



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

COVID-19 SALGIN SÜRECİNDE ÖĞRETMENLERİN
STRES KAYNAKLARI VE DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIK
EĞİLİMLERİNİN İNCELENMESİ

Gülşah Ezgican KIZILOK

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2021

COVID-19 Salgın Sürecinde Öğretmenlerin Stres Kaynakları ve Davranışsal Bağımlılık
Eğilimlerinin İncelenmesi

Gülşah Ezgican KIZILOK

2021



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

COVID-19 SALGIN SÜRECİNDE ÖĞRETMENLERİN STRES KAYNAKLARI
VE DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIK EĞİLİMLERİNİN İNCELENMESİ

THE INVESTIGATION OF STRESS SOURCES AND BEHAVIORAL
ADDICTION INCLINATIONS OF TEACHERS DURING COVID-19 OUTBREAK

Gülşah Ezgican KIZILOK

Prof. Dr. Fuat TANHAN

Yüksel Lisans Tezi

Van, 2021

ONAY SAYFASI

Gülşah Ezgican KIZILOK tarafından, Prof. Dr. Fuat TANHAN danışmanlığında hazırlanan “Covid-19 Salgın Sürecinde Öğretmenlerde Stres Kaynakları Ve Davranışsal Bağımlılık Eğilimlerinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 13/01/2021 tarihinde Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunun 06/01/2021 tarihli ve 2021/1-4 sayılı kararı ile Prof. Dr. M. Engin DENİZ, Prof. Dr. Fuat TANHAN ve Dr. Öğr. Üyesi Halil İbrahim ÖZOK Jüri Üyeliğinde oluşturulan Tez Savunma Jürisi huzurunda savunularak Jüri tarafından Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili hükümleri kapsamında **Yüksek Lisans** tezi olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Fuat TANHAN

Enstitü Müdürü

Öz

Modern zamanların en büyük salgın hastalığı haline gelen COVID-19 döneminde ev sınırlandırması veya uzatılan karantina gibi virüsün yayılmasını engellemek için alınan tedbirler toplumsal düzeyde üstesinden gelinemez ekonomik yüklerle yol açmakta ve kitlelerin çeşitli olumsuz duygu reaksiyonları, psikolojik zorluklar ve davranış değişiklikleri yaşamasına sevk etmektedir. Bu araştırmanın amacı COVID-19 salgın sürecinde öğretmenlerin yaşadıkları stres kaynaklarını ile davranışsal bağımlılık eğilimlerini belirlemektir. Bu amaçla Van ili İpekyolu, Tuşba ve Edremit ilçelerinden 24 öğretmen araştırmaya katılmıştır. Katılımcıların 12'si erkek ve 12'si kadındır. Karma desenli tasarlanan bu araştırmada katılımcılara araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu ile 'Kısa Semptom Envanteri' uygulanmıştır. Nitel verilerin analizinde içerik analizi ve betimsel analiz kullanılırken envanterden toplanan verilerin analizi için betimsel istatistikler, ilişki analizi için de t testi uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda (1) öğretmenlerin en büyük stres kaynaklarının sosyal hayatın kısıtlanması ve virüsü kapma korkusu olduğu, (2) bu stresle baş edebilmek adına akıllı telefon ve sosyal medya bağımlılığı eğilimleri geliştirdikleri ve (3) kadın öğretmenlerin bu süreçte erkeklere göre daha fazla depresyon ve anksiyete geliştirdikleri bulunmuştur.

Anahtar Sözcükler: COVID-19, stres, baş etme, davranışsal bağımlılık

Abstract

In the period of COVID-19, which has become the biggest epidemic disease of modern times, measures taken to prevent the spread of the virus, such as house restrictions or prolonged quarantine, cause insurmountable economic burdens at the social level and lead the masses to experience various negative emotional reactions, psychological difficulties and behavioral changes. The aim of this research is to determine the sources of stress teachers experience during the COVID-19 epidemic and their behavioral addiction tendencies. For this purpose, 24 teachers from Van province İpekyolu, Tusba and Edremit districts participated in the research. In this research designed with a mixed pattern, a semi-structured interview form and a "Brief Symptom Inventory" prepared by the researcher were applied to the participants. While content analysis and descriptive analysis were used in the analysis of qualitative data, descriptive statistics were used for analysis of the data collected from the inventory, and t test was used for relationship analysis. In this study, it was found that (1) the biggest stress sources of teachers were restriction of social life and fear of catching the virüse, (2) they developed smartphone and social media addiction tendencies to cope with this stress, and (3) female teachers developed more depression and anxiety in this process compared to men.

Keywords: COVID-19, stress, coping, behavioral addiction

Teşekkür

Öncelikle çocukluk hayalimi gerçekleştirmemi ve bu alana girmemi sağlayan, yumuşak mizacına ve 'her şeyi olur ve kolay kılan' özelliğine gıpta ettiğim, onun kadar başarılı bir akademisyen olmayı hayal ettiğim Prof. Dr. Fuat TANHAN'a sonsuz teşekkürler.

Tüm bu süreç boyunca yardım ve desteklerini asla esirgemeyen Dr. Öğr. Üyesi Halil İbrahim ÖZOK'a ve Dr. Öğr. Üyesi Şehnaz Nigar ÇELİK'e sonsuz teşekkürler. Sunduğu katkılar ve bana verdiği destek için Prof. Dr. M. Engin Deniz'e sonsuz teşekkürler.

Enstitüyü bizim için sadece idari işlerimizi halletmekten öte güzel bir ortam haline getiren şefimiz Cesim ALADAĞ'a ve sorularıma her zaman yanıt veren Volkan TAYİZ'e sonsuz teşekkürler. En zorlandığım anlarda, ne kadar meşgul olsa dahi bana yardım etmekten asla geri durmayan Abdülkerim YİĞİT'e, bu süreçte ev ortamında bana destek veren Bahar KARAKAYA'ya sonsuz teşekkürler.

Bu süreçte bana her türlü kolaylığı sağlayan ve akademik gelişimimi destekleyen amirim İl Milli Eğitim Müdürü Hasan TEVKE'ye, bir baba gibi gördüğümüz şube müdürümüz Talat TOY'a ve dünyanın en güzel şefi Mümine YILDIZ'a sonsuz teşekkürler.

Bana hep inanan, güvenen ve bu süreci güzelleştiren Kadri AKGÜN'e sonsuz teşekkürler.

Bu hayattaki en büyük şanslarıma, annem ve babama...

İçindekiler

Öz.....	i
Abstract.....	ii
Teşekkür.....	iii
Tablolar Dizini.....	v
Şekiller Dizini.....	viii
Bölüm 1 Giriş.....	1
Problem Durumu.....	1
Araştırmanın Amacı ve Önemi	3
Yapılan Araştırmalar.....	4
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar.....	6
Bağımlılık	6
Davranışsal Bağımlılık	8
Davranışsal Bağımlılıkların Sınıflandırılması	14
COVID-19 Süreci, Stres ve Davranışsal Bağımlılıklar	37
Bölüm 3 Yöntem.....	43
Araştırmanın Deseni	43
Araştırmanın Evreni ve Çalışma Grubu.....	43
Veri Toplama Araçları	45
Veri Toplanması	46
Verilerin Analizi	47
Bölüm 4 Bulgular ve Yorum.....	49
Öğretmenlerin COVID-19 Sürecindeki Stres Kaynaklarına İlişkin Bulgular	49
Öğretmenlerin COVID-19 Sürecinde Stresle Baş Etme Yöntemlerine İlişkin Bulgular	51
Öğretmenlerin COVID-19 Sürecindeki Davranışsal Bağımlılık Eğilimlerine İlişkin Bulgular	56
Öğretmenlerin COVID-19 Sürecinde Yaşadıkları Psikolojik Semptomlara İlişkin Bulgular	62
Bölüm 5 Sonuç, Tartışma ve Öneriler	66
Öğretmenlerin COVID-19 Sürecindeki Stres Kaynaklarına İlişkin Sonuç ve Tartışma	66
Öğretmenlerin COVID-19 Sürecindeki Stresle Baş Etme Yöntemlerine İlişkin Sonuç ve Tartışma	68
Öğretmenlerin COVID-19 Sürecindeki Davranışsal Bağımlılık Eğilimlerine İlişkin Sonuç ve Tartışma	70

Öğretmenlerin COVID-19 Sürecindeki Psikolojik Semptomlarına İlişkin Sonuç ve Tartışma	72
Öneriler	74
Kaynaklar	76
EK-A: Etik Komisyonu Onay Bildirimi	106
EK-B: Etik Beyanı	107
EK-C: Veri Toplama Aracı Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu	114
EK-D: Veri Toplama Aracı Kısa Semptom Envanteri	114
EK-E: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu	114
EK-F: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu	114



Tablolar Dizini

Tablo 1 <i>Davranışsal Bağımlılıkların Fenomenolojik Özellikleri (Serenko ve Turel, 2020)</i>	9
Tablo 2 <i>Davranışsal Bağımlılıkların Dijital Çağdan Etkilenme Düzeylerine Göre Sınıflandırılması</i>	18
Tablo 3 <i>COVID-19’da İnternet Kullanımı (Statistica, 2020)</i>	42
Tablo 4 <i>Öğretmenlerin Cinsiyete Göre Dağılımı</i>	44
Tablo 5 <i>Öğretmenlerin Yaş Grubuna Göre Dağılımı</i>	44
Tablo 6 <i>Öğretmenlerin Medeni Durumlarına Göre Dağılımı</i>	45
Tablo 7 <i>Öğretmenlerin COVID-19 Sürecindeki Stres Kaynakları</i>	49
Tablo 8 <i>Öğretmenlerin COVID-19 Sürecinde Stresle Baş Etme Yöntemleri</i>	53
Tablo 9 <i>Davranışsal Bağımlılıkların Fenomenolojik Bileşenlerini Ölçmek için Sorulan Sorular</i>	57
Tablo 10 <i>Davranışsal Bağımlılık Eğilimleri ve Yoğunlukları</i>	58
Tablo 11 <i>Katılımcıların Toplam Puanlarına Göre Frekans Değerleri</i>	62
Tablo 12 <i>Cinsiyet ve Toplam Puanlar Arasındaki Anlamlı Farklılık – Bağımsız Örneklem T Testi</i>	64

Şekiller Dizini

Şekil 1. Davranışsal Bağımlılıkların A.P.A'ya göre tarihsel sınıflandırılması (Serenko ve Turel, 2020).....	16
Şekil 2. Davranışsal bağımlılıklar	17
Şekil 3. Katılımcıların toplam puanlarına ilişkin örneklem saçılımı - Boxplot	63



Bölüm 1

Giriş

Problem Durumu

Teknolojik ve bilimsel gelişmeler ile içinde bulunduğumuz dijital çağ hayatlarımız üzerinde büyük ve geri dönülemez değişimler yaratmıştır. Bazı davranışlarımız tamamen yok olmuş, yeni davranış ve alışkanlıklar hayatımıza girmiş ve bu da psikolojik sağlığımız üzerinde büyük çaplı etkiler yaratmıştır. Var olan en eski psikolojik rahatsızlıklardan biri olan 'bağımlılık' olgusu genişlemiş, çatallanmış, yeni formlar ve biçimlere bürünmüş; internet ile teknolojinin sağladığı erişim sınırsızlıkları ve hacim genişliği ile bizleri belki de çok daha büyük girdapların içine almaya başlamıştır.

Bağımlılık beynin kimyasında bazı değişimlere yol açmakta ve nöral devreleri bir nevi zapt etmektedir. Bu rahatsızlık neredeyse insanoğlunun ilk günlerinden beri var olan bir problemdir ve her zaman hem psikolojik hem de finansal problemlere yol açmıştır. 1980'lerden itibaren bağımlılığın sadece bazı maddelerin tüketilmesiyle değil, bazı problemli davranışların tekrarlanması veya bazı davranışların problemli bir hal alarak tekerrür etmesi olabileceği düşüncesiyle bazı araştırmacılar bu tür davranışları da bağımlılık olarak ele almaya başlamıştır. Bu psikoloji ve psikiyatri dünyasında kaydedilen büyük bir ilerlemedir çünkü kumar, kleptomani, kompulsif satın alma, kompulsif cinsel davranış gibi davranışsal bağımlılıklar önemli halk sağlığı sorunlarının göstergesidir ve bu davranışlar daima psikiyatrik eş tanı rahatsızlıklar ve ölüm oranları ile yüksek oranda ilişkili olmuştur (Grant vd., 2006).

Beyindeki alkol veya uyuşturucu bağımlılığını güçlendiren sinir yolları aynı zamanda yemek, seks, alışveriş ve kumar başta olmak üzere pek çok zevk kaynağını odak alan davranışları denetler (Small ve Vorgan, 2010). 'Davranışsal bağımlılık' ismi verilen bu kategoride hangi davranışların yer alması gerektiği ise hala süregelen bir tartışma konusudur. Son derece heterojen davranışlarla bahsedilen bu kategori için kesin geçerli olan bir sınıflandırma yapılamamıştır. Dolayısıyla hangi davranışların 'bağımlılık' olarak ele alınıp hangilerinin alınmayacağı tartışması alan yazında devam etmektedir. Bu sınıflandırma sorunsalı hem teşhis ve tedavi anlamında daha büyük

problemlere yol açmaktadır. İmpulsif ve kompulsif problemlili davranışlara sahip olan bireyler 'hastalık' mı yoksa 'tercih' mi ayrımı yapılamadığı için tam olarak tedavi edilememektedir ve bu da hem kendi hem de çevrelerindeki insanların hayatlarında büyük problemlere yol açmalarına neden olmaktadır. Oysa davranışsal bağımlılıklar ve madde bağımlılıkları sıklıkla aynı farmakolojik ve psiko-sosyal tedavilere yanıt verir (Grant vd., 2013).

İşlevsel bir sınıflandırma yapabilmek adına bu bahsedilen bu davranışların hangilerinin daha fazla insanı etkilediği ve daha yaygın olduğu dikkate alınmalıdır. Son derece heterojen bir grup problemlili davranış 'davranışsal bağımlılık' olarak sınıflandırabilmek için içinde yaşadığımız dijital çağın dinamikleri ele alınmalı ve buna göre hangilerinin daha ön planda olup daha fazla bireyin hayatını etkilediği belirlenmelidir. Teknolojik toplum iletişim kurduğumuz, etkileşime girdiğimiz, iş gördüğümüz tüm davranışları etkilemiştir (Adhilarso ve Utari, 2019). Teknoloji ve internetin hayatlarımızdaki vazgeçilmez hale geldiği, iki-üç yaşındaki çocukların ellerinde tablet ve akıllı telefonlarla oyunlar oynadığı, online siparişler verdikleri, kendi fotoğraf ve videolarını çekerek sosyal platformlarda yayınladıkları bu çağda yepyeni davranışlar edindiğimiz, bazı davranışlarımızın değiştiği, yok olduğu veya yeni formlar kazandığı bilinen bir gerçektir. O halde davranışsal bağımlılıklar incelenirken dijital çağda hayatımızı ne ölçüde etkilediği, internet ve teknolojiyle yeni formlara dönüşüp dönüşmediği, hangi davranışların diğerlerine göre daha baskın olduğu ve daha büyük kitleleri kapsadığı araştırılmalı ve bir sınıflandırma yapabilmek adına bu parametreler dikkate alınmalıdır.

İstatistikler ve araştırmalar içinde bulunduğumuz salgın sürecinin hayatımızda büyük değişiklikler ve travmalar yarattığını göstermektedir. İnsanlar ev sınırlandırmaları, karantina tedbirleri, işlerinden ve okullarından uzak kalmaktan kaynaklanan boşluk ve fazla zamandan dolayı internet ve teknoloji kullanımının maksimum düzeye çıktığı bu süreçte özellikle dijital çağdan etkilenme seviyesine göre 'yüksek ölçüde etkilenenler' kategorisinde sınıflandırdığımız kompulsif satın alma, kumar bağımlılığı, cinsel bağımlılık ve internet bağımlılığının yeni formları olan online alışveriş, online kumar, pornografi, akıllı telefon, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılıklarıyla ilgili yapılan çalışmalar (King vd., 2020; Király vd., 2020) bu davranışlarda büyük bir

artış olduğunu ortaya koymakta ve bu artış We are Social 2020 raporlarındaki istatistiklerle desteklenmektedir. Bu süreçte insanların yaşadığı stresin bireyleri bir baş etme stratejisi olarak bu davranışlara yönelttiği düşünülmektedir.

İşten uzaklaşma, gelecek kaygısı ve belirsizlik, enfekte olma korkusu gibi stres faktörlerinin en çok etkilediği meslek gruplarından birinin öğretmenler olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada öğretmenlerin COVID-19 salgın sürecinde yaşadıkları stres ile davranışsal bağımlılık eğilimleri arasındaki ilişki düzeyi incelenecektir.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın amacı salgın sürecinde öğretmenlerin yaşadıkları stres kaynakları ile davranışsal bağımlılık eğilimlerini belirlemektir. Araştırmanın problem cümlesi şudur: “Öğretmenlerin COVID-19 salgın sürecindeki stres kaynakları ve davranışsal bağımlılık eğilim düzeyleri nasıldır?” Bu amaç ve problem cümlesi doğrultusunda bu çalışmada cevaplanmaya çalışılacak olan araştırma soruları şunlardır:

1. Salgın sürecinde öğretmenlerde ne tür stres kaynakları oluşmuştur?
2. Salgın sürecinde öğretmenler bu stres kaynaklarıyla baş etmek için neler yapmıştır?
3. Salgın sürecinde öğretmenlerde hangi davranışsal bağımlılık eğilimleri görülmektedir?
4. Salgın sürecinde öğretmenlerde hangi psikolojik semptomlar daha çok görülmüştür?

Bağımlı insanlar ne yaptıklarını kontrol edemez hale gelirler (Felman, 2018) ve hem kendilerine hem de çevrelerine büyük zararlar verebilirler. Bağımlı kişi kompulsif olarak haz duygusunu arar, arzular ve yeniden yaratır. Bağımlılık hâkimiyeti ele geçirirken beynin karar alma ve muhakemeden sorumlu ön lobu hâkimiyetini giderek kaybeder (Small ve Vorgan, 2010). Günümüzde artık bağımlılık olgusunun sadece psiko-aktif bir maddeye karşı değil, bazı davranışların yarattığı haz ve rahatlama hissinden de kaynaklanabileceği bilinmektedir. Benzer şekilde davranışsal bağımlılıklar ve

madde bağımlılıkları arasında bulunan fenomenolojik, genetik ve nörobiyolojik kanıtlar gün geçtikçe daha da artmaktadır (Grant ve Potenza, 2005). Günümüzde pek çok bireyin hayatını etkileyen davranışsal bağımlılıklar özellikle 2000'li yıllardan sonra daha çok araştırılıp incelenmeye başlamış olsa da hangi davranışların 'bağımlılık' olarak ele alınması gerektiği süregelen bir tartışma konusudur. Davranışsal bağımlılıklar adı altında söz edilen problemlili davranışlar son derece heterojen bir gruptur dolayısıyla bu gruptaki rahatsızlıkların hangilerinin bu kategoride, hangilerinin dürtü kontrol bozuklukları altında incelenmesi gerektiği hala netlik kazanmasa da bazı ilerlemeler kaydedilmiştir. Kullanışlı bir sınıflandırma yapabilmek adına bu bahsedilen bu davranışların hangilerinin daha fazla insanı etkilediği ve daha yaygın olduğu dikkate alınmalıdır. Bunu yapabilmek için yaşadığımız dijital çağın dinamikleri ele alınmalı ve buna göre hangilerinin daha ön planda olup daha fazla bireyin hayatını etkilediği belirlenmelidir. Bu çalışmada dijital çağın dinamikleri ile bugüne kadar davranışsal bağımlılıkla ilgili yapılan çalışmalardan toplanan veriler analiz edilerek bir sınıflandırma yapılmıştır. Bu sınıflandırmaya göre 'yüksek' tehlike arz eden davranışlar; online alışveriş, online kumar, pornografi, akıllı telefon, online oyun ve sosyal medya bağımlılığı olarak belirlenmiştir.

Bu araştırmanın önemi bu bağımlılık türlerine ağırlık vererek salgın sürecinde öğretmenlerin yaşadıkları stres ile davranışsal bağımlılıklar arasındaki ilişki düzeylerini derinlemesine incelemesidir. COVID-19 salgın sürecinde stres kaynakları ile davranışsal bağımlılıkları bu denli kapsamlı bir şekilde inceleyen başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma hala içinde bulunduğumuz salgın sürecinde eğitim dünyasının en önemli parçalarından biri olan öğretmenlerin (ve hatta aynı süreçlerden geçen toplumdaki diğer kesimlerin) karşı karşıya olduğunu bazı riskli davranışların tespit edilmesi ve bu davranışlara erken müdahale edilebilmesi anlamında alan yazına hem teorik hem de pratik katkı sağlayacaktır.

Yapılan Araştırmalar

COVID-19 salgın sürecinde davranışsal bağımlılık eğilimlerini inceleyen kısıtlı sayıda çalışma tek bir bağımlılık türüne odaklanmıştır. Kadeswaran, Brindha ve Jayaseelan (2020) akıllı telefon bağımlılığı, Kiraly ve diğerleri (2020)

internet bağımlılığı, Perissini, Spesseoto ve Junior (2020); Mestre-Bach, Blycker ve Potenza (2020) ve Orte, Ballester ve Caldenty pornografi davranışlarını, Hakkansson ve diğerleri (2020) ve Price (2020) kumar davranışını, Jaspal ve arkadaşları (2020) online alışveriş alışkanlıklarını araştırmıştır. Birkaç araştırma salgın sürecinde online oyun davranışlarındaki artışla ilgili bilgi vermiştir (Amin vd., 2020; King vd., 2020). Du ve arkadaşları (2020) alkol ve tütün kullanımı ile internet ve oyun davranışlarındaki artışları önlemek için öneriler sunmuş; Madsen ve diğerleri (2020) COVID-19 sürecinde sadece opiyat, alkol, tütün ve kumarı ele alarak DSM sınıflandırmasına bağlı kalmış; Kar (2020) genel olarak bu süreçte bağımlılıkların tümünde artışlar olabileceğini ifade etmiş ve kişilerin psikolojik sağlığına odaklanmanın önemini vurgulamıştır. Yapılan araştırmalarda daha bütüncül bir bakış açısıyla daha geniş çaptaki problemlerin durumunu ve bireyler üzerindeki etkilerini açıklayan, davranışsal bağımlılıkları bir bütün olarak inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma pek çok bağımlılık türünü inceleyen geniş kapsamı ile salgın sürecinde yapılan bağımlılık çalışmaları arasında bir ilk konumundadır.

Bölüm 2

Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Bağımlılık

İnsanoğlu tarih boyunca ruhsal durumunda değişiklik yaratan madde ve durumları merak etmiştir (Babaoğlu, 1997) ve bu merak bireylerde zaman zaman bağımlılık gibi bazı psikolojik sorunların doğmasına neden olmuştur. Bağımlı insanlar ne yaptıklarını veya aldıklarını kontrol edemez hale gelmekte (Felman, 2018) ve hem kendilerine hem de çevrelerindeki insanlara geri dönülemez zararlar verebilmektedirler çünkü bağımlılık aslında davranışı kontrol edememekten kaynaklanan bir tür zayıflıktır (Kırcaburun, 2016). Rasyonel davranışın antitezi olarak görülebilen (Becker ve Murphy, 1988) bağımlılık geçmişten günümüze psikoloji alanında en çok tartışılan rahatsızlıklardan biri olmuştur. Bağımlılık davranışları incelendiğinde bu davranışların tekrar eden nitelikte olduğu ve birçok hastalık riski barındırdığı ayrıca kişisel ve toplumsal problemlere neden olduğu bilinmektedir (Eryılmaz ve Deniz, 2019). Bağımlı kişilerde; sosyal içe çekilme, duygularını ifade edememe, depresyon, kaygı, alerji, astım gibi çok çeşitli fiziksel, davranışsal ve psikolojik rahatsızlıklar görülebilmektedir (Tanhan ve Mukba, 2014).

Bağımlılık terimi 'Bağlı kalmak' veya 'esiri olmak' anlamına gelen Latince bir kelime olan 'addicere'den türemiştir (Potenza, 2006). Walker (1989: 185) bağımlılığı şöyle tanımlar: "gönüllü kontrolün ötesinde yer alan bir arzu veya ihtiyaç; zaman içinde faaliyetin sıklığını veya miktarını arttırma eğilimi; faaliyetin haz verici sonuçlarına psikolojik bağımlılık ve birey ve topluma zarar veren etkiler". Diğer bir deyişle bağımlılıklar hem kişisel hem de toplumsal düzeyde olumsuz etkilere sahip kronik rahatsızlıklardır (Thege vd., 2015). White da (2000) bağımlılığı bir hastalık olarak ele almış ve varlığından söz edebilmek için iki koşul gerektiğini belirtmiştir: 1) zihni sürekli meşgul eden ve uyuşturucu arama davranışını tetikleyen kontrol edilemez, fiziksel bir arzu ve 2) alkol, uyuşturucu tüketiminde kontrol kaybı. Young'a göre (2007) ise bağımlılık bir ilişki çeşidi olarak kabul edilmelidir çünkü bu kavram genellikle bir eylem veya nesne ile kurulmuş bir ilişkiden doğan özel bir durumdur. Solomon ve Corbit de (1978) bağımlılığı bir karşıt süreç teorisi ile açıklamaya çalışmışlardır. Bu

teorinin ilginç özelliği davranışsal bağımlılık olgusunun bireyin motivasyonu için deneysel bir model olarak görülmesidir. Diğer bir deyişle bu bakış açısındaki bağımlılık bir anormallik değil, duygulanım veya hazla ilgili durumlara karşı oluşan, normal işlev sisteminin kaçınılmaz bir sonucudur. Tüm bu tanımlama çabalarından da görülebileceği bağımlılık çok yüzlü bir olgudur ve tüm özelliklerini kapsayan tek bir tanım bulunmamaktadır (Horak, 2013). Bununla birlikte yirminci yüzyılın ikinci yarısında literatüre giren davranış bağımlılıkları da dikkate alındığında bağımlılığın dünyadaki en yaygın mental bozukluklardan biri olduğu bilinmektedir (Sussman vd., 2011). Bireylerin ve toplumların sağlığı ve mutluluğu için bağımlılık kavramını derinlemesine inceleyip anlamak doğru terapi ve tedavi yöntemlerini uygulama anlamında büyük önem taşımaktadır.

Bağımlılık kelimesinin ortaya çıkması ve kavramın kullanılmaya başlanması 1790 ve 1830 yılları arasındaki kolonileşen Amerika'da bazı toplumsal normların bozulduğu zamanlara denk gelmektedir. O dönemde fermente içkilerin tüketiminden damıtılmış olanlara geçiş ile birlikte alkol tüketiminde neredeyse dörtte üç oranında bir artışla başlamıştır. Bu değişimler ışığında dönemin bazı önde gelen kişileri 'bağımlılığı' keşfetmiş ve kronik sarhoşluk için bu kavramı kullanmaya başlamıştır (White, 2000). Daha sonra tarihin işleyişi içinde bağımlılık sadece alkole değil, psiko-aktif bir maddeye bağlı olmak anlamında kullanılmıştır (Chamberlain vd., 2016; Horak, 2013; Maddux ve Desmonds, 2000). Söz konusu bu maddeler beynin kimyasında bazı değişimlere neden olabilen, hem pekiştirmeyi sağlayan nöron devrelerini hem de güçlü, duygusal anıları üreten devreleri aktive edebilen ve akabinde bağımlılığa sebep olabilen maddelerdir (Goodman, 2008). Yapılan araştırmalara göre beyindeki ödüllendirmeye ilgili nöral devrelerin bağımlılık sürecinde bir nevi 'ele geçirildiği' ve kendilerini yeniden şekillendirdikleri tahmin edilmektedir. (Hammond vd., 2014; Joffe vd., 2014). Ödül devresi beynin yürütme işlevi/karar alma merkeziyle, prefrontal korteksi ve orbitofrontal girus'u ile sıkı sıkıya bağlıdır. Bu sebeple bağımlılık gibi dürtü kontrol mekanizmalarıyla ilgili rahatsızlıkların pre-frontal korteks devresinde bozulmalara yol açtığı düşünülmektedir (Jentsch ve Taylor 1999). Bağımlılıkla ilgili yapılan nörobiyolojik çalışmalar hastalığın anlaşılması ve klinik olarak kabul edilmesi bakımından büyük önem arz etmektedir.

Davranışsal Bağımlılık

Davranışsal bağımlılıklar 'kişinin kendisine veya çevresindeki insanlara zarar veren bir eylemi gerçekleştirme dürtüsü ve ortaya çıkan güdüye karşı direnç gösterememe durumu' olarak tanımlanabilir (Taş vd., 2014:41) Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabının 5. Baskısına göre (DSM-V) bağımlılığın çekirdek özellikleri; kontrolde bozulma (giderek daha büyük miktarlar için arzu duyma, alımı azaltmak için başarısız çabalar vb.), noksanlık (ilgi alanlarının daralması, hayatın diğer alanlarına ilgisizlik vb.), riskli kullanım (psikolojik veya fizyolojik zararlara karşı farkındalığa rağmen ısrarlı alım) ve farmakolojik kriterlerdir (tolerans geliştirme, geri çekilme) (A.P.A, 2013). Bu çekirdek özellikler ve özellikle kontrol kaybı, kimyasal olmayan veya 'davranışsal' bağımlılıkların doğmasına neden olmuştur (Grant vd., 2010; Holden, 2001; West, 2001) çünkü bazı davranışların patolojik türlerine sahip olan kimi bireyler madde bağımlısı bireylerle kontrolde bozulma, işlevsel bozukluk, olumsuz sonuçlara rağmen ısrarla davranışa devam etme gibi dikkat değer ortak özellikler paylaşırlar (Chamberlain vd., 2016). Nitekim tekrar eden alışkanlıklarla karakterize edilen belli psikiyatrik sendromların madde bağımlılığı ile büyük ölçüde paralel özellikler taşıması 'davranış bağımlılıklarını' gündeme getirmiştir (Goodman, 1993; Potenza, 2001; Grant vd., 2006; Chamberlain vd., 2016). Bu büyük bir adımdır çünkü kumar, kleptomani, kompulsif satın alma, kompulsif cinsel bağımlılık gibi davranışsal bağımlılıklar önemli halk sağlığı sorunlarını temsil etmektedir ve bunlar daima yüksek oranda psikiyatrik eş tanılar ve ölüm oranları ile ilişkili olmuştur (Grant vd., 2006). Bu adım, hem rahatsızlıkların tıbbileştirilmesi ve tedavi edilmesi anlamında hem de bireylerin ve toplumların sağlığı için büyük bir önem taşımaktadır.

Davranışsal bağımlılıkların madde bağımlılıklarına benzeyen özellikleri. Davranışsal bağımlılıklar ve madde bağımlılıkları arasında bulunan fenomenolojik, genetik ve nörobiyolojik kanıtlar gün geçtikçe daha da artmaktadır (Grant ve Potenza, 2005). Grant ve arkadaşlarına göre (2010) bu benzerlikler doğal tarih (sıklığı ve yaygınlığı yüksek, kronik, tekrarlayan seyir), fenomenoloji (öznel arzulama, sarhoşluk 'yükselme' ve geri çekilme), tolerans,

eş tanı rahatsızlıklar, örtüşen genetik katkı, nöro-biyolojik mekanizmalar ve tedavi yöntemleridir.

Fenomenolojik benzerlikler. Davranış bağımlılarında davranışsal rutinleri gerçekleştirme dürtüsü ve davranışı tamamlamadan alıkonulduklarında yaşadıkları rahatsızlık büyük ölçüde madde kullanıcılarının arzulama (craving) ve geri çekilme semptomlarına benzemektedir (Marks, 1990). Griffiths'e (2005) göre tüm bağımlılıklarda yer olan fenomenolojik bileşenler (i) dikkat çekme (ii) ruh hali değişimi (iii) tolerans (iv) geri çekilme, (v) çelişki ve (vi) tekrerrür etmedir. Chamberlain ve diğerleri de (2016) davranışsal bağımlılıklar ve madde bağımlılıklarının bozulan kontrol, işlevsel bozulma ve olumsuz sonuçlara rağmen davranışta bulunmaya devam etme gibi fenomenolojik özelliklerin madde bağımlılıklarının özellikleriyle örtüştüğünü belirtmişlerdir. Bu özellikler iki rahatsızlık arasındaki ortak noktada yer almaktadır.

Tablo 1

Davranışsal Bağımlılıkların Fenomenolojik Özellikleri (Serenko ve Turel, 2020)

Bileşen	Tanım	Örnek
Dikkati Çekme (Saliance)	Davranış kişinin hayatında çok büyük bir yer kaplar, düşünceyi bastırır ve bilişsel bozukluklara neden olur ve sürekli arzulanır.	Alışveriş bağımlısı bir birey zaman veya maddi imkânsızlıklara bağlı olarak alışveriş yapamayacağı zamanlarda ne kadar alışverişini düşünüyor ve arzuluyorsa, alışveriş eyleminin kendisinde de o kadar uzun zaman geçirebilir.
Duygu-Durum Değişimi (Mood Modification)	Davranışsal bağımlılığın bir sonucu olarak kişinin duygu durumundaki canlanma ve durgunlaşma anlarında kaymalar meydana gelir.	Bir kumar oyuncusunun sabah saatlerinde oynayıp kazandığı bir oyunun keyfini yerine getirmesi ama akşam saatlerinde kaybetmesiyle olumsuz duygular yaşayabilmesi.
Tolerans (Tolerance)	Duygu-durum değişimi etkisi için daha uzun/yüksek veya yoğun davranışsal oturumlar gerekir.	Aynı 'yükselme' duygusunu hissedebilmek adına pornografi bağımlısı bir birey porno izlerken geçirdiği zamanı uzatabilir.

Geri Çekilme (Withdrawal)	Davranış durduğunda veya askıya alındığında birey olumsuz duygular deneyimler (ajitasyon, duygu patlamaları, duygusal tükenmişlik, fiziksel rahatsızlık, kusma, baş ağrısı, insomnia, tat kaybı gibi).	Yeme bağımlısı bir birey aç değilse bile yemek yemediği zamanlarda asabi olabilir.
Çelişki (Conflict)	Bağımlılık yapan davranış; okul, sosyal hayat, hobiler, iş, aile sorumlulukları gibi diğer aktivitelerle çelişki halindedir ve bu çelişki birey ve/veya diğerleri için olumsuz sonuçlara yol açmaktadır.	Egzersiz bağımlısı bir birey daha fazla spor yapabilmek adına ailesiyle geçirdiği zamandan veya çalışma saatlerinden vazgeçebilir.
Tekerrür (Relapse)	Birey tekrar tekrar bağımlılık yapan davranışı azaltmaya veya bu davranışa devam etmemeye çalışır fakat sürekli daha önceden kurulan davranışsal örüntülere dönüş yapar. Davranışı azaltmak için yapılan tüm çabalar başarısızlıkla sonuçlanır ve bir süre uzak kalırsa da hep geri döner.	Sosyal medya bağımlısı bir birey davranışı bitirmek için sayısız girişimde bulunmuş fakat uzun süre davranışta bulunmadığı halde sonunda hep dönüş yapmış olabilir.

Eş-tanı rahatsızlıklar (Komorbid Durumlar). Davranışsal bağımlılıkların depresif bozukluk, bipolar bozukluk, obsesif kompulsif bozukluk, dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu gibi eş tanı rahatsızlıklarla ilişkili olduğu görülmektedir (Harnic vd., 2010). Yapılan araştırmalarda kumarın, madde, nikotin ve alkol kullanımıyla (Cunningham-Williams vd., 1998) ve kaygı ve duygu durum bozukluklarıyla (Dowling, vd., 2015; Karaca vd., 2016), cinsel bağımlılığın HIV, genital yaralar, istenmeyen hamilelik (Carnes, 1983; Garcia ve Thiabut, 2010; Sussman, 2007), duygu durum bozuklukları, kaygı bozukluğu, madde kullanımı ve depresyonla (Black, Belsare ve Schlosser, 1999; Garcia, ve Thiabut 2010), kompulsif satın almanın kaygı ve depresif duygu durum bozuklukları, kompulsif istifçilik aşırı yeme bozukluğu, aralıklı taşkınlık rahatsızlığı ve alkol ile madde bağımlılıklarıyla (Christenson, Faber, de Zwaan, 1994; Müller, Mitchell, Black, 2010; Sansone, Chang, Jewel, 2012) ve internet bağımlılığı da alkol bağımlılığı, hiperaktivite bozukluğu, depresif bozukluk, sosyal fobi, kişilik bozuklukları dürtü kontrol bozuklukları (Black vd., 1999, Bernardi ve Pallanti, 2009, Ha vd.,2007; Yen vd., 2009; Yoo vd., 2004) ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Nörobiyolojik mekanizmalar. Beyin zamanla bazı davranışları güçlendiren mekanizmalar geliştirir, bu nöral devre de mezolimbik ödül sistemi olarak adlandırılır (Di Chiara 1998). Mezolimbik insentif çıkıntı devresinden oluşan bu ödül devresi, yemek alımı, cinsel ilişkide bulunma gibi temelinde bir

tür motivasyon olan bütün davranışları yönetir (Bostwick ve Bucci). Ödülle ilgili bu nöral devreler bir tür madde veya davranış tarafından alınan ödül tarafından ele geçirilip yapısı değiştiğinde bağımlılık oluşur (Hammond vd.,2014; Joffe vd., 2014).

Bağımlılıkta önemli olan beynin ödül için ne aldığı değil, neyi ödül olarak algıladığıdır. O halde beyin bir kimyasalı olduğu kadar bir davranışı da ödül olarak algılayabilir (Holden, 2010). Yapılan araştırmalarda beynin ödül ve pekiştirme sistemlerini etkileyen döpaminerjik sistemlerin hem madde hem de davranışsal bağımlılıkları kapsadığı ifade edilmektedir (Bergh vd., 1997; Grant vd., 2006; Kalivas ve Volkow, 2005) yani hem bazı maddelerin alınmasıyla hem de oyun, kumar, cinsel davranış bazı davranışların uygulanmasıyla beyin ödül merkezindeki döpamin artar (Hammond vd., 2014). Döpaminin yanı sıra bağımlılıkta serotoninin de etkili olduğu düşünülmektedir. Blanco ve diğerleri (1996)'da serotonerjik düzensizliğin hem kimyasal hem de davranışsal bağımlılıklarda var olduğunu ifade etmişlerdir.

Tedavi. Davranışsal bağımlılıklar ve madde bağımlılıkları sıklıkla aynı farmakolojik ve psiko-sosyal tedavilere yanıt verir (Grant vd., 2013). Madde bağımlılıklarının tedavisinde yaygın olarak kullanılan 12-adımlı kendine yardım yaklaşımları, motivasyonel görüşme tekniği ve bilişsel-davranışsal terapiler kumar bağımlılığı, kompulsif seks bağımlılığı, kleptomani ve kompulsif satın almada da başarıyla kullanıldığına dair araştırmalar bulunmaktadır (Garcia ve Thiabut, 2010; Petry ve Ammerman, 2006). İlaç tedavisi anlamında ise yapılan araştırmalar sayesinde Naltrexone'un kumar bağımlılığı, kleptomani ve cinsel bağımlılık üzerinde etkili olduğu bilinmektedir (Bostwick ve Bucci, 2008; Holden, 2001; Kim, Grant ve Adson, 2001). Madde bağımlılığında da kullanılan bu ilacın bazı bireylerdeki problemleri dürtü kontrol davranışlarını yumuşattığı düşünülmektedir (Yellowless ve Marks, 2007). Naltrexone'a ilaveten glutamaterjik aktiviteleri değiştiren ilaçlar da hem davranışsal hem de madde bağımlılıklarında kullanılmıştır (Olive vd., 2012). Bir antikonvülsan olan Topiramate ve bir aminoasit olan NAC da kumar ve yeme bozuklukları üzerinde ümit verici etkiler göstermiştir (Grant vd., 2007; McElroy vd., 2007).

Tüm bu benzerliklere rağmen davranışsal bağımlılıklar hala üzerinde fikir birliğine varılamayan bir kategoridir. Money'in (1994) belirttiği gibi hangi

davranışların 'normal' ve hangilerinin tıbbi olarak patolojik olarak ele alınacağı her zaman tartışılan bir konu olacaktır. Demetrovics ve Griffiths'e (2012) göre bu rahatsızlıklar (kumar, problemli internet kullanımı, problemli bilgisayar kullanımı, video oyunlar, online oyun, problemli sosyal ağ kullanımı, piromani, kleptomani, aralıklı taşkınlık rahatsızlığı, trikotilamani, tırnak yeme hastalığı, deri koparma hastalığı, kompulsif satın alma, hiperseksüel cinsel rahatsızlık, kompulsif istifçilik, egzersiz bağımlılığı, obsesif kompulsif bozukluk, yeme bozuluklarının çeşitli türleri vs.) oldukça heterojen bir grup oluşturmaktadır ayrıca semptomoloji ve geçerlilik ölçütleri ile ilgili boşluklar hala tamamlanmamıştır. Bu davranışları kategorilendirmek için farklı değişkenlerin dikkate alınması gerekmektedir.

Davranışsal bağımlılıklara karşı çıkan uzmanların görüşleri.

Davranışsal bağımlılıklara karşı çıkan bazı uzmanlar bu tür bağımlılıkları tıbbi alan yazına almanın dikkatlerimizi toplumsal, teknolojik ve finansal sistemler yerine bireye yönelteceğine, bunun da bireyleri fonksiyonel olmayan alışkanlıklar geliştirmeye karşı daha savunmasız kılacağından endişelenir (Lee, 2004). Diğer bir görüş de toplumlarda var olan bazı bağımlılıkların insan doğasının doğal getirileri olduğunu ve bu yüzden psikopatolojik olarak değil, bireysel tercihler olarak ele alınması gerektiğini savunur (Sussman, Lisha, Griffiths, 2011). Ayrıca bazı gruplar da giderek daha fazla davranış, bağımlılık olarak sınıflandırma eğilimi ve bunları tıbbileştirme çabasının nihayetinde toplumun psikiyatrik rahatsızlıkları yeteri kadar ciddiye almamasına neden olabileceğini ileri sürer.

Genişletilmiş bağımlılık tanımına karşı çıkanlar, tüm atipik insan davranışları tıbbileştirildiğinde 'zihinsel hastalık' kavramının anlamını ve belirginliğini kaybedeceğini söyler (Mihordin, 2012). Bazı araştırmacılar davranışsal bağımlılıkların belirlenmiş bir amaç için mi yapıldığı veya tiki olan insanlarda görüldüğü gibi bir hedefi olmadan özel bağlamlarda ortaya çıkan davranışlar olup olmadığını sorgulamışlardır (Robbins ve Clark, 2015). Bu ayrım kategorik anlamda uygulanması zor olabilir ve bu yüzden tüm bu davranışlar bazı araştırmacılara göre 'impulsif-kompulsif' üst kategorisine eklenmelidir (Hollander ve Wong, 1995; McElroy, Phillips, Keck, 1995; Robbins ve Clark, 2015). Bu noktada bu iki kavramı ele almak söz etmek yararlı olacaktır.

İmpulsivite. İmpulsivite yani dürtüsellik genellikle bir ivediyet ihtiyacı veya kasıtlılıkta eksiklik hissi; değerlendirme ve karar alma süreçlerini kısıtlayan bir eylem olarak tanımlanır (Karim ve Chuadri, 2012). Starcevic (2016) bu kavramı macera arama, uzun süreli hedeflerden ziyade anlık ödüllere önem verme, tatmini geciktirmekte zorluk, dürtülere direnmekte başarısızlık, uyarana hızlı ve zayıfça planlanan bir tepki, yansıtıcı olmayan karar alma ve kişinin eylemlerinin olumsuz sonuçlarını göz ardı etmeyle ilgili olan çok boyutlu bir yapı olarak ele almıştır. DSM-IV-TR, Dürtü Kontrol Bozuklukları'nı 'eylemden önceki artan gerilim ve duygusal uyarılma ile kişiye veya diğerlerin zararlı olan bir eylemi gerçekleştirme dürtüsü, isteği veya çekimine direnme başarısızlığı' olarak tanımlar ve kleptomani'ye bu kategoride yer verir (A.P.A, 2000). En kısa şekilde dürtüsel davranış öngörü olmadan hareket etme olarak açıklanır ve alkol ve uyuşturucu kullanımıyla yakından ilişkilidir (Dalley vd., 2011). Aşırı dürtüsellik dikkat eksikliği/hiperaktivite, madde bağımlılığı, anti-sosyal davranış kadar kumar ve kleptomani gibi davranışsal bağımlılıkların da özünde yer almaktadır (Dalley, vd., 2011; Robbins vd., 2011).

Kompulsivite. Kompulsivite ise hoş olmayan bir şekilde tekrar eden ve işlevsel olarak bozulan bir davranışın göstergesidir. Bu davranış, alışlagelmiş ve kalıplaşmış bir biçimde algılanan olumsuz sonuçları önlemek amacıyla yapılır ve zararlı olmasına rağmen direnç gösterir (Starcevicve ve Kahazal, 2017). Kompulsivite'yi impulsivite'nin tanımında yapılacak küçük bir değişiklikle ele almak mümkündür: kompulsif eylemler sürüp giden bütün amaçla belirgin bir ilişkisi olmayan ve genellikle istenmeyen sonuçlar doğuran, duruma uygun olmayan eylemlerdir (Dalley vd., 2011). Kompulsivite birkaç psikiyatrik koşulun karakterize özelliğidir ve özellikle obsesif kompulsif bozuklular da (OCD) gözlemlenir (Cuzen ve Stein, 2014). Yeme bozuklukları, madde bağımlılığı kadar kompulsif internet kullanımı gibi davranışsal bağımlılıklarda dürtü kontrol bozuklukların da kompulsif özellikler bulunur. Tıpkı impulsivite gibi kompulsivite de tepki inhibisyonundaki veya 'yukarıdan aşağıya' kontrol mekanizmasındaki başarısızlıklardan ziyade, uyarılan bir dürtü durumundan veya bu faktörlerin kombinasyonlarından doğabilir (Grant vd., 2006; Stein ve Hollander, 1995).

İmpulsivite ve kompulsivite çok yüzlü karmaşık yapılardır (Fineberg, vd., 2010) ve his arayışı, risk alma, karar verme gibi çeşitli kişilik boyutları ve bilişsel

boyutlarla bir ilişki paylaşırlar (Leeman ve Potenza, 2012). Bu iki kavramın bazı farklı temelleri de vardır. Kompulsif davranışlar tıpkı alışkanlıklar gibi davranışın orijinal hedefine bir gönderme olmadan ortaya çıkarken impulsif davranışlar daha çok bir ödüle ulaşmak için sabırsızca yapılan eylemlerdir (Patterson ve Newman, 1993). Davranışsal bağımlılıkla bu iki kavramın ilişkisini düşündüğümüzde bağımlılığın ilk aşamalarında impulsif davranışlar ön plandayken daha sonra yerini kompulsif davranışlara bıraktığı sonucuna varmak mümkündür.

Davranışsal Bağımlılıkların Sınıflandırılması

Bu kısımda öncelikle DSM sınıflandırmalarından bahsedilmiş, daha sonrasında da yeni bir sınıflandırma önerisi yapılmıştır.

DSM sınıflandırmaları. Psikiyatrik rahatsızlıkların sınıflandırılmasında tüm dünya tarafından tanınan ve geçerli kabul edilen ölçütlerden biri DSM – Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'dır. DSM, Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayımlanan zihinsel hastalıklar için bir tanı ölçütüdür. Bağımlılık, sadece 106 rahatsızlığı tanımlayan DSM-I' de "alkolizm ve ilaç bağımlılığı" şeklinde geçmektedir, obsesif kompulsif tepki ise 'hastanın morbid olarak kabul edilebilecek davranışlarda bulunmak için istenmeyen fikirler oluşturması veya tekrar eden dürtülerin kalıcılığı' olarak tanımlanmıştır (A.P.A, 1953:33). Daha etkili psikofarmakolojik tedavilerle birlikte davranışsal ve bilişsel-davranışların tedavilerin keşfiyle ilkinden 16 yıl sonra yayınlanan DSM-II ise 182 rahatsızlığı tanılamış ve obsesif kompulsif nevroz kategorisinde benzer bir tanım yapmıştır (A.P.A, 1968). DSM-I ve DSM-II alkolizm ve ilaç bağımlılığını diğer bazı davranışlarla gruplandırmış (anti-sosyal, cinsel sapkınlık, kişilik bozuklukları) fakat bunlara bağımlılık ismini vermemiştir.

265 rahatsızlığı tanımlayan DSM-III (1980) madde kullanımı rahatsızlıkları 3.bölümde detaylı bir şekilde ele almış fakat davranışsal bağımlılıklara yer vermemiştir. Kumar bağımlılığı, kleptomani ve piromani'yi dürtü kontrol bozuklukları altında sıralamıştır. DSM-III-R (1987) bunlara ek olarak madde bağımlılığı kategorisini genişletilirken 'hiperseksüalite' kavramına da yer vermiş fakat bir bağımlılık olarak sınıflandırmamıştır.

1994'te yayınlanan DSM-IV mental dürtü kontrol bozuklukları kategorisine iki rahatsızlık daha eklemiştir; saç çekme kompulsiyonu ve aralıklı taşkınlık bozukluğu. Grand ve Potenza'ya göre (2004) dürtü kontrol bozukluklarının klinik, genetik, fenomenolojik ve biyolojik özellikleri tam olarak anlaşılamamış olsa da bu rahatsızlıklar aşağıdaki özelliklere sahiptir:

- (1) olumsuz sonuçlara rağmen davranışta tekrarlayan ve kompulsif meşguliyet
- (2) problemli davranış üzerindeki kontrolde azalma
- (3) problemli davranışta bulunmadan önce istek artışı veya arzulama durumu
- (4) problemli davranışın uygulanması sırasında haz verici bir nitelik

Bu özellikler dürtü kontrol bozukluklarının 'davranışsal bağımlılıklar' olarak ele alınmasına sebep olmuştur (Holden, 2010). Nitekim araştırma ve planlama komitesindeki uzmanlar DSM-V için kumar, kompulsif seks, internet bağımlılığı ve kompulsif alışverişi dahil eden geniş bir teşhis kategori olarak 'davranış ve madde bağımlılıkları' kategorisini önermiş olsalar da (Potenza, 2006) davranış bağımlılığı olan düşünülen rahatsızlıkların içinde DSM-5'e dahil edilen sadece kumar olmuştur. Kumar (Gambling Disorder) DSM-IV'deki dürtü kontrol bozuklukları kategorisinden alınmış ve (Gambling Disorder) yeni seride kimyasal olmayan bağımlılıklar başlığı altına eklemiştir (A.P.A, 2013). Böylece A.P.A ilk kez maddeyle ilgili olmayan bir durumu bağımlılık rahatsızlıkları kategorisine eklemiştir. Bu önemli bir adımdır çünkü gelecekte yapılacak çalışmalarla diğer rahatsızlıkların da bu kategori altında yer alabileceğinin bir göstergesi olmuştur.

Online Oyun Rahatsızlığı ise DSM-V'in ek kısmına, daha fazla araştırma yapılması şartıyla eklemiştir. Kumar ve online oyun rahatsızlıkları arasındaki benzerliklere dair bulunan kanıtlar gün geçtikçe artmaktadır. Kumar rahatsızlığının DSM-V'e dahil edilmesi kumar rahatsızlığının alkol ve diğer ilaçlarda olduğu gibi beynin ödül sistemlerini aktive ettiğine dair yıllar boyunca toplanan zengin kanıtlara dayanarak yapılmıştır. (Nathan vd., 2015). Davranışsal bağımlılık olarak ifade edilen diğer davranışlar ise 'bağımlılık'

altında yasal bir kabul görmemiş ve DSM-V'nin diğer bölümlerine ('Yıkıcı, dürtü kontrolü ve tutum bozuklukları'; 'Obsesif-kompulsif ve ilgili bozukluklar' ve 'Beslenme ve Yeme Bozuklukları') dağıtılmışlardır (Robbins ve Clark, 2015).



2013	DSM-V	Dürtü Kontrol Bozukluğu; Bağımlılık Rahatsızlığı ve Obsesif Kompulsif Bozukluk
1994, 2000	DSM-IV, DSM-IV-TR	Dürtü Kontrol Bozukluğu
1980, 1987	DSM-III, DSM-III-R	Dürtü Kontrol Bozukluğu
1968	DSM-II	Obsesif Kompulsif Nevroz
1952	DSM-I	Obsesif Kompulsif Reaksiyon

Şekil 1. Davranışsal Bağımlılıkların A.P.A'ya göre tarihsel sınıflandırılması
(Serenko ve Turel, 2020)

DSM'lerdeki yenilenme ve değişimler bilimsel gelişmelere, psikoloji alanında yapılan güncel araştırmalara ve toplanan verilerin geçerlik ve güvenilirliklerine göre yapılmıştır. DSM'nin son yayınlanan baskısı final sürüm değildir ve olmayacaktır. Bu zihinsel rahatsızlıkların hepsi gelecekte yapılacak kapsamlı ve modern çalışmalarla güncellenebilir ve hatta duruma göre tamamen ortadan kaldırılabilirler.

Yeni bir sınıflandırma önerisi. Yirminci yüzyılın ikinci yarısında bağımlılık tanımları, sonradan davranışsal, süreç veya maddeyle ilgili olmayan bağımlılıklar diye adlandırılan kumar, kompulsif cinsel davranış gibi rahatsızlıkları da dahil edebilmek adına genişlemeye başlamıştır (Schneider ve Irons, 2001). Kumar, aşırı yeme, seks, aşk, egzersiz, video oyunlar, internet kullanımı, alışveriş ve iş gibi giderek daha da genişleyen bir çerçevedeki davranışların potansiyel bağımlılık türleri olabileceğine dair ampirik kanıtların giderek artmasıyla bağımlılık yapan davranışları kapsayacak daha geniş tanımlar yapılmaya çalışılmaktadır (Griffiths vd., 2011).



Şekil 2. Davranışsal bağımlılıklar

Teknoloji ve internetin hayatımıza girmesi, 21. yüzyılın dinamiklerini tamamen değiştirmiştir. Çoğumuz yaşamımızın büyük bir kısmını online olarak geçirmekte, görüşmelerimizi, çalışmalarımızı, alışverişimizi internet üzerinden yapmakta, yiyeceklerimizi internet üzerinden sipariş edebilmekte, boş vakitlerimizi internetten oyun oynayarak geçirebilmekte, cinsel ihtiyaçlarımızı karşılamak için internet üzerinden çeşitli kaynaklara ulaşabilmekteyiz. Teknolojik toplum iletişim kurduğumuz, etkileşime girdiğimiz, iş gördüğümüz tüm davranışları etkilemiştir (Adhiarso ve Utari, 2019). Dolayısıyla insanlık tarihinin başlangıcından beri var olan bazı insan davranışları değişime uğramış, yenilenmiş veya neredeyse tamamen ortadan kalkmıştır (ev telefonundan birbirini aramak gibi). 1980'lerde yaşayan insanlar küçük bir telefonun dünyanın merkezi ve dikkatlerinin odak noktası haline geleceğini bilemezlerdi (Almagor, 2018) Bu açıdan baktığımızda yirminci yüzyılın ikinci yarısından beri araştırmacıların dikkatini çeken hatta çağımızın vebasası olarak da adlandırılan

(Billieux vd., 2015) davranışsal bağımlılıkların da çok da uzak olmayan bir zaman diliminde hayatımıza giren teknolojik gelişmeler, küreselleşme ve ağ kültürünün etkisi altında kalacağını söylemek zor olmayacaktır. Nitekim davranışsal bağımlılıklar özellikle 2000'li yıllardan sonra daha fazla araştırılmaya ve incelenmeye başlamıştır.

Kavramsal çerçeve ile ilgili tartışmaların yanı sıra hangi davranışların davranışsal bağımlılıklara dahil edilip, hangilerinin edilemeyeceği hala tartışılmaya devam etse de (uzun süre de devam edeceğe benzese de) bir sınıflandırma yapabilmek adına teknoloji ve internet etkisiyle daha fazla değişime uğrayan davranışsal bağımlılıklara daha fazla odaklanmanın gerekli olduğunu düşünülmelidir. Aşağıdaki sınıflandırma bu amaçla yapılmıştır.

Tablo 2

Davranışsal Bağımlılıkların Dijital Çağdan Etkilenme Düzeylerine Göre Sınıflandırılması

Dijital çağdan etkilenme seviyelerine göre davranışsal bağımlılıklar		
Düşük seviyede etkilenen davranışsal bağımlılıklar	Orta seviyede etkilenen davranışsal bağımlılıklar	Yüksek seviyede etkilenen davranışsal bağımlılıklar
Kleptomani		Alışveriş Bağımlılığı Online alışveriş bağımlılığı
Egzersiz Bağımlılığı		Kumar Bağımlılığı Online Kumar bağımlılığı
Aşk ve İlişki Bağımlılığı	Yeme Bağımlılığı	Cinsel Bağımlılık Pornografi ve Siber seks bağımlılığı
İş bağımlılığı		İnternet ve Teknoloji Bağımlılıkları - Akıllı Telefon Bağımlılığı - Online Oyun Bağımlılığı - Sosyal Medya Bağımlılıkları

İnternet, teknoloji ve bilimsel gelişmelerden düşük seviyede etkilenen davranışsal bağımlılıklar. Bu kategoride kleptomani, egzersiz bağımlılığı, aşk ve ilişki bağımlılığı ve iş bağımlılığı yer almaktadır.

Kleptemoni. Kleptomani veya diğer ismiyle çalma kompulsiyonu maddi açıdan veya kişisel kullanım için ihtiyaç duyulmayan nesneleri çalmaya yönelik sürekli tekrarlanan dürtülere karşı koymadaki azalma ile ifade edilir (Grant vd., 2010). Kleptoman bireyler kişisel kazançtan ziyade semptomik bir rahatlama için çaldıkları için 'sıradan' hırsızlardan farklıdır. DSM-IV'te dürtü kontrol bozuklukları altında sınıflandırılan kleptomaninin madde kullanım rahatsızlıkları ile pek çok benzerliği de bulunmaktadır (A.P.A., 1994). Kleptomanik bireylerde psikiyatrik eş tanı rahatsızlıklar son derece yaygındır. Yapılan araştırmalarda kaygı (%60-80) dürtü kontrolü (%20-46) ve kimyasal madde kullanımı (%23-50) bulunmuştur (Grant ve Odlaub, 2008; McElroy vd., 1991).

İnternet ve teknolojinin ve değişen hayat tarzlarının kleptomani üzerinde doğrudan bir etkisi olduğunu gösteren çalışmalar henüz alan yazında yer almasa da problemli internet kullanımının dürtü kontrol bozukluklarından olumsuz bir etkiye sahip olacağı tahmin edilmektedir (Mazhari, 2012). Bu sebeple bu rahatsızlığın dijital çağdan 'düşük seviyede etkilenen' kategorisine alınması uygun görülmüştür. İnternet ve teknolojinin sağladığı sınırsız erişim ve güzel ürünlere daha fazla maruz kalıyor olmak bu rahatsızlığa eğilimi olan bireyleri tetikleyebilir. Bu konuda daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.

Egzersiz bağımlılığı. Egzersiz yapmak hem fiziksel hem de psikolojik sağlığa büyük ölçüde katkılar sunan bir aktivitedir. Kimi bireylerin sınır koymadan, tehlikeli seviyelere varacak ölçüde egzersiz yapmaları bazı durumlarda zararlı olabilir ve bağımlılık yaratabilir (Griffiths, 1997). Davranışsal bağımlılık olarak adlandırılan diğer türlere göre görülme olasılığı daha az olsa da (Szabo, 2000, akt: Szabo ve Griffiths, 2004) olumsuz sonuçları bireyler için son derece tahrip edici bir hal alabilir. Griffiths (1997) egzersiz bağımlısı bir vaka örneğinde bağımlılık ölçütleri diye adlandırdığı bileşenlerin hepsinin birden (dikkat çekme, duygu durum değişimi, tolerans geliştirme, geri çekilme semptomları, çelişki ve nüksetme) görüldüğünü keşfetmiştir. Yapılan araştırmalar egzersiz bağımlılığı ve yeme bozuklukları arasında (Sussman ve ark., 2011; Yates, 1983) büyük yüksek derecede ilişki olduğunu göstermiştir.

Alan yazında internet ve teknoloji ile egzersiz bağımlılığı arasındaki ilişkiye dair bir araştırmaya rastlanmamıştır. Yine de özellikle sosyal medyadaki spor sayfaları, düzgün vücut ölçülere sahip kişileri sürekli takip etmek, dolayısıyla spor ve fiziksel görünümle ilgili materyale maruz kalmak gibi faktörlerin bu bağımlılığı tetikleyebileceği düşünülebilir. Bu sebeple bu rahatsızlığı dijital çağdan ‘düşük seviyede etkilenen’ kategorisine alınması uygun görülmüştür. Yine de bu konuda daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.

Aşk ve ilişki bağımlılığı. Literatürde zaman zaman aşk (Sussman, 2010) zaman zaman da ilişki (Redcay ve McMahon, 2019) bağımlılığı olarak geçen bu bağımlılık da nörobiyolojik özellikleri açısından davranışsal bir bağımlılık olarak nitelendirilmektedir. Sussman (2010) aşkı ‘olgun’ aşk ve ‘olgun olmayan’ aşk olarak ele almıştır. Sağlık ve olgun bir aşkın bileşenleri; ihtiyaç duyma, verici olma, romantizm ve yoldaşlık iken olgun olmayan aşk uyumsuz bir sosyal ortam yaratır ve güç, sahiplenme, koruma, acıma ve sapıklık gibi elementlerden oluşur (Curtis, 1983). Olgun olmayan aşk duygusu (a) bireyin hayatına nüfuz ettiğinde (b) tekrarlanan kontrol dışı davranışlar içerdiğinde ve (c) olumsuz yaşam sonuçlarına yol açtığında ‘aşk bağımlılığı’ olarak ele alınabilir (Sussman, 2010). Birey âşık olduğunda bu âşık olma durumu beyinde gerçekleşen biyokimyasal reaksiyonların özellikleriyle sıkı bir bağ içerisindedir. Bu reaksiyonlar madde bağımlılıklarında olduğu gibi dopamin, oksitosin, vazopressin, serotonin gibi bileşenleri içerir ve güven geliştirme, zevk hissi yaratma ve ödül olarak algılama gibi görevleri olan beyin bölgelerini ele geçirir. Carnes (2005) ile Reynaud ve diğerleri (2010) aşk bağımlılığını aşkın veya aşkla ilgili davranışların en uç örnekleri olarak ele alırken (cinsel kompulsiyon, anormal bağlanma, pedofili vb.) Fischer ve diğerleri (2010), Burkett ve Young (2012) daha normal ilişkilere yaklaşmış ve belli uyuşturucuların etkisi altındaki bireylerle âşık olan bir birey arasındaki duygu durum değişimi, arzulama, takıntı, kompulsiyon, gerçeklikten uzaklaşma, duygusal bağıllık, kişilik değişimleri, öz kontrol kaybı gibi benzerliklerin altını çizmişlerdir (Fisher vd., 2010). Aşk bağımlılığı cinsel bağımlılık ile (Garcia ve Thiabut, 2010) veya duygu durum bozuklukları ve uyku bozukluğu ile eş tanı rahatsızlıklar haline gelebilir (Reynaud vd., 2010).

Tinder gibi dating (randevu) uygulamalarının yaygınlaşması ile insanlar, yeni insanlarla tanışmanın, randevulara gitmenin, heyecan verici ilişkiler yaşamamanın kolay ve zahmetsiz bir yolunu keşfetmiş oldular. Bu gibi platformlarda artık herkes kendine göre birini bulabilmektedir, örneğin farklı cinsel tercihleri olan bireyler kendilerine uygun kişiler ararken zorluk yaşamamaktadırlar. Bunun yanında hayranlık duyulan ünlü kişilerin veya hayatlarını sürekli takip etmek de çok kolay hale gelmiştir. Nitekim 'stalker' kavramı giderek daha da yaygınlaşmış ve insanlar kolaylıkla takıntılı hale gelebilecekleri kişiler bulabilmeye başlamışlardır. İmkânlar ve olasılıkların bu derece geniş olduğu ortamlarda hassas bireylerin çok daha dikkatli olması gerekmektedir. Bildiğimiz kadarıyla internet bağımlılığı ve aşk bağımlılığı arasındaki ilişkiye yönelik alan yazında bir çalışma henüz yer almasa da bu konunun kesinlikle araştırılması gereken bir alan olduğunu düşünüyoruz. Bu çalışmada ve Fischer ve arkadaşlarının (2010) tanımına bağlı kalınmış (cinsel bağımlılıkla ikisi birbirinden ayrılmış) ve aşk bağımlılığı konusundaki araştırma ve veri eksikliği sebebiyle bu rahatsızlığı dijital çağdan 'düşük seviyede etkilenen' kategorisine koymak uygun görülmüştür.

İş bağımlılığı. İşkoliklik ilk olarak Oates (1971) tarafından sürekli devam ve kontrol edilemeyen çalışma ihtiyacı olarak tanımlanmıştır. İşkolikler çalışma davranışını kontrol edemeyen bağımlılar olarak ele alınabilirler. Son yirmi beş yıldır işkolikliğin kompulsif doğası ve tahrip edici etkileri pek çok bilimsel araştırma makalesi ve kitabında yer almaya başlamıştır. Griffiths, Demetrovics ve Atroszko'na göre (2018) iş bağımlılığının diğer davranışsal bağımlılıklarla ortak özellikleri olsa da (kumar, alışveriş, oyun, seks) bunlardan önemli bir şekilde ayrıldığını çünkü işin insanların gün içinde sekiz saat boyunca meşgul olmaları gereken ve bireylerin bu davranışı yaptıkları için yerel çevreden ve/veya toplumdan mükafat aldıkları tek davranıştır (Atroszko, 2012).

İnternet iş dünyasındaki pek çok sınırı ortadan kaldırmıştır. Coğrafi engelleri kaldırarak müşterilerle yakın iletişim kurabilme, kaynaklardaki zenginlik, evden de çalışabilme gibi olanakların iş bağımlılığını arttırabileceği tahmin edilebilir. Bu konudaki araştırma ve veri eksikliği sebebiyle bu

rahatsızlığı dijital çağdan ‘düşük seviyede etkilenen’ kategorisine almak uygun görülmüştür.

İnternet, teknoloji ve bilimsel gelişmelerden orta seviyede etkilenen davranışsal bağımlılıklar. Bu kategoride yeme bağımlılığı yer almaktadır.

Yeme Bağımlılığı. Son yıllarda obezitenin dünyadaki yaygınlığının artmasıyla (Ogden vd., 2012) kilo alımındaki psikolojik faktörlerin etkisini anlamaya çalışan araştırmacılar ‘yeme bağımlılığı’ kavramının üzerinde durmaya başlamışlardır (Brownell ve Gold, 2013). Yemek içsel olarak motive eden ve pekiştiren bir davranıştır, özellikle açlık durumunda yemek tüketiminin de beyindeki ödül sistemini aktive ettiği bilinmektedir (Hebebrand vd., 2014). Bu sebeple yeme eyleminin davranışsal bir bağımlılık olabileceği ve hassas bireylerde bağımlılığa benzeyen tepkileri tetikleyebileceği düşünülmektedir (Schulte vd., 2016). Yapılan ampirik araştırmalarda yeme bağımlılığı, yeme bozuklukları (Gearhardt vd., 2011; Meule, von Rezori ve Blechert, 2014), travma sonrası stres bozukluğu ve daha büyük psikiyatrik eş tanılarla, hatta tıbbi morbidite ve ölümle yüksek derecede ilişkili bulunmuştur (Brewerton, 2017).

Genel internet bağımlılığının aşırı yeme davranışlarına yöneltebileceği bilinmektedir (Kuss ve Griffiths, 2011). Yapılan bazı araştırmalarda aşırı yeme davranışı, sağlıksız besinler tüketimi ve internette zaman geçirme pozitif olarak ilişkili bulunmuştur (Malat vd., 2011; Tang ve Koh, 2017). Yemeksepeti gibi hazır sipariş platformlarının kolaylığı, çok fazla yiyecek reklamına maruz kalma gibi öğeler de yeme bağımlılığını tetikleyebilir. Bu sebeple bu rahatsızlığın dijital çağdan ‘orta seviyede etkilenen’ kategorisine alınması uygun görülmüştür. Yine de bu konuda daha fazla araştırma yapılması gereklidir.

İnternet, teknoloji ve bilimsel gelişmelerden yüksek seviyede etkilenen davranışsal bağımlılıklar. Bu kategoride alışveriş bağımlılığı, kumar bağımlılığı, cinsel bağımlılık, akıllı telefon, dijital oyun ve sosyal medya bağımlılıkları yer almaktadır.

Alışveriş bağımlılığı (kompulsif satın alma). Satın alma ve alışveriş, kullanışlı ihtiyaçlara hizmet eder (Koran vd., 2006). Kimi insanlar boş zamanlarını değerlendirmek kimileri ise kötü ruh hallerinden çıkmak için

alışveriş yaparlar. Fakat bazı insanlar da vardır ki, önemli ölçüdeki zararlı sonuçlar doğurmasına rağmen satın alma dürtüsünü kontrol edemezler (Lejoyeux vd., 1996; McElroy, vd.,1994) Kompulsif satın alma, alışveriş ile ilgili bir rahatsızlıktır. Sıklıkla tekrarlanan, bir şeyler satın almaya karşı duyulan karşı konulamaz ve anlamsız bir dürtü ile açıklanır (McElroy, vd., 1994). Birey alışveriş yaptıktan veya bir şeyler satın aldıktan sonra, önce bir rahatlama ve haz hisseder fakat sonrasında bu duygular uygunsuz harcama davranışı ve bunun olumsuz sonuçlarından kaynaklanan bir pişmanlık ve suçluluk duygusu gelir (Müller, Mitchell ve Zwaan, 2015). Genellikle bu rahatsızlığa sahip olan bireyler diğer psikiyatrik rahatsızlıklardan da etkilenirler. Müller ve diğerleri (2010) 171 kompulsif satın alma rahatsızlığına sahip olan ve adet tedavi arayan bireyle yaptıkları araştırmada bu hastaların neredeyse %90'ının hayatlarında en az bir kez Eksen I teşhisi konduklarını bulmuşlardır. Kaygı ve depresif ruh hali bozuklukları (Christenson vd., 1994; Müller vd., 2015) alkol ve uyuşturucu kullanım problemleri (Sansone vd., 2012) eş tanı olarak teşhis edildiği görülmektedir.

Bazı araştırmacılar, fenomenolojik çalışmalara göre kompulsif satın alma rahatsızlığının obsesif-kompulsif rahatsızlıklar kategorisine uymadığını çünkü satın alma bilişinin ego distanik olmadığını ifade ederler (Hollander ve Allen, 2006; Müller vd., 2015). Bu yüzden onlara göre 'kompulsif satın alma' ifadesi yanıltıcıdır. Kimyasal olmayan (davranışsal) bağımlılık kategorisi için konulan kriterler olan arzulama, kontrol kaybı ve olumsuz sonuçlara rağmen davranışın sürdürülmesi özellikleri ile kompulsif satın alma bu kategoriye kolaylıkla girebilir fakat yine de madde bağımlılıkları ile arasındaki genetik ve nörobiyolojik benzerlikler henüz onaylanmamıştır (Müller vd., 2015).

Online alışveriş bağımlılığı. Teknolojinin gelişmesi ve dijital çağ bu davranışsal bağımlılıkta da birtakım kaymalar ve değişimler olmasına sebep olmuştur. İletişim teknolojilerinin ve lojistik ulaşım olanaklarının gelişmesiyle online alışveriş giderek daha kullanışlı ve popüler bir hale gelmektedir (Zheng vd., 2020). Online kompulsif satın alma tüketicinin dürtü kontrolü olmaksızın online satın alma davranışında bulunma eğilimi olarak tanımlanır (He vd.,, 2018). Dolayısıyla bu davranışsal bağımlılık türünün 'online' kısmı da internet bağımlılığı ile sıkı bir ilişki içerisinde. Nitekim internet kullanımı ve kompulsif

satın alma arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmacılardan Lejoyeux ve diğerleri (2007) kompulsif satın alma rahatsızlığına sahip bireylerin daha uzun süre online kaldıklarını ve sıklıkla online alışveriş sitelerinden alışveriş yaptıklarını belirlemişlerdir. Kukar-Kinney, Ridgway ve Monroe da (2009) yüksek oranda kompulsif satın alma eğilimine sahip bireylerin online alışveriş yapmayı mağazalara gitmeye yeğlediğini çünkü bu kişilerin sosyal etkileşimlerden kaçınmak istediklerini bulmuşlardır. Müller ve arkadaşları da (2015) internet kullanımı ve kompulsif satın alma arasındaki yüksek ilişki tespit etmiştir.

Online alışverişlerin özellikle salgın ve karantina sürecinde hayatımızı büyük ölçüde kolaylaştırdığı yadsınamaz bir gerçektir. Ne var ki bunun patolojik bir şekle bürünerek ‘bağımlılık’ halini alması, tekrarlanma sıklığı ve eş zamanlı rahatsızlıklar ciddi bir halk sağlığı sorunu teşkil etmektedir. Bireylere ve nihayetinde toplumlara yaşattığı ve giderek daha yaygın hale gelmesiyle yaşatacağı bu problemleri önlemek adına daha etkili araştırmalar yapılmalı, boylamsal çalışmalar teşvik edilmelidir.

Kumar bağımlılığı. Kumar daha fazlasını kazanma umuduyla bir şeyi kaybetme riskini girmek olarak tanımlanmaktadır (Potenza, 2006). Kumar oynama boş zaman etkinlikleri olarak popüler bir faaliyettir ve dünyanın her yerinden insanlar için gelir kaynağı olmuştur. Antik çağlardan beri insan davranışlarının bir parçası olmuştur ve hala popülerdir. (Singh vd., 2017). Ne yazık ki bu faaliyetler hem sosyal hem de ekonomik kayıplara sebep olmakta (Gerstein vd.,1999) ve kumar probemi olan bireylerin ailelerinde mental ve fiziksel sağlık sorunlarına yol açmaktadır (Cowlshaw vd., 2016; Holdsworth vd., 2013).

Kumar bağımlılığı ilk kez DSM-III’te (A.P.A, 1980) resmi olarak bir dürtü kontrol rahatsızlığı olarak tanımlanmıştır. DSM-IV’de de Dürtü Kontrol Bozuklukları altında sınıflandırılan Kumar bağımlılığı (A.P.A, 1994) DSM-V’te ‘Bağımlılık ve İlgili Rahatsızlıklar’ adlı yeni bir kategoriye alınmış ve ‘12 aylık bir dönemde dört (veya daha fazla) teşhis kriteri ortaya koyduğu gibi klinik açıdan önemli bozulma veya sıkıntıya neden olan kalıcı ve tekrarlayan problemler kumar oynama davranışı’ olarak tanımlanmıştır. Böylece davranışsal bağımlılık olarak kabul edilen rahatsızlıklar içinde resmi olarak tanınan ilk davranışsal bağımlılık olmuştur. Bu önemli bir adımdır çünkü insanların dış kaynaklı ilaç uygulaması

içermeyen bir davranışta kompulsif ve işlevsiz olarak bulunabileceğini ileri süren davranışsal bağımlılıklar kavramı kabul edilmiştir (Clark ve Limbrick-Oldfield, 2013).

Bu adım uzun yıllardır yapılan araştırmalarda elde edilen deneysel verilerin bir sonucudur (Miller, 1986; Moran, 1970) Kumar bağımlılığı ile ilgili yapılan ilk çalışmalar arasında sayılan Custer ve Custer'ın (1978) çalışması ise kumar bağımlılığının eş tanı rahatsızlıklar getirdiğini ortaya koymuştur (akt. Griffiths ve Sutherland, 1998). 80'li yıllarda kumar bağımlılığı ile ilgili yapılan çalışmalar (Leiseur ve Custer, 1984; Wray ve Dickersen, 1981) kumar oynamayı bırakan patolojik oyunculara 'geri çekilme semptomları' görüldüğünü keşfetmişlerdir. Tıpkı alkolikler ve madde bağımlılıkları gibi istediklerinden daha uzun bir süre kumar oynayan bireyler 'tolerans' geliştirmekte ve kolaylıkla tatmin olmamaktadırlar. Çok fazla kumar oynayan kişilerin para veya problemlerinden kaçmanın bir yolunu aradıkları kadar 'aksiyon' aradıkları bilinmektedir. Bu terim kokain veya diğer maddelerden elde edilen 'yükselme' hissi ile karşılaştırılabilir, uyarılmış, öforik bir durumu ifade eder (Leiseur ve Rosenthal, 1991). Kumar ve madde bağımlılıkları arasındaki nörobiyolojik özelliklere odaklanan çalışmalarda ise (Grant vd., 2006; Schloesser vd., 1994) 5-HT'nin olası bir periferik markörü olarak kabul edilen trombosit monoamin oksidaz B'nin ikisinde de düşük olduğunu keşfedilmiştir. Yale Üniversitesi'nden Marc Potenza, fonksiyonel magnetik rezonans görüntüleme ile (fMRI) kumarbazların kumar oynayan veya kumar hakkında konuşan insanların konuşmalarıyla ilgili videolara maruz bırakıldıklarında, tıpkı kokain bağımlılarının uyuşturucu arzulamalarını sağlayan görsellere maruz bırakıldıklarında olduğu gibi, aynı frontal ve limbik beyin bölgelerindeki bazı faaliyet değişiklikleri oluştuğunu bulmuştur (akt: Holden, 2001). İmpulsivitenin kumar bağımlılığının çekirdek özelliklerinden biri olduğu bilinmektedir. Kumar oynama ile ilgili yakın zamanda nörobilişsel çalışmalar impulsif tercih ve impulsif eylem arasındaki ikilik bakımından impulsivitenin yüzeylerini keşfetmiştir (Clark ve Limbrick-Oldfield, 2013). Yapılan tüm bu araştırmalar kumar alışkanlığının ciddi bir bağımlılık türü olarak ele alınması gerektiğini desteklemektedir.

Online kumar bağımlılığı. Teknolojinin hayatlarımızın bir parçası haline gelmesi ve dijital çağa girmemizle hayatımızda var olan pek çok özellik ve davranışta bazı değişikliklerin meydana geldiği artık kabul edilen bir olgudur. Kumar endüstrisi de teknolojiyi kucaklayan öncülerden biridir. Online kumar bilgisayar, akıllı telefonlar, tabletler ve dijital televizyonlar gibi internet erişimi olan cihazlar tarafından sunulan bahis ve oyun aktiviteleridir (Gainsbury, 2015). İnternet, mobil telefon teknolojisi gibi dijital araçları kullanan kumar endüstrisi bu araçların kumar platformlarına sağladığı ulaşım kolaylığı sayesinde müşteri potansiyellerini genişletmiştir (Gainsbury vd., 2015; Martin, 2017). Bu genişleyen potansiyel ile bahis siteleri, hiç bitmeyen kumar masaları, hızlı geri bildirim, pek çok iddia ortamına hazır ve kolay erişim gibi özellikler kumar bağımlılığını arttıracığına dair endişeler bulunmaktadır (Monaghan, 2009). Nitekim yapılan araştırmalarda online kumar oyuncularının mekanlarda kumar oynayan bireylere göre daha fazla uyku problemleri ve yeme bozuklukları yaşadıkları (Gainsbury, Park ve Suhonen, 2013; Siemens ve Kopp, 2011), mekanlardaki kumar bağımlılarına göre daha az sayıda online kumar bağımlısının tıbbi destek aradığı (Wood ve Williams, 2011) bulunmuştur. O halde online kumar bağımlılarının öz farkındalıklarının daha düşük olduğu ve bu rahatsızlığa psikolojide yeterli önemin verilmediği gibi sonuçlara ulaşmak mümkündür. Oysa online kumarın mekanlarda oynanan kumardan daha büyük problemler teşkil edebileceğine dair pek çok çalışma mevcuttur (Baggio vd., 2016; Eertz vd., 2018; Papineau vd., 2018)

Cinsel bağımlılık. Hook ve diğerlerine göre (2010) cinsel bağımlı bir birey hayatının en az bir alanında klinik açıdan önemli rahatsızlıklar veya bozulmalara yol açan, kalıcı, yoğun, tahrik edici fanteziler, dürtüler veya davranışlar deneyimleyen bir bireydir. Diğer bağımlılık türlerine göre kabul edilmesi ve benimsenmesi hem hastalar hem de toplum açısından her zaman daha zor olan (Garcia ve Thiabut, 2010) bu rahatsızlıkta 'bağımlılık yaparak' sürekli tekrarlanan davranışın cinsel bir eylemdir. Haz almak ve içsel bir rahatsızlıktan kaçmak için yapılması anlamında bağımlılıkların en belirgin iki özelliğini birden taşıdığı görülmektedir. Buradaki kompulsif davranış karakterize eden iki özellik: (a) davranış kontrol etmede yinelenen başarısızlık ve (2) zarar veren sonuçlarına rağmen davranışa devam edilmesidir (Briken vd., 2007).

Schaeffer'a göre (2009) cinsel bağımlılık davranışsal bağımlılıklar arasında sınıflandırılmalıdır çünkü bu rahatsızlık geçmişten gelen ve olumsuz sonuçlar yaratan bir problemin en belirgin göstergelerinden biridir.

Patrick Carnes 'cinsel bağımlılık' kavramını birey ve cinsellik arasındaki patolojik bir ilişki olarak tanımlayan ilk kişidir (Carnes, 1983). Carnes bir bireye cinsel bağımlılık tanısı koyabilmek için aşağıdaki ölçütlerin gerekli olduğunu belirlemiştir (1983);

- a) Belirli bir cinsel davranışı yerine getirme dürtüsüne karşı koyma konusunda tekrarlanan başarısızlık
- b) Cinsel davranışa başlamadan hemen önce giderek artan gerginlik hissi
- c) Cinsel davranışı yerine getirirken hissedilen zevk veya rahatlama
- d) Aşağıdaki maddelerden en az beş tanesinin bireyde bulunması:
 - 1. Asıl cinsel davranışa hazırlayıcı nitelikteki diğer cinsel faaliyetlerle çok fazla zaman geçirmek,
 - 2. Bireyin planladığından çok daha uzun bir süre boyunca cinsel davranışta bulunması
 - 3. Cinsel davranışı azaltma, kontrol etme ve durdurma yönünde sürekli tekrarlanan başarısız çabalar,
 - 4. Hem cinsel davranış hem davranış öncesi için yapılan hazırlıklar hem de davranış sonrası oluşan etkilerden kurtulmak için geçirilen sürenin uzunluğu,
 - 5. Mesleki, akademik, evle ilgili veya sosyal yükümlülükleri yerine getirmek gerektiği zamanlarda cinsel davranışa yönelmek,
 - 6. Cinsel davranış yüzünden vazgeçilen veya azaltılan, birey için önem taşıyan sosyal, mesleki veya eğlendirici faaliyetler,
 - 7. Cinsel davranıştan kaynaklanan ve sürekli olan sosyal, finansal, psikolojik veya fiziksel sorunlara rağmen cinsel davranışa devam etme,
 - 8. İstenen etkiye ulaşmak için cinsel davranışın sıklığı veya yoğunluğu artırma ihtiyacı, ya da aynı yoğunlukta devam eden cinsel davranışın etkisinin azalması,

9. Cinsel davranış gerçekleşmediğinde huzursuzluk veya asabiyet hissetme.

e) Rahatsızlığın bazı semptomlarının en az bir ay sürmesi veya daha uzun bir zaman dilimi içinde sürekli tekrarlanması

Bu rahatsızlıkta fiziksel hazzın çok fazla kullanılması veya sıkıntı noktasına kadar uyarılma daha büyük bir baskının üretiminde rol oynar (Iwen, 2015). Bağımlılığın doğurduğu olumsuz sonuçlar, bireyin hissettiği rahatsızlık hissi, utanç ve suçluluk duyguları bu rahatsızlığın hem fenomenolojik hem de psikobiyolojik açıdan daha derinden anlaşılmasını gerektirmektedir (Garcia ve Thiabut, 2010). Cinsel bağımlılığı olan hastalarda eş zamanlı psikiyatrik rahatsızlıklar da yaygındır. Duygu durum bozuklukları, kaygı bozukluğu, madde kullanımı ve depresyon cinsel bağımlılık ile birlikte en sık gözlenen eş tanı rahatsızlıklardır (Black vd., 1997). Davranışsal bağımlılıkların çoğunda var olan duygusal geri çekilme, samimi ilişkiler kuramama, yasal katılım, izolasyon, suçluluk, gizlilik, anormal/ hasta, onuru kırılmış, utanmış, cinsel eylemden sonra boş, uyuşuk hissetme, pişmanlık, sürekli ve sağlıklı bir ilişki yaşama şansının olmadığı algısı da cinsel bağımlılık ile mücadele eden bireylerin yüzleşmek zorunda olduğu sorunların bazılarıdır (Gold ve Heffner, 1998; Sussman, 2007).

DSM-III-R'de 'cinsel davranışlarda bozulma' kavramını cinsel rahatsızlık türleri arasına yerleştirilmiş fakat rahatsızlıkla ilgili herhangi bir ayrıntı vermemişken (Black vd., 1997), DSM IV ise cinsel davranışları alan yazından çıkarmıştır (Bancroft ve Vukadinovic, 2004; Black vd.,1997, Shepherd, 2009). Pek çok araştırmacı güvenilir bir cinsel bağımlılık tanısı için özel, teşhis edici kriterler önerse de (Rosenberg vd., 2014) hiperseksüel rahatsızlıkların DSM-V'e dahil edilmesi önerileri reddedilmiştir. Bunun sebebi de belirli bir tanıyı desteklemek için gereken verilerin azlığıdır (Pinna vd., 2015).

Siber seks ve pornografi bağımlılığı. Cinsel bağımlılar farklı davranışlarda bulunur. Striptiz kulüplerine gitmek, sohbet odalarında cinsellikle ilgili konuşmalar yapmak, fahişe tutmak, kompulsif mastürbasyon ve pornografi bunlardan bazılarıdır. Pornografi, özellikle cinsel uyarılmayı amaçlayan cinsel özne içeriklerinin sergilenmesidir (Owens vd., 2012). Porno bağımlılığı ise bireyin fiziksel, mental, sosyal veya finansal iyi oluşu üzerindeki olumsuz

sonuçlara rağmen pornografik materyalin eş zamanlı olarak kullanıldığı kompulsif bir cinsel aktivitenin bağımlılık modelidir (Hinman, 2013).

Yapılan araştırmalar yüksek hızlı internet erişimlerinin giderek daha yaygın hale gelmesiyle internetin de farklı türde kompulsif cinsel davranışları arttırabileceğini göstermektedir. Goldberg ve diğerleri (2008) internette cinsel aktivitelerde bulunan insanların genellikle iki kategoride toplandığını belirtir; (a) interaktif ve iletişimsel davranışlar (cinsel sohbet, tartışma forumları, tematik, sanal seks ve (b) pasif ve görsel odaklı davranışlar (online pornografi). İnternetle birlikte pornografi kullanımında büyük bir artış olduğu bilinmektedir. 2014 yılında arama motorlarında aranan içeriklerin %25'i pornografik içerikler olmuştur (Darshan vd., 2014). Online pornografinin dünya çapında hüküm süren bir olgu olduğu açıkça görülmektedir (Luscombe, 2016) ve neredeyse her türlü dizüstü bilgisayar ve masaüstünden erişilebilir olması da patolojik kullanımı ve hem bireyler hem toplumlar üzerindeki olumsuz sonuçları arttırmaktadır (Tripodi vd., 2012). Cooper, Delmonico ve Burg (2000) siber seks bağımlısı bireylerin online cinsel materyal bulmak için haftada neredeyse 15-20 saat geçirdiklerini ifade etmişlerdir. Tehlikeli kişilerle karşılaşma, ifşa edilme gibi riskleri olan siberseks ve pornografi bağımlılığı sosyal, işle ilgili, finansal hayatta ciddi problemler yaratabilmektedir.

İnternet ve teknoloji bağımlılıkları. İnternet (International Network – Uluslararası ağ) günümüzde sahip olduğumuz en kısa ve kolay yollardan bilgiye ulaşmak, dünya üzerindeki her yer ile bağlantı kurabilmek için tasarlanmış bir teknolojidir (Yücelten, 2016). İnternet ilk ortaya çıktığı zamanlarda sadece bilgisayar ile kullanılabilen bir teknoloji olmasına rağmen günümüzde mobil telefonlar, taşınabilen bilgisayarlar ve televizyonlar gibi hayatın her alanına giren birçok farklı elektronik cihazlarla birlikte kullanılabilir (Doğruluk, 2017). Bu sebeple internet bizler için ulaşılması çok kolay olan, her an elimizin altında olan, hayatlarımızın vazgeçilmez bir parçası haline almıştır.

Bu kullanımın yaygınlaşmasıyla birlikte internet bağımlılığı, bireylerin bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimine önemli etkileri olan yasal bir psikolojik bozukluk olarak tanımlanmaya başlamıştır (Price, 2011). Bu rahatsızlık için yaygın olarak kullanılan bir diğer isim de PUI (Problematic Internet Use) – Problemlı İnternet Kullanımı'dır. PUI bir bireyin psikolojik, sosyal, okul ve/veya iş

yaşantısında problemler yaşamasına neden olacak düzeyde internet kullanması şeklinde tanımlanabilir (Beard ve Wolf, 2001). İnternet bağımlılığı tüm dünyadaki insanları çeşitlilik gösteren sıklığıyla etkileyerek giderek büyüten bir olgudur ve hayatın akademik, ilişkisel, finansal ve mesleki alanlarında olumsuz etkiler üretmektedir (Chou ve Hsiao, 2000; Griffiths, 2000; Young, 1998). Yapılan araştırmalar gereğinden fazla internet kullanımının depresyon, sosyal kaygı, madde bağımlılığı yarattığı görülmüştür (Ögel, 2012: 119).

Griffiths (1995) internet bağımlılığı için madde bağımlılığı kriterlerini baz almış ve aşağıdaki kriterleri belirlemiştir:

1-Aşağıdaki gibi tanımlanan tolerans

- a) Bir bireyin internet kullanımına ilişkin doyum sağlama adına interneti kullanma süresini belirgin bir şekilde arttırması.
- b) İnternet kullanım süresi sabit olan bir bireyin interneti kullanımının üzerinde yarattığı etkinin belirgin şekilde azalması

2- Aşağıdaki kriterlerden en az biriyle kendini gösteren yoksunluk

- a) Yoksunluk sendromunun karakteristik özellikleri

-Yoğun ve uzun süreli internet kullanımının sona ermesi veya azalması

-Bununla birlikte aşağıdaki semptomların bir ay içinde görülmesi

*Psiko-motor ajitasyon

*Kaygı

*İnternette neler olduğuyla ilgili takıntılı düşünceler

*İnternet hakkında fantezi ve hayaller kurma

*İstemli ya da istemsiz olarak tuşlara basma hareketi yapma

- İkinci kriterdeki semptomların yaşanması bireyin sosyal mesleki veya günlük işlevlerinde bozulmalar olmasına neden olabilir.

- b) Bireyi rahatlatmak veya yoksunluk sonucu oluşan semptomların ortaya çıkmasını önlemek için interneti veya benzer bir online hizmeti kullanması

3- İnternet genellikle birey tarafından ya çok sık ya da amaçlanandan daha uzun bir süre kullanılır.

4- Birey sürekli internet kullanımını azaltmak veya kontrol etmek istemekte fakat bunda başarısız olmaktadır.

- 5- Birey internet kullanımı ile ilgili faaliyetlerle uzun zaman geçirir (yeni web tarayıcılarını denemek, internetle ilgili kitaplar satın almak vs.)
- 6- Birey internet kullanımı yüzünden önemli sosyal, mesleki, eğlenceli etkinliklerden vazgeçer.
- 7- İnternet kullanımından kaynaklanan ve sürekli tekrarlayan önemli sosyal, mesleki, fiziksel ve psikolojik sorunlara rağmen (uykusuzluk, evlilikte problemler, sabah erken saatlerdeki toplantılara yetişememe, mesleki görevleri ihmal etme, çevresindeki insanlar tarafından terk edilme gibi) internet kullanımı devam eder.

İnternet bağımlılığının kişiyi sarhoş etmeyen türden bir dürtü kontrol bozukluğu olduğunu ifade eden Young ise (1998) DSM-IV'deki kumar bağımlılığı maddeleri üzerinde bazı değişiklikler yaparak internet bağımlılığı tanısı için bir anket geliştirmiştir. Young (1998) bu tanı kriterlerinden beş ya da daha fazlasına evet cevabı veren bireylerin internet bağımlısı olduğunu söylemiştir.

- 1-Zihninizin sürekli internetle meşgul olduğunu düşünüyor musunuz? (İnternette geçirdiğiniz son aktiviteyi veya geçireceğiniz ilk aktiviteyi düşünün.)
- 2-İnternette zevk (keyif) alabilmek için internette kullandığınız süreyi arttırma ihtiyacı hissediyor musunuz?
- 3-İnternet kullanımınızı azaltmak, kontrol altında almak veya durdurmak için tekrarlanan başarısız çabalarınız var mı?
- 4-İnternet kullanımınızı azaltmaya veya durdurmaya çalıştığınızda kendinizi huzursuz, karamsar, depresif veya öfkeli hissediyor musunuz?
- 5-İnternette geçirdiğiniz zaman planladığınız süreyi aşıyor mu?
- 6-İnternet kullanımınızdan dolayı önemli ilişkilerinizi, mesleki, eğitim veya kariyer fırsatlarını riske atıyor musunuz?
- 7-İnternet kullanımından ötürü aile bireylerinize, terapistinize veya diğer insanlara yalan söylüyor musunuz?
- 8-Sorunlarınızdan kaçmak, kötü duygulardan (çaresizlik, suçluluk, kaygı, depresyon gibi) kurtulmak için interneti kullanıyor musunuz?

Kısacası diğer davranışsal bağımlılıklar gibi internet bağımlılığı da (i) aşırı kullanım (ii) geri çekilme ve bilgisayarlar kullanıma hazır olmadığında öfke veya depresyon (iii) tolerans geliştirme (ihtiyaçları karşılamak için daha fazla zaman harcama); ve olumsuz sosyal etki ile karakterize edilebilir (Block, 2008). Ne var ki gün geçtikçe teknolojinin hızlı gelişmesiyle beraber etki alanları da aynı hızla gelişmekte, bu durum da yeni kavram ve durumların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Korkmaz, 2019). Özellikle internet bağımlılığın ortaya çıkmasında büyük rolü olan online oyun davranışı gibi internete ait özelliklerde kendi içlerinde yeni bağımlılıklar oluşturmaktadır (Köselören, 2017: 42). Nitekim DSM-V daha fazla araştırma yapılması şartıyla ek kısmına Online Oyun Bağımlılığı'nı dahil etmiştir (A.P.A, 2014).

Akıllı telefon bağımlılığı. İletişim teknolojileriyle hayatımıza giren gelişmelerle cep telefonları kapasitelerini ve sınırlılıklarını genişletmektedir. Bu gerçek akıllı telefonların hayatımızda çok geniş bir yer tutmasına sebep olmaktadır (Kuyucu, 2017) çünkü özellikle 3G teknolojisi ile birlikte insanlar ihtiyaç duydukları tüm bilgiye akıllı telefonları ile ulaşmaya başlamışlardır (Akçay, 2013). Akıllı telefonlar bireyin parmaklarının uçlarındaki milyonlarca bilginin kaynağıdır ve üretkenliği arttırdıkları gibi (senkronize takvimler, e-mail, uyarı ve alarmlar, küresel konumlama sistemi -GPS haritaları) eğlence, sosyal ağ siteleri ve sosyal medya kanallarına (Facebook, Twitter ve Instagram gibi) hazır erişim sağlarlar (Elhai vd., 2017; Sapacz vd., 2016). Ne var ki gündelik hayatımızın vazgeçilmez bir parçası olmalarına rağmen akıllı telefonlar beraberlerinde birtakım problemleri de getirmektedir. Henüz psikiyatri dünyasında net bir tanımı yapılmasa da (Kuyucu, 2017) akıllı telefon bağımlılığı, akıllı telefon kullanım sıklığına bağlı olarak gelişen bir bağımlılık olarak ele alınmaktadır (Billieux, 2012; Billieux vd., 2015; Lopez-Fernandez, 2017). 2020 yılına kadar akıllı telefonlarla ilgili yapılan çalışmaların çoğunluğu akıllı telefon bağımlılığının geçerli bir davranışsal bağımlılık olduğunu ve Griffiths'in bağımlılık bileşim modeline uyum gösterdiğini ortaya koymuştur (Yu ve Sussman, 2020).

Akıllı telefon bağımlılığı çağımızın en önemli ve yaygın davranışsal bağımlılıklarından biridir. Nitekim akıllı telefon bağımlılığıyla el bileği sendromu, boyun kaslarında tutulma, uyku saatlerinde azalma, gözlerde yorgunluk gibi

rahatsızlıklar yaşanabileceği gibi (Aslan ve Ayaz, 2014) dikkat eksikliği, hiperaktivite, kaygı bozukluğu ve sosyal fobi gibi rahatsızlıklara da neden olabilir (Alikashiöğlu, 2012). Eş tanı rahatsızlıklar yaygındır ve bu bağımlılık da ciddi bir tedavi gerektirmektedir.

Dijital oyun bağımlılığı. 1970'li yıllarda ticari internet video oyunlarının hayatlarımıza girmesiyle online oyun bağımlılığı çok hızlı genişlemiş ve dünyadaki en büyük eğlence kanallarından biri haline almıştır (Ahlstrom vd., 2012). Video oyunları pek çok bireyi etkilemiş ve çok fazla video oynama olgusu sosyoloji, eğitim ve psikolojide gündemde bir konu haline gelerek 'online oyun bağımlılığı' diye adlandırılmıştır (Burleigh vd., 2018). Dijital bağımlılığın bir çeşidi şeklinde nitelendirilen oyun bağımlılığı, internetle ilgili bağımlılık türleri arasında en çok bağımlılık yaratan aktiviteleri içinde bulunmaktadır (Young, 2009). Online oyun bağımlılığı ilgili problemlere rağmen aşırı ve kontrol edilemez bir şekilde bilgisayar veya video oyunları ile zaman geçirmek anlamına gelir ve DSM-V daha fazla araştırma yapılması için bu rahatsızlığı üçüncü bölümünde yer vermiştir (A.P.A., 2013).

Online oyun bağımlılığı pek çok sanayileşmiş ülkenin genel sağlık problemleri arasında yer almaktadır (Sung, Nam, Hwang, 2019). Yapılan pek çok araştırmada online oyun bağımlılığının depresyon (Kim vd., 2017), kaygı (Loton vd., 2016), akademik başarı (Livingstone ve Smith, 2014), agresiflik (Ferguson vd., 2012) ve uyku problemleri (Lam, 2014) yarattığı bulunmuştur. Özellikle çocuklarda görülen oyunu gerçek hayatıyla ilişkilendirmesi, oyunu oynamaktan dolayı görevlerini aksatması ve oyun oynamayı başka etkinliklere tercih etmesi gibi sonuçlar ortaya çıkarmaktadır. Bu durumların ise çocuğun sosyalleşmesini ve akademik başarısını olumsuz yönde etkileyeceği ve gerçeklik algısının değişebileceği düşünülmektedir (Horzum, 2011). Şiddet içerikli oyunlar, kişilerde öfkeli ve saldırgan kişiliğin gelişmesine yol açabildiği gibi şiddete karşı duyarsızlık ve korku gibi hislerde artışa da neden olabilmektedir (Bolişik ve Karayağız, 2009). Bu hem kişileri hem toplumları olumsuz yönde etkileyecek, ekonomik, sosyal ve kişilerarası sorunların artışına neden olacaktır.

Sosyal medya bağımlılığı. Günümüzde sosyal medya platformları sivil toplumdan devlet kurumlarına, iletişim kurumlarından aktivistlere ve üst düzey

yöneticilere kadar herkesin kullandığı, hayatın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir (Shirky, 2011) çünkü sosyal medya kullanıcıları yer ve zaman kavramı olmadan diğer kullanıcılarla iletişim ve etkileşim içerisinde olabilme olanağına sahiptir (Sönmez, 2013). Getirdiği tüm avantajlar, uzakları yakın etmesi, sınırsız bilgi ve erişim sağlamasına rağmen sosyal medya bazı dezavantajlara da sahiptir. Özel hayatın gizliliğinin ihlal edilmesi, insanların bu platformlarda çok fazla zaman geçirmesinden dolayı kimlik sorunları ve bağımlılık oluşabilmesi bu dezavantajlar arasındadır (Aslanbay, 2020). Gürmen'e göre (2016) sosyal medyanın çok fazla kullanımı bireylerin yüz yüze iletişimlerini azaltmakta ve bağımlılık sorunsalına neden olmaktadır.

Düşük özgüven sahibi bireyler sosyal ilişkilerindeki problemlerini sıklıkla interneti kullanarak telafi ederken yüksek özgüvenli bireyler de gerçek hayatta çok fazla arkadaşla sahip oldukları halde internet sayesinde yeni arkadaşlar edinmekten yoğun bir haz duyarlar (Chen ve Yan 2016). Griffiths (2005) sosyal medya bağımlılığını davranışsal bir bağımlılık olarak değerlendirmiştir ve sosyal medya bağımlıları madde bağımlıları ile çeşitli benzerlikler (tolerans geliştirme, geri çekilme, kötü sonuçlara rağmen devam etme gibi) göstermektedir (Echeburua ve Corral, 2010). Sosyal medya bağımlılığı bilişsel, duyuşsal ve davranışsal süreçler ile gelişerek kişinin hayatındaki özel, akademik, işle ilgili, sosyal yaşam gibi yaşamın pek çok alanında meşguliyet, duygu durum düzenleme, tekrarlama ve çatışma gibi problemlere yol açan psikolojik bir sorundur (Tutkun-Ünal, 2015: 93). Yapılan araştırmalarda sosyal medya bağımlılığı eğitimle ilgili problemlere ve akademik başarısızlığa (Kirschner ve Karpinski, 2010; Kuss ve Griffiths, 2011), iş performansının düşmesine (Andreassen, Torsheim ve Pallasen, 2014), huzursuzluk ve yalnızlık gibi olumsuz duygular yaşanmasına (Kırık, vd., 2015), sosyal kaygıya (Vannucci, Flannery ve Ohannessian, 2017), depresyon ve kaygı bozukluklarına (Barry vd, 2011) yol açtığı belirlenmiştir. Sosyal bağımlılık platformları içinde de kendi içinde bağımlılık yapan ve yeni birer bağımlılık türü yaratan davranışsal bağımlılıklar yer almaktadır.

Facebook bağımlılığı. 2004 yılında Harvard Üniversitesi öğrencisi Mark Zuckerberg tarafından kurulan ve geliştirilen Facebook insanların hiç para ödemedi kendilerine ait bir profil sayfası oluşturup paylaşımlarda bulunabildiği

ve diğer kullanıcıların profil sayfaları ve paylaşımlarına erişebildiği, arkadaşlarıyla sohbet edip duygu ve düşüncelerini, fotoğraf ve videolar paylaşabildiği bir platformdur (Selvi, 2019). Günümüzde artık sadece masaüstünde değil mobil cihazlarda da kullanılmaya başlamasıyla iki milyardan fazla kullanıcısı olan Facebook (We Are Social, 2018) sosyal medya bağımlılıkları kategorisine giren yeni bir bağımlılık türü oluşturmuştur; Facebook bağımlılığı. Bu platformda geçirilen süre arttıkça bağımlılık eğilimi de artmaktadır. Facebook'un çok fazla kullanılmasıyla oluşan Facebook bağımlılığı bir yaşam tarzı haline dönüşerek kaygı, yalnızlık, benlik saygısı, zayıf etkileşim gibi sosyal ve psikolojik sorunlara dönüşebilmektedir. Bunun yanında bu sosyal medya türünün aşırı kullanımı akademik başarının düşmesine, asosyal davranışlara, narsistik eğilimlere, saldırgan hareketlere sebep olabilmekte, aile ve arkadaş ilişkilerine de zarar verebilmektedir (Rosen vd., 2013).

Twitter bağımlılığı. 2016'da başlatılan Twitter bir 'mikro' blog sitesidir çünkü mesajlar 140 karakterle sınırlıdır. Bu platform üzerinden web sitesi linkleri ve fotoğraflar da mesaj veya 'twit' olarak paylaşılabilir. 2007'den beri Twitter kullanıcıları mesajlarına (#) işaretiyle sembolize edilen etiketler dahil etmeye başlamışlardır. Bu işareti bir kelime takip eder #bağımlılık gibi. Bu şekilde bu etiketten bahseden milyonlarca kişinin mesajlarını okuyabilmek mümkün olmaktadır. Zaman içinde, özellikle bu etiketlemenin dahil edilmesiyle Twitter form ve içerikleri evrimleşmiş, platform artık 'gerçek zamanlı' haberler ve olayların takip edilmesi anlamında çok önemli bir araç olarak kullanılmaya başlamıştır (Dwyer ve Fraser, 2016). Bu vasıta ile ünlülerin, markaların, profesyonel kurumların ve bireylerin reklamları ve kendilerini tanıtmaları için de çok geniş bir alan açılmıştır (Rogers, 2013; Sharma, 2013). Mart 2015'te neredeyse 646 milyon kayıtlı kullanıcıya ulaşan Twitter (Twitter Inc, 2015) ağ kurma, bilgi yaygınlaştırılması yapılarıyla toplumda yeni sosyal ve kişilerarası ilişkiler, kamu görüşleri ve iletişim türleri oluşmasına vesile olmuştur (Dwyer ve Fraser, 2016). Tüm bu özellikler bireyler için olumlu ve faydalı görünse de bu aşırı bilgi akışı ve tweet alışkanlığı bağımlılık gibi olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. (Kırcaburun, 2016).

Kırcaburun (2016) Twitter bağımlılığını bireyin günlük rutinlerini ve gerçek hayattaki sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkileyecek kadar zaman

geçirme olduğu kadar birey Twitter’a giriş yapmadığını yoksunluk hissi, trend olan konu ve son haberleri görememekten kaynaklanan geride kalıyormuş hissi, takipçiler ve takip edilen kişilerle etkileşim kurulmadığında yalnızlık hissi olarak da tanımlamıştır. İnternet bağımlılığının bir türü olan Twitter bağımlılığı bazı psikolojik faktörlerin oluşmasına sebep olabilmektedir. Bu faktörlerin bazıları yalnızlık ve sosyal iletişim becerileridir (Kandell, 1998; Ozdemir, Kusucu ve Ak, 2014; Whang, Lee, Chang, 2003).

Instagram bağımlılığı. İngilizce ‘Instant’ ve ‘telegram’ kelimelerinin birleşmesiyle adlandırılan ve 2010 yılında kurulan Instagram günümüzde sosyal medya kullanıcıları arasında en çok kullanıcıya sahip platformlardan biridir. Dünya çapında aktif olarak Instagram kullanıcıların sayısı 500 milyonu aşmıştır (Omnicores, 2019). İnsanlar için önemli bir iletişim aracı haline gelen bu platform fotoğraf ve videolara filtreleme yapılabilmesi seçenekleriyle birlikte kişinin paylaşım yapabildiği bir sosyal medya uygulamasıdır (Yeniçifti, 2016: 95). Marka reklamlarını sosyal medya hesapları üzerinden ya da popüler kişiler üzerinden yapması ve insanların belli temalar (spor, yemek vs.) üzerine hesaplar oluşturması ile yeni meslek gruplarının da oluşmasında etkili olmuştur. Instagram kullanıcıları diğer insanların hayatları hakkında bilgi edinmek, kendi hayatlarını belgelemen, diğer üyelere ne kadar ‘havalı’ ve yaratıcı olduklarını göstermek ve diğerleriyle ilgi alanlarını paylaşmak amaçlarıyla kullanılmaktadır (Sheldon ve Bryant, 2016). Son araştırmalar Instagram’ın çok fazla kullanılmasının psikolojik sonuçlara yol açabileceğini ortaya koymaktadır (Mackson, Brochu ve Schneider, 2019).

Kitleleri etkisi altına alan Instagram, kişilerin geçirdikleri süreyi kontrol edememesi, Instagram sebebiyle kendi hayatını beğenmemesi, Instagram’dan uzak kaldığında yalnız ve depresif hissetmesi durumu olarak tanımlanabilir (Kırcaburun, 2017: 19). Twitter ve Facebook kadar alan yazında yer verilmese de Instagram ve olumsuz sonuçlarıyla ilgili yapılan bazı çalışmalar (Jackson ve Luchner, 2018; Kırcaburun ve Griffiths, 2018; Longabardi vd., 2020) vardır.

Facebook, Twitter ve Instagram en çok kullanılan ve dolayısıyla bağımlılık riski en yüksek olan sosyal medya platformlarıdır. Bunların yanında kullanılan Whatsapp, Pinterest, Foursquare gibi uygulamalar da kullanıma sıklığı, doğurdukları olumsuz sonuçlar ve kişinin hayatını etkileme derecelerine

göre bağımlılık yaratabilirler. Yine de bu uygulamalar hayatımızda en fazla on, on beş yıl kadar bir süreden beri var olan, ilgili çalışmaların alan yazında yeni yeni hız kazandığı alanlardır. Her nasıl kumar bağımlılığının DSM'ye dahil edilmesi için otuz yıldan fazla süren deneysel çalışmalar, deneyler ve çabalar gerekli olduysa, bu yeni davranışsal bağımlılık türlerinin fenomenolojik, nörobiyolojik tüm özelliklerinin bilinmesi için daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.

COVID-19 Süreci, Stres ve Davranışsal Bağımlılıklar

2019 yılında Çin'in Wuhan şehrinde çıkan ve bütün dünyaya yayılan Corona virüsü hastalığı (COVID-19) şüphesiz ki modern zamanların en büyük kamu sağlığı felaketi haline gelmiştir. Ev sınırlandırması veya uzatılan karantina gibi virüsün yayılmasını engellemek için alınan tedbirler toplumsal düzeyde üstesinden gelinemez ekonomik yüklerle yol açmakta ve kitlelerin çeşitli olumsuz duygu reaksiyonları, psikolojik zorluklar ve davranış değişiklikleri yaşamasına sevk etmektedir (Bonenberger, 2019). COVID-19'un yarattığı bu eşi benzeri görülmeyen salgın kronik sosyal izolasyon, sosyal mesafe ve ev karantinası gibi tedbirler alan pek çok ülkede sağlık ve refahla ilgili istenmeyen sonuçlara yol açmaktadır (Dubey vd., 2020). Dünya nüfusunun büyük bir kısmı hastalığın bilinmeyen doğası, enfekte olma korkusu, hassasiyet, evden çalışma, gelir akışıyla ilgili kaygılar ve iş kaybetme korkusuna bağlı olarak uzun süren ev sınırlamaları, depresyon ve panik gibi psikososyal stres faktörleri ile karşılaşmaktadır (Lima vd., 2020; Rao ve Andrade, 2020)

Lazarus'a göre (1984) bireyin kendi kaynaklarını aşan her bir faktör bir stres faktörü olarka nitelendirilebilir. Bu stres faktörleri bireyleri farklı çözüm yolları aramaya itebilir ve bu çözüm yolları onlar için daha da zarar verici nitelikte olabilir. Türkiye'de COVID-19'un ilk sürecinde yapılan bir araştırma katılımcıların yarısından çoğunun bu sürecin yarattığı psikolojik etkiyi orta düzey ile yüksek düzey arasında nitelendirmiştir (Mustafa, 2020). Marsden ve diğerleri (2020) ucuz ve olumsuz duygularla baş etmede kısa süreli etkili bir yöntem olması nedeniyle bu süreçte madde bağımlılığı rahatsızlıklarının artabileceğini ortaya koymaktadırlar. Örneğin Kanada'daki bazı bölgelerde yerel alkol ve cannabis (ot) dükkanları boşaltılmıştır. (Crackford, 2020). Bu risk sadece madde

bağımlılıkları için geçerli değildir. 2020 yılında yapılan bilimsel araştırmalarda uzmanlar davranışsal bağımlılıkların artabileceğine dair endişelerini ortaya koymuş ve alınması gereken tedbirleri sıralamışlardır (Király vd., 2020). İnternet ve teknoloji kullanımının maksimum düzeye çıktığı bu süreçte özellikle dijital çağdan etkilenme seviyesine göre 'yüksek ölçüde etkilenenler' kategorisinde sınıflandırdığımız kompulsif satın alma, kumar bağımlılığı, cinsel bağımlılık ve internet bağımlılığının yeni formları olan online alışveriş, online kumar, pornografi ve siberseks bağımlılıkları, akıllı telefon, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılıklarının artışıyla ilgili yapılan çalışmalar (King vd., 2020; Király ve ark., 2020) durumun son derece önemli seviyelerde olduğunu göstermektedir. Bu da insanların bu davranışları stresle baş etme stratejisi olarak kullandıklarının bir göstergesidir.

COVID-19 vakalarının hala artışta olması, aşının henüz geliştirilmemiş olması gibi faktörlerin getirdiği ve getirmeye devam edeceği belirsizlik mental sağlık ve psikolojik problemlerin hayat kalitesinde büyük bir etki yaratmaya devam edeceğinin, bireyler, toplum ve sağlık sistemi üzerinde ekonomik bir yük olacağının işaretidir.

COVID-19 döneminde online alışveriş bağımlılığı. We are Social 2020 raporuna göre COVID-9 sürecinde online alışveriş %45 artış göstermiştir. Karantina sürecinde insanların dışarı çıkamaması, ayrıca stres ve gelecek kaygısı içinde olmaları onları ihtiyaç olmayan şeyleri satın almaya itebilir. Kompulsif satın alma diğer davranışsal bağımlılıklara göre dünya genelinde çok fazla yaygın olmayan bir rahatsızlık da olsa (Black, 2007) COVID-19 salgını gibi belirsizliğin hüküm sürdüğü durumlarda artış gösterebilir (Jaspal vd., 2020). Bu artış bireylerin finansal problemlerini arttıracak ve eş tanı rahatsızlıkları da beraberinde getirecektir. Nitekim Hastalık Kontrol Merkezi bir mhastalıktan doğan korku ve kaygının bireyler için çok yoğun ve baskılayıcı olabileceğine ve güçlü duygulara yol açabileceğine dair uyarmaktadır.

COVID-19 sürecinde hem süpermarket ürünlerinde (yiyecek, içecek) hem de sağlık ve tedbirlerle ilgili ürünlerin satılmasında da büyük bir artış olmuştur ve insanlar ihtiyaçlarından fazlasını almaktadır. Hall'a göre (2020) insanlar salgına bir yanıt olarak antibakteriyel bezler ve el temizleyici sıvılara büyük bir yönelim göstermiştir. Enfekte olma riski insanları sürekli olarak hijyen

malzemeleri almaya yönelmektedir. Bu durum tedbir açısından iyi bir davranış olabilir. Fakat diğer taraftan kompulsif satın alma kamu sağlığı üzerinde risk yaratabilen bir rahatsızlıktır. Online kompulsif satın alma ve bilinçsiz tüketim de toplumda kaygı üretebilmekte, zaruri ürünlerde kıtlık ve yaşlılar ve kronik hastalar gibi toplumdaki hassas bireylerin sağlığını riske atabilmektedir (Carrick, 2020). İngiltere’de yapılan bir araştırma (Jaspal vd., 2020) COVID-19, politik güven, sosyal izolasyon, korku ve kompulsif satın alma arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

COVID-19 sürecinde online kumar bağımlılığı. Salgın sürecinde evde geçirilen sürenin uzunluğu, insanların işlerinden ve okullarından uzak kalması meyilli bireylerde online kumar oynama alışkanlıkları yaratabilir veya var olan bireylerde arttırabilir. Håkansson ve diğerleri (2020) var olan kriz durumunun kumar problemini daha kötü hale getirme potansiyeli olduğunu altını çizmişlerdir. COVID-19 ile alakalı finansal endişeler, sosyal izolasyon ve stres, iş kaybetme riskleri gibi faktörler kumarla ilgili zararları arttırabilir ve sistematik araştırmalar bu olasılığı doğrulamaktadır (Marsden vd., 2020). Nitekim İsveç medyası profesyonel spor etkinliklerinin yokluğunda insanların çok büyük miktarda paraları online kumar oyunlarına yatırdıklarını bildirmiştir. Kanada’nın Ontario bölgesinde 2005 kumar oyuncusuyla yapılan bir çalışma’da COVID-19’un özellikle Ontario’da online kumar oyuncuları üzerinde çalkantılı bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur (Price, 2020). İrlanda’daki bir klinik vaka çalışması da stres ve kaygıya bağlı olarak madde kullanımı ve online kumar oynama alışkanlığının arttığını ortaya koymuştur (Columb, Hussain, O’Gara, 2020). COVID-19 sürecinde online kumar oyunlarının artışıyla ilgili daha fazla araştırma yapılması ve tedbir alınması zaruridir. Aksi halde hem bireylerin hem toplumların finansal, sosyal ve psikolojik sıkıntıları artacak ve geri dönülmez zararlara yol açacaktır.

COVID-19 sürecinde pornografi bağımlılığı. COVID-19 gibi salgın durumları bireylerin her zamanki cinsel faaliyetlerini de sınırlandırabilir. Bu durumda bireyler pornografiyi bir baş etme stratejisi olarak görebilirler. (Mestre-Bach, Blycker, Potenza, 2020) Stresi azaltma, cinsel tatmin elde etme veya diğer istek/ihtiyaçları karşılama gibi pornografinin sıklıkla kullanımına ilişkin diğer faktörlerle ilgili daha fazla araştırma yapılması gerekli olsa da (Bothe vd.,

2020) genel anlamda pornografi materyalleri bireyleri yalnızlıktan, huzursuzluktan, sıkıntıdan veya salgınla alakalı diğer olumsuz duygulardan uzaklaştırabilir (Grubbs, 2020). İnsanların pornografiyi olumsuz duygulardan bir kaçış yolu olarak görmesi kısa sürede efektif olsa da uzun vade de olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir.

Sexplace.es. tarafından yapılan bir ankette katılımcıların %68'i son birkaç gün içinde erotik içerikli bir tür online oyun oynadıklarını ifade etmişlerdir (Fernández, 2020, akt. Orte, Ballester, Nevot-Caldentey, 2020). Dünyaca ünlü bir porno platformu olan Pornhub'ın 11 Mart 2020'deki verilerine göre tüm dünyadaki porno izlenişinde %11.6 artış olmuştur. Karantina sürecini en ağır geçiren ülkelerden İtalya, İspanya ve Fransa'daki izlenme oranlarındaki artış ise sırasıyla %57, %38 ve %61'dir. Bundan da önemlisi pornografik materyalin izlendiği saatlerdir. Hem Avrupa'da hem Amerika'da hem de Asya ülkelerinde en çok porno izlenen saatlerin sabaha karşı 3-4 civarları olduğu belirtilmiştir (Mestre-Bach vd., 2020). Bu durum akıllara insanların uyku saatlerinde düzensizlikler olduğunu getirmektedir. Uykusuzluk getirdiği eş tanı problemlerin yanı sıra pornografiye çok sık maruz kalmanın duygusal ve ilişkisel problemlere de yol açacağı bilinmektedir (Livingston ve Smith, 2014). İnternetteki sınırsız cinsel içerik kısmi çıplaklıktan şiddet veya istismara varan bir çerçevede var olduğu için özellikle daha küçük bireylerin psikolojik sorunlar yaşayabileceği ifade edilmektedir (Harper ve Hodgins, 2016). Pizzol, Bertoldo ve Foresta'nın (2016) yaptığı bir çalışma genç yetişkinlerin pornografi tüketiminin cinsel hayatları üzerinde olumsuz bir etki yaratabileceğini ortaya koymuştur. Tüm bunlar düşünüldüğünde COVID-19 sürecindeki istatistiksel verilerin yüksekliği özellikle daha hassas bireyler için endişe vericidir niteliktedir.

COVID-19 sürecinde akıllı telefon bağımlılığı. We are Social 2020 raporuna göre COVID-19 döneminde insanlar akıllı telefonlarıyla geçirdikleri zamanı %76 arttırmışlardır. Akıllı telefon teknolojisi insanların hayatlarında büyük bir devrime yol açmıştır. Hayattan zevk alabilmek ve hayatı kolaylaştırmak için sınırsız olanak sunan bu teknoloji ile insanlar COVID-19 sürecinde iş, eğitim, eğlence, bilgi edinme gibi fırsatlardan yararlanabildikleri kadar birbirleriyle iletişim kurabilmekte ve bu sayede sosyal mesafenin kaygı,

depresyon gibi hastalıklı sonuçlarıyla mücadele edebilmektedirler (Kadeswaran, Brindha, Jayaseelan, 2020). İnsanların için bulunmaz bir nimet olsa da akıllı telefonun çok fazla kullanılmasının pek çok negative sonuca yol açacağı da bilinmektedir. Nevrotiklik, psikotiklik, fazla dışadönüklük gibi (Park, 2005) kompulsif davranış, bağımlılığa dönüşme, hacklenme ve ifşa edilme gibi güvenlikle ilgili problemler, hatta cinsel istismara uğrama, siber suçlara kurban gitme ve tehdit edilme gibi suç teşkil eden problemler yaşanabilir (Kadeswaran vd., 2020). Bireyler patolojik seviyeden (cep telefonundan uzak kalma korkusu) geliştirebilir. Dolayısıyla bu zorlu süreçte elimizden düşüremediğimiz telefonlarımızı kullanırken ne kadar dikkatli olmamız gerektiğinin bilincinde olmamız gerekmektedir.

COVID-19 sürecinde dijital oyun bağımlılığı. We are Social 2020 raporuna göre COVID-19 döneminde insanlar online oyunlarla geçirdikleri zamanı %35 arttırmışlardır. COVID-19 sürecindeki davranışsal bağımlılıklarla ilgili alan yazında en çok araştırma olan online oyun bağımlılığıdır. Bunun en önemli nedeni oyun şirketlerinin salgın sürecindeki istatistikleri yayınlamış olmasıdır. Örneğin A.B.D'nin en büyük telekomünikasyon şirketlerinden biri olan Verizon, online oyunlarda %75 artış olduğunu rapor etmiştir (Pantling, 2020). İtalya'da Fortnite oyununda %70 artış yaşandığı (Lepido ve Rolander, 2020), Youtube Oyun ve Twitch de izlenme oranlarında %10 artış olduğu (Stephen, 2020), Hindistan çıkışı Winzo-Games oyunlarında %30 artış olduğu (Amin, Griffiths, Dsouza, 2020) bildirilmiştir. Öncesinde #PlayApartTogether etiketiyle online oyunları destekleyen Dünya Sağlık Örgütü, rakamlardaki artışla birlikte makul ölçüde bir ekran zamanı ve oyun süresini şiddetle tavsiye etmektedir. Uyku saatlerinde bozulmalara (Lam, 2014), agresifliğe (Ferguson et al, 2012), obezite, iskelet-kas sisteminde ve gözlerde problemlere (Ayenigbara, 2018) hatta gerçeklik kaybına (Horzum, 2011) yol açabildiği bilinen online oyun bağımlılığı izolasyon döneminde yüz yüze iletişimlerin iyice azalmasıyla birlikte tüm bunlara ilaveten sağlıklı yaşam tarzı örüntülerine, teknoloji temelli rahatsızlıklara ve COVID-19 süreci bittiğinde yeniden adaptasyon zorluklarına yol açabilir (King ve ark., 2020). Bunların önüne geçebilmek adına sağlık uzmanları bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını izlemeli ve gerekli psikolojik desteği sağlamalıdır.

COVID-19 sürecinde sosyal medya bağımlılığı. We are Social 2020 raporuna göre COVID-19 döneminde insanlar sosyal medya platformlarında geçirdikleri zamanı %23, bu platformlarda mesajlaşarak geçirdikleri süreyi % 24 arttırmışlardır. Medya şirketleri sosyal medya kullanımında da büyük miktarda bir artış olduğunu onaylamıştır. (Mander, 2020). Global Web Index tarafından yapılan bir ankete göre Amerikalı ve İngiliz sosyal medya kullanıcılarının aşağı yukarı %25i sosyal medya kullanımlarını arttırmıştır (Slisco, 2020). İnsanların sosyal medya kullanımlarını arttırmalarının en önemli nedenlerinden biri de son gelişmelerle ilgili fikir sahibi olmaktır (Wiederhold, 2020).

Tablo 3
COVID-19'da İnternet Kullanımı (Statistica, 2020)

İnternet aktiviteleri	Dünya geneli	A.B.D	İspanya
Film, dizi, belgesel izleme (Netflix gibi)	%67	%43	%67
Haber videoları izleme	%51	%42	%58
Mesajlaşma servisleri (Whatsapp, Facebook Messenger)	%45	%17	%61
Sosyal Medya (Facebook, Instagram, Twitter)	%44	%32	%49

We are Social 2020 raporuna göre Türkiye’de en çok kullanılan sosyal medya platformları sırasıyla Youtube (%97), Instagram (%87), WhatsApp (%81), Facebook (%76) ve Twitter (%61)’dir. İlaveten Türkiye’de ortalama 3 saate yakın sosyal medyada vakit harcanmakta ve ortalama bir kullanıcı başına 9 sosyal medya hesabı bulunmaktadır (We are Social, 2020). Sosyal medya platformlarındaki bu artış bağımlılıkların ve beraberinde getirdiği psikolojik sorunların artabileceği endişesine yol açmaktadır. Twitter’ın FOMO’ya (Gelişmeleri Kaçırma Korkusu), Facebook’un ve Instagram’ın narsizme yol açabilmesi, salgın sürecinde bu platformlarda geçirilen sürenin uzunluğunun bu hastalıkları artırma olasılığı azımsanmayacak veri ve araştırmalarla desteklenmektedir ve bu konuda yapılan çalışmalar sürmektedir.

Bölüm 3

Yöntem

Bu bölümde, yapılacak araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, kullanılacak olan veri toplama araçları ve yapılacak olan analizle ilgili bilgiler verilmiştir.

Araştırmanın Deseni

Bu araştırma tarama modelindedir. Tarama modelleri geçmişte var olan veya hala devam eden bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlamaktadır (Karasar, 2013). Betimsel tarama modelinde desenlenen bu çalışmada karma yöntem kullanılacaktır. Karma yöntem araştırmalarında hem nitel nicel veriler toplanarak analiz edilir ve elde edilen çalışmalar bütünleştirilerek sunulur (Creswell, 2009). Johnson ve Turner (2003) karma araştırmanın temel ilkesini “araştırmacı farklı strateji, yöntem ve yaklaşımları kullanarak çoklu veriler toplamalıdır,” şeklinde ifade ederler. Nitel ve nicel verilerin birleştirilmesi, tek bir yöntemin kullanıldığı araştırmalara göre, araştırma probleminin ve sorularının daha iyi anlaşılmasını sağlamaktır (Creswell, 2009).

Bu araştırmada karma yöntem tasarımlarından ardışık keşfedici desen kullanılmıştır. Bu desende öncelikle nitel veriler toplanır, analiz edilir ve bunu nicel veri izler. Nicel verinin amacı nitel veriyi çoğaltmaktır ve verilerin analizi yorumlama ve tartışma bölümlerinde birleştirilir (Çelik, 2019).

Araştırmanın Evreni ve Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini Van ilindeki üç ilçede (İpekyolu, Tuşba ve Edremit) görev yapan ilk ve ortaöğretim öğretmenleri oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu belirlenirken öncelikle bazı ölçütler konmuştur: (a) 25-40 yaş arasında olmak (b) meslekteki görev yılının on seneyi geçmemesi, (c) araştırmadaki kadın ve erkek sayısının eşit olması. Bu ölçütlere göre gönüllülük esas alınmış ve araştırmada yer almak isteyen katılımcılar arasından tesadüfi olarak seçilmişlerdir. Basit rastgele örnekleme de denilen tesadüfi örneklemede

evrende var olan öğelerin her olası birleşiminin, örneklem içinde yer alması için eşit bir ihtimali vardır (Kerlinger & Lee, 1999). Basit tesadüfi örneklemede öncelikle evrenin tüm öğelerini içeren bir örneklem çerçevesi yapılmalıdır (Mertens, 2014). Bu araştırmada bu çerçeve belirlenen ölçütlerle yapılmıştır.

Bu bölümde araştırmaya katılan öğretmenlerin sosyo demografik özellikleri yer almaktadır. Verilen tablolarda kişi sayısı (N) ve yüzdelik dilimleri yer almaktadır.

Tablo 4

Öğretmenlerin Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	n	%
Erkek	12	%50
Kadın	12	%50
Toplam	24	%100

Tablo 4'e göre araştırmaya katılan 24 öğretmenin 12'si (%50) erkek, 12'si ise (%50) kadındır.

Tablo 5

Öğretmenlerin Yaş Grubuna Göre Dağılımı

Yaş	n	%
20-25	2	%8
26-31	12	%50
31-36	9	%38
36+	1	%4
Toplam	24	%100

Tablo 5'e göre araştırma katılan 24 öğretmenin %8'i (n:2) 20-25, %50'si (12) 26-31, %38'i (n:9) 31-36 yaş aralığında ve %4'ü (n:1) 36 yaşının üzerindedir.

Tablo 6

Öğretmenlerin Medeni Durumlarına Göre Dağılımı

Medeni Durum	n	%
Evli	6	%25
Bekar	18	%75
Toplam	24	%100

Tablo 6'ya göre araştırmaya katılan 24 öğretmenin %25'i (n:6) evliyken %75'i (n:18) evli değildir.

Veri Toplama Araçları

Yapılan araştırmada veri toplama araçları olarak araştırmacı tarafından öğretmenlerin COVID-19 süresindeki stres kaynaklarını ve davranışsal bağımlılık eğilimlerini belirlemek için geliştirilen, demografik bilgileri de içeren yarı yapılandırılmış gelişme formu ve öğretmenlerin COVID-19 sürecinde yaşadıkları psikolojik semptomları belirlemek amacıyla da Kısa Semptom Envanteri kullanılmıştır.

Yarı yapılandırılmış görüşme formu. Araştırmanın nitel ayağında veriler araştırmacı tarafından geliştirilen, demografik bilgileri de içeren (cinsiyet, yaş, medeni durum ve çocuk sahibi olup olmadığı), 13 sorudan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak elde edilmiştir. Görüşme farkı hazırlanırken öğretmenlerin COVID-19 sürecindeki stres veya kaygı kaynaklarını, bu stres veya kaygı ile nasıl baş ettiklerini en iyi şekilde açıklayabilecekleri açık uçlu sorularla başlamıştır. Daha sonraki sorular, bu araştırmada internet, teknoloji ve bilimsel gelişmelerden yüksek seviyede etkilenen davranışsal bağımlılıklar olarak nitelendirilen 6 bağımlılık türüne (online alışveriş, online kumar, pornografi, akıllı telefon, dijital oyun ve sosyal medya) odaklanmış ve bunların her biriyle ilgili fenomenolojik özellikler (dikkat çekme, duygu durum değişimi, tolerans, geri çekilme, çelişki ve tekerrür) tek tek katılımcılara sorulmuştur. Bu görüşme formundan elde edilen bilgiler analiz

edilmek için 3 tema altında toplanmıştır. Görüşme formunda yer alan soruların açık, anlaşılır ve amaca yönelik olup olmadığını belirleyebilmek adına 3 uzmandan görüş alınmıştır. Taslak üzerinde uzmanların çoğunluğu (3'te 2) görüş birliği sağladığı sorular aynen alınırken, uzman dönüt ve önerilerine istinaden bazı sorular amaca yönelik olarak düzenlenmiştir.

Kısa semptom envanteri (KSE). 90 maddelik SLC-90 Semptom Belirleme Listesi'nden temellendirilerek hazırlanan (Derogatis, 1992) çeşitli medikal durumlarda psikiyatrik sorunları yakamala amacıyla geliştirilmiştir. SLC-90'ın 9 faktöre dağıtılan 90 maddesi arasından her faktörde en yüksek yükü alan toplam 53 madde seçilmiştir. KSE'deki maddeler 'Hiç' ve 'Çok fazla' ifadelerine eşlik eden 0-4 değerleri arasında derecelendirilmiş Likert tipi bir ölçektir. 53 madde ve 5 alt ölçekten oluşan KSE'nin alt boyutları; Anksiyete (13 madde), Depresyon (12 madde), Olumsuz Benlik Boyutu (12 madde), Somatizasyon Boyutu (9 madde) ve Hostilite Boyutu'dur (7 madde). Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 212'dir. Ülkemizde ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılmıştır. Alt ölçeklerin toplam puanları üzerinde yapılan faktör analizinde de toplam varyansın %66.2'sini açıklayabilen tek ve güçlü bir faktör bulunurken ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .96 bulunmuştur.

KSE orijinal haliyle katılımcıların o gün dâhil, son bir hafta içinde yaşadıkları psikolojik semptomları incelerken bu araştırmanın amaçları doğrultusunda zaman aralığı katılımcıların COVID-19 sürecinin başlangıcından beri yaşadıkları psikolojik semptomlar doğrultusunda değiştirilmiştir.

Verilerin Toplanması

Verilerin toplanmasından önce araştırmanın etik oluru ve takiben öğretmenlerden bilgi toplayabilmek adına milli eğitim müdürlüğünden izin alınmıştır. Verilerin toplanması aşamasında katılımcılar öncelikle Kısa Semptom Envanteri'ni doldurmuş, daha sonra görüşmeler yapılmıştır. Uygulama katılımcıların isteğine göre yüz yüze veya Zoom programı üzerinden online olarak yapılmıştır. Yapılan tüm görüşmeler kaydedilmiştir. Uygulama öncesinde öğretmenlere uygulamanın amacı anlatılmış, toplanan bilgilerin kesinlikle

bilimsel araştırma amacıyla kullanılacağı ve üçüncü kişilerle asla paylaşılmayacağı belirtilmiştir. Hem ölçekte hem de görüşmede hiçbir sorunun atlanmaması gerektiğinin altı çizilmiştir.

Verilerin Analizi

Nitel verilerin analizi. Yapılan görüşmelerde toplanan veriler araştırmanın nitel kısmını oluşturmaktadır. Nitel verilerin analizinde betimsel ve içerik analizi teknikleri uygulanmıştır. Ses kayıtları tek tek transkript edilmiş ve analiz bu transkript üzerinden yapılmıştır. Betimsel analiz tekniğiyle elde edilen veriler önceden belirlenen temalara göre özetlenerek yorumlanmıştır. Betimsel analiz tekniğinde elde edilen veriler önceden belirlenen başlıklar altında özetlenerek yorumlanır (Altunışık vd., 2010). Bu çalışmadaki yarı yapılandırılmış görüşme formu sorularından kavramsal bir çerçeve oluşturulmuş ve sonra elde edilen veriler anlamlı bir bütün oluşturacak şekilde bu çerçevenin içine yerleştirilmiştir. Betimsel analiz sonrasında kavramsal çerçevenin içindeki veriler içerik analizine tabi tutulmuştur. Ana temalar altında düzenlenen veriler incelenmiş ve böylece alt temalar ile kodlar elde edilmiştir. Tema, alt tema ve kodlar yeniden gözden geçirilerek düzenlenmiştir. Kodların (öğretmen ifadeleri) hangi alt tema altında ne sıklıkta tekrar edildiği hesaplanarak her temanın yüzde ve frekans tabloları oluşturulmuştur. Bu tablolar öğretmenlerden alınan doğrudan alıntılarla desteklenmiştir.

Nitel verilerin geçerlik ve güvenilirliğini sağlamak adına soruların açık ve anlaşılır bir şekilde ifade edilmesine, araştırmacının rolünün açık ve anlaşılır bir şekilde ifade edilmesine ve kodlar arasındaki tutarlıklara bakılmıştır. Dış güvenilirliği (teyit edilebilirlik) arttırmak adına örneklem, araştırma süreci ve kavramsal çerçeve konularıyla ilgili ayrıntılar sunulurken iç güvenilirliği (tutarlılığı) arttırmak adına veri analizi önceden belirlenen kavramsal çerçeveye göre yapılmıştır.

Nicel verilerin analizi. Ardışık keşfedici karma deseni kullanan bu araştırmadaki nicel veriler nitel verileri destekleme amacıyla kullanılmıştır. Araştırmanın nicel kısmını KSE'den toplanan veriler oluşturmaktadır. Bu verilerin analizinde SPSS 22 (Statistical Package for Social Sciences) programı kullanılmıştır. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistikler

(Frekans, Yüzde, Ortalama, Standart Sapma) kullanılmıştır. Cinsiyet faktörü ile ölçekten alınan toplam boyutlar arasında anlamlı fark olup olmadığına bakmak için Bağımsız Örneklem T Testi kullanılmıştır.



Bölüm 4

Bulgular ve Yorum

Yapılan bu çalışmada öğretmenlerin COVID-19 sürecindeki stres kaynakları, bu stresle baş etme yöntemleri ve bu süreçteki davranışsal bağımlılık eğilimlerini tespit etmek üzere analizler yapılmıştır.

Öğretmenlerin COVID-19 Sürecindeki Stres Kaynaklarına İlişkin Bulgular

Bu temayla ilgili yarı yapılandırılmış görüşme formunda şu sorular sorulmuştur: “COVID-19’un ortaya çıkışından bu yana yaşam biçiminizde değişiklikler oldu mu? Daha önce yapıp şimdi yapamadığınız şeyler var mı? Örneğin okula gidememek sizde nasıl bir etki yaptı? Bunları yapamamak sizde kaygı, korku, stres yarattı mı?”, “COVID-19 sürecindeki belirsizlik, karantina durumu, işten uzak kalmak sizi nasıl etkiledi? Sizde nasıl bir stres oluşturdu?” ve “Bu süreçte sizi en çok zorlayan şeyler neler oldu?”

Araştırmaya katılan öğretmenlere yapılan görüşmelere göre bu tema altında elde edilen alt temalar, kodlar ve kodların sıklığına ilişkin bilgiler Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7

Öğretmenlerin COVID-19 Sürecindeki Stres Kaynakları

Tema	Alt tema	f	%	Kod	f	%
Stres kaynakları	Sosyal hayatın kısıtlanması	20	%83	-Sürekli evde olmak	14	%59
				-Kafe, restoran bar gibi yerlere gidememek	7	%29
				-Spor salonuna gidememek	3	%12
				-Arkadaşlarla mesafe	6	%25
	İşe gitmeme sebebiyle amaçsızlık	9	%37	-Amaçsızlık	5	%21
				-Körelme korkusu	2	%9
				-Öğrencilerden uzak kalma	2	%9
	Aile faktörleri	8	%33	-Aileye bulaştırma korkusu	6	%25

				-Aileden uzak kalma	2	%9
Enfekte olma korkusu	13	%54		Covid'e yakalanma	12	%50
				Başkalarına bulaştırma	5	%21
Belirsizlik	8	%33		-Geleceğe dair belirsizlik hissi	8	%33
				-Plan yapmaktan korkma	2	%9
Zorunluluktan maske takma	3	%12,5		Maske takınca gerilmek	3	%12

Tablo 7'de sosyal hayatın kısıtlanması, işe gidememe sebebiyle amaçsızlık hissi, ailesel faktörler, enfekte olma korkusu, belirsizlik ve zorunluluktan maske takma olmak üzere altı alt temanın olduğu görülmektedir. Katılımcıların %83'ü (n:20) sosyal yaşamlarının kısıtlanmasının kendilerinde stres yarattığını belirtmiştir. İkinci büyük stres faktörünün ise %54 oranla (n:13) enfekte olma korkusu olduğu görülmektedir. Bu temaya ilişkin katılımcı ifadelerinden ön plana çıkanlar aşağıdaki gibidir.

Sosyal hayatın kısıtlanması. Aşağıda COVID-19 dönemindeki stres kaynaklarından söz ederken sosyal hayatın kısıtlanması ile ilgili ifade kullanan öğretmenlerden bazılarının ifadeleri verilmiştir.

K1: "Sosyal hayat kısıtlandı. Normalde iki üç günde bir çıkıp gezerken, kalabalık yerlerde takılırken bunların hepsi kaybolup gitti. Artık insanlarla rahat görüşemiyorum. Eskiden dışarıdan çok yedim artık evde yemek yapıyorum ve bundan inanılmaz sıkıldım."

K6: "Sosyal hayat değişti. Lokantaya, kafeye gidemiyorsun. Tatile gittik onu bile tatil gibi yaşamadık. Yaşantı rutine döndü. Hayatta renk kaybına yol açtı bence."

K16: "Çok sosyaldim önceden, dışarıda gezmeyi yemeyi çok severdim, evde hiç yemek yapmazdım. Arkadaşlarımla buluşmayı, saatlerce takılmayı çok severdim. COVID süresince tamamen eve kapandım. Bir kez çıkıp tüm

alışverişimi yapıp eve dönüyordum. Zamanla çok darlandım, çok bunaldım. Kaygı, korku, stres hepsi oluştu.”

Yukarıda öğretmen ifadelerinde vurgulandığı gibi görüşme yapılan öğretmenlerin %83'ü sosyal hayatlarının kısıtlanması nedeniyle stres yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu temada tekrarlanan kodlar; sürekli evde olmanın getirdiği stres (%59); cafe, bar, restoran gibi yerlere gidememenin getirdiği stres (%29); ve arkadaşlarla araya giren mesafenin getirdiği stres (%25); spor salonuna gidememenin verdiği strestir (%12).

Enfekte olma korkusu. Aşağıda COVID-19 dönemindeki stres kaynaklarından söz ederken enfekte olmakla ilgili ifade kullanan öğretmenlerden bazılarının ifadeleri verilmiştir.

K19: *“Ben önceden rahat rahat elimi ağzıma götürürdüm. Şimdi götürmediğim halde acaba elim ağzıma değdi mi diye panikliyorum. Acaba dışarıdan aldığımız şeylerde mikrop var mıdır? Sipariş verdiğimde bile şunları düşünüyorum; adam bu yemeği getirirken konuştuysa, maskeyi indirdiyse, hastalığı kaptıysa diye...”*

K4: *“Kalabalık ortamlardan kaçıyorum çünkü insanlar kurallara uymuyor. Ben kurallara dikkat etsem de karşıdakinin etmediğini gördükçe stres yapıyorum sürekli.”*

K20: *“Diğer insanlara bulaştırmaktan, benim yüzümden onlara bir şey olacağı ihtimalinden çok korkuyorum.”*

Yukarıda öğretmen ifadelerinde vurgulandığı gibi görüşme yapılan öğretmenlerin %54'ü (n:13) sosyal hayatlarının kısıtlanması nedeniyle stres yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu tema tekrarlanan kodlar; hastalığa yakalanma korkusunun getirdiği stres (%50) ve hastalığı başkalarına bulaştırma korkusunun verdiği strestir (%21).

Öğretmenlerin COVID-19 Sürecinde Stresle Baş Etme Yöntemlerine İlişkin Bulgular

Bu temayla ilgili yarı yapılandırılmış görüşme formunda şu sorular sorulmuştur: “Bu stresle baş etmek için neler yapıyorsunuz? Örneğin özel

destek alıyor musunuz?”, “Alkol ve/veya sigara kullanıyor musunuz? Bunları ne sıklıkta tüketiyorsunuz? Stresli olduğunuz zamanlarda bunlarda artış oluyor mu? Bu artışın miktarı size göre çok mu az mı? Önceki zamanlarla kıyasladığınızda COVID-19 sürecinde bunlarda artış veya azalma oldu mu?”, “Bu süreçte sizi en çok zorlayan şeylerle ve yaşadığınız stresle baş etmek için neler yaptınız?”, “Bu süreçte evde nasıl vakit geçirdiniz? Örneğin kitap okudunuz mu, televizyon izlediniz mi veya farklı faaliyetlerde bulundunuz mu? Kitap okuduysanız buna günde ortalama ne kadar süre ayırdınız? Ne tür kitaplar okudunuz? Televizyon izleme sürenizde artış oldu mu? Ne kadar bir artış oldu? Bu artış sizi memnun mu etti yoksa rahatsız oluyor musunuz? Ne tür programları daha çok izlediniz? Kitap okumak veya televizyon izlemek rahatlamanıza veya stresinizi azaltmanıza yardımcı oldu mu?”, “COVID-19 sürecinde internetten alışveriş yaptınız mı? Online alışveriş davranışınızda artış veya azalma oldu mu? Online alışveriş yapmak sizi mutlu hissettiriyor mu veya stresinizi azaltıyor mu? Bu süreçte faydalı oldu mu?”, “İnternet kullanırken hiç bahis, kumar, iddaa sitelerine girdiniz mi? Bunları merak edip denediğiniz oldu mu? Hiç para kazandınız veya kaybettiniz mi? Tekrar oynamak istediğiniz mi? COVID-19 öncesiyle kıyasladığınızda bu dönemde bu platformlarda daha fazla zaman ve enerji harcadınız mı? Bu platformlar sizi mutlu hissettiriyor mu veya stresinizi azaltıyor mu? Bu süreçte faydalı oldu mu?”, “İnternette vakit geçirirken cinsel içerikli, pornografik içerikli sitelere veya materyallere hiç denk geldiniz mi? Bu platformlara daha sonra tekrar girip bakma, inceleme ihtiyacı hissettiğiniz oldu mu? COVID-19 öncesiyle kıyasladığınızda bu dönemde bu platformlarda daha fazla zaman ve enerji harcadınız mı? Bu platformlar sizi mutlu hissettiriyor mu veya stresinizi azaltıyor mu? Bu süreçte faydalı oldu mu?”, “COVID-19 sürecinde telefonunuzla ilişkiniz arttı mı yoksa azaldı mı? Telefonunuzla vakit geçirmek sizi mutlu hissettiriyor mu veya stresinizi azaltıyor mu? Bu süreçte faydalı oldu mu?”, “Dijital oyunlarla vakit geçirmeyi sever misiniz? COVID-19 öncesiyle kıyasladığınızda bu süreçte daha fazla dijital oyun oynadınız mı? Dijital oyun oynamak sizi mutlu hissettiriyor mu veya stresinizi azaltıyor mu? Bu süreçte faydalı oldu mu?” ve “COVID-19 öncesiyle kıyasladığınızda bu süreçte sosyal medya kullanımınızda artış veya azalma

oldu mu? Sosyal medya sizi mutlu hissettiriyor mu veya stresinizi azaltıyor mu? Bu süreçte faydalı oldu mu?”.

Araştırmaya katılan öğretmenlerle yapılan görüşmelere göre bu tema altında elde edilen alt temalar, kodlar ve kodların sıklığına ilişkin bilgiler Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8

Öğretmenlerin COVID-19 Sürecinde Stresle Baş Etme Yöntemleri

Tema	Alt tema	f	%	Kod	f	%
Baş etme stratejileri	İnternette bir şeyler izlemek	14	%58	-Dizi	6	%25
				-Film	7	%29
				-Video	1	%4
	Hobiyle ilgilenmek	8	%33	-Enstrüman	5	%20
				-Bahçe-bitki	2	%8
				-Resim	1	%4
				-Dans	1	%4
	Alkol ve sigara	9	%37	-Alkol	5	%21
				-Sigara	9	%37
	Kitap ve Televizyon	16	%66	-Kitap	12	%20
				-Televizyon	7	%29
	Bedensel Faaliyet	8	%33	-Yürüyüş	1	%4
				-Spor - Yoga	5	%20
				-Dış mekânlara gitme	3	%12
	Çalışmak	5	%20	-Akademik	4	%17
				-İş amaçlı gelişim	1	%4
	Ev işleri	4	%16	-Temizlik	3	%12
				-Yemek	3	%12
	Sevilen insanlara yönelme	10	%41	-Aileyle vakit geçirme	3	%12
				-Online iletişim	7	%29
	Özel destek almak	2	%8	-Psikolojik destek ve ilaç	2	%8
	Davranışsal Bağımlılık	18	%75	-alışveriş	5	%20

Eğilimleri	-kumar	3	%12
	-pornografi	3	%12
	-akıllı telefon	16	%66
	-dijital oyun	2	%8
	-sosyal medya	13	%54

Tablo 8’de İnternette bir şeyler izlemek, hobiyle ilgilemek, alkol ve sigara, kitap ve televizyon, bedensel faaliyet, çalışmak, ev işleri, sevilen insanlara yönelme olmak üzere sekiz alt temanın oluştuğu görülmektedir. Katılımcıların %75’i (n:18) stresle baş etmek için davranışsal bağımlılık eğilimlerine yönelmektedir ve bunların içinde en yoğun olan %66 ile akıllı telefon bağımlılığıdır (n:16). İkinci baş etme stratejisinin %66 oranla kitap okumak ve televizyon izlemek (n: 16) görülmektedir. Bunu %54 oranla sosyal medya bağımlılığı (n:13) izlemektedir. Diğer temalar içinde en yoğun olarak kullanılan baş etme stratejisinin %58 ile internette bir şeyler izlemek olduğu görülmektedir. Bu temaya ilişkin katılımcı ifadelerinden ön plana çıkanlar aşağıdaki gibidir.

Davranışsal bağımlılık eğilimleri. Aşağıda COVID-19 dönemindeki stresle baş etme yöntemlerinden söz ederken davranışsal bağımlılık eğilimleri ile ilgili ifade kullanan öğretmenlerden bazılarının ifadeleri verilmiştir.

K1: Artık her şeyi telefonla yapabiliyoruz, hayata dair tüm işlerimi orda kontrol edebiliyorum. Covid süresince telefonla ilişkim çok arttı. Yüzde yüz arttı. Önceden de ben telefonu elimden düşürmezdim ama fırsatım olmuyordu. Bildirim varsa ve bakamazsam elim ayağım titrer. Zorunluluk hissi var, bakmak zorundaymışım hissi. Uykumdan bile ediyor beni. Elimde değilken de sürekli aklım gidiyor. Telefonu kenara koyunca acaba şu an benim kontrolüm dışında bir şeyler oluyor mu diye endişe, kaygı hissediyorum yani bir şeyleri kaçırma korkusu oluyor. Aslında herhangi bir mutlu veya stresli hissettirecek bir tarafı yok ama beynimin çok yorulduğunu hissediyorum. Kafamı kaldırıp dış dünyaya baktığımda algılama problemi hissediyorum. Ciddi zararları var aslında bana ama işte bırakamıyorum.

K20: “Görüntü alma, ses kaydı, videolar, fotoğraf, hatırlatmalar, hepsini kullanıyorum. Bankacılık vs. onları telefondan hallediyorum, fatura vs. Covid

süresince ilişkim çok arttı. Ekran uyarıyor ya. 22 saati bulduğunu biliyorum. Çünkü sürekli elimde, bir şeye bakıyorum. Yapacak bir şey yok evdesin. Televizyon da var, bilgisayar da var ama en kolayı telefon. Banyoda bile açıyorum, müzik dinliyorum filan. Öyle olunca süre de artıyor. Daha da fazla vakit geçirmek istiyorum. Beni biraz insanlardan uzaklaştırdı veya ilişkilerimi bozdu diyebilirim. Çünkü onunla kendimi iyi hissediyorum ve bu asosyellik hoşuma gidiyor. Moralimi bozuyor, kötü haberler, şarjının bitmesi, o günkü öykümü bitiriyor.”

K17: “Covid süresince sosyal medyada geçirdiğim zaman çok arttı. İçtiğim kahveyi paylaşmaya başladım. Eskiden o kadar seyahat ederdim, iki haftada bir İstanbul’a giderdim bakıyorum bir tane paylaşımım yok. Ama şu an oturduğum yerde kahve içtim paylaşayım, meyve tabağı çok güzel paylaşayım, bu durumdayım yani.”

Yukarıda öğretmen ifadelerinde vurgulandığı gibi görüşme yapılan öğretmenlerin %75’i (n:18) stresten kaçma yöntemi olarak davranışsal bağımlılıklara yöneldiklerini belirtmişlerdir. Bu tema altında tekrarlanan kodlar online alışveriş bağımlılığı eğilimi (%29), online kumar bağımlılığı eğilimi (%12), pornografi bağımlılığı eğilimi (%12), akıllı telefon bağımlılığı eğilimi (%66), dijital oyun bağımlılığı eğilimi (%8) ve sosyal medya bağımlılığı eğilimleridir (%54).

Kitap ve televizyon. Aşağıda COVID-19 dönemindeki stresle baş etme yöntemlerinden söz ederken kitap okumak ve televizyon izlemek ile ilgili ifade kullanan öğretmenlerden bazılarının ifadeleri verilmiştir.

K5: “Kitap özellikle Mart ve Nisan aylarında çok okudum, hatta o süreçte ful kitap okudum, çok da keyif aldım, stresimi de çok azalttı. Kitap okuma sürem 3-4 kat artmıştır. Zaten ben çocukluğumdan beri okurum ama hayatımın yoğun dönemlerinde okuyamıyorum. O dönem çok okudum, çok da iyi oldu.”

K9: “Kitap okudum. Günde en az bir saat okuyordum. Modern edebiyat bana keyif verdi; Zülfü Livaneli, Ayşe Kulin gibi. Stresimi azaltmaya da uyumaya da çok faydalı oldu.

K15: “Tv izleme sürem de arttı. Survivor, masterchef. Akşam ailecek biraraya geliyoruz. Daha çok aileyle vakit geçirdiği için salonda onlar ne izlerse izledim. Artma çok yok. Eskiden de izlerdim aynı hala izliyorum.

Başka şeyler yaparken de tv fonda çalışıyor hep. Kitap ve TV beni rahatlatıp stresimi azaltır daha doğrusu kafayı meşgul eder o da insanı rahatlatır.”

Yukarıda öğretmen ifadelerinde vurgulandığı gibi görüşme yapılan öğretmenlerin %66'sı (n:16) stresten kaçma yöntemi olarak kitap ve televizyona yöneldiklerini belirtmiştir. Bu tema altında tekrarlanan kodlar kitap okuma (%50), ve televizyon izlemektir (%29).

İnternette bir şeyler izlemek. Aşağıda COVID-19 dönemindeki stresle baş etme yöntemlerinden söz ederken internette bir şeyler izlemek ile ilgili ifade kullanan öğretmenlerden bazılarının ifadeleri verilmiştir.

K11: “Ben Netflix dediğimiz şeyle Covid’le birlikte tanıştım. Öncesinde ihtiyaç duymuyordum.”

K2: “Sürekli film izledim. Çok güzel sinema salonu yaptım odaya.”

K22: “Baş etmek için daha çok video izledim, internette videolar izledim.”

Yukarıda öğretmen ifadelerinde vurgulandığı gibi görüşme yapılan öğretmenlerin %58'i (n:14) stresten kaçma yöntemi olarak internette bir şeyler izlediklerini belirtmiştir. Bu tema altında tekrarlanan kodlar dizi izleme (%25), film izlemek (%29) ve video izlemektir (%4).

Öğretmenlerin COVID-19 Sürecindeki Davranışsal Bağımlılık Eğilimlerine İlişkin Bulgular

Bu çalışmada incelenen altı davranışsal bağımlılık eğiliminin (online alışveriş, online kumar, pornografi, akıllı telefon, dijital oyun ve sosyal medya)düşük, orta veya yüksek olarak sınıflandırılabilmesi için Griffiths'in (2005) ortaya koyduğu fenomenolojik bileşenler kullanılmıştır. Bu özellikler sırasıyla (i) dikkat çekme (ii) ruh hali değişimi (iii) tolerans (iv) geri çekilme, (v) çelişki ve (vi) tekrerrür etmedir. Tablo 9 her bir özelliği ölçmek için sorulan soruları göstermektedir.

Tablo 9

Davranışsal Bağımlılıkların Fenomenolojik Bileşenlerini Ölçmek için Sorulan Sorular

Bileşen	Tanım	Araştırmada sorulan sorular
Dikkati çekme (Saliance)	Davranış kişinin hayatında çok büyük bir yer kaplar, düşünceyi bastırır ve bilişsel bozukluklara neden olur ve sürekli arzulanır.	- Kendinizi davranışı yapmak zorundaymış gibi hissettiğiniz zamanlar oluyor mu? - Davranışı yapmadığınız zamanlar bunu sürekli düşünüyor musunuz?
Ruh hali değişimi (Mood modification)	Davranışsal bağımlılığın bir sonucu olarak kişinin duygu durumundaki canlanma ve durgunlaşma anlarında kaymalar meydana gelir.	- Davranışı yapmak sizi mutlu hissettiriyor mu veya stresinizi azaltıyor mu? - Davranış sizi keyiflendirdiği kadar moralinizi bozduğu da oluyor mu?
Tolerans (Tolerance)	Duygu-durum değişimi etkisi için daha uzun/yüksek veya yoğun davranışsal oturumlar gerekir.	Aldığınız tatmini arttırmak için davranışın süresini veya yoğunluğunu arttırmak ihtiyacı duyuyor musunuz?
Geri Çekilme (Withdrawal)	Davranış durduğunda veya askıya alındığında birey olumsuz duygular deneyimler (ajitasyon, duygu patlamaları, duygusal tükenmişlik, fiziksel rahatsızlık, kusma, baş ağrısı, insomnia, tat kaybı gibi).	- Davranışı yapmadığınızda veya yapamadığınızda olumsuz duygular deneyimliyor musunuz? - Ne gibi olumsuz duygular deneyimliyorsunuz?
Çelişki (Conflict)	Bağımlılık yapan davranış; okul, sosyal hayat, hobiler, iş, aile sorumlulukları gibi diğer aktivitelerle çelişki halindedir ve bu çelişki birey ve/veya diğerleri için olumsuz sonuçlara yol açmaktadır.	- Davranışla geçirdiğiniz zamanın sizi hiç hayatın diğer alanlarından alıkoyduğunu hissettiniz mi? - Neden böyle hissettiniz?
Nüksetme (Relapse)	Birey tekrar tekrar bağımlılık yapan davranışı azaltmaya veya bu davranışa devam etmemeye çalışır fakat sürekli daha önceden kurulan davranışsal örüntülere dönüş yapar. Davranışı azaltmak için yapılan tüm çabalar başarısızlıkla sonuçlanır ve bir süre uzak kalırsa da hep geri döner.	- Davranıştan vazgeçmek istediğiniz halde başarısız olduğunuz hiç oldu mu? - Neden bu davranışı azaltmak istemiştiniz? - Bunu azaltmak için neler yapmanız gerekir?

Bu kapsamda altı fenomenolojik bileşenden 5 veya 6'sına birden olumlu yanıt veren (kendinde olduğunu söyleyen) katılımcıların yüksek, 3 veya 4'üne olumlu yanıt veren katılımcıların orta, 1 veya 2'sine olumlu yanıt veren katılımcıların ise düşük düzeyde bağımlılık eğilimleri olduğu ifade edilmiştir. Araştırmaya katılan öğretmenlere yapılan görüşmelere göre bu tema altında elde edilen alt temalar, kodlar ve kodların sıklığına ilişkin bilgiler Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10

Davranışsal Bağımlılık Eğilimleri ve Yoğunlukları

Tema	Alt tema	f	%	Yoğunluk	f	%
Davranışsal Bağımlılık Eğilimleri	Online alışveriş	5	%20	Düşük	4	%16
				Orta	1	%4
				Yüksek	-	
	Online kumar	3	%12	Düşük	1	%4
				Orta	1	%4
				Yüksek	1	%4
	Online pornografi	3	%12	Düşük	1	%4
				Orta	2	%8
				Yüksek	-	
	Akıllı telefon	16	%66	Düşük	6	%25
				Orta	6	%25
				Yüksek	4	%16
	Dijital oyun	2	%8	Düşük	1	%4
				Orta	1	%4
				Yüksek	-	
	Sosyal medya	13	%54	Düşük	4	%16
				Orta	9	%27
				Yüksek	-	

Tablo 10'da online alışveriş, online kumar, online pornografi, akıllı telefon, dijital oyun ve sosyal medya olmak üzere altı alt temanın olduğu

görülmektedir. Katılımcıların %66'sının düşük (n:6), orta (n:6) veya yüksek seviyede (n:4) akıllı telefon bağımlılık eğilimleri olduğu görülmektedir. Katılımcıların %54'ünün düşük (n:4) veya orta düzeyde (n:9) sosyal medya bağımlılık eğilimleri olduğu görülmektedir. Üçüncü sırada %20 ile online alışveriş bağımlılığı eğilimi (n:5) dördüncü ve beşinci sıralarda %12 oran ile online kumar (n:3) ve online pornografi (n:3) ve son sırada %8'lik oran ile dijital oyun bağımlılığı (n:2) yer almaktadır.

Akıllı telefon bağımlılığı. Akıllı telefon bağımlılığı olan katılımcıların ifadelerinden bazıları aşağıda verilmiştir.

K13: *Neredeyse her şey için telefonu kullanıyorum. Covid süresince telefonla ilişki çok arttı. Youtube, Twiç, Pornhub. Twitter var. Facebook zaten kullanmıyorum Instagram kullanmamda da artış oldu. Whatsaspp da çok kullandım. Sık sık bildirim kontrolü yaparım evet. Kendimi vakit geçirmek zorunda gibi de hissediyorum. Elimde değilken aklım sürekli telefona gider. Telefon elimde değilken endişe, kaygı da hissediyorum. Beni mutlu edip stresi azalttığını da düşünüyorum. Bu süreçte kesinlikle faydalı olduğunu düşünüyorum. Telefonsuz yürüyüşe çıksam kendimi güvende değilmiş gibi hissederim. Bir şeyleri kaçıracağımı düşünürüm. FOMO. Telefonla daha fazla vakit geçirmek değil, aksine azaltmak istiyorum. Keyiflendirdiği kadar moralimi de bozuyor. Tolerans gelişimi oluyor. Bilinçli yaptığım bir şey değil ama. Telefonla vakit geçirmediğimde olumsuz duygu deneyimliyorum. Önemli bir şey olacak da o an onu yansıtmam lazım gibi hissediyorum. Zamanı azaltmak istediğim halde başarısız olduğum da oldu. Zamanı azaltmak istedim çünkü kimi zaman telefona bakmaktan artık midemin bulandığını hissediyorum. Bunaltıyor beni, çok bunaltıyor. Bunu azaltmak için sosyal etkinliklere daha fazla katılmam lazım.*

Yukarıdaki katılımcıların ifadelerinden altı bileşenin tümünü taşıdığı görülmektedir. Bu nedenle akıllı telefon bağımlılık eğilimi yüksek düzeyde olanlar arasında sınıflandırılmıştır.

K22: *"Her şey için telefon kullanıyorum. Malleşme, doküman düzenleme, spor uygulamaları, Netflix. Mobil bankacılık, trendyol. Covid süresince çok arttı. Su içme programı bile var. Bildirim kontrolü yapmıyorum ama sadece*

Whatsapp bildirimleri açık çünkü çok dikkatim dağılıyor, çok bildirim geliyor. Kendimi vakit geçirme zorunluluğunda hissediyorum ama sanki vücudumun bir parçası olmuş gibi. Telefon çalacak ve duymayacağım diye korkuyorum, sanki ben başbakan mıyım, duymasam ne olacak... Ama yok yani onu yaşıyorum. Elimde olmalı. Yakınımda olmalı. Aynı odada olmazsam çok rahatsız hissediyorum. Endişe kaygı hissediyorum ve telefonu düşünüyorum. Telefona bağımlıyım. Mutlu edip stresi azaltmıyor da arttırıyor sanki. Mesaj bekliyorsun stres, mesaja cevap geliyor stres. Arama bekliyorsun gelmiyor, stres. İşteyken telefonu bırakıp müdürün yanına gider ve hiç kaygı hissetmem ama sosyal hayatımda telefonsuz dışarı çıktığımda kesinlikle kaygı hissederim. Geri döner alırım direk. Biri beni arayıp ulaşamayacak kaygısı. Hayatın diğer alanlarından da alıkoyuyor. Ailenle oturuyorsun, hepsinin elinde telefon var. Konuşmuyorsun. Konuşmamayı tercih ediyorsun. İki cümle edip yine telefona dönüyorsun. Geçiridğim zamanı azaltmak isteyip başarısız olduğum olmadı ama. Yine de bir sınır koyabiliyorum. Çok bağımlı olanların farklı alanlara, sevdiği alanlara yönelmesi gerek. Bu haz mekanizmasına hitap ediyor ya, başka bir haz mekanizması bulacaksın.”

Yukarıdaki katılımcının ifadelerinden altı bileşenden dört tanesini (tekerrür ve duygu durum bozukluğu hariç) taşıdığı görülmektedir. Bu nedenle akıllı telefon bağımlılık eğilimi orta düzeyde olanlar arasında sınıflandırılmıştır.

Sosyal medya bağımlılığı. Sosyal medya bağımlılığı olan katılımcıların ifadelerinden bazıları aşağıda verilmiştir.

K12: ‘Sosyal medya kullanıyorum. Tamamen eğlence amaçlı kullanıyorum. Covid döneminde çokça arttı. Facebook, Whatsapp, Instagram, Youtube. Kullanma amacım hep aynıydı, kafa dağıtmak. Yalan yok, beni mutlu ediyor. Bazen gündem filan da paylaşıyorlar, bir şeylerden haberin olmuş oluyor. Arkadaşlar ne yapmış herkesi mutlaka kontrol ederim. Tam bir stalker’ım. Kıskanma değil de imrenme yaşıyoruz. Senin mevcut hayatından daha iyi koşullarda yaşayan ve bunun kendisinin en iyi hayatı olduğunu söyleyen bir insan var karşında. Kıskançlık diyemem buna, çok derin bir duygu değil çünkü ama imrenme oluyor. Stresi azaltıyor, Covidde faydalı oldu. Daha fazla vakit geçirmek istiyorum. Moralimi bozduğu olmadı. Tolerans gelişimi yok. Bakamadığımda giremediğimde merak oluyor. Çok

fazla merak ediyorum. Sanki bir geride kalma, bir eksiklik hissediyorum. Hayatın diğer alanlarından alıkoyuyor kesinlikle. Zamanını çalıyor ya insanın. Daha faydalı şeylere yönelebiliriz. İngilizce öğretimi üzerine bir tık daha düşünebilirim. Azaltmak istiyorum, denedim ama olmadı. Azaltmak için biraz iradeli ve kendine sahip olabilmen lazım. Yoksa seni senden başka oyalayacak yok.'

Yukarıdaki katılımcının ifadelerinden altı bileşenden dört tanesini taşıdığı görülmektedir (tolerans gelişimi ve duygu-durum değişimi hariç). Bu nedenle sosyal medya bağımlılığı orta düzeyde olanlar arasında sınıflandırılmıştır.

K7: Kullanıyorum. Vakit geçirmek, diğerlerinden haberdar olmak için, kendimden haberdar etmek için, duyguları ifade etmek için. Twitter benim için öyle. Bakıyorum Twitter'a hep olumsuz şeyler yazmışım ama Instagram'da da hayatım mükemmelmış gibi. Çelişki var içimizde demek ki... Mutlu olmanın fotoğrafını çekiyorsun ama yarım saat sonra bir şeye sinirlenip atarlı bir Twit atıyorsun. Duygu durumumuzu çok çabuk değiştiriyor. Covidde daha fazla takıldım. Twitter, Instagram, Wp. Facebook'u daha çok eğitim için, gruplar için kullanıyorum. Kullanma amaçlarım değişmedi. Mutlu ediyor beni sosyal medya. İnsanlar ne yapmış bakıyorum, dedikodu öğreniyorum. Twitter da beni çok güldürüyor bazen. Arkadaşları takip ederim, merak eder, açıp bir bakarım. Kıskanma çok değil ama bazen vaaay be diyoruz, Acun Ilıcalı filan. Stresi azaltıp mutlu ediyor, bu süreçte faydalı oldu. Daha fazla vakit geçirmek istemiyorum, arttırmaya gerek yok, istediğimde bakıyorum zaten. Kötü bir içerik görünce moralimi bozabiliyor. Tolerans geliştirme yok, kafama göre takılıyorum. Bakmadığımda olumsuz duygu, ne kaçırmışım duygusu, merak oluyor sadece endişe, korku olmuyor. Hayatın diğer alanlarından alıkoyduğunu hissediyorum. Sanki başkalarının hayatıyla çok fazla haşır neşirmişiz gibi. Çok fazla dahilmiş, diğerleri de bizim hayatımıza çok dahilmiş gibi ama insanın elinde değil, ben de paylaşıyorum, iyi anlarımı, yaptığım şeyleri paylaşıyorum. Sanki gerçek ilişkiler zayıfladı gibi. Anın tadını yaşamayıp da orada yaşayınca tatmin oluyoruz gibi. Azaltmak istemedim hiç.

Yukarıdaki katılımcının ifadelerinden altı bileşenden sadece duygu durum değişikliği ve çelişki yaşadığı görülmektedir. Bu nedenle sosyal medya bağımlılığı düşük düzeyde olanlar arasında sınıflandırılmıştır.

Öğretmenlerin COVID-19 Sürecinde Yaşadıkları Psikolojik Semptomlara İlişkin Bulgular

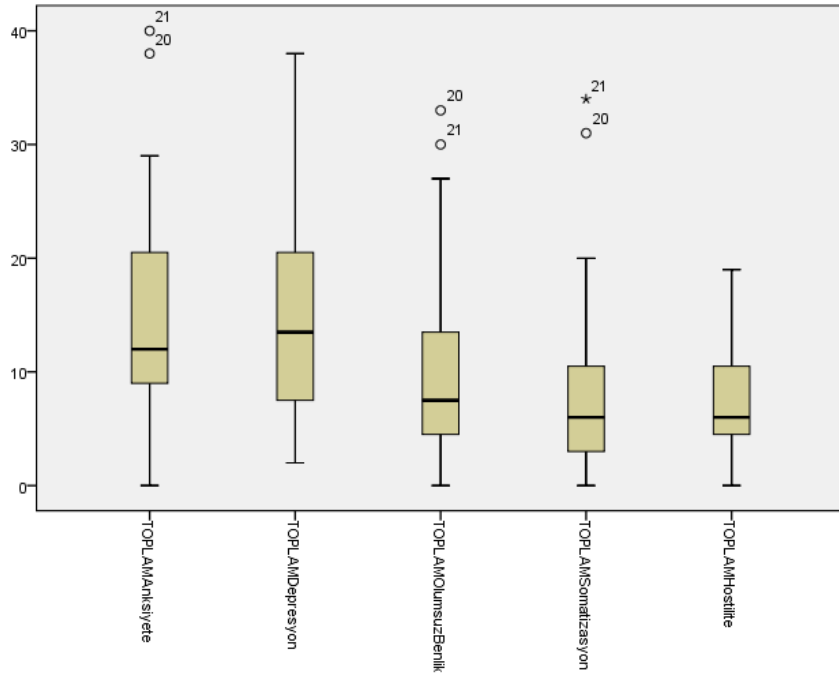
Öğretmenlerin COVID-19 dönemindeki psikolojik semptomlarını belirlemek amacıyla uygulanan KSE (Kısa Semptom Envanteri) ile toplanan veriler araştırmanın nicel kısmını oluşturmaktadır.

Tablo 11

Katılımcıların Toplam Puanlarına Göre Frekans Değerleri

	n	Alınan En düşük puan	Alınan En Yüksek Puan	Toplam Puan	Çarpıklık	Basıklık
Anksiyete	24	,00	40,00	379,00	,952	,330
Depresyon	24	2,00	38,00	366,00	,909	,279
Olumsuz Benlik	24	,00	33,00	242,00	1,284	1,017
Somatizasyon	24	,00	34,00	202,00	1,737	2,916
Hostilite	24	,00	19,00	189,00	,716	-,144

Tablo 11’de katılımcıların beş alt boyuttan aldıkları puanların istatistiksel değerleri görülmektedir. Toplam anksiyete, toplam olumsuz benlik, toplam hostilite, toplam somatizasyon boyutlarından alınan minimum değerler 0 iken, toplam depresyon boyutundan alınan en düşük değer 2.00’dir. Her bir alt boyuttan alınan en yüksek puanlar sıralandığında Anksiyete’nin 40,0, Depresyon’un 38,0, Somatizasyon’un 34,0, Olumsuz benliğin 33,0 ve Hostilite’nin 19,0 olduğu görülmektedir. Alt boyutlardan alınan toplan değerler sırasıyla Anksiyetede 379,00; Depresyonda 366,00; Olumsuz Benlikte 242,00; Somatizasyonda 202,00 ve son olarak Hostilitede 189,00’dır. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin Anksiyetede ,925; Depresyonda ,909; Olumsuz benlikte 1,284; Somatizasyonda 1,737 ve Hostilitede ,716 olduğu görülmektedir.



Şekil 3. Katılımcıların Toplam Puanlarına İlişkin Örneklem Saçılımı – Boxplot

Şekil 3 incelendiğinde veri toplanan çalışma grubunda 20 ve 21 no'lu katılımcıların diğerlerinden ayrıştığı görülmektedir. Çalışmanı nitel kısmı daha önemli olduğu için bu kişiler analizden çıkarılmamıştır. Bu iki kişiden alınan nitel verilerde de bu ölçekten alınan sonuçları destekler niteliktedir. K20'nin yüksek düzeyde davranışsal bağımlılık eğilimi olduğu ve sürekli mutsuzluğuna vurgu yaptığı görülmüş, K21 ise yaşadığı anksiyete problemi yüzünden özel destek aldığını belirtmiştir.

K21: 'Özellikle korona olduktan sonra, ki annemi kaybettikten çok kısa bir süre sonra oldum, ben de ölecek miyim, ben de yoğun bakıma girebilecek miyim, bu evden bir daha çıkabilecek miyim diye düşüncelere kapıldım. Korona olduğumda tavan yaptı bunlar. Ama yazın şehir dışına çıkıp geldim, rahatladım. Şu an yine yasaklar var ama eskisi kadar takılmıyorum. Baş etmek için, baş edemiyordum, odadan çıkamıyordum, volta atıyordum, nefes egzersizleri yapıyordum. Psikolog arkadaşım ile görüşüyordum sık sık, o da bende anksiyete başladığını ve karantinadan çıkar çıkmaz bir psikiyatrla görüşmem gerektiğini söylüyordu. Ama mümkün değildi yani. Bir panik atak krizi geçirsem hastaneye götüremezler beni çünkü virüslüyüm. İnanılmaz bir kaygı yaşadım, daha önce yaşadıklarım hiçbir şeymiş. Çok şiddetli anksiyete krizleri, öleceğim korkusu geçirdim. Evi mezar olarak

görüyordum. Evdekilerle de paylaşamadım. Biter bitmez psikiyatra gittim ve hala devam ediyorum.'

K20: *'Dışarıya rahat çıkamıyorum mesela. Ben fiziksel teması seviyorum, dokunamıyorum insanlara. Çocuklarıma. Zaten görüşemiyoruz süreçten dolayı. Yüzde seksen kısıtlanmış durumdayım, her konuda. İstediğimi yiyemiyorum, birçok kişide benimle aynı durumdadır diye düşünüyorum. Normalleştirmeye çalışıyorum olayı. Kesinlikle kötü duygular yarattı. Mutsuzum. İnsanlardan uzağım, istediğim şeyleri yapamıyorum. Bu mutsuzlukla baş etmek için spor yapıyorum, yoga yapıyorum, müzik yapıyorum biliyorsun, etkinlik yapıyorum. Sevdiğim insanlarla görüşüyorum. Mücadele ruhum azaldı ama daha önceden dayanabildiğim konulara dayanamıyorum artık, sabrım tükenmiş. Geriliyorum yani. Sabırsızım artık. Önceden çok sabırlıydım ve mutsuzum.'*

Tablo 12

Cinsiyet ve Toplam Puanlar Arasındaki Anlamlı Farklılık – Bağımsız Örneklem T Testi

	Cinsiyet	$\bar{X}$	ss	t	sd	p
Anksiyete	Erkek	12,000	7, 68706	-1,889	19,111	,074
	Kadın	19,5833	11,58728			
Depresyon	Erkek	10,9167	6,55686	-2,207	17,089	,041
	Kadın	19,5833	11,91987			
Olumsuz Benlik	Erkek	7,5833	6,14164	-1,352	17,026	,194
	Kadın	12,5833	11,24486			
Somatizasyon	Erkek	5,1667	4,58918	-1,863	14,605	,083
	Kadın	11,6667	11,17898			
Hostilite	Erkek	6,0000	3,35749	-1,789	16,658	0,92
	Kadın	9,7500	6,44029			

Tablo 12 incelendiğinde araştırmaya katılan 24 kişinin KSE'den aldıkları puanlara göre cinsiyete göre puan dağılımları sadece depresyonda anlamlı fark görülmüştür ($p<0,05$). Anlamlı farka en yakın olan ikinci alt boyut ise ,074 ile anksiyete boyutudur. Diğer üç boyutun arasındaki farkın anlamlı olmaktan uzak olduğu görülmektedir.



Bölüm 5

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

COVID-19 sürecinde öğretmenlerin stres kaynakları ve davranışsal bağımlılık eğilimlerini inceleyen bu araştırmada elde edilen veriler ‘öğretmenlerin COVID-19 sürecindeki stres kaynaklarına ilişkin bulgular’, ‘öğretmenlerin COVID-19 sürecinde stresle baş etme yollarına ilişkin bulgular’, ‘öğretmenlerin COVID-19 sürecindeki davranışsal bağımlılık eğilimlerine ilişkin bulgular’ ve ‘öğretmenlerin COVID-19 sürecindeki psikolojik semptomlarına ilişkin bulgular’ olmak üzere dört temada gruplandırılmıştır. Her temaya ilişkin tartışma ve sonuç aşağıda belirtilmiştir.

Öğretmenlerin COVID-19 Sürecindeki Stres Kaynaklarına İlişkin Sonuç ve Tartışma

Yeni bir şey öğrenmek, yeni bir bilgi edinmek ve bir değişim başlı başına bir stres kaynağıdır çünkü yeni bilgilerin ve davranışın adaptasyonunu gerektirir (Hoy ve Woolfok, 1993). COVID-19’un hayatımıza girmesiyle büyük çaplı değişimler yaşadığımız, her gün medya ve çevremizdeki insanlar aracılığıyla yeni bilgi ve verilere maruz kaldığımız su götürmez bir gerçektir. Bu nedenle bu dönemde kitlelerin pek çok farklı etmenden dolayı stres yaşamaları beklenen bir sonuçtur. Aslında bireyin öz kaynaklarını aşan her faktör bir stres kaynağı olabilir (Lazarus ve Folkman 1984). Öğretmenlerin yaşadıkları stres ise sadece kendilerini değil, öğretme sürecini, kişisel hayatlarını ve hatta öğrencilerini etkileyebilecek düzeyde olabilmektedir. (Adams, 1999).

Bu araştırmada öğretmenlerin COVID-19 sürecindeki en büyük iki stres faktörünün sosyal hayatlarının kısıtlanması ve hastalığa yakalanma korkusu olduğu; iş ve aileyle ilgili faktörlerin daha geri planda kaldığı görülmüştür. Dubey ve diğerleri de (2020) COVID-19 salgınındaki sağlık ve refahla ilgili istenmeyen sonuçlarını sıralarken kronik sosyal izolasyon, sosyal mesafe ve ev karantinasının getirdiği sonuçları diğerlerinin üzerinde sıralamıştır. Dünya nüfusunun büyük bir kısmı hastalığın bilinmeyen doğası, enfekte olma korkusu, hassasiyet, evden çalışma, gelir akışıyla ilgili kaygılar ve iş kaybetme korkusuna

bağlı olarak uzun süren ev sınırlamaları, depresyon ve panik gibi psikososyal stres faktörleri ile karşılaşmaktadır (Lima vd., 2020; Rao ve Andrade, 2020)

Uzun süre karantinede kalan insanlar özellikle TSSB semptomları geliştirmeye karşı savunmasız olabilirler (Hong vd., 2020). Brooks ve diğerleri (2020) çalışmalarında karantinanın travma sonrası stres semptomları, kafa karışıklığı ve öfke dahil olmak üzere bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde olumsuz ve potansiyel olarak uzun süreli etkilere sahip olduğunu ifade etmişlerdir. Eve kapanma bireyler tarafından tahammül edilemez olarak deneyimlenebilir. Eve kapanma bir tür geri çekilmedir (withdrawal) ve aşırı sosyal geri çekilme de bazı araştırmalarda psikotik bir semptom olarak ele alınır (Tajan, 2015; Lamblin vd., 2017). Benzer olarak Husky ve diğerlerinin (2020) çalışmasındaki örneklemin çoğunluğu da eve kapanma sürecinde orta ve şiddetli düzeyde stres yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Alan yazında COVID-19 döneminde öğretmenlerin yaşadıkları farklı stres kaynaklarına ilişkin yapılan bir çalışma bulunamamıştır. Öğretmenlerin COVID-19 sürecinde yaşadıkları stres kaynaklarına ilişkin yapılan bir çalışma bulunmuştur ve bu çalışma online eğitimin getirdiği stres kaynakları ve bunlarla baş etme stratejileriyle ilgilidir (MacIntyre vd., 2020). Bu çalışmadaki katılımcı öğretmenler online eğitimlerden dolayı stres yaşadıklarına ilişkin ifadelerde bulunmamıştır. Bununla birlikte Wang ve diğerleri (2020) çocuk ve gençler üzerinde yaptıkları araştırmada bu süreçte evde vakit geçiren genç ve çocukların fiziksel aktivitelerinin düştüğünü, daha fazla ekrana baktıklarını, uyku ve yeme alışkanlıklarının bozulduğunu ifade etmişlerdir. Bu araştırmaya katılan öğretmenlerin de dışarı çıkamamayı ve eve kapalı kalmayı en önemli stres faktörü olarak belirtmelerinden benzer türde rahatsızlıklar yaşadıklarını ifade edilebilir.

Hastalığa yakalanma korkusunun kitleler için büyük bir stres kaynağı olduğu bilinen bir gerçektir. COVID-19 kendine veya sevdiklerine bulaşması korkusu nedeniyle stresi artırabilir (Khan vd., 2020). Barzilay ve diğerleri (2020) çalışmalarında COVID-19'la ilgili stres düzeylerini (1) temas etme, (2) hastalıktan ölme, (3) geçiriyor olma, (4) aile üyesinin temas etmesi, (5) bilmeden başkalarına bulaştırma ve (6) finansal problemler deneyimleme

şeklinde sıralamıştır. Bukhari ve diğerlerinin (2020) çalışmasındaki 386 sağlık personelinin neredeyse tamamında hastalığa yakalanma korkusunun yarattığı stres bulunmuştur.

Dolayısıyla bu veri ve bulgular ışığında hem sosyal hayatlarının kısıtlanmasının hem de hastalığın yaygınlaşmasıyla giderek artan hastalığa yakalanma korkusunun insanlar için büyük bir stres kaynağı olduğunu söylemek mümkündür.

Öğretmenlerin COVID-19 Sürecindeki Stresle Baş Etme Yöntemlerine İlişkin Sonuç ve Tartışma

Pandemiyle mücadele fiziksel sağlıkla birlikte mental dayanıklılığı da gerektirir (Barzilai vd., 2020). Moos (1993) bireylerin stresle baş etmek için iki yola başvurduğunu söyler. Bunlardan birincisi durumun mantıksal analizi, olumlu bir biçimde yeniden değerlendirilmesi ve problem çözümü ile karakterize edilen yaklaşım tarzı başa çıkma iken ikincisi de boyun eğme, duygusal boşalma, bilişsel kaçınım ve yeni tatmin kaynakları arama ile karakterize edilen kaçınımlı başa çıkma tarzıdır. Lazarus ve Folkman da (1984) benzer şekilde iki tür baş etme stratejisinden söz etmiştir, bunlar problem ve duygu odaklı baş etme stratejileridir. Problem odaklı baş etmede stresli durumu değiştirmek için problem çözme, karar ama veya doğrudan eylem yöntemleri kullanılırken duygusal odaklı baş etme yönteminde gerçek durum değiştirilmeden stresli durumun anlamı bilişsel olarak değiştirilir ve üzücü duygular bu şekilde düzenlenmeye çalışılır.

Bu araştırmada öğretmenlerin COVID-19 sürecinde yaşadıkları stresle baş etmek için en fazla kullandıkları yöntemlerin davranışsal bağımlılık eğilimleri (akıllı telefon ve sosyal medya kullanımı), kitap okumak ve televizyon izlemek ve internetten bir şeyler izlemek olduğu görülmektedir. Özetle öğretmenlerin bir stresle baş etmek için telefona, kitaba, dizi ve filmlere yöneldiğini söylemek doğru bir tespit olacaktır.

İlaç ve madde kullanımının da stresle baş etme stratejilerinden biri olduğu ve stres üzerinde geçici etkisi olduğu ifade edilmiştir (Arévalo vd., 2008). Bu araştırmada böyle bir veriye ulaşılmamıştır. Fakat sadece madde

bağımlılıkları değil davranışsal bağımlılıklar da stresten kaçmak için kullanılan baş etme stratejileridir (Ungless vd., 2010). Stres bireylerde siber bağımlılık, seks bağımlılığı, iş bağımlılığı ve alışveriş bağımlılığı gibi davranışların oluşmasına yol açabilir (MacLaren ve Best, 2010; Okasaka vd., 2008, Semaille, 2009).

Taylor ve diğerleri (2020) Kanada ve Amerika Birleşik Devletleri'nden 6854 yetişkinle yaptıkları nicel çalışmada kendi geliştirdikleri COVID-19 Stres Ölçeği'ni kullanmışlardır. Elde ettikleri verilere göre stresle baş etmek için alışveriş yapan ve porno izleyen kişi sayısı düşük düzeyde bulunmuştur. Bu çalışmada da stresle baş etmek anlamında online alışveriş, kumar ve pornografi davranışlarına yönelen kişi sayısının az olduğu görülmüştür. Taylor ve diğerlerinin çalışmasında ayrıca (2020) stresle az başvurulanan yöntemin özel destek almak olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada da özel destek alarak stresle baş ettiğini söyleyen sadece 2 öğretmen bulunmaktadır. Bu durumla ilgili olarak Cooke ve diğerlerinin (2020) çalışmasındaki bulgular devam eden salgın sırasında yaklaşık dört yetişkinden sadece birinin ruh sağlığı hizmetlerine ihtiyaç duyduğunu ortaya koymaktadır. Taylor ve diğerlerinin (2020) çalışması bireylerin stresle baş etmek için en fazla kullandıkları yöntemlerin TV veya filmler izlemek olduğunu ortaya koymuştur. Bu yönüyle de bulgular bu araştırmadan elde edilen verilerle uyum göstermektedir.

Fu ve arkadaşlarının (2020) Wuhan'da 1242 bireyle yürüttükleri nicel çalışmada katılımcıların neredeyse %71'inin farklı faaliyetlere katılarak, diğerleriyle endişelerini paylaşarak ve işe dolu tarafından bakarak aktif bir şekilde stresle baş ettiğini, diğer %29'un ise kaçma, sigara içme gibi pasif yöntemleri kullandığı görülmektedir. Bu çalışmada öğretmenlerin stresle baş etmek için da alkol ve sigaraya yönelme oranının yüksek düzeyde olmadığı bulunmuştur (%37).

Öğretmenlerin günlük hayattaki (COVID-19 öncesinde) stresle baş etme stratejileriyle ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde MacDonald (1993) öğretmenlerin stresle başa çıkma stratejileri olarak iletişim, uyum, hedef belirleme ve gevşeme tekniklerinin olduğunu ortaya koymuştur. İnternetin de bu sosyal aktivitelerin gerçekleştirilmesi amacıyla kullanıldığı bu araştırmanın

katılımcıları tarafından belirtilmiştir. Benzer şekilde, bu araştırmada stresten kaçmak için sosyal medyaya yöneldiğini ifade eden 13 öğretmen bulunmaktadır. Sosyal medya zengin içeriği, sınırsız bilgi sunması, sağladığı görsel tatmin, ego güçlendirici özellikleriyle iyi bir mutluluk aracı haline gelebilir. Nitekim Demirtepe-Saygılı (2020) çalışmasında sosyal medya kullanımının aynı zamanda bir bilgi kaynağı olarak problem odaklı başa çıkma, dikkat dağıtıcı olarak duygu odaklı başa çıkma ve sosyal destek kaynağı olabileceğini ortaya koymuştur.

Bu veri ve bulgular ışığında öğretmenlerin COVID-19'un yarattığı gerginlik ve stresten uzaklaşabilmek adına daha çok dikkat ve odaklarını hastalıktan ve izolasyondan farklı bir yere çekecek içerikler istediği bu nedenle de akıllı telefon, sosyal medya, film, dizi, televizyon ve kitap gibi kanallara yöneldiklerini söylemek mümkündür.

Öğretmenlerin COVID-19 Sürecindeki Davranışsal Bağımlılık Eğilimlerine İlişkin Sonuç ve Tartışma

2020 yılında yapılan bilimsel araştırmalar ve ortaya konan istatistiksel veriler COVID-19 sürecinde davranışsal bağımlılıkların artabileceğine dair öngörüler sunmaktadır (Király vd., 2020). İnternet ve teknoloji kullanımının maksimum düzeye çıktığı bu süreçte kompulsif satın alma, kumar bağımlılığı, cinsel bağımlılık ve internet bağımlılığının yeni formları olan online alışveriş, online kumar, pornografi, akıllı telefon, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılıklarının artışıyla ilgili yapılan çalışmalar (King vd., 2020; Király ve ark., 2020) durumun son derece önemli seviyelerde olduğunu göstermektedir.

Bu araştırmada öğretmenlerin COVID-19 sürecindeki davranışsal eğilimlerinin yüksek düzeyde olduğu (%75) fakat bunun büyük kısmının akıllı telefon ve sosyal medya bağımlılık eğilimleri olduğu görülmektedir. Bu araştırmadaki katılımcılarda online alışveriş, online kumar, pornografi ve dijital oyun bağımlılık eğilimlerinin yaygın olmadığı görülmüştür.

We are Social 2020 raporundaki istatistikler bu çalışmadaki bulgularla uyumludur. Raporda insanların COVID-19 döneminde akıllı telefonlarla geçirdikleri zamanın %76 arttığı ortaya koyulmaktadır. Bir önceki başlıkta da

ifade edildiği gibi akıllı telefon insanlar için hayattan zevk alabilme ve hayatı kolaylaştırma adına sınırsız olanak sunarak stres ve kaygıyla baş etmede eşsiz bir stratejisi olsa da (Kadeswaran vd, 2020) belli bir dozu geçip bağımlılık bileşenleri gösterir hale geldiğinde patolojik bir hal alacağı da bilinmektedir. Nitekim bu araştırmada akıllı telefon bağımlılığı olan katılımcıların hepsi telefonla bu kadar vakit geçirmenin kendilerinde yarattığı olumsuz durumları (uykusuzluk, gerçeklikten soyutlanma, hayatın diğer alanlarından alıkoyma vs.) net bir şekilde ifade etmişlerdir. Bu katılımcılarda aynı zamanda hem nomofobi (cep telefonundan uzak kalma korkusu) hem de FOMO rahatsızlıklarının (gelişmeleri kaçırma korkusu) yaygın olduğu görülmektedir. Akıllı telefonun bağımlılık boyutunu geçmesinin nevroitiklik, psikotiklik gibi farklı boyutlara dönüşebileceğine dair yapılan çalışmalar da bulunmaktadır (Park, 2005)

Elhai ve diğerleri (2020) Doğu Çin şehirlerinden 908 kişiyle yürüttükleri nicel çalışmada Depresyon, Stres, Anksiyete-21 ve Akıllı Telefon Bağımlılık ölçeklerini kullanmışlardır. Elde ettikleri bulgulara göre COVID-19 anksiyetesinin akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkili olduğu ve genel anksiyeteye yatkınlık yaratan akıllı telefon bağımlılığının da COVID-19 anksiyetesi ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bunlar göz önünde bulundurulduğunda ve bu araştırmadaki verilerle birleştirildiğinde öğretmenlerin stres ve kaygıdan uzaklaşmak için akıllı telefona yöneldikleri fakat oradaki içeriklerle de stres ve kaygı yaşayabileceklerini söylemek mümkündür. Nitekim bu araştırmaya katılan ve akıllı telefon bağımlılığı eğilimi bulunan öğretmenler telefonla vakit geçirmenin zaman zaman morallerini bozduğunu veya kendilerine daha başka olumsuz duygular yaşattığını da ifade etmiştir.

Sosyal medya şirketleri, COVID-19 sürecinde bu platformlarda büyük artışlar olduğunu onaylamıştır. We are Social 2020 raporuna göre COVID-19 döneminde insanlar sosyal medya platformlarında geçirdikleri zamanı %23, bu platformlarda mesajlaşarak geçirdikleri süreyi %24 oranında arttırmışlardır. Benzer şekilde Web Index tarafından yapılan bir ankete göre Amerikalı ve İngiliz sosyal medya kullanıcılarının aşağı yukarı %25'i sosyal medya kullanımlarını arttırmıştır (Slisco, 2020). Bu araştırmanın katılımcılarının neredeyse tamamı (sosyal medya bağımlılık eğilimleri olmayanlar dahil)

COVID-19 sürecinde sosyal medya kullanımını arttırdıklarını ifade etmiştir. Bu araştırmanın katılımcılarının büyük çoğunluğunun en fazla Instagram kullandıkları görülmektedir. Son zamanlarda yapılan Instagram'ın çok fazla kullanılmasının psikolojik sonuçlara yol açabileceğini ortaya koymaktadır (Mackson vd., 2019). Kircaburun (2017) çalışmasında Instagram'ın kişilerin geçirdikleri süreyi kontrol edememesi, Instagram sebebiyle kendi hayatını beğenmemesi, Instagram'dan uzak kaldığında yalnız ve depresif hissetmesi gibi problemler yaşayabileceğini belirtmiştir. Nitekim bu araştırmaya katılan öğretmenlerin çoğu da Instagram yüzünden başkalarının hayatını kıskanma, imrenme gibi duygular deneyimlediklerini itiraf etmiştir.

Kashan'ın (2020) 1092 kişi ile yürüttüğü nicel çalışması, dış aktivitelerden uzak kalmanın insanların çoğunu sosyal medya bağımlıları haline getirdiğini ve insanlar salgın günlerinde sosyal medya kullanamadıklarında stres ve kaygı yaşadıklarını ortaya koymuştur. Bu araştırmadan elde edilen bulgular da bu verileri destekler niteliktedir. Bu araştırmadaki katılımcıların yaklaşık yarısı sosyal medyaya giremediklerinde kaygı ve endişe hissettiklerini, bir şeyleri kaçırmaktan korktuklarını belirtmiştir. Alan yazına FOMO olarak giren bu yeni tür rahatsızlık Oxford Dictionary'e (2018) göre FOMO, sosyal medyada meydana gelen daha ilginç ya da heyecanlı etkinliklere yönelik duyulan kaygı olarak değerlendirilebilir (akt. Tayiz, 2018). Eriş'e göre (2014) bu korkuya sahip olan kişi bulunduğu ortamı ve zamanı unutarak sosyal medyadaki hayatlara özenabilir, bu nedenle mutsuz bir yaşam sürebilir. Bu araştırmaya katılan öğretmenlerin bazıları da buna benzer ifadeler kullanarak sosyal medyanın zaman zaman kendilerine olumsuz duygular yaşattığını ve kendilerini daha çok strese soktuğunu ifade etmişlerdir. Tüm bunlar göz önüne alındığında COVID-19 döneminde stresle baş etmek için kullanılan stratejilerin daha büyük sorunlara yol açabileceğini söylemek mümkündür.

Öğretmenlerin COVID-19 Sürecindeki Psikolojik Semptomlarına İlişkin Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmadaki nicel veriler nitel verileri desteklemek ve öğretmenlerin COVID-19 sürecinde yaşadıkları stres ve bağımlılık eğilimlerinin onları psikolojik semptomlara yaşamaya maruz bırakıp bırakmadığını öğrenmek için

toplanmıştır. Kısa Semptom Envanteri'nin beş boyutu incelendiğinde (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, hostilite ve somatizasyon) bu araştırmaya katılan öğretmenlerin COVID-19 sürecinde yaşadıkları en yaygın psikolojik semptomların anksiyete ve depresyon olduğu görülmektedir.

Alan yazında COVID-19 sürecinde farklı toplulukların (ergenlik dönemindeki gençler, sağlık personelleri, ebeveynler vb.) salgın sürecindeki psikolojik semptomlarını incelemek amacıyla yapılan pek çok çalışma yer almaktadır. Guessoum'a göre (2020) sosyal izolasyon, enfekte olma korkusu ve bunların sonuçları psikiyatrik semptomlar zaten var olan hastaların semptomlarının şiddetini arttırmaktadır. Bu araştırmadaki katılımcılardan bir tanesi (K21) buna iyi bir örnek teşkil etmektedir. Bu katılımcı daha önceden de anksiyete sorunları yaşamış, salgın sürecinde ise anksiyete semptomları uçlara kadar çıkmıştır.

Liu ve diğerlerinin (2020) 1090 sağlık çalışanıyla yürüttüğü nicel çalışmada örneklemin neredeyse tamamında depresyon ve anksiyete semptomları yaşadığı bulunmuştur. Li ve diğerlerinin (2020) Çin'deki 88,611 öğretmenle yaptıkları büyük ölçekli nicel çalışmada ise %14 olduğunu belirtilmiştir. Bu oran bu çalışmadaki anksiyete seviyesine göre daha düşüktür. Barzilai ve diğerleri (2020) COVID-19'la ilgili çalışmalarında toplumlarda genel bir anksiyete ve depresyon problemi olduğunu ortaya koymuşlardır. Bunlar göz önünde buldurulduğunda COVID-19 sürecindeki stres ve hatta bazı olumsuz baş etme yöntemlerinin (davranışsal bağımlılık eğilimleri) bireylerdeki kaygı seviyesini ve depresif düşünceleri arttırdığı, fakat bunun somatizasyon (fiziksel semptomlara dönüşme), hostilite (diğerlerine karşı düşmanlık besleme) veya olumsuz benlik (kişinin kendisiyle ilgili negatif düşünceler) boyutuna geçmesinin yaygın olmadığını söylemek mümkündür

Bu araştırmadaki nicel verilerden elde edilen sonuçlardan bir diğeri de araştırmaya katılan kadın ve erkek öğretmenler arasındaki toplam puan farklarıdır. Sayıları eşit olan kadın (12) ve erkek katılımcıların (12) ölçeğin alt boyutlarından aldıkları incelendiğinde sadece depresyon boyutunda anlamlı bir fark olduğu, anksiyete boyutunun da anlamlı olmaya yakın olduğu görülmektedir. Bu bulgular ışığında COVID-19 sürecinde kadınların erkeklere

göre daha fazla depresyon ve anksiyete yaşadıklarını ifade etmek mümkündür. Bununla ilgili alan yazında farklı ifadeler yer almaktadır. Hildago (2020) ve diğerleri araştırmalarında kadınların COVID-19'a yakalanmaktan erkeklere göre daha çok korktuğunu fakat kadın ve erkeklerin kaygı, stres ve depresyon düzeylerinde anlamlı farklılıklar olmadığını ortaya koymuşlardır. Kadınların erkeklere göre bu süreçte daha fazla anksiyete ve uyku bozukluğunu ifade eden araştırmalar da alan yazında bulunmaktadır (Fu vd., 2020). Özdin ve Bayrak Özdin de (2020) COVID-19 salgın sürecinde Türk toplumunun depresyon, anksiyete ve sağlık kaygısı düzeylerini belirlemek için 318 kişiyle yaptıkları nicel çalışmada kadınlardaki depresyon ve anksiyete düzeylerinin erkeklere göre daha büyük olduğunu ortaya koymuşlardır. Yine Liu ve diğerleri de (2020) kadınların salgınlardan sonra travma sonrası stres bozukluğu semptomlarının yaşamaya erkeklerden daha meyilli olduklarını ifade ederler. Bu veriler ışığında kadınların salgın sürecinde anksiyete ve depresyon eğilimlerinin erkeklere göre fazla olduğunu söylemek mümkündür.

Öneriler

Akıllı telefon ve sosyal medya zengin içerikleri ve sağladıkları kolaylıklarla birer baş etme stratejisi olabilse de bunların çok fazla kullanımı zamanla bağımlılık eğilimlerine dönüşebilmekte ve bireyler için daha ağır sonuçlar doğurabilmektedir. Gerçek dünyadan kopuş, psikolojik rahatsızlıklar geçirmek bunların bazılarıdır. Her davranışta olduğu gibi bunlarda da dengeyi iyi kurmamız ve bunları hayatımızın birinci planına yerleştirmemiz gerekmektedir. COVID-19 sürecinde akıllı telefon ve sosyal medyanın hem efektif hem de dengeli kullanılmasıyla ilgili çalışmalar yapılabilir. Hatta M.E.B tarafından öğretmenlere bununla ilgili online eğitimler verilebilir.

Sosyal hayatlarının kısıtlanması ve eve kapanmanın öğretmenler için büyük bir stres kaynağı olduğu görülmektedir. Öğretmenlerin yaşadığı stres sadece kendilerini değil hem eğitim sürecini hem de öğrencilerini de etkileyeceği için önleyici tedbirler almak, toplumlar için büyük bir önem taşımaktadır. Milli eğitim müdürlükleri tarafından, açık havada, sosyal mesafe tedbirleri içinde ve sınırlı sayıda kişinin katılımıyla eğitsel faaliyetler

düzenlenebilir (Matematik sergisi, İngilizce festivali gibi). Öğretmenlere bu etkinliklerde görevler verilebilir.

COVID-19 süresince öğretmenlerin yaşadıkları stresle baş edebilmek için ekran odaklı etkinlikleri seçtikleri (akıllı telefon, dizi, bilgisayar, televizyon) görülmektedir. Meditasyon, yoga, spor gibi fiziksel faaliyetlere yönelen öğretmen sayısı son derece azdır. Bu gibi faaliyetlerin hem fiziksel hem de ruhsal sağlığa sağlayacağı faydalar konusunda bireyler daha fazla bilgilendirilmelidir. Bunlarla ilgili yine M.E.B tarafından online etkinlikler düzenlenebilir. Konuyla ilgili daha fazla bilimsel araştırma yapılabilir ve bunlar okullar ve öğretmenlere ulaştırılabilir.

Yapılan araştırma öğretmenlerin bağımlılıkla ilgili farkındalık ve bilgilerinin az olduğunu göstermektedir. Öğretmenler saatlerce telefon başında vakit geçirdikleri halde, bu olgunun özelliklerini ve yol açabilecekleri sonuçları bilmedikleri için, kendilerindeki bağımlılık eğilimlerinin farkında değildir. Teknoloji ve internet kullanımının giderek arttığı günümüzde özellikle çocuklar ve gençler potansiyel birer bağımlı olabilmektedir. Hem kendi sağlıkları hem de öğrencilerinin bağımlılık eğilimlerini tespit edip onları yönlendirebilmeleri adına öğretmenler hem madde bağımlılıkları hem de davranışsal bağımlılıklar konusunda eğitilmelidir. Bu kapsamda eğitim fakültelerinin müfredatlarına bağımlılık dersleri eklenebilir veya M.E.B tarafından öğretmenlere hizmetiçi bilgilendirme eğitimleri verilebilir.

Bu araştırma yalnızca araştırmaya katılan öğretmenler ve Van iliyle sınırlıdır. Öğretmenin yaşadığı stres hem eğitime hem de öğrencilere yansiyacaktır. Bunu önlemek ve tedbirler alabilmek adına farklı il ve bölgelerde görev yapan öğretmenlerin ailevi, eğitimsel, ilişkisel ve teknoloji kaynaklı stres faktörleri ve baş etme stratejileri araştırılmalıdır. Bu öğretmenlerde bağımlılık eğilimleri olup olmadığı belirlenmeli ve gerekli kişilere psikolojik destek sunulmalıdır.

Kaynaklar

- Adams, E. (1999). Vocational teacher stress and internal characteristics. *Journal of Vocational and Technical Education*, 16, 7-22.
- Ahlstrom, M., Lundberg, N. R., Zabriskie, R., Eggett, D. & Lindsay, G. B. (2012). Me, my spouse, and my avatar. *Journal of Leisure Research*, 44 (1), 1–22.
- Akçay, D. (2013). *The effects of interaction design in mobile publishing: Research on newspaper webpages compality to mobile devices*. Yeditepe Üniversitesi: Yayınlanmamış Doktora tezi.
- Alikaşifoğlu, M. (2012). *İnternet kullanımı ve çocuk ve ergen sağlığı Türk pediatri kurumu. TBMM Sunusu* [<https://www.tbmm.gov.tr>]. Erişim tarihi: 12.12.2020.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S., ve Yıldırım, E. (2010). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri SPSS uygulamalı* (6. Baskı). Sakarya: Sakarya Yayıncılık
- Amin, K. P., Griffiths, M. D. & Dsouza, D. D. (2020). Online gaming during the COVID-19 pandemic in India: Strategies for work-life balance. *International Journal of Mental Health and Addiction*.
- Andreassen, C. S., Torsheim, T. & Pallesen, S. (2014). Use of online social network sites for personal purposes at work: Does it impair self-reported performance? *Comprehensive Psychology*, 3, 1-11.
- Aslan, S. ve Aylaz, R. (2014). Akademisyenlerin internet bağımlılık düzeyleri ve buna bağlı oluşabilecek sağlık sorunların değerlendirilmesi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3 (2), 14-19.
- Aslanbay, M. (2006). *A compulsive consumption: Internet use addiction tendency the case of Turkish high school students*. Marmara Üniversitesi: Yayınlanmış yüksek lisans tezi.

Associated Press. Exposed to betting, lowly Swedish team gets death threats. Associated Press, April 1, 2020. [https://apnews.com/7b1f50916ca86b46c40150368519f111] Erişim tarihi: 15.07.2020.

Ayenigbara, I. O. (2018). Gaming disorder and effects of gaming on health: An overview. *Journal of Addiction Medicine and Therapeutic Science*, 4(1), 1–3.

Babaoğlu, Ali N. (1997) *Uyuşturucu ve tarihi bağımlılık yapan maddeler*, İstanbul: Kaynak Yayınları.

Baggio, S., Gainsbury, S.M., Berchtold, A. & Iglesias, K. (2016) Co-morbidity of gambling and Internet use among Internet and land-based gamblers: Classic and network approaches. *International Gambling Studies*, 16, 500–517.

Bancroft, J. & Vukadinovic, Z. (2004). Sexual addiction, sexual compulsivity, sexual impulsivity, or what? Toward a theoretical model. *The Journal of Sex Research*, 41 (3), 225–234.

Barry, C. T., Sidot, C., Briggs", S., Reiter, S. & Lindsey, R. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspective. *Journal of Adolescence*, 61, 1-11.

Barzilay, R., Moore, T.M., Greenberg, D.M. et al. (2020). Resilience, COVID-19-related stress, anxiety and depression during the pandemic in a large population enriched for healthcare providers. *Transl Psychiatry*, 10, 291.

Beard, K. W. & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction, *CyberPsychology & Behavior*, 4 (3), 377-380.

Becker, G.S. & Murphy, K. M. (1988). A theory of rational addiction, *Journal of Political Economy*, 96 (4); 675-700.

- Bergh, C., Eklund, T., Sodersten P. & Nordin, C. Altered dopamine function in pathological gambling. *Psychological Medicine*, 27, 473-475
- Bernardi, S. & Pallanti, S. (2009). Internet addiction: a descriptive clinical study focusing on comorbidities and dissociative symptoms. *Comprehensive Psychiatry*, 50 (6), 510–516.
- Billieux, J. (2012). Problematic use of the mobile phone: A literature review and a pathways model. *Current Psychiatry Reviews*, 8, 299–307.
- Billieux, J., Philippot, P., Schmid, C., Maurage, P., De Mol, J., & Van der Linden, M. (2015). Is dysfunctional use of the mobile phone a behavioral addiction? Confronting symptom-based versus process-based approaches. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 22, 460–468.
- Black S, Lisha N & Griffiths M. (2011) Prevalence of the addictions: a problem of the majority or the minority? *Evaluation and Health Profession*, 34 (1), 3–56
- Black, D. W. (2007). A review of compulsive buying disorder. *World Psychiatry*, 6, 14- 18.
- Black, D. W., Belsare, G. & Schlosser, S. (1999) Clinical features, psychiatric comorbidity, and health-related quality of life in persons reporting compulsive computer use behavior. *Journal of Clinical Psychiatry*, 60 (12), 839-44.
- Black, D. W., Kehrberg, L. L. D., Flumerfelt, D. L. & Schlosser, S. S. (1997). Characteristics of 36 subjects reporting compulsive sexual behavior. *The American Journal of Psychiatry*, 154 (2), 243–249
- Blanco, C., Orensanz-Muñoz, L., Blanco-Jerez, C. & Saiz-Ruiz, J. (1996). Pathological gambling and platelet MAO activity: A psychobiological study. *The American Journal of Psychiatry*, 153 (1), 119–121
- Block, J. J (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *The American Journal of Psychiatry*, 165 (3).

- Bolişik, B. ve M., Karayağız, G. (2009) Çocuk ve gençlerde internet kullanımı, TAF. *Preventive Medicine Bulletin*, 8 (5), ss.445-450.
- Bonenberger, A. (2019). *Falling through the cracks in quarantine*. From <https://medicine.yale.edu/news/yale-medicine-magazine/falling-through-the-cracks-in-quarantine/>. Erişim tarihi: 07.10. 2020
- Bostwick, J. M. & Bucci, J. A. (2008). Internet sex addiction treated with naltrexone. *Mayo Clinic Proceedings*, 83 (2), 226–230.
- Bothe, B., Toth-Kiraly, I., Orosz, G., Potenza, M. N., & Demetrovics, Z. (2020). High-frequency pornography use may not always be problematic. *Journal of Sexual Medicine*, 17 (4), 793–811.
- Brewerton, T. D. (2017). Food addiction as a proxy for eating disorder and obesity severity, trauma history, PTSD symptoms, and comorbidity. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 22 (2), 241–247.
- Briken, P., Habermann, N., Berner, W. & Hill, A. (2007). Diagnosis and treatment of sexual addiction: a survey among German sex therapists. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 14(2), 131–143.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence*. *The Lancet*. doi:10.1016/s0140-6736(20)30460-8
- Brownell, K.D. & Gold, M.S. (2013). Food and addiction: scientific, social, legal, and legislative implications. *Oxford University Press*, 439–446.
- Burkett, J. P. & Young, L. J. (2012) The behavioral, anatomical and pharmacological parallels between social attachment, love and addiction. *Psychopharmacology*, 224 (1), 1–26.
- Burleigh, T. L., Stavropoulos, V., Liew, L. W., Adams, B. L. & Griffiths, M. D. (2018). Depression, internet gaming disorder, and the moderating effect

of the gamer-avatar relationship: An exploratory longitudinal study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16 (1), 102–124.

Carnes, P. (1983). *Out of shadows: Understanding sexual addiction*. Minnesota: Hazelden Publishing.

Carnes, P. J. (2005) *Sexual addiction*. In: Sadock, S., editor. *Comprehensive textbook of psychiatry*. Lippincott, Williams & Wilkins; Philadelphia.

Carrick, A. (2020). Coronavirus: When are supermarket opening times for NHS and pensioners? [online] <https://www.cityam.com/coronavirus-when-are-supermarket-opening-times-for-nhs-and-pensioners/> Erişim tarihi: 01.08.2020

Centers for Disease Control and Prevention (CDCP). (2020). *Coronavirus disease 2019 (COVID-19): manage anxiety and stress*. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019ncov/about/coping.html> Erişim tarihi: 04.08.2020.

Chamberlain, S. R., Lochner, C., Stein, D. J., Goudriaan, A. E., van Holst, R. J., Zohar, J., & Grant, J. E. (2016). Behavioural addiction—A rising tide? *European Neuropsychopharmacology*, 26 (5), 841–855.

Chen, Q. & Yan, Z. (2016). Does multitasking with mobile phones affect learning? A review. *Computers in Human Behavior*, 54, 34-42.

Chou, C. & Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35 (1), 65–80.

Christenson, G. A., Faber, R. J., de Zwaan, M. et al. (1995) Compulsive buying: Descriptive characteristics and psychiatric comorbidity. *Journal of Clinical Psychiatry*, 55, 5–11.

Clark, L. & Limbrick-Oldfield, E. H. (2013). Disordered gambling: a behavioral addiction. *Current Opinion in Neurobiology*, 23 (4), 655–659.

- Columb, D., Hussain, R., & O’Gara, C. (2020). Addiction psychiatry and COVID-19: impact on patients and service provision. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 1–15.
- Cooper, A., Delmonico, D. & Burg, R. (2000). Cybersex users, abusers, compulsives: New findings and implications. *Sexual Addiction and Compulsivity*, 7, 5-29.
- Cowlishaw, S., Suomi, A. & Rodgers, B. (2016) Implications of gambling problems for family and interpersonal adjustment: Results from the Quinte Longitudinal Study. *Addiction*, 111, 1628-36.
- Crackford, D. (2020) The COVID-19 Pandemic and its impact on addiction treatment. *Canadian Journal of Addiction*.
- Creswell, J. W. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (3rd ed.). Sage Publications, Inc.
- Cunningham-Williams, R. M., Cottler, L.B., Compton, W. M. & Spitznagel, E. L. (1998) Taking chances: problem gamblers and mental health disorders—Results from the St. Louis Epidemiologic Catchment Area Study. *American Journal of Public Health*, 88, 1093–1096
- Cuzen, N. L. & Stein, D. J. (2014). Behavioral addiction. *Behavioral Addictions*, 19–34.
- Çelik, Ş. N. (2019) *Türkiye’de uygulanan İngilizce öğretmenliği lisans eğitim programının öğrenci, öğretim elemanı ve İngilizce öğretmenlerinin görüşleri doğrultusunda değerlendirilmesi*, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi: Yayınlanmamış doktora tezi.
- Dalley, J. W., Everitt, B. J. & Robbins, T. W. (2011). Impulsivity, compulsivity, and top-down cognitive control. *Neuron*, 69 (4), 680–694.
- Darshan, M. S., Sathyanarayana, T. S. R., Manickam, S., Tandon, A. & Ram, D. (2014). A case report of pornography addiction with chat syndrome, *Indian Journal of Psychiatry*, 56 (4), 385–387,

- Demetrovics, Z. & Griffiths, M. D. (2012). Behavioral addictions: Past, present and future. *Journal of Behavioral Addictions*, 1 (1), 1–2.
- Demirtepe-Saygili, D. (2020). Stress, coping, and social media use. *Psychology and Dynamics Behind Social Media Interactions*, 241-267
- Derogatis, L. R. (1992). Brief Symptom Inventory (BSI): Administration, scoring and procedures manual-UU. *Clinical Psychometric Research Inc.*
- Di Chiara, G. (1998). A motivational learning hypothesis of the role of mesolimbic dopamine in compulsive drug use. *Journal of Psychopharmacology*, 12 (1), 54
- Doğruluk, M. (2017). *Öğretmen adaylarının sosyal medya kullanımları ve internet bağımlılıkları arasındaki ilişki*. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi: Yayınlanmış yüksek lisans tezi.
- Dowling, N. A., Cowlishaw, S., Jackson, A. C., Merkouris, S. S., Francis, K. L. & Christensen, D. R. (2015). Prevalence of psychiatric co-morbidity in treatment-seeking problem gamblers: A systematic review and meta-analysis. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 49, 519–539
- DSM-I (Diagnostic and Statistical Manual) (1952). Mental Disorders, *The Committee on Nomenclature and Statistics of the American Psychiatric Association*, Washington
- DSM-II (Diagnostic and Statistical Manual) (1968) Mental Disorders, *The Committee on Nomenclature and Statistics of the American Psychiatric Association*, Washington
- DSM-III (Diagnostic and Statistical Manual) (1980). Mental Disorders, *The Committee on Nomenclature and Statistics of the American Psychiatric Association*, Washington
- DSM-III-R (Diagnostic and Statistical Manual) (1987). Mental Disorders, *The Committee on Nomenclature and Statistics of the American Psychiatric Association*, Washington

- DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual), (1995). Mental Disorders, *The Committee on Nomenclature and Statistics of the American Psychiatric Association*, Washington
- DSM-IV-TR (Diagnostic and Statistical Manual), (2000). Mental Disorders, *The Committee on Nomenclature and Statistics of the American Psychiatric Association*, Washington
- DSM-V (Diagnostic and Statistical Manual), (2013). Mental Disorders, *The Committee on Nomenclature and Statistics of the American Psychiatric Association*, Washington
- Dubey S, Biswas P, Ghosh R, Chatterjee S, Dubey MJ, Chatterjee S, et al. (2020). Psychosocial impact of COVID-19. *Diabetes Metab Syndrome*.
- Dwyer, R. & Fraser, S. (2016). Addicting via Hashtags. *Contemporary Drug Problems*, 43 (1), 79–97.
- Echeburua, E. & Corral, P. (2010). Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge. *Adicciones*, 22, 91-95.
- Eertz, T., Bischof, A., Rumpf, H. J., Meyer, C. & John, U. (2018) The effect of online gambling on gambling problems and resulting economic health costs in Germany. *European Journal of Health Economy*, 19, 967–978.
- Elhai, J.D., Dvorak, R.D., Levine, J.C. & Hall, B.J. (2017) Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affect. Disorders*, 207, 251–259.
- Elhai, J. D., Yang, H., McKay, D., & Asmundson, G. J. G. (2020). COVID-19 anxiety symptoms associated with problematic smartphone use severity in Chinese adults. *Journal of Affective Disorders*. doi:10.1016/j.jad.2020.05.080

- Eriş, B. (2014). *Acaba çocuğunuz ve siz fomo mağduru musunuz?* <http://www.bahareris.com/acaba-cocugunuz-ve-siz-fomo-magduru-musunuz/>. Erişim tarihi: 12.12. 2020
- Eryılmaz, A. ve Deniz, M. E. (2019). *Tüm yönleriyle bağımlılık*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Felman, A. (2018). *Addiction: Definition, symptoms, withdrawal, and treatment* [Online], <https://www.medicalnewstoday.com/articles/323465.php>. Erişim tarihi: 15.07.2020.
- Ferguson, C. J., San Miguel, C., Garza & Jerabeck, J. M. (2012). A longitudinal test of video game violence influences on dating and aggression: A 3-year longitudinal study of adolescents. *Journal of Psychiatric Research*, 46 (2), 141–146.
- Fineberg, N. A., Potenza, M. N., Chamberlain, S. R., Berlin, H. A., Menzies, L., Bechara, A., ... & Hollander, E. (2009). Probing compulsive and impulsive behaviors, from animal models to endophenotypes: A narrative review. *Neuropsychopharmacology*, 35 (3), 591–604.
- Fisher H, E., Brown, L. L, Aron, A., Strong, G., Mashek, D. (2010) Reward, addiction, and emotion regulation systems associated with rejection in love. *Journal of Neurophysiology*, 104 (1), 51–60.
- Fu, W., Wang, C., Zou, L. et al. (2020). Psychological health, sleep quality, and coping styles to stress facing the COVID-19 in Wuhan, China. *Transl Psychiatry*, 10, 225
- Gainsbury S, Parke J & Suhonen N. (2013) Attitudes towards Internet gambling: Perceptions of responsible gambling, consumer protection, and regulation of gambling sites. *Computers in Human Behavior*, 29, 235-245.

- Gainsbury, S. M. (2015). Online gambling addiction: The relationship between internet gambling and disordered gambling. *Current Addiction Reports*, 2 (2), 185-193.
- Gainsbury, S., King, D., Abarbanel, B., Delfabbro, P. & Hing, N. (2015) *Convergence of gambling and gaming in digital media*. Melbourne: Victorian Responsible Gambling Foundation:
- Garcia, F. D. & Thiabut, F. (2010). Sexual addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36 (5), 254–260.
- Gerstein, D., Volberg, R.A., Toce, M.T., Harwood, H., Johnson, R.A, Buie T, et al. (1999) *Gambling impact and behavior study: report to the national gambling impact study commission*. Chicago, IL: National Opinion Research Center
- Gold, S. N. & Heffner, C. L. (1998). Sexual addiction: Many conceptions, minimal data. *Clinical Psychology Review*, 18, 367–381.
- Goldberg, P. D., Peterson, B. D., Rosen, K. H. & Sara, M. L. (2008). Cybersex: The Impact of a contemporary problem on the practices of marriage and family therapists. *Journal of Marital and Family Therapy*, 34 (4), 469–480.
- Goodman, A. (1993). Diagnosis and treatment of sexual addiction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 19 (3), 225–251.
- Goodman, A. (2008). Neurobiology of addiction: An integrative review. *Biochemical Pharmacology*, 75 (1), 266–322.
- Grant, J. E & Odlaug, B. L. (2008) Kleptomania: clinical characteristics and treatment. *Rev Bras Psiquiat*, 30, 11–15.
- Grant, J. E. & Potenza, M. N. (2005) *Pathological gambling and other behavioral addictions*. In: Frances RJ, Miller SI, Mack AH, eds. *Clinical Textbook of Addictive Disorders*. 3rd ed. New York: Guildford Press, 303-320

- Grant, J. E., Brewer, J. A. & Potenza, M. N. (2006). The neurobiology of substance and behavioral addictions. *CNS Spectrums*, 11, 924–930.
- Grant, J. E., Kim, S. W. & Odlaug, B. L. (2007). N-acetyl cysteine, a glutamate-modulating agent, in the treatment of pathological gambling: A pilot study. *Biological Psychiatry*, 62 (6), 652–657.
- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A. & Gorelick, D. A. (2010) Introduction to behavioral addictions. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36, 233-241.
- Grant, J. E., Schreiber, L. R. & Odlaug, B. L. (2013). Phenomenology and treatment of behavioral addictions. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 58 (5), 252–259.
- Griffiths, M. (2000). Does internet and computer “addiction” exist? Some case study evidence. *CyberPsychology and Behavior*, 3 (2), 211–18
- Griffiths, M. & Sutherland, I. (1998). Adolescent gambling and drug use. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 8 (6), 423–427.
- Griffiths, M. D, Szabo A & Terry, A. (2005). The exercise addiction inventory: a quick and easy screening tool for health practitioners, *British Journal of Sports Medicine*, 39.
- Griffiths, M. D. (1996). Behavioral addictions: an issue for everybody? *Journal of Workplace Learn*, 8 (3), 19-25.
- Griffiths, M. D. (2005). A "Components" model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10 (4), 191-197.
- Griffiths, M. D., Demetrovics, Z. & Atroszko, P. A. (2018). Ten myths about work addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 1–13.
- Griffiths, M.D. (1997). Exercise addiction: a case study. *Addiction Research*, 5, 161–168.

- Griffiths, M.D., Sussman, S., Lisha, N., Smith, G. & Leventhal, A. (2011). *Addiction*. In Oxford Bibliographies Online. New York: Oxford University Press.
- Grubbs, J. B. (2020). *Porn use is up, thanks to the pandemic. The Conversation*. <https://theconversation.com/pornuse-is-up-thanks-to-the-pandemic-134972>. Erişim tarihi: 02.08.2020.
- Guessoum, S. B., Lachal, J., Radjack, R., Carretier, E., Minassian, S., Benoit, L., & Moro, M. R. (2020). Adolescent psychiatric disorders during the COVID-19 pandemic and lockdown. *Psychiatry Research*, 291, 113264.
- Güngör, F. (2020) Covid-19'un toplumsal kurumlara etkisi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 393-428.
- Gürmen, S. (2016). *Bağlanmak ya da bağlanmamak: Teknoloji bağımlılığının aile ilişkileri üzerindeki etkisi*. 3. Uluslararası Teknoloji Bağımlılığı Kongresinde Sunulan Bildiri. İstanbul.
- Ha, J. H., Kim, S. Y., Bae, S. C., Bae, S., Kim, H., Sim, M., et al. (2007) Depression and Internet addiction in adolescents. *Psychopathology*, 40 (6): 424-30.
- Hammond, C. J., Mayes, L. C. & Potenza, M. N. (2014) Neurobiology of adolescent substance use and addictive behaviors: prevention and treatment implications. *Adolescence Medicine State Art Review*, 25 (1), 15–32
- Harper, C. & Hodgins, D. C. (2016) Examining correlates of problematic internet pornography use among university students. *Journal of Behavioral Addiction*, 5 (2), 179-91.
- He, H., Kukar-Kinney, M. & Ridgway, N. M. (2018). Compulsive buying in China: Measurement, prevalence, and online drivers. *Journal of Business Research*, 91, 28–39.

- Hebebrand, J., Albayrak, Ö., Adan, R., Antel, J., Dieguez, C., de Jong, J., ... & Dickson. (2014). Eating addiction rather than food addiction better captures addictive like eating behavior. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 47, 295-306.
- Hinman, B. K. (2013). *Mixed methods analysis of counselor views, attitudes and perceived competencies regarding the treatment of internet pornography addiction*. Western Michigan University: Unpublished dissertation.
- Holden, C. (2001). Addiction: "Behavioral" addictions: do they exist? *Science*, 294 (5544), 980–982.
- Holden, C. (2010) Behavioral addictions debut in proposed DSM-V. *Science* 327(5968):935
- Holdsworth, L., Nuske, E., Tiyce, M., Hing, N. (2013) Impacts of gambling problems on partners: Partners' interpretations. *Asian Journal of Gambling Issues in Public Health*, 3 (1).
- Hollander, E. & Allen, A. (2006). Is compulsive buying a real disorder, and is it really compulsive? *The American Journal of Psychiatry*, 163 (10).
- Hollander, E. & Wong, C. M. (1995). Obsessive-compulsive spectrum disorders. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 56 (Suppl 4), 3–6.
- Hook, J. N., Hook, J. P., Davis, D. E., Worthington, E. L. & Penberthy, J. K. (2010). Measuring sexual addiction and compulsivity: a critical review of instruments. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 36 (3), 227–260.
- Horak, M. (2013). A brief history of drug abuse, addiction concepts and community treatment. *the 1st human and social sciences at the common conference* [<http://www.hassacc.com>.] Erişim tarihi: 27.07.2020.
- Horzum, M. B. (2011). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi, *Eğitim ve Bilim*, 36 (159), 56- 68.

- Hoy, W. K., & Woolfolk, A. E. (1993). Teachers' sense of efficacy and the organizational health of schools. *The Elementary School Journal*, 93 (4), 355–372
- Husky, M. M., Kovess-Masfety, V., & Swendsen, J. D. (2020). Stress and anxiety among university students in France during Covid-19 mandatory confinement. *Comprehensive Psychiatry*, 152191.
- Iwen, M.E. (2015) Shame, sexual addiction, and consumption in American culture. *Sexuality & Culture*, 19, 413–425.
- Jackson, C. A. & Luchner, A. F. (2018). Self-presentation mediates the relationship between Self-criticism and emotional response to Instagram feedback. *Personality and Individual Differences*, 133, 1–6.
- Jaspal, R., Lopes, B. & Lopes, P. (2020) Fear, social isolation and compulsive buying in response to COVID-19 in a religiously diverse UK sample. *Mental Health, Religion and Culture*, ISSN 1367-4676
- Jentsch, J. & Taylor, J. (1999). Impulsivity resulting from frontostriatal dysfunction in drug abuse: implications for the control of behavior by reward-related stimuli. *Psychopharmacology*, 146, 373–390
- Joffe, M. E, Greuter, C. A. & Grueter, B. A. (2014) Biological substrates of addiction. *Wiley Interdisciplinary Review of Cognitive Science*, 5 (2), 151–71.
- Kadeswaran, S. Bridha, D. & Jayaseelan, R. (2020). COVID-19 lockdown and smartphone usage, education or entertainment among medical, engineering and arts students. *ESN publications*, 15-34.
- Kalaycı, Ş. (2017). *Spss uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri (8. Baskı)*. Ankara: Dinamik Akademi.
- Kalivas, P.W. & Volkow, N. D. (2005) The neural basis of addiction: a pathology of motivation and choice. *American Journal of Psychiatry*, 162, 1403-1413.

- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: the vulnerability of students. *Cyberpsychology & Behaviour*, 1 (1), 11-17
- Karaca, S., Saleh, A., Canan, F. & Potenza, M. N. (2016) Comorbidity between behavioral addictions and attention deficit/hyperactivity disorder: A systematic review. *International Journal of Mental Health Addiction*, 15, 701–724.
- Karasar, N, (2013). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel yayıncılık
- Karim, R. & Chaudhri, P. (2012). Behavioral addictions: An overview. *Journal of Psychoactive Drugs*, 44 (1), 5–17.
- Kashan, M. (2020). Social media addiction due to coronavirus. *International Journal of Medical Science in Clinical Research and Review*, 3 (04), 331-336.
- Kerlinger, F. N. & Lee, H. B. (1999). *Foundations of behavioral research*. New York: Harcourt College Publishers.
- Khan, S., Liu, J., & Xue, M. (2020). Transmission of SARS-CoV-2, Required Developments in Research and Associated Public Health Concerns. *Frontiers in Medicine*, 7.
- Kim, S. W., Grant, J. E., Adson, D. E. & Shin, Y. C. (2001). Double-blind naltrexone and placebo comparison study in the treatment of pathological gambling. *Biological Psychiatry*, 49 (11), 914–921.
- King, D.L., Delfabbro, P., Billieux, J. & Potenza, M. (2020) Problematic online gaming and COVID-19 pandemic. *Journal of Behavioral Addictions*, 9 (2).
- Király, O., Potenza, M. N., Stein, D. J., King, D. L., Hodgins, D. C., Saunders, J. B., ... Demetrovics, Z. (2020). Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. *Comprehensive Psychiatry*, 152180.

- Kirschner, P. A. & Karpinski, A. C. (2010). Facebook® and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 26 (6), 1237-1245.
- Kırcaburun, K. (2016). Effects of gender and personality differences on Twitter addiction among Turkish undergraduates. *Journal of Education and Practice*, 7 (24), 33-42
- Kırcaburun, K. (2017). *Üniversite öğrencilerinde Instagram bağımlılığı, kişilik özellikleri ve kendini sevmeye arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Sakarya Üniversitesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi.
- Kırcaburun, K. & Griffiths, M. D. (2018). Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of Behavioral Addictions*, 7 (1), 158-170.
- Kırık, A. M., Arslan, A., Çetinkaya, A., ve Gül, M. (2015). A quantitative research on the level of social media addiction among young people in Turkey. *International Journal of Science Culture And Sport (Intjcs)*, 3 (3), 108-122.
- Koran, L. M, Faber, R. J., Aboujaoude, E., Large, M. D. & Serpe, R. T. (2006) Estimated prevalence of compulsive buying behavior in the United States. *The American Journal of Psychiatry*, 163 (10).
- Korkmaz, H. (2019). *Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler, psikolojik iyi oluşları ve Instagram bağımlılıkları arasındaki yordayıcı ilişkiler*. İstanbul Üniversitesi: Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi.
- Köselören, M. (2017). *İnternet, online oyun ve bağımlılık* Selçuk Üniversitesi: Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi.
- Kukar-Kinney, M., Ridgway, N. M. & Monroe, K. B. (2009). The relationship between consumers' tendencies to buy compulsively and their motivations to shop and buy on the internet. *Journal of Retailing*, 85, 298–307

- Kuss, J. & Griffins, M.D. (2011). Online social networking and addiction: A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8, 3528-3552.
- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımı Ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Sorunsalı: “Akıllı Telefon(Kolik)” Üniversite Gençliği. *Global Media, Journal TR Edition*, 7 (14)
- Lam, L. T. (2014). Internet gaming addiction, problematic use of the internet, and sleep problems: A systematic review. *Current Psychiatry Report*, 16.
- Lamblin M., Murawski C., Whittle S., Fornito A. (2007). Social connectedness, mental health and the adolescent brain. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 80, 57–68.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Leeman, R. F. & Potenza, M. N. (2011). Similarities and differences between pathological gambling and substance use disorders: a focus on impulsivity and compulsivity. *Psychopharmacology*, 219 (2), 469–490.
- Leiseur, H. R. & Custer, R. L. (1984). Pathological gambling: Roots, phases, and treatment. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 474 (1), 146–156.
- Leiseur, H. R. & Rosenthal, R. J. (1991). Pathological gambling: A review of the literature (prepared for the American psychiatric association task force on DSM-IV committee on disorders of impulse control not elsewhere classified). *Journal of Gambling Studies*, 7 (1), 5-39.
- Lejoyeux, M., Adès, J., Tassain, V. & Solomon, J. (1996) Phenomenology and psychopathology of uncontrolled buying. *American Journal of Psychiatry*, 153, 1524–1529

- Lejoyeux, M., Mathieu, K., Embouazza, H., Huet, F. & Lequen, V. (2007). Prevalence of compulsive buying among customers of a Parisian general store. *Comprehensive Psychiatry*, 48, 42– 46.
- Lepido, D. & Rolander, N. (2020). *Housebound Italian kids strain network with Fortnite marathon*. [[https://www. bloomberg.com/news/articles/2020-03-12/housebound-italiankids-strain-network-with-fortnite-marathon](https://www.bloomberg.com/news/articles/2020-03-12/housebound-italiankids-strain-network-with-fortnite-marathon)]. Erişim tarihi: 28.07.2020
- Li, Q., Miao, Y., Zeng, X., Tarimo, C. S., Wu, C., & Wu, J. (2020). Prevalence and Factors for Anxiety during the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Epidemic among the Teachers in China. *Journal of Affective Disorders*. doi:10.1016/j.jad.2020.08.017
- Lima, C. K. T, Carvalho, P. M. M., Lima, I. A. A., S, Nunes, J. V. A. O, Saraiva, J. S., de Souza, R.I. et al. (2020) The emotional impact of Coronavirus 2019-nCoV (new Coronavirus disease). *Psychiatric Researches*, 287, 112915.
- Liu, Y., Chen, H., Zhang, N., Wang, X., Fan, Q., Zhang, Y., ... Li, M. (2020). Anxiety and depression symptoms of medical staff under COVID-19 epidemic in China. *Journal of Affective Disorders*. doi:10.1016/j.jad.2020.09.004
- Livingstone, S. & Smith, P. K. (2014) Annual research review: Harms experienced by child users of online and mobile technologies: the nature, prevalence and management of sexual and aggressive risks in the digital age. *Journal of Childhood Psychology and Psychiatry*, 55 (6):635-54.
- Longabardi, C., Settanni, M., Fabris, M. A. & Marengo, D. (2020). Follow or be followed: Exploring the links between Instagram popularity, social media addiction, cyber victimization, and subjective happiness in Italian adolescents. *Children and Youth Services Review*, 113, 104955.

- Lopez-Fernandez, O. (2017). Short version of the Smartphone Addiction Scale adapted to Spanish and French: Towards a cross-cultural research in problematic mobile phone use. *Addictive Behaviors*, 64, 275–280.
- Loton, D., Borkoles, E., Lubman, D. & Polman, R. (2016). Video game addiction, engagement and symptoms of stress, depression and anxiety: The mediating role of coping. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14, 565.
- Luscombe, B. (2016). Porn and the threat to virility. The first generation of men who grew up with unlimited online porn sound the alarm. *Time*, 187 (13), 40–47.
- MacIntre, P. D., Greterson, T., & Mercer, S. (2020). Language teachers' coping strategies during the COVID-19 conversation to online teaching: Correlation with stress, wellbeing and negative emotions. *System*, 94.
- Mackson, S. B., Brochu, P. M. & Schneider, B. A. (2019). Instagram: Friend or foe?. In The application's association with psychological well-being. *New Media & Society*, 1-23.
- Maddux, J. F. & Desmond, D. P. (2000). Addiction or dependence? (alcoholism and drug addiction). *Addiction*, 95 (5).
- Malat, J., Collins, J., Dhayanandhan, B., Carullo, F. & Turner, N.E. (2010). Addictive behaviors in comorbid addiction and mental illness: Preliminary results from a self-report questionnaire. *Journal of Addiction Medication*, 4 (1), 38-46.
- Mander J. (2020). *Coronavirus: how consumers are actually reacting*. [<https://blog.globalwebindex.com/trends/coronavirusandconsumers>].
Erişim tarihi: 05.08.2020.
- Marks, I. (1990). Behavioural (non-chemical) addictions. *Addiction*, 85 (11), 1389–1394

- Marsden, J., Darke, S., Hall, W., Hickman, M., Holmes, J., Humphreys, K., et al. (2020) Mitigating and learning from the impact of COVID-19 infection on addictive disorders. *Addiction* 2020, 115, 1007–1010
- Martin, D. (2017) *Consumer technology and the future of gambling: how the 5 biggest consumer tech trends will shape the internet gambling sector* [<https://www.kasinoindustryrapporter.com/uploads/2018/06/27074155/Consumer-technologyandthefuture-of-online-gambling-by-Acapture.pdf>] (Erişim tarihi: 25.07.2020)
- Mazhari, S. (2012). Association between problematic internet use and impulse control disorders among Iranian university students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15 (5), 270–273.
- MacDonald, C. J. (1993). Coping with stress during the teaching practicum: The student teacher's perspective. *Alberta Journal of Educational Research*.
- McElroy, S. L, Hudson, J. I., Pope, H. G. Jr & Keck, P. E. (1991) Kleptomania: Clinical characteristics and associated psychopathology. *Psychol Medicine*, 21, 93–108.
- McElroy, S. L., Hudson, J. I., Capece, J. A., Beyers, K., Fisher, A. C. & Rosenthal, N. R. (2007). Topiramate for the treatment of binge eating disorder associated with obesity: a placebo-controlled study. *Biological Psychiatry*, 61 (9), 1039–1048.
- McElroy, S. L., Keck, P. E. & Pope, H. G., et al (1994) Compulsive buying: A report of 20 cases. *Journal of Clinical Psychiatry*, 55, 242–248.
- McElroy, S.L., Keck, P.E. Jr. & Phillips, K.A (1995) Kleptomania, compulsive buying, and binge-eating disorder. *Journal of Clinical Psychiatry* 56 (4)14–26.
- Mertens, D. M. (2014). *Research and evaluation in education and psychology: integrating diversity with quantitative, qualitative, and mixed methods*. New York: Sage.

- Mestre-Bach, G., Blycker, G.R. & Potenza, M. N. (2020). Pornography use in the setting of the COVID-19 pandemic. *Journal of Behavioral Addictions*, 9 (2)
- Meule A, von Rezori V & Blechert J (2014) Food addiction and bulimia nervosa. *European Eating Disorder Review*, 22 (5), 331–337.
- Mihordin, R. (2012). Behavioral addiction—quo vadis? *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 200 (6), 489–491.
- Miles, M. B. & Huberman, A. M. (1984). *Qualitative data analysis*, 16. Newbury Park, CA: Sage.
- Miller, W. (1986). Individual outpatient treatment of pathological gambling. *Journal of Gambling Behavior*, 2 (2), 95-107.
- Monaghan, S. (2009) Responsible gambling strategies for Internet gambling: The theoretical and empirical base of using pop-up messages to encourage self-awareness. *Computers in Human Behavior*, 25 (1), 202-207.
- Money, J. (1994) Response: Paraphilia defined. *Harvard Review of Psychiatry*, 2, 41–42
- Moos, R. H., & Schaefer, J. A. (1993). Coping resources and processes: Current concepts and measures. *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*, 234–257.
- Moran, E. (1970). Varieties of pathological gambling. *The British Journal of Psychiatry*, 116, 593-597.
- Müller, A., Mitchell, J. E., Black, D. W., Crosby, R. D., Berg, K. & de Zwaan, M. (2010). Latent profile analysis and comorbidity in a sample of individuals with compulsive buying disorder. *Psychiatry Research*, 178 (2), 348–353.

- Müller, A., Trotzke, P., Mitchell, J. E., de Zwaan, M. & Brand, M. (2015). The pathological buying screener: development and psychometric properties of a new screening instrument for the assessment of pathological buying symptoms. *Plos One*, 10 (10), 0141094.
- Müller, A., Mueller, U., Albert, P. et al (2007) Hoarding in a compulsive buying sample. *Behavioral Research and Therapy*, 45, 2754–2763.
- Nathan, P. E., Conrad, M. & Skinstad, A. H. (2016). History of the concept of addiction. *Annual Review of Clinical Psychology*, 12 (1), 29–51.
- Ogden, C. L., Carroll, M. D., Kit, B.K. & Flegal, K.M., (2012) Prevalence of obesity in the United States, 2009–2010. *NCHS Data Brief* 82, 1–8.
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı*, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Olive, M. F., Cleva, R. M., Kalivas, P. W. & Malcolm, R. J. (2012). Glutamatergic medications for the treatment of drug and behavioral addictions. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 100 (4), 801–810.
- Omnicores. (2019). Instagram by the numbers (2019): Stats, demographics & fun facts. [<https://www.omnicoreagency.com/instagram-statistics>.] (Erişim Tarihi 20.07.2020).
- Orte, Carmen & Brage, Lluís & Nevot-Caldentey, Lluç. (2020). *COVID-19 and pornography traffic in Spain: how to prevent the social effects of its consumption in families*. 10.31124/advance.12326372.v1.
- Owens, E. W., Behun, R. J., Manning, J. C., Reid, R. C. (2012) The impact of internet pornography on adolescents: a review of the research. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 19 (1-2), 99-122.
- Özdin, S. ve Bayrak-Özdin, Ş. (2020). Levels and predictors of anxiety, depression and health anxiety during COVID-19 pandemic in Turkish

Society: The importance of society. *International Journal of Social Psychiatry*, 1-8.

Ozdemir, Y., Kusucu, Y. ve Ak, S. (2014). Depression, loneliness and internet addiction: how important is low self control. *Computers in Human Behaviour*, 34, 284e290.

Pantling, A. (2020). *Gaming usage up 75 percent amid coronavirus outbreak, Verizon reports*. [[https://www.hollywoodreporter.com/news/gaming-usage-up-75 percentcoronavirus-outbreak-verizon-reports-1285140](https://www.hollywoodreporter.com/news/gaming-usage-up-75-percentcoronavirus-outbreak-verizon-reports-1285140).] Erişim Tarihi: 4.8.2020

Papineau, E., Lacroix, G., Sevigny, S., Biron, J., Corneau-Tremblay, N. & Lemetayer, F. (2018) Assessing the differential impacts of online, mixed, and online gambling. *International Gambling Studies*, 18, 69–91.

Park W.K. (2005) Mobile phone addictions in mobile communications. *Computer Supported Cooperative Work*, 31.

Patterson, C. M. & Newman, J. P. (1993). Reflectivity and learning from aversive events: Toward a psychological mechanism for the syndromes of disinhibition. *Psychological Review*, 100 (4), 716–736.

Petry, N. M., Ammerman, Y., Bohl, J., Doersch, A., Gay, H., Kadden, R., Molina, C. & Steinberg, K. (2006). Cognitive-behavioral therapy for pathological gamblers. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74 (3), 555–567.

Pinna, F., Dell’Osso, D., Di Nicola, M., Janiri, L., Altamura, A., Carpinello, B. & Hollander, E. (2015). Behavioural addictions and the transition from DSM-IV-TR to DSM-5. *Journal of Psychopathology*, 21, 380-389

Pizzol, D., Bertoldo, A. & Foresta C. (2016) Adolescents and web porn: a new era of sexuality. *International Journal of Adolescence Medical Health*, 28 (2), 169-73.

Pornhub. (2020). *Coronavirus insights*.
[<https://www.pornhub.com/insights/corona-virus>.] Erişim tarihi:
03.08.2020

Potenza, M. N. (2006). Should addictive disorders include non-substance-related conditions? *Addiction*, 101, 142–151.

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 Addiction*.

Price, H. O. (Ed.). (2011). *Psychology of emotions, motivations and actions: internet addiction*. New York: Nova Science Publisher's.

Rao, T. S. & Andrade, C. (2020). Sexual behavior in the days of COVID-19. *Journal of Psychosexual Health*, 263183181993498.

Redcay, A., & McMahon, S. (2019). Assessment of relationship addiction. *Sexual and Relationship Therapy*, 1.

Reynaud, M., Karila, L., Blecha, L. & Benyamina, A. (2010). Is love passion an addictive disorder? *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36 (5), 261–267.

Robbins, T. & Clark, L. (2015). Behavioral addictions. *Current Opinion in Neurobiology*, 30, 66–72.

Robbins, T. W., Gillan, C. M., Smith, D. G., de Wit, S. & Ersche, K. D. (2011). Neurocognitive endophenotypes of impulsivity and compulsivity: Towards dimensional psychiatry. *Trends in Cognitive Sciences*, 16, 81–91.

Rogers, R. (2013). Debanalizing Twitter. *Proceedings of the 5th annual ACM Web Science Conference on - WebSci '13*. doi:10.1145/2464464.2464511

Rosen, L. D., Whaling, K., Rab, S., Carrier, L. M. & Cheever, N. A. (2013). Is Facebook creating “iDisorders”? The link between clinical symptoms of

- psychiatric disorders and technology use, attitudes and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 29 (3), 1243–1254.
- Sansone, R. A., Chang, J., Jewell, B., et al. (2012) Compulsive buying: Associations with self-reported alcohol and drug problems. *American Journal of Addiction*, 21, 178– 179.
- Sapacz, M., Rockman, G. & Clark, J. (2016) Are we addicted to our cell phones? *Computer Human Behavior*. 57,153–159.
- Schaeffer, B. (2009). Sexual addiction. *Transactional Analysis Journal*, 39 (2), 153–162.
- Schlosser, S., Black, D.W., Repertinger, S. & Freet, D. (1994) Compulsive buying: demography, phenomenology, and comorbidity in 46 subjects. *Genetical Hospital Psychiatry*, 16, 205-21
- Schmitt, Z. L. & Livingston, M. G. (2015). Video game addiction and college performance among males: Results from a 1 year longitudinal study. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18 (1), 25–29.
- Schneider, J. P. & Irons, R. R. (2001). Assessment and treatment of addictive sexual disorders: Relevance for chemical dependency relapse. *Substance Use & Misuse*, 36 (13), 1795–1820.
- Schulte, E. M., Potenza, M. N. & Gearhardt, A. N. (2017). A commentary on the “eating addiction” versus “food addiction” perspectives on addictive-like food consumption. *Appetite*, 115, 9–15.
- Selvi, H. (2019) *Ortaokul ve lise öğrencilerinin Facebook bağımlılık eğilimlerinin yaş ve cinsiyete göre incelenmesi (Sakarya İli Örneği)*. Sakarya Üniversitesi: Yayınlanmış yüksek lisans tezi.
- Sharma, S. (2013). Black Twitter? Racial hashtags, networks and contagion. *New Formations*, 78 (78), 46–64.

- Sheldon, P. & Bryant, K. (2016). Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism and contextual age. *Computers in Human Behavior*, 58, 89–97.
- Shepherd, L. (2009). Cognitive behavior therapy for sexually addictive behavior. *Clinical Case Studies*, 9 (1), 18–27
- Shirky, C. (2011). The political power of social media. *Journal of Foreign Affairs*, 90 (1), 28-41
- Siemens, J. C. & Kopp, S. W. (2011) The influence of online gambling environments on self-control. *Journal Public Policy Mark*, 30, 279–293.
- Singh, S., Mallaram, G. K. & Sarkar, S. (2017). Pathological gambling: An overview. *Medical Journal DY Patil Univ*, 10, 127-7.
- Slisco A. (2020). *Americans binged on video games, shrugged off social media as pandemic restrictions kicked in, Verizonsays.* [<https://www.newsweek.com/instead-working-home-most-americans-are-using-self-isolation-catch-video-games-1493129>.] Erişim tarihi: 05.08.2020
- Small, G. & Vorgan, G. (2010). *The naked lady who stood on her head*. New York City: Harpers Collins, Inc.
- Solomon, R. L & Corbit, J. D. (1978). An opponent-process theory of motivation. *The American Economic Review*, 68 (6).
- Sönmez, B. (2013). *Sosyal medya ve ortaöğretim öğretmenlerinin Facebook kullanım alışkanlıkları*. Akdeniz Üniversitesi: Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi.
- Starcevic, V. (2016). Behavioural addictions: A challenge for psychopathology and psychiatric nosology. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 50 (8), 721–725.

- Starcevic, V. & Khazaal, Y. (2017). Relationships between behavioural addictions and psychiatric disorders: What is known and what is yet to be learned? *Frontiers in Psychiatry*, 8.
- The Statistical Data for Market Data (Statista). (2020). [\[https://www.statista.com/statistics/1106498/home-media-consumption-coronavirus-worldwide-by-country/\]](https://www.statista.com/statistics/1106498/home-media-consumption-coronavirus-worldwide-by-country/) Erişim Tarihi: 05. 08.2020.
- Stein, D. J. & Hollander, E. (1995). Obsessive-compulsive spectrum disorders. *Journal of Clinical Psychiatry*, 56, 265–266.
- Stephen, B. (2020). *This is Twitch's moment* [internet]. <https://www.theverge.com/2020/3/18/21185114/twitchyoutube-livestreaming-streamelements-coronavirusquarantine-> Erişim tarihi: 03.08.2020
- Sung, Y., Nam, T.-H., & Hwang, M. H. (2019). Attachment style, stressful events, and Internet gaming addiction in Korean university students. *Personality and Individual Differences*, 109724.
- Sussman, S. (2007). Sexual addiction among teens: a review. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 14 (4), 257–278.
- Sussman, S. (2010). Love addiction: Definition, etiology, treatment. *Sexual Addiction & Compulsivity*, 17 (1), 31–45.
- Sussman, Steve & Lisha, Nadra & Griffiths, Mark. (2010). Prevalence of the Addictions: A Problem of the Majority or the Minority? *Evaluation & the Health Professions*, 34.
- Szabo, A. (2000). Physical activity and psychological dysfunction. *Physical Activity and Psychological Well-Being*, 7, 130–153.
- şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). Kısa semptom envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9 (31), 44-56.

- Tajan N (2015) *Social withdrawal and psychiatry: A comprehensive review of Hikikomori*.<https://www.em-consulte.com/en/article/991843> [Google Scholar] Erişim tarihi: 07.01.2021
- Tang, C. S. & Koh, Y. Y. W. (2017). Online social networking addiction among college students in Singapore: Comorbidity with behavioral addiction and affective disorder. *Asian Journal of Psychiatry*, 25, 175–178.
- Tanhan, F. & Mukba, G. (2014). The investigation of variables predicting the situation of alcohol or drug addiction in the families of university students. *Journal of Dependence*, 15, 65-75
- Taş, İ., Eker, H. ve Anlı, G. (2014) Orta öğretim öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying*, 1 (2), 37-57
- Tayiz, V. (2018). *Üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Taylor, S., Landry, C. A., Paluszek, M. M., Fergus, T. A., McKay, D., & Asmundson, G. J. G. (2020). *COVID stress syndrome: Concept, structure, and correlates*. *Depression and Anxiety*. doi:10.1002/da.23071
- Thege, B., Woodin, E. M., Hodgins, D. C., & Williams, R. J. (2015). Natural course of behavioral addictions: a 5-year longitudinal study. *BMC Psychiatry*, 15 (1).
- Tripodi, M., Giuliani, M., Petruccelli, I. & Simonelli, C. (2012). Sexual addiction theory, causes and therapy.
- Tutkun-Ünal, A. (2015). *Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. Marmara Üniversitesi: Yayınlanmış Doktora Tezi
- Vannucci, A., Flannery, M. K. & Ohannessian, C. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163-166.

- Walker, M. B. (1989). Some problems with the concept of "Gambling Addiction": Should theories of addiction be generalized to include excessive gambling? *Journal of Gambling Behavior*, 5 (3).
- We are Social 2018 Report [<https://digitalreport.wearesocial.com/>]. Erişim tarihi: 04.06.2020
- We are Social April 2020 Report. [<https://wearesocial.com/blog/2020/04/digital-around-the-world-in-april-2020>]. Erişim tarihi: 02.08.2020
- West, R. (2001). Theories of addiction. *Addiction*, 96 (1), 3–13.
- Whang, L. S., Lee, S. & Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 6 (2), 143-150.
- White, W. (2000). Addiction as a disease: Birth of a concept. *Counselor*, 1 (1), 46-51,73.
- Wiederhold, B. K (2020) Social media use during social distancing. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 23 (5).
- Wood, R. & Williams R. (2011) A comparative profile of the Internet gambler: Demographic characteristics, game play patterns, and problem gambling status. *New Media Social*, 13, 1123–1141.
- Wray, I. & Dickerson, M. G. (1981). Cessation of high frequency gambling and "withdrawal" symptoms. *Addiction*, 76 (4), 401–405.
- Yellowless, P. M. & Marks, S. (2007). Problematic Internet use or Internet addiction? *Computers in Human Behavior*, 23 (3), 1447–1453.
- Yen, J. Y., Ko, C. H., Yen, C.F., Chen, C. S., Chen, C. C. (2009). The association between harmful alcohol use and Internet addiction among college students: Comparison of personality. *Psychiatry Clinical Neuroscience*, 63, 218–224

- Yeniçıktı, N.T. (2016). Halkla İlişkiler Aracı Olarak Instagram: Sosyal Medya Kullanan 50 Şirket Üzerine Bir Araştırma. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, 9 (2), 92-115.
- Yin. K. R. (2003). *Case study research: design and methods*. 3rd ed. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Yoo, H. J., Cho, S. C., Ha, J., Yune, S. K., Kim, S. J. , Hwang , J. et al. (2004). Attention deficit hyperactivity symptoms and internet addiction. *Psychiatry Clinical Neuroscience*, 58 (5), 487-94.
- Young, K. (2007). Cognitive behavior therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications, *Cyberpsychology & Behavior*, 10 (5), 671-679.
- Young, K. (2009). Understanding online gaming addiction and treatment issues for adolescents, *The American Journal of Family Therapy*, 5, 355–372,
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behavior*, 1 (3), 237–44
- Yu, S. & Sussman, S. (2020). Does smartphone addiction fall on a continuum of addictive behaviors? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (2), 422.
- Yücelten E. (2016) *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi*. Üsküdar Üniversitesi: Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Zheng, Y. L., Yang, X. J., Liu, Q. Q., Chu, X. W., Huang, Q. T. & Zhou, Z. K. (2019). Perceived stress and online compulsive buying among women: A moderated mediation model. *Computers in Human Behavior*.

EK-A: Etik Komisyonu Onay Bildirimi (Varsa)

Evrak Tarih ve Sayısı: 15.10.2020-68974



T.C.
VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimleri Etik Kurulu

Sayı : 85157263-604.01.02-E.68974
Konu : Yüksek Lisans Öğrencisi Ezgican
KIZILOK'un tez çalışması hk. alınan
kurul kararı

15/10/2020

Sayın Doç. Dr. Fuat TANHAN

Sosyal ve Beşeri Bilimleri Yayın Etik Kurulu'nun 07/10/2020 tarih ve 2020/11-01 sayılı kararı gereği; Danışmanlığını yaptığınız Yük. Lis. Öğr. Ezgican KIZILOK'un, "Covid-19 Salgın Sürecinde Öğretmenlerde Stres Kaynakları ve Davranışsal Bağımlılık Eğilimlerinin İncelenmesi" adlı tez çalışmasıyla ilgili kurulumuz tarafından alınan karar ekte sunulmuştur. Gereğini bilgilerinize rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Orhan DENİZ
Etik Kurulu Başkanı

Ek: Yüksek Lisans Öğrencisi Ezgican KIZILOK'un tez çalışması hk. alınan kurul kararı

Adres Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimleri Etik
Kurulu Zeve Kampüsü 65080 Tuşba/VAN
Telefon +90 432 2251701-04 / +90 4445065 Faks+90 432 4865413
e-Posta rektorluk@yyu.edu.tr Elektronik Ağ http://www.yyu.edu.tr

Ayrıntılı bilgi için irtibat Mehmet Şah OĞUZ
Unvanı Şef

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-B: Etik Beyanı

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

09/02/2021

Gülşah Ezgican KIZILOK

EK- C: Veri Toplama Araçları – Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Öğretmen Görüşme Formu

Bu çalışmada elde edilecek veriler tamamen bilimsel bir amaç için kullanılacak olup görüşmeye katılan kişilerle ilgili hiçbir bilgi üçüncü taraflara ifşa edilmeyecektir.

Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek
Yaşınız:
Evli : () Evet () Hayır Çocuklu: () Evet () Hayır

Görüşme Soruları

1. İsteyerek mi öğretmen oldunuz? Bugün olsa yine aynı tercihi yapar ve öğretmen olur muydunuz? Öğretmenliğin sevdiğiniz ve sevmediğiniz yönleri neler?
2. COVID-19'un ortaya çıkışından bu yana yaşam biçiminizde değişiklikler oldu mu? Daha önce yapıp şimdi yapmadığınız şeyler var mı? Örneğin okula gidememek sizde nasıl bir etki yaptı? Bunları yapmamak sizde kaygı, korku, stres yaratıyor mu? Bunlarla baş etmek için neler yapıyorsunuz? Örneğin özel destek alıyor musunuz?
3. Alkol ve/veya sigara kullanıyor musunuz? Bunları ne sıklıkta tüketiyorsunuz? Stresli olduğunuz zamanlarda bunlarda artış oluyor mu? Bu artışın miktarı size göre çok mu az mı? Önceki zamanlarla kıyasladığınızda COVID-19 sürecinde bunlarda artış veya azalma oldu mu?
4. COVID-19 sürecindeki belirsizlik, karantina durumu, okulların kapalı olması ve işinizden uzak kalmanız sizi nasıl etkiledi? Bu sizde nasıl bir stres oluşturdu?
5. Bu süreçte sizi en çok zorlayan şeyler neler oldu? Bunlarla ve yaşadığınız stresle baş etmek için neler yaptınız?
6. Bu süreçte evde nasıl vakit geçirdiniz? Örneğin kitap okudunuz mu, televizyon izlediniz mi veya farklı faaliyetlerde bulundunuz mu? Kitap okuduysanız buna günde ortalama ne kadar süre ayırdınız? Ne tür kitaplar okudunuz? Televizyon izleme sürenizde artış oldu mu? Ne kadar bir artış oldu? Bu artış sizi memnun mu etti yoksa rahatsız oluyor musunuz? Ne tür programları daha çok izlediniz? Kitap okumak veya televizyon izlemek rahatlamanıza veya stresinizi azaltmanıza yardımcı oldu mu?

7. COVID-19 öncesiyle kıyasladığınızda bu dönemde daha fazla internet kullandınız mı? İnternet hizmetine ihtiyacınız bu süreçte nasıl değişti? Artış oldu ise ne kadar bir artış gözlemlediniz? Daha çok hangi amaç için interneti kullandınız? Hangi platformlarda daha fazla zaman geçirdiniz?
8. COVID-19 sürecinde internetten alışveriş yaptınız mı? Önceden de sık sık yapar mıydınız? Online alışveriş davranışınızda artış veya azalma oldu mu? Hangi ürünleri daha çok alıyorsunuz? Örneğin gıda, kıyafet, kırtasiye vs... Kendinizi alışveriş yapmak zorundaymış gibi hissettiğiniz zamanlar oluyor mu? Örneğin online alışveriş yapmadığınız zamanlar bunu sürekli düşünüyor musunuz? Online alışveriş yapmak sizi mutlu hissettiriyor mu veya stresinizi azaltıyor mu? Bu süreçte faydalı oldu mu? Online alışveriş yapmak sizi keyiflendirdiği kadar moralinizi de bozuyor mu? Aldığınız tatmini arttırmak için daha fazla online alışveriş yapma ihtiyacı duyuyor musunuz? Yapmadığınızda olumsuz duygular deneyimliyor musunuz? Ne gibi olumsuz duygular deneyimliyorsunuz? Online alışverişle geçirdiğiniz zamanın sizi hayatın diğer alanlarından alıkoyduğunu hiç hissettiniz mi? Online alışverişten vazgeçmek istediğiniz halde başarısız oluyor musunuz? Neden online alışverişten vazgeçmek istiyorsunuz? Sizce bunu azaltmak için neler yapmalısınız?
9. İnternet kullanırken hiç bahis, kumar, iddaa sitelerine girdiniz mi? Bunları merak edip denediğiniz oldu mu? Hiç para kazandınız veya kaybettiniz mi? Tekrar oynamak istediğiniz mi? COVID-19 öncesiyle kıyasladığınızda bu dönemde bu platformlarda daha fazla zaman ve enerji harcadınız mı? Kendinizi bu platformlarda vakit geçirmek zorunda gibi hissettiğiniz zamanlar oluyor mu? Örneğin bu platformlarda vakit geçirmediğiniz zamanlarda sürekli bunu düşünüyor musunuz? Bu platformlar sizi mutlu hissettiriyor mu veya stresinizi azaltıyor mu? Bu süreçte faydalı oldu mu? Bu platformlar sizi keyiflendirdiği kadar moralinizi de bozuyor mu? Aldığınız tatmini arttırmak için bu platformlarda daha fazla vakit geçirme ihtiyacı duyuyor musunuz? Yapmadığınızda olumsuz duygular deneyimliyor musunuz? Ne gibi olumsuz duygular deneyimliyorsunuz? Bu platformlarda geçirdiğiniz zamanın sizi hayatın diğer alanlarından alıkoyduğunu hiç hissettiniz mi? Bu platformlardan vazgeçmek istediğiniz halde başarısız oluyor musunuz? Neden bu platformlardan vazgeçmek istiyorsunuz? Sizce bunu azaltmak için neler yapmalısınız?
10. İnternette vakit geçirirken cinsel içerikli, pornografik içerikli sitelere veya materyallere hiç denk geldiniz mi? Bunlardan rahatsızlık hissettiniz mi yoksa normal mi buldunuz? Bu platformlara daha sonra tekrar girip bakma, inceleme

ihtiyacı hissettiğiniz oldu mu? COVID-19 öncesiyle kıyasladığınızda bu dönemde bu platformlarda daha fazla zaman ve enerji harcadınız mı? Kendinizi bu platformlarda vakit geçirmek zorunda gibi hissettiğiniz zamanlar oluyor mu? Örneğin bu platformlarda vakit geçirmediğiniz zamanlarda sürekli bunu düşünüyor musunuz? Bu platformlar sizi mutlu hissettiriyor mu veya stresinizi azaltıyor mu? Bu süreçte faydalı oldu mu? Bu platformlar sizi keyiflendirdiği kadar moralinizi de bozuyor mu? Aldığınız tatmini arttırmak için bu platformlarda daha fazla vakit geçirme ihtiyacı duyuyor musunuz? Yapmadığınızda olumsuz duygular deneyimliyor musunuz? Ne gibi olumsuz duygular deneyimliyorsunuz? Bu platformlarda geçirdiğiniz zamanın sizi hayatın diğer alanlarından alıkoyduğunu hiç hissettiniz mi? Bu platformlardan vazgeçmek istediğiniz halde başarısız oluyor musunuz? Neden bu platformlardan vazgeçmek istiyorsunuz? Sizce bunu azaltmak için neler yapmalısınız?

11. İletişim dışında hangi amaçlar için akıllı telefon kullanıyorsunuz? COVID-19 sürecinde telefonunuzla ilişkiniz arttı mı yoksa azaldı mı? Daha çok hangi sitelerde vakit geçiriyorsunuz? Sık sık bildirim kontrolü yapıyor musunuz? Kendinizi sürekli akıllı telefonunuzla vakit geçirmek zorundaymış gibi hissettiğiniz zamanlar oluyor mu? Elinizde değilken sürekli akıllı telefonunuzu düşünüyor musunuz? Telefonunuz elinizde değilken endişe, kaygı hissettiğiniz zamanlar oluyor mu? Telefonunuzla vakit geçirmek sizi mutlu hissettiriyor mu veya stresinizi azaltıyor mu? Bu süreçte faydalı oldu mu? Akıllı telefonunuz yanınızda olmadığında kendinizi güvende hissetmediğiniz durumlar oluyor mu? Akıllı telefonunuzla daha fazla vakit geçirmek istiyor musunuz? Akıllı telefonla vakit geçirmek sizi keyiflendirdiği kadar moralinizi de bozuyor mu? Aldığınız tatmini arttırmak için akıllı telefonla geçirdiğiniz zamanı artırma ihtiyacı duyuyor musunuz? Yapmadığınızda olumsuz duygular deneyimliyor musunuz? Ne gibi olumsuz duygular deneyimliyorsunuz? Akıllı telefonla geçirdiğiniz zamanın sizi hayatın diğer alanlarından alıkoyduğunu hiç hissettiniz mi? Akıllı telefonla geçirdiğiniz zamanı azaltmak istediğiniz halde başarısız oluyor musunuz? Neden akıllı telefonla geçirdiğiniz zamanı azaltmak istiyorsunuz? Sizce bunu azaltmak için neler yapmalısınız?

12. Dijital oyunlarla vakit geçirmeyi sever misiniz? Telefonunuzda veya bilgisayarınızda yüklü oyunlar var mı yoksa online oyunlar mı oynuyorsunuz? COVID-19 öncesiyle kıyasladığınızda bu süreçte daha fazla dijital oyun oynadınız mı? Kendinizi sürekli dijital oyun oynamak zorundaymış gibi hissettiğiniz zamanlar oluyor mu? Dijital oyun oynamak sizi mutlu hissettiriyor mu veya stresinizi azaltıyor mu? Bu süreçte faydalı oldu mu? Dijital oyun oynayarak daha fazla vakit geçirmek istiyor musunuz? Dijital oyun oynamak

sizi keyiflendirdiği kadar moralinizi de bozuyor mu? Aldığınız tatmini arttırmak için dijital oyun oynarken geçirdiğiniz zamanı arttırma ihtiyacı duyuyor musunuz? Yapmadığınızda olumsuz duygular deneyimliyor musunuz? Ne gibi olumsuz duygular deneyimliyorsunuz? Dijital oyun oynarken geçirdiğiniz zamanın sizi hayatın diğer alanlarından alıkoyduğunu hiç hissettiniz mi? Dijital oyun oynarken geçirdiğiniz zamanı azaltmak istediğiniz halde başarısız oluyor musunuz? Neden dijital oyunla geçirdiğiniz zamanı azaltmak istiyorsunuz? Sizce bunu azaltmak için neler yapmalısınız?

13. Sosyal medya kullanıyor musunuz? Hangi amaçlarla sosyal medya kullanıyorsunuz? COVID-19 öncesiyle kıyasladığınızda bu süreçte sosyal medya kullanımınızda artış veya azalma oldu mu? Hangi platformları daha çok kullanıyorsunuz? COVID-19 sürecinde bu platformları kullanma amaçlarınızda değişiklik oldu mu? Sosyal medya sizi mutlu ediyormu? Sosyal medya kullanırken arkadaşlarınızın günlük paylaşımlarınızı sürekli takip ediyor musunuz ve takip etme ihtiyacı duyuyor musunuz? Hiç kıskanma veya imrenme gibi duygular deneyimliyor musunuz? Sosyal medya sizi mutlu hissettiriyor mu veya stresinizi azaltıyor mu? Bu süreçte faydalı oldu mu? Sosyal medyada daha fazla vakit geçirmek istiyor musunuz? Sosyal medya sizi keyiflendirdiği kadar moralinizi de bozuyor mu? Aldığınız tatmini arttırmak için sosyal medyada geçirdiğiniz zamanı arttırma ihtiyacı duyuyor musunuz? Yapmadığınızda olumsuz duygular deneyimliyor musunuz? Ne gibi olumsuz duygular deneyimliyorsunuz? Sosyal medyada geçirdiğiniz zamanın sizi hayatınızın diğer alanlarından alıkoyduğunu hiç hissettiniz mi? Sosyal medyada geçirdiğiniz zamanı azaltmak istediğiniz halde başarısız oluyor musunuz? Neden sosyal medyada geçirdiğiniz zamanı azaltmak istiyorsunuz? Sizce bunu azaltmak için neler yapmalısınız?

EK-D: Veri Toplama Araçları – Kısa Semptom Envanteri

KISA SEMPTOM ENVANTERİ (KSE)

Aşağıda insanların bazen yaşadıkları belirtilerin ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyunuz. Daha sonra sizde o belirtinin **BUGÜN DAHİL COVID-19 SALGINI BAŞLADIĞINDAN BERİ NE KADAR VAROLDUĞUNU** yandaki bölmede uygun olan yerde işaretleyiniz. Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösteriniz. Cevaplarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendiriniz.

Bu belirtiler son bir haftadır sizde ne kadar var?

0. Hiç yok 1.Biraz var 2.Orta derecede var 3.Epey var 4.Çok fazla var

	Hiç				Çok fazla
1.İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali	①	①	②	③	④
2.Baygınlık, başdönmesi	①	①	②	③	④
3.Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri	①	①	②	③	④
4.Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu	①	①	②	③	④
5.Olayları hatırlamada güçlük	①	①	②	③	④
6.Çok kolayca kızıp öfkelenme	①	①	②	③	④
7.Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar	①	①	②	③	④
8.Meydanlık (açık) yerlerden korkma duygusu	①	①	②	③	④
9.Yaşamınıza son verme düşünceleri	①	①	②	③	④
10.İnsanların çoğuna güvenilmeyeceği hissi	①	①	②	③	④
11.İştahta bozukluklar	①	①	②	③	④
12.Hiçbir nedeni olmayan ani korkular	①	①	②	③	④
13.Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları	①	①	②	③	④
14.Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetmek	①	①	②	③	④
15.İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetmek	①	①	②	③	④
16.Yalnızlık hissetmek	①	①	②	③	④
17.Hüzünlü, kederli hissetmek	①	①	②	③	④
18.Hiçbirşeye ilgi duymamak	①	①	②	③	④
19.Ağlamaklı hissetmek	①	①	②	③	④
20.Kolayca incinebilme, kırılmak	①	①	②	③	④
21.İnsanların sizi sevmediğine, kötü davrandığına inanmak	①	①	②	③	④

22.Kendini diğerlerinden daha aşağı görmek	①	①	②	③	④
23.Mide bozukluğu, bulantı	①	①	②	③	④
24.Diğerlerinin sizi gözlediği yada hakkınızda konuştuğu duygusu	①	①	②	③	④
25.Uykuya dalmada güçlük	①	①	②	③	④
26.Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etmek	①	①	②	③	④
27.Karar vermede güçlükler	①	①	②	③	④
28.Otobüs,tren,metro gibi umumi vasıtalarla seyahatlerden korkmak	①	①	②	③	④
29.Nefes darlığı, nefessiz kalmak	①	①	②	③	④
30.Sıcak, soğuk basmaları	①	①	②	③	④
31.Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer yada etkinliklerden uzak kalmaya çalışmak	①	①	②	③	④
32.Kafanızın bomboş kalması	①	①	②	③	④
33.Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar	①	①	②	③	④
34.Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği	①	①	②	③	④
35.Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları	①	①	②	③	④
36.Konsantrasyonda(dikkati birşey üzerine toplama) güçlük	①	①	②	③	④
37.Bedenin bazı bölgelerinde zayıflık,güçsüzlük hissi	①	①	②	③	④
38.Kendini gergin ve tedirgin hissetmek	①	①	②	③	④
39. Ölme ve ölüm üzerine düşünceler	①	①	②	③	④
40.Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği	①	①	②	③	④
41.Birşeyleri kırma, dökme isteği	①	①	②	③	④
42.Diğerlerinin yanındayken yanlış birşeyler yapmamaya çalışma	①	①	②	③	④
43.Kalabalıklarda rahatsızlık duymak	①	①	②	③	④
44.Bir başka insana hiç yakınlık duymamak	①	①	②	③	④
45.Dehşet ve panik nöbetleri	①	①	②	③	④
46.Sık sık tartışmaya girmek	①	①	②	③	④
47.Yalnız bırakıldığında/kalındığında sinirlilik hissetmek	①	①	②	③	④
48.Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmemek	①	①	②	③	④

49.Yerinde duramayacak kadar tedirgin hissetmek	①	①	②	③	④
50.Kendini değersiz görmek/değersizlik duyguları	①	①	②	③	④
51.Eğer izin verirsiniz insanların sizi sömüreceği duygusu	①	①	②	③	④
52.Suçluluk duyguları	①	①	②	③	④
53.Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri	①	①	②	③	④



EK-E: Veri Toplama İzni



T.C.
VAN VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-70562350-605.01-18856950
Konu : Gülşah Ezgican KIZILOK'un
Veri Toplama Talebi Hk.

06/01/2021

VALİLİK MAKAMINA

Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı tezli yüksek lisans öğrencisi Gülşah Ezgican KIZILOK'un "Covid-19 Salgın Sürecinde Öğretmenlerde Stres Kaynakları ve Davranışsal Bağımlılık Eğilimlerinin İncelenmesi " adlı tez çalışmasını yapılabilmesi hususundaki yazıları incelenilmiştir.

Söz konusu anket uygulama çalışmasının İlimiz İpekyolu, Tuşba, Edremit İlçe Millî Eğitim Müdürlüklerine bağlı ilkokullarda, ortaokullarda ve liselerde görev yapmakta olan öğretmenlere online ölçek/ anket/ form uygulama çalışmalarının yapılabilmesi için, derslerin aksatılmaması kaydıyla ve gönüllülük esasına göre yapılması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Talat TOY
İl Millî Eğitim Şube Müdürü

Uygun görüşle arz ederim.

Hasan TEVKE
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR
Furkan DUMAN
Vali a.
Vali Yardımcısı Vekili

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : A.Gazi İskele Cad.No:226 65040 Tuşba/VAN

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Telefon No : (0 432)222 41 62

E-Posta:

Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Bilgi için: Özgül DAĞ - Arge Birin

Unvan : Memur

İnternet Adresi: www.van.mem.gov.tr

Faks:

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 4c8b-9889-3f53-adbd-8f2c kodu ile teyit edilebilir.



EK-F: Yüksek Lisans/Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu

	VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ Eğitim Bilimler Enstitüsü
LİSANSÜSTÜ TEZ ORJİNALLİK RAPORU	
VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ Eğitim Bilimler Enstitüsü	
09/02/2021	
Tez Başlığı / Konusu	
Covid-19 Salgın Sürecinde Öğretmenlerin Stres Kaynakları ve Davranışsal Bağımlılık Eğilimlerinin İncelenmesi.	
Yukarıda başlığı/konusu belirlenen tez çalışmamın Kapak sayfası, Giriş, Ana bölümler ve Sonuç bölümlerinden oluşan toplam 69 sayfalık kısmına ilişkin, 09/02/2021 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından turnitin intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 3 (üç)' tür.	
Uygulanan Filtreler Aşağıda Verilmiştir:	
- Kabul ve onay sayfası hariç, - Teşekkür hariç, - İçindekiler hariç, - Simge ve kısaltmalar hariç, - Gereç ve yöntemler hariç, - Kaynakça hariç, - Alıntılar hariç, - Tezden çıkan yayınlar hariç, - 7 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 7 words)	
Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Tez Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılmasına İlişkin Yönergeyi İnceledim ve bu yönergede belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içemediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.	
Gereğini bilgilerinize arz ederim.	
09/02/2021 Gülşah Ezgican KIZILOK	
Adı Soyadı	: Gülşah Ezgican KIZILOK
Öğrenci No	: 19940001124
Anabilim Dalı	: Eğitim Bilimleri
Programı	: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Statüsü	: Y. Lisans ☐ Doktora ☐
DANIŞMAN Prof. Dr. Fuat TANHAN 09/02/2021	ENSTİTÜ ONAYI U Y G U N D U R/...../20.... Servet CAN Enstitü Sekreteri