuan, K., Qin, W., Liu, Y., & Tian, J. (2011). Internet addiction: Neuroimaging findings. *Communicative & integrative biology, 4*(6), 637-639.
- Yu-Chun, Y., Huei-Chen, K., Jo, Y. W. W., & Chung-Ping, C. (2008). Gender differences in relationships of actual and virtual social support to internet addiction

- mediated through depressive symptoms among College Students in Taiwan. *CyberPsychology & Behavior*. 485-487.
- Yüksel, G. (1997). Sosyal beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeyine etkisi. [Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi].
- Zhang, L., Amos, C., & McDowell, W. C. (2008). A comparative study of internet addiction between the United States and China. *Cyberpsychology & behavior: the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 11(6), 727–729.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.
- Zimet, G. D., Powell, S. S., Farley, G. K., Werkman, S., & Berkoff, K. (1990). Psychometric characteristics of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 55(3-4), 610–617.
- Zorbaz, O., & Tuzgöl-Dost, M. (2014). Lise öğrencilerinin problemlü internet kullanımının cinsiyet, sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(29-1) , 298-310



EKLER

Ek A. Etik Kurul Onay Formu

İC	
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ	
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ	
TEZ / ARAŞTIRMA / ANKET / ÇALIŞMA İZİNİ / ETİK KURULU İZİNİ TALEP FORMU VE ONAY TUTANAK FORMU	
ÖĞRENCİ BİLGİLERİ	
T.C. NO'SU	
ADI VE SOYADI	Sam Serhat ARSLAN
ÖĞRENCİ NO	201910114
TEL. NO.	
E-MAIL	
ADRESİ EĞİTİM	
ANA BİLİM DALI	Psikoloji A.B.D.
HANGİ AŞAMADA OLDUĞU (DERS / TEZ)	Tez
BİTEKDE BULUNDUĞU DÖNEMİ AĞ DÖNEMLIK KAYDINI YAPILP- YERİLMİŞİ	2020/2021 - BAHAR DÖNEMİ KAYDINI YENİLEDİM.
ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ BİLGİLER	
TEZİN KONUSU	Pandemi döneminde internet bağımlılığının yalnızlık ve algılanan sosyal destekle ilişkisi
TEZİN AMACI	Covid-19 Pandemisi sürecinde bireyler endişe ve korkuya sürüklenmiş, bu nedenle de kişilerarası ilişkiler zayıflamıştır. Ayrıca Covid-19 Pandemisine yönelik önlemlerinden biri olan sosyal izolasyon artması sebebiyle evde daha fazla vakit geçirmek durumunda kalan bireylerin, internet kullanımını artırmıştır (Baltacı ve ark., 2020). Bu araştırmanın amacı, Covid-19 Pandemisi sürecinde internet bağımlılığının bireylerin yalnızlık ve algılanan sosyal destekleri açısından incelenmesidir. Elde edilecek bulgular neticesinde konu ile ilgili literatüre katkı sağlanması hedeflenmektedir.
TEZİN TÜRKÇE ÖZETİ	<p>İnternet, bireyler arasındaki iletişimi artırmak ve bilgi paylaşımını kolaylaştırmak gibi imkanlar sunmaktadır. Ancak internet kullanımının yaygınlaşması ile beraber patolojik aşırı kullanıma bağlı olarak bir takım sorunlar gözlemlenmeye başlamıştır. Profesyonel ve akademik yaşantıda performans kaybı, uyku sorunları, kas ve iskelet sistemi problemleri bu sorunlar arasındadır (Doğan, 2013). İnternet bağımlılığı kavramını çalışmalarımda ilk kullanan kişi Goldberg'tir. Young (1999) ise sekiz ölçüt belirlemiş ve bunlardan beşini karşılayan bireylerin internet bağımlısı olarak nitelendirilebileceğini belirtmiştir. Shapira ve arkadaşları (2000) yaptıkları çalışmada internet bağımlılığının DSM-IV'teki dürtü kontrol bozukluğuna bağlı atında ele alınması önemmiştir. 2000'lerden önceki literatürde bir bağımlılık tanısı olup olmadığı tartışılabilir, internet bağımlılığı günümüzde pek çok araştırmacı tarafından kullanılan bir terim haline gelmiştir.</p> <p>Yalnızlık, bireyin yakın ilişkiler konusunda yaşadığı sorunlara ilişkin farkındalık, umutsuzluk, hasret duyma ve emosyonel boşluğa tanımlanan bir kavramdır (Asher, 2003). Peplau ve Perlmutter (1982) ise yalnızlığı, bireyin var olan ilişkilerinin, sosyal alanında beklentilerini karşılamaması olarak tanımlamaktadır.</p> <p>Sosyal destek, bireyin kendisi ve çevresi tarafından inşa edilen sosyal ağıın tatmin edici düzeyde destekleyici olmasıdır (Arcoşlu, 2008). Tak ve McCubbin (2002) ise, sosyal desteğin güç bir halde olan kişiye çevresinin sağladığı kaynaklar olarak tanımlamıştır. Literatür incelendiğinde internet bağımlılığının yalnızlık (Batgün ve Hasta, 2010; Ümmet ve Ekiş, 2016; Demir ve Buğa, 2019) ve sosyal destek (Batgün ve Kılıç, 2011; Karasu ve ark., 2017) açısından incelenen çalışmalara rastlansa da kendine has dinamikleri olan Covid-19 Pandemisi döneminde internet bağımlılığının yalnızlık ve sosyal destek açısından incelenen bir çalışmaya rastlanmadığından, yapılacak çalışmanın literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Ayrıca elde edilecek sonuçların Sağlık Bakanlığının 2019 yılında yayımladığı Davranışsal Bağımlılıklarla Mücadele Ulusal Strateji Belgesi ve Eylem Planı çerçevesinde kamu kurum kuruluşları ve STK'lar tarafından yapılan çalışmalara da katkı sağlayacağı düşünülmektedir.</p>

ARAŞTIRMA YAPILACAK OLAN SEKTÖRLER/ KURUMLARIN ADLARI	Araştırma çevrimiçi ortamda Türkiye genelinden katılımlara uygulanacaktır.
ZİN ALINACAK OLAN KURUMA AIT BİLGİLER (KURUMUN ADI- ŞUBESİ/ MÜDÜRLÜĞÜ - İLİ - İLÇESİ)	
YAPILMAK İSTENEN ÇALIŞMANIN ZİN ALINMAK İSTENEN KURUMUN HANGİ İLÇELERİNE HANGİ KURUMUNA HANGİ BÖLÜMÜNDE HANGİ ALANINA HANGİ KONULARDA HANGİ GRUPLAR/KİMLERİNE UYGULANACAKI GİBİ AYRINTILI BİLGİLER	<p>Çalışma, Covid-19 Pandemisi koşulları sebebiyle internet ortamında yapılacaktır. Yapılacak çalışmada katılımlara Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Testi Formu, UCLA Yalnızlık Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği uygulanacaktır. *Batgün, A. D., & Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 11(3), 213-219." çalışması temel alınarak örneklem hesabı yapılmıştır. Örneklem hesabı için G-Power 3.1.9.7 programı kullanılmıştır.</p> <p>Bu çalışmanın "Yalnızlık Ölçeği" ortalama ve standart sapmasına göre elde edilen program sonuç çıktıları aşağıda özetlenmiştir; Örneklem boyutu %95 GA, %95 power ve 0.84 etki büyüklüğü ile her bir grup için minimum yeter sayı 39 hesaplanarak toplam 78 kişi alınarak belirlenmiştir. Bulgular; İnternet Bağımlılığı Testinden 36 puan ve üzeri alan katılımcı grubu arasından ve 36 puan altı alan katılımcı grubu arasından rastgele şekilde seçilecek 39'ar katılımcının testi sonuçlarının değerlendirilmesiyle elde edilecektir. Testten alınan yüksek puanlar yüksek bağımlılık düzeyini ifade etmektedir. 36 kesme puanı Tran ve arkadaşlarının 2017 yılında yapmış olduğu çalışma baz alınarak tespit edilmiştir. Sosyodemografik Bilgi Formundaki psikiyatrik tanılar bölümünde Şizofreni ve diğer psikotik bozukluklara sahip olduğunu belirten katılımlar, 18 yaş altındaki katılımlar çalışma dışı bırakılacaktır.</p>
UYGULANACAK OLAN ÇALIŞMAYA AIT ANKETLERİN ÖLÇEKLERİN BAŞLIKLARI HANGİ ANKETLERİN ÖLÇEKLERİN UYGULANACAKI	<p>Sosyodemografik Bilgi Formu</p> <p>Young İnternet Bağımlılığı Testi</p> <p>UCLA Yalnızlık Ölçeği</p> <p>Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği</p>
EKLER (ANKETLER, ÖLÇEKLER, FORMLAR, ...Y.B. GİBİ EVRAKLARIN İSİMLERİYLE BİRLİKTE KAÇ ADET/ SAYFA OLDUKLARINA AIT BİLGİLER İLE AYRINTILI TAYLACAKTIR)	<p>1) Gönüllü Onam Formu (1 sayfa)</p> <p>2) Sosyodemografik Bilgi Formu (1 sayfa)</p> <p>3) Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği (1 sayfa)</p> <p>4) UCLA Yalnızlık Ölçeği (1 sayfa)</p> <p>5) Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (1 sayfa)</p> <p>6) Çevrimiçi Uygulama Bağlantısı (1 sayfa)</p>
ÖĞRENCİNİN ADI - SOYADI: Saim Serhat ARSLAN	<p>ÖĞRENCİNİN İMZASI:</p> <p>Enstitü Müdürlüğünde evrak aslı imzalıdır.</p> <p>TARİH: 25 /08/ 2021</p>

TEZ ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ DEĞERLENDİRME SONUCU

... katkı sağlayabilecektir.						
2. Anılan konu Sağlık/bağımlılık faaliyet alanı içerisine girmektedir.						
1.TEZ DANIŞMANININ ONAYI	2.TEZ DANIŞMANININ ONAYI (VARSA)	ANA BİLİM DALI BAŞKANININ ONAYI	SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNÜN ONAYI			
Adı - Soyadı Lut TAMAM	Adı - Soyadı:	Adı - Soyadı: Şükrü UĞUZ	Adı - Soyadı: Murat KOÇ			
Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı:	Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı: Doç. Dr. Murat KOÇ			
İmzası: Enstitü Müdürliğinde Evrak Aah İmzalıdır.	İmzası:	İmzası: Evrak onayı e-posta ile alınmıştır.	İmzası: Evrak onayı e-posta ile alınmıştır.			
25.08.2021	... / ... / 20...	08.09.2021	08.09.2021			
ETİK KURULU ASIL ÜYELERİNE AİT BİLGİLER						
Adı - Soyadı: Şehnaz ŞAHINKARAKAŞ	Adı - Soyadı: Yücel ERTEKİN	Adı - Soyadı: Deniz Aynur GÜLER	Adı - Soyadı: Mustafa BAŞARAN	Adı - Soyadı: Mustafa Tevfik ODMAN	Adı - Soyadı: Hüseyin Mahir FİSUNOĞLU	Adı - Soyadı: Jülide İNÖZÜ
Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.
İmzası: Evrak onayı e-posta ile alınmıştır.	İmzası: Enstitü Müdürliğinde Evrak Aah İmzalıdır.	İmzası: Enstitü Müdürliğinde Evrak Aah İmzalıdır.	İmzası: Enstitü Müdürliğinde Evrak Aah İmzalıdır.	İmzası: Enstitü Müdürliğinde Evrak Aah İmzalıdır.	İmzası: Enstitü Müdürliğinde Evrak Aah İmzalıdır.	İmzası: Enstitü Müdürliğinde Evrak Aah İmzalıdır.
27/09/2021	27.09.2021	27.09.2021	27.09.2021	27.09.2021	27/09/2021	27.09.2021
Etik Kurulu Jüri Başkanı - Asil Üye	Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asil Üyesi
OY BİRLİĞİ İLE						
OY ÇOKLUĞU İLE		Çalışma yapılacak olan tez için uygulayacak olduğu Anketleri/Formları/Ölçekleri Çağ Üniversitesi Etik Kurulu Asil Jüri Üyelerince İncelenmiş olup, 27.09/2021 / - 15/12/2021 tarihleri arasında uygulanmak üzere gerekli izin verilmesi tarafımızca uygundur.				
AÇIKLAMA: BU FORM ÖĞRENCİLER TARAFINDAN HAZIRLANDIKTAN SONRA ENSTİTÜ MÜDÜRLÜĞÜ SEKRETERLİĞİNE ONAYLAR ALINIMAK ÜZERE TESLİM EDİLECEKTİR. AYRICA FORMDAKİ YAZI ON İKİ PUNTO OLACAK ŞEKLDE YAZILACAKTIR.						

Ek B. Sosyal Bilimler Enstitü Müdürlüğü Tez Etik Kurulu İzin İstek Yazısı

T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü

Sayı : E-23867972-050.01.04-2100006612

09.09.2021

Konu : Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği
Kurulu Kararı Alınması Hakkında

REKTÖRLÜK MAKAMINA

İlgi: 09.03.2021 tarih ve E-81570533-050.01.01-2100001828 sayılı Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu konulu yazımız.

İlgi tarihli yazınız kapsamında Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü bünyesindeki Lisansüstü Programlarda halen tez aşamasında kayıtlı olan **Saim Serhat ARSLAN** isimli öğrencimize ait tez evraklarının "Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Onayları" alınmak üzere Ek'te sunulmuş olduğunu arz ederim.

Doç. Dr. Murat KOÇ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Ek C. Çağ Üniversitesi Rektörlüğü Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği İzin Yazısı

T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük

Sayı : E-81570533-044-2100006993
Konu : Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği
Kurul İzni Hk.

27.09.2021

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : a) 16.09.2021 tarih ve E-23867972- 050.01.04-2100006787 sayılı yazınız.
b) 13.09.2021 tarih ve E-23867972- 050.01.04-2100006700 sayılı yazınız.
c) 09.09.2021 tarih ve E-23867972- 050.01.04-2100006612 sayılı yazınız.
ç) 09.09.2021 tarih ve E-23867972- 050.01.04-2100006592 sayılı yazınız.
d) 08.09.2021 tarih ve E-23867972- 050.01.04-2100006591 sayılı yazınız.

İlgi yazılarda söz konusu edilen Musa Arslan, Saim Serhat Arslan, Zeliha Kılıçarslan, Ayşe Sena Öz Sakçak, Deniz Gür Doğan, Furkan Fatih Sakçak, Ahmet Doğuş Cantürk ve Gözde Parlardemir isimli öğrencilerimize ait tez evrakları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunda incelenerek uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Ünal AY
Rektör

Ek D. Araştırma Gönüllü Katılım Formu

Bu formun amacı araştırma ile ilgili olarak sizi bilgilendirmek ve katılmanız ile ilgili izin almaktır. Bu kapsamda Pandemi döneminde internet bağımlılığının yalnızlık ve algılanan sosyal destekle ilişkisi” başlıklı araştırma “Saim Serhat ARSLAN” tarafından **gönüllü katılımcılarla** yürütülmektedir. Araştırma sırasında sizden alınacak bilgiler gizli tutulacak ve sadece araştırma amaçlı kullanılacaktır. Araştırma sürecinde konu ile ilgili her türlü soru ve görüşleriniz için aşağıda iletişim bilgisi bulunan araştırmacıyla görüşebilirsiniz. Bu araştırmaya **katılmama** hakkınız bulunmaktadır. Aynı zamanda çalışmaya katıldıktan sonra çalışmadan **çıkabilirsiniz.** Bu formu onaylamanız, **araştırmaya katılım için onam verdiğiniz** anlamına gelecektir.

Araştırmayla İlgili Bilgiler:

Araştırmanın Amacı: Covid-19 Pandemisi sürecinde bireyler endişe ve korkuya sürüklenmiş, bu nedenle de kişilerarası ilişkiler zayıflamıştır. Ayrıca Covid-19 Pandemisine yönelik önlemlerinden biri olan sosyal izolasyonun artması sebebiyle evde daha fazla vakit geçirmek durumunda kalan bireylerin, internet kullanımı artmıştır (Baltacı ve ark., 2020). Bu araştırmanın amacı, Covid-19 Pandemisi sürecinde internet bağımlılığının bireylerin yalnızlık ve algılanan sosyal destekleri açısından incelenmesidir. Elde edilecek bulgular neticesinde konu ile ilgili literatüre katkı sağlanması hedeflenmektedir.

Araştırmanın Nedeni: Pandemi döneminde internet bağımlılığının yalnızlık ve algılanan destekle ilişkisi olup olmadığını incelemek

Araştırmanın Yürütüleceği Yer: Çevrimiçi ortam

Çalışmaya Katılım Onayı:

Araştırmanın amacını, nedenini, yürütüleceği yer ile ilgili bilgileri okudum ve gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Araştırma ile ilgili ayrıntılı açıklamalar yazılı ve sözlü olarak tarafıma sunuldu. Bu araştırmaya katılmaya ilişkin faydalar ve riskler ile ilgili bilgilendirildim.

Bu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının (Islak imzası ile ***)

Adı-Soyadı:

İmzası ***:

Araştırmacının

Adı-Soyadı: Saim Serhat ARSLAN

e-posta:

İmzası:

***Online yapılacak uygulamalarda, ıslak imza yerine, bilgilendirilmiş onam formunun anketin ilk sayfasındaki en üst bölümüne yerleştirilerek katılımcıların kabul ediyorum onay kutusunu işaretlemesinin istenilmesi gerekmektedir.

Ek E. Sosyodemografik ve Klinik Veri Formu

1-Cinsiyetiniz?

Kadın ()

Erkek ()

2-Yaşınız?

18-25 ()

26-40 ()

40-64 ()

65 ve yukarısı ()

3-Medeni durumunuz?

Bekâr ()

Evli ()

4-Çocuğunuz var mı?

Var ()

Yok ()

5-Eğitim durumunuz? (Son mezun olduğunuz okul)

Yok ()

İlkokul ()

Ortaokul ()

Lise ()

Önlisans ()

Lisans ()

Lisansüstü ()

6-Aylık kazancınız?

1000 TL'den az ()

1000-2850 TL ()

2850-4000 TL ()

4000-6000 TL ()

6000 TL'den fazla ()

7-Psikiyatrik tanı geçmişiniz?

Depresyon ()

Bipolar Bozukluk ()

Kaygı Bozuklukları ()

Şizofreni ()

TSSB ()

Panik Atak ()

Sosyal Fobi ()

Diğer fobiler ()

OKB ()

Uyku Bozuklukları ()

Bağımlılık ()

Diğer ()

Yok ()

8-Günlük iş ve okul dışı internet kullanım süreniz?

1 saatten az ()

1-3 saat ()

3-5 saat ()

5 saatten fazla ()

Ek F. Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu

YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIĞI TESTİ - KISA FORMU (YİBT-KF)

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

1-Hiçbir zaman, 2-Nadiren, 3-Bazen, 4-Sıklıkla, 5-Her zaman

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

Ölçek kaynak gösterilerek kullanılabilir.

Ek G. Ucla Yalnızlık Ölçeği

Aşağıdaki ifadelerden her birinde tanımlanan durumu ne sıklıkta hissettiğinizi her biri için tek bir cevap olmak üzere belirtiniz. Lütfen her soruyu şu anki görüşlerinizi ve yaşam durumunuzu en iyi tanımlayacak şekilde cevaplayınız.

Teşekkürler

Sizi ne kadar tanımlıyor?

(Size ne kadar uygun?)

		Hiç uygun değil	Nadiren Uygun	Bazen Uygun	Sık Sık Uygun
1	Ker his				
2	Arı				
3	Bi				
4	Ker				
5	Ke his				
6	Çc				
7	Ar				
8	İlgile				
9	Diş				
10	K				
11	Ker				
12	So				
13	Hiç				
14	Ker				
15	Lu				
16	Be				
17	Bi				
18	Çc				
19	K				
20	Di				

Ek H. Çok Boyutlu İlgılanan Sosyal Destek Ölçeği

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin Gözden Geçirilmiş Formu

Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenen sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz. Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

1. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 kesinlikle evet.

2. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

3. Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

4. İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden (örneğin, annemden, babamdan, eşimden, çocuklarımdan, kardeşlerimden) alırım.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

5. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

6. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

7. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

8. Sorunlarımı ailemle (örneğin, annemle, babamla, eşimle, çocuklarımla, kardeşlerimle) konuşabilirim.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

9. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

10. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

11. Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet