



T.C.

Ege Üniversitesi



Sağlık Bilimleri Enstitüsü

**KOVID -19 PANDEMİSİ SONRASI ERİŞKİN BİREYLERDE İNTERNET,
SOSYAL MEDYA, ONLİNE ALIŞVERİŞ VE YEME ALIŞKANLIKLARININ
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Nermin Irmak AYDEMİR

Psikiyatri Anabilim Dalı

İZMİR

2023

T.C.

Ege Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

**KOVID -19 PANDEMİSİ SONRASI ERİŞKİN BİREYLERDE İNTERNET,
SOSYAL MEDYA, ONLİNE ALIŞVERİŞ VE YEME ALIŞKANLIKLARININ
İNCELENMESİ**

Nermin Irmak AYDEMİR

Danışman

Prof. Dr. Özen ÖNEN SERTÖZ

Psikiyatri Anabilim Dalı

Sağlık Danışmanlığı Tezli Yüksek Lisans Programı

İzmir

(2023)

Önsöz

Değerli hocam Prof. Dr. Özen ÖNEN Sertöz'e, anlayışlı ve yardımcı tutumunun yanı sıra, tez danışmanım olduğu için minnettarım.

Ege Üniversitesi Hastanesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Psikiyatri Anabilim Dalı'na, öğretim üyelerine ve personeline eğitim hayatımın yüksek lisans ayağında olan katkılarından dolayı teşekkürü borç bilirim.

Bu süreçte yanımda olan ailem ve arkadaşlarıma, gereken anlarda yardımını esirgemeyen dostum İrem GÜRSOY'a, gönüllü olarak çalışmama katkıda bulunan değerli katılımcılarıma teşekkürü borç bilirim.

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Kovid-19 Pandemisi Sonrası Erişkin Bireylerde İnternet, Sosyal Medya, Online Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarının İncelenmesi” başlıklı çalışmamın tarafımdan, bilimsel ahlak ve etiğe aykırı olarak hazırlanmadığını gururla doğrularım.

Psikoloji alanında tamamladığım lisans eğitimi ve dışarıdan aldığım eğitimler doğrultusunda ve sonucunda, insanlara yarar sağlamayı bir psikolog olarak kendime ilke edindim. Dünyamızın ve ülkemizin başından geçen Pandemi döneminde hepimizin hayatında ve rutinlerinde olan değişikliklerin sonucunda bu çalışmayı hazırlamayı ve literatüre katkıda bulunmayı amaçladım ve bu süreçten geçen meslektaşlarıma yol gösterici olacağına inanıyorum.

İzmir, 2023

Nermin Irmak Aydemir

Özet

Amaç: Araştırmanın amacı 25 – 65 yaş aralığında ki bireylerin pandemi sonrası internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, çevrimiçi alışveriş bağımlılığı ve yeme alışkanlıklarının incelenmesidir.

Gereç ve Yöntem: Nicel araştırma yöntemleri kullanılarak tanımlayıcı ve kesitsel yapıda gerçekleştirilen araştırma Ocak 2023 – Mayıs 2023 tarihlerinde internet ortamında gerçekleştirilmiştir. Araştırma için gerekli verilerin toplanması için Young İnternet Bağımlılığı Testi – Kısa Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu, Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı Ölçeği ve Yeme Tutum Testi – Kısa Formu kullanılmıştır. Anket çalışması Qualtrics anket platformunda hazırlanmış ve sosyal medya ağları üzerinden katılımcılara ulaştırılmıştır. Araştırma 25 – 65 yaş arasında 334 katılımcı ile tamamlanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde parametrik olmayan analiz yöntemlerinden Wilcoxon Signed – Rank, Kruskal – Wallis ve Mann – Whitney U testleri kullanılmıştır.

Bulgular: Katılımcıların yaş ortalaması 44.01 ± 14.87 yıldır. Çalışmaya katılanların %61.1’ini kadınlar %38.9’unu erkekler oluşturmaktadır. Katılımcıların %0.9’u ilkokul, %0.9’u ortaokul, %14.1’i lise, %55.1’i lisans, %29.0’ı ise lisansüstü eğitim düzeyine sahiptir. Katılımcıların %52.5’i evli, %35.3’ü bekâr, %9.9’u boşanmış ve %2.1’i duldur. Çocuk sahibi olan katılımcı oranı %50.6’dır. Geçmişte psikiyatrik / psikolojik bir hastalık tanısı almış bireylerin oranı %14.7, şu anda psikiyatrik bir hastalık öyküsü olan birey oranı ise %7.5’tir. Katılımcıların %21.6’sı uyku düzeni ile sorun yaşarken, %39.8’i bazen sorun yaşamakta ve %38.6’sı sorun yaşamamaktadır. Araştırmaya katılan bireyler Young İnternet Bağımlılığı Testi – Kısa Formu’ndan 22.04 ± 7.24 , Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu’ndan 44.09 ± 13.06 , Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı Ölçeği’nden 12.09 ± 2.07 ve Yeme Tutum Testi – Kısa Formu’ndan $13.01 \pm .45$ puan ortalamalarına sahiptir. Araştırmanın sonuçlarına göre yetişkin bireylerin internette ($Z = -10.06, p < .001$), sosyal medyada ($Z = -9.39, p < .001$) ve çevrimiçi alışveriş ($Z = -9.431, p < .001$) için geçirdikleri süre pandemi öncesine göre artış göstermiştir. Katılımcıların cinsiyetlerine göre yapılan analizlerde sadece çevrimiçi alışveriş ölçeği skorları ($U = 6084.50, p < .05$) farklılık göstermektedir. Eğitim seviyelerine göre yapılan analizlerde katılımcıların internet bağımlılığı ölçeği skorları ($X^2 = 13.23, p < .05$), çevrimiçi alışveriş bağımlılığı ölçeği skorları ($X^2 = 10.87, p < .05$) ve yeme tutum testi skorlarında ($X^2 = 12.54, p < .05$) farklılık olduğu ortaya

çıkılmıştır. Medeni duruma göre yapılan inceleme sonucuna göre katılımcıların internet bağımlılığı ölçeği skorları ($X^2=26.18$, $p<.001$), sosyal medya bağımlılığı ölçeği skorları ($X^2=13.58$, $p<.05$) ve çevrimiçi alışveriş bağımlılığı ölçeği skorlarında ($X^2=24.38$, $p<.001$) farklılaşma göstermiştir. Katılımcıların çocuğu olmasına ve olmamasına göre yapılan karşılaştırma analizleri sonuçları ise internet bağımlılığı ($U=6527.50$, $p<.05$), sosyal medya bağımlılığı ($U=6732.50$, $p<.05$) ve çevrimiçi alışveriş bağımlılığı ($U=6583.00$, $p<.05$) ölçeklerinden aldıkları skorların farklılaştığı sonucu bulunmuştur. Katılımcıların geçmişte psikiyatrik veya psikolojik bir hastalık öyküsü olmasına göre yapılan incelemede internet bağımlılığı ($U=5461.00$, $p<.05$) ve sosyal medya bağımlılığı ($U=5080.50$, $p<.05$) ve çevrimiçi alışveriş bağımlılığı ($U=5714.00$, $p<.05$) ölçeklerinden aldıkları skorlarda farklılaşma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin şu anda psikiyatrik / psikolojik bir hastalığa sahip olmalarına göre yapılan analiz sonuçlarına göre ise sosyal medya bağımlılığı ($U=28.52.00$, $p<.05$) ve çevrimiçi alışveriş bağımlılığı ($U=2656.00$, $p<.05$) ölçeklerinden aldıkları skorlarda farklılaşma mevcuttur. Ailede psikiyatrik / psikolojik hastalığı olma durumuna göre yapılan analiz sonucunda ölçeklerden alınan puanlar arasında farklılaşma meydana gelmemiştir ($p>.05$). Uyku düzeni ile sorun yaşayan bireylerin sadece internet bağımlılığı ($X^2=6.50$, $p<.05$) ölçeğinden aldığı puanlar farklılaşmaktadır. Gece oturma ve çalışma alışkanlığı olan bireylerin davranışsal bağımlılıkları ve yeme tutumu puanları farklılaşma göstermemektedir ($p>.05$). Gece geç yatma alışkanlığı olan bireylerin ise sadece internet bağımlılığı ($U=11708.00$, $p<.05$) ölçeğinden aldıkları skorlarda farklılık mevcuttur. Bireylerin yeme alışkanlıkları Kovid-19 pandemisi sonrasında sadece eğitim düzeylerine göre farklılaşma göstermektedir.

Sonuç: Kovid-19 pandemisi sonrasında insanların internette geçirdiği süreler artmış ve bireylerin sosyo-demografik özelliklerine göre yapılan incelemeler sonucunda internet, sosyal medya, çevrimiçi alışveriş ve yeme tutumlarında farklılaşmalar meydana geldiği ortaya çıkmıştır. Bu farklılaşmaların bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerindeki etkisinin yanında toplum sağlığına da etkileri vardır. Bu nedenle bireylerin sosyo-demografik özelliklerine göre gerekli değerlendirmeler yapılarak koruyucu ve tedavi edici önlemlerin alınması sağlanmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Kovid-19 Pandemisi, İnternet Bağımlılığı, Sosyal Medya Bağımlılığı, Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı, Yeme Alışkanlıkları

Abstract

Purpose: The aim of the study is to examine the post-pandemic internet addiction, social media addiction, online shopping addiction and eating habits of individuals between the ages of 25 and 65.

Materials and Methods: The research, which was carried out in a descriptive and cross-sectional structure using quantitative research methods, was carried out on the internet between January 2023 and May 2023. Young Internet Addiction Test – Short Form, Social Media Addiction Scale – Adult Form, Online Shopping Addiction Scale and Eating Attitude Test – Short Form were used to collect the data required for the research. The survey study was prepared on the Qualtrics survey platform and delivered to the participants via social media networks. The research was completed with 334 participants between the ages of 25 and 65. Wilcoxon Signed – Rank, Kruskal – Wallis and Mann – Whitney U tests, which are non-parametric analysis methods, were used in the evaluation of the data.

Results: The mean age of the participants was 44.01 ± 14.87 years. 61.1% of the participants in the study are women and 38.9% are men. 0.9% of the participants have primary school, 0.9% secondary school, 14.1% high school, 55.1% undergraduate and 29.0% post graduate education. 52.5% of the participants are married, 35.3% are single, 9.9% are divorced and 2.1% are widowed. The rate of participants who have children is 50.6%. The rate of individuals who have been diagnosed with a psychiatric / psychological illness in the past is 14.7%, while the rate of individuals with a current psychiatric illness is 7.5%. While 21.6% of the participants have problems with the sleep patterns, 39.8% sometimes have problems and 38.6% do not. Individuals participating in the study were 22.04 ± 7.24 from the Young Internet Addiction Test – Short Form, 44.09 ± 13.06 from the Social Media Addiction Scale – Adult Form, 12.09 ± 2.07 from the Online Shopping Addiction Scale, and $13.01 \pm -$ from the Eating Attitudes Test – Short Form. It has an average of 45 points. According to the results of the research, the time spent by adults on the internet ($Z = -10.06$, $p < .001$), socialmedia ($Z = -9.39$, $p < .001$) and online shopping ($Z = -9.431$, $p < .001$) before the pandemic increased compared to only the online shopping scale scores ($U = 6084.50$, $p < .05$) differ in the analyzes made according to the gender of the participants. In the analyzes made according to education levels, participants' internet addiction scale scores ($X^2 = 13.23$, $p < .05$), online shopping addiction scale scores ($X^2 = 10.87$, $p < .05$)

and eating attitude test scores ($X^2 = 12.54$, $p < .05$)) was found to be different. According to the results of the examination based on marital status, the participants' internet addiction scale scores ($X^2 = 26.18$, $p < .001$), social media addiction scale scores ($X^2 = 13.58$, $p < .05$) and online shopping addiction scale scores ($X^2 = 24.38$, $p < .001$) showed differentiation. Comparative analyzes results according to whether or not the participants had children were internet addiction ($U = 6527.50$, $p < .05$), social media addiction ($U = 6732.50$, $p < .05$), and online shopping addiction ($U = 6583.00$, $p < .05$). It was found that the scores they got from the scales differed. Internet addiction ($U = 5461.00$, $p < .05$) and social media addiction ($U = 5080.50$, $p < .05$) and online shopping addiction ($U = 5714.00$, $p < .05$) has been concluded that there is a difference in the scores they get from the scales. According to the results of the analysis based on whether the individuals currently have a psychiatric / psychological illness, there is a difference in the scores they get from the social media addiction ($U = 28.52.00$, $p < .05$) and online shopping addiction ($U = 2656.00$, $p < .05$) scales. As a result of the analysis made according to the presence of a psychiatric / psychological disease in the family, there was no difference between the scores obtained from the scales ($p > .05$). Individuals who have problems with their sleep patterns differ only in the scores of the internet addiction ($X^2 = 6.50$, $p < .05$) scale. Behavioral addictions and eating attitude scores of individuals with nightsitting and working habits do not differ ($p > .05$). There is a difference in the scores of individuals who have the habit of going to bed late only in the internet addiction ($U = 11708.00$, $p < .05$) scale. After the Covid-19 pandemic, the eating habits of individuals differ only according to their education levels.

Conclusion: After the Covid-19 pandemic, the time people spend on the internet has increased and as a result of the analyzes made according to the socio-demographic characteristics of the individuals, it has been revealed that the rearedifferences in the internet, social media, online shopping and eating attitudes. In addition to the effects of these differences on the mental and physical health of individuals, they also have effects on public health. For this reason, necessary evaluations should be made according to the socio-demographic characteristics of the individuals and preventive and therapeutic measures should be taken.

Keywords: Kovid-19 Pandemic, Internet Addiction, Social Media Addiction, Online Shopping Addiction, Eating Habits

İçindekiler Listesi

Önsöz	III
Özet.....	IV
Abstract.....	VI
İçindekiler Listesi.....	VIII
Tablolar Listesi.....	XII
Kısaltmalar	XIV
Giriş	1
1.1. Araştırmanın Konusu	1
1.2. Araştırma Soruları.....	4
1.3. Araştırmanın Hipotezleri	4
1.4. Araştırmanın Varsayımları.....	5
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1.6. Araştırmanın Amacı	6
1.7. Tanımlar	6
1.7.1. İnternet Bağımlılığı.....	6
1.7.2. Sosyal Medya Bağımlılığı	6
1.7.3. Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı	7
1.7.4. Duygusal Yeme Davranışı	7
Genel Bilgiler	8
2.1. Kovid-19 Pandemisi	8
2.2. Davranışsal Bağımlılıklar	10
2.2.1. İnternet Bağımlılığı.....	13
2.2.2. Sosyal Medya Bağımlılığı	16
2.2.3. Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı	18
2.3. Duygusal Yeme Davranışı	20
Gereç ve Yöntem	24
3.1. Araştırmanın Modeli	24

3.2.	Araştırmanın Yeri ve Zamanı.....	24
3.3.	Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	24
3.4.	Araştırmaya Dâhil Edilme ve Dışlanma Kriterleri.....	25
3.5.	Araştırmanın Bağımlı Değişkenleri.....	25
3.6.	Araştırmanın Bağımsız Değişkenleri.....	25
3.7.	Veri Toplama Yöntemi ve Veri Toplama Araçları	26
3.7.1.	Sosyo – demografik Bilgi Formu (Ek-4)	26
3.7.2.	Young İnternet Bağımlılığı Testi– Kısa Formu (YİBT – KF)(Ek-5).....	27
3.7.3.	Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu (SMBÖ – YF)(Ek-6)	28
3.7.4.	Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı Ölçeği (ÇABÖ) (Ek-7)	28
3.7.5.	Yeme Tutum Testi – Kısa Formu (YTT – 26) (Ek-8)	29
3.7.6.	Ölçeklerin Güvenilirliği	30
3.8.	Verilerin Analiz ve Değerlendirme Teknikleri.....	31
3.9.	Süre ve Olanaklar	31
3.10.	Etik Açıklamalar	31
	Bulgular.....	32
4.1.	Normallik Analizi	32
4.2.	Tanımlayıcı Analizler	33
4.3.	Hipotez Analizleri	36
4.3.1.	Kovid–19 Pandemisi Sonrası Cinsiyete Göre İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarına İlişkin Bulgular	36
4.3.2.	Kovid–19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin Pandemi Öncesi Döneme Göre İnternet, Sosyal Medya ve Çevrimiçi Alışveriş için Geçirdikleri Süreye İlişkin Bulgular	37
4.3.3.	Kovid–19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin Eğitim Düzeylerine Göre İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarına İlişkin Bulgular	38

4.3.4. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Bekâr veya Tek Yaşayan Bireylerde İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarına İlişkin Bulgular.....	40
4.3.5. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin Çocuk Sahibi Olmalarına Göre İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarına İlişkin Bulgular	43
4.3.6. Kovid– 19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin Geçmişte, Günümüzde Psikiyatrik / Psikolojik Hastalık Öyküsü Bulunması ve Ailesinde Psikiyatrik / Psikolojik Hastalığa Sahip Olma Durumuna Göre İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarına İlişkin Bulgular.....	44
4.3.7. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin Uykusuzluk Yakınmasına Göre İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarına İlişkin Bulgular	48
Tartışma	53
5.1. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Cinsiyete Göre İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarının İncelenmesi	53
5.2. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin Pandemi Öncesi Döneme Göre İnternet, Sosyal Medya ve Çevrimiçi Alışveriş için Geçirdikleri Süreye İlişkin İnceleme.....	56
5.3. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin Eğitim Düzeylerine Göre İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarının İncelenmesi	57
5.4. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Bekâr veya Tek Yaşayan Bireylerde İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarının İncelenmesi	60
5.5. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin Çocuk Sahibi Olmalarına Göre İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarının İncelenmesi	62
5.6. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin Geçmişte, Günümüzde Psikiyatrik / Psikolojik Hastalık Öyküsü Bulunması ve Ailesinde	

Psikiyatrik / Psikolojik Hastalığa Sahip Olma Durumuna Göre İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarının İncelenmesi ..	65
5.6.1. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin Geçmişte ve Günümüzde Psikiyatrik / Psikolojik Hastalık Öyküsü Bulunmasına Göre İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Duygusal Yeme Alışkanlıklarının İncelenmesi ..	65
5.6.2. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin Ailesinde Günümüzde Psikiyatrik / Psikolojik Hastalık Öyküsü Bulunmasına Göre İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Duygusal Yeme Alışkanlıklarının İncelenmesi ..	70
5.7. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin Uykusuzluk Yakınmasına Göre İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarının İncelenmesi ..	72
Sonuç ve Öneriler ..	77
6.1. Sonuçlar ..	77
6.2. Öneriler ..	78
Kaynaklar ..	80
Ekler ..	104
Ek-1: Etik Kurul Onayı.....	104
Ek-2: Bilgilendirme Formu	107
Ek-3: Aydınlatılmış Onam Formu.....	108
Ek 4-: Sosyo-demografik Bilgi Formu	109
Ek-5: Young İnternet Bağımlılığı Testi – Kısa Formu (YİBT – KF)	112
Ek-6: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu (SMBÖ – YF)	114
Ek-7: Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı Ölçeği (ÇABÖ).....	117
Ek-8: Yeme Tutum Testi – Kısa Formu (YTT – 26).....	120
Teşekkür ..	123
Özgeçmiş ..	124

Tablolar Listesi

Tablo 1. Young İnternet Bağımlılığı Testi – Kısa Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu, Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı Ölçeği ve Yeme Tutum Testi – Kısa Formu İçin Cronbach’s Alfa Güvenilirlik Analiz Sonuçları	30
Tablo 2. Young İnternet Bağımlılığı Testi – Kısa Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu, Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı Ölçeği ve Yeme Tutum Testi – Kısa Formu İçin Betimleyici Analizler	32
Tablo 3. Normal Dağılımı Sınayan Kolmogorov – Smirnov Testi Sonuçları	33
Tablo 4. Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri ile İlgili Bilgiler	33
Tablo 5. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Cinsiyete Göre İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumlarının Karşılaştırılması	36
Tablo 6. Kovid–19 Pandemisi Öncesi Ve Sonrasına Göre Yetişkin Bireylerin İnternet, Sosyal Medya ve Çevrimiçi Alışveriş İçin Harcadıkları Sürelerin Karşılaştırılması	37
Tablo 7. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarının Eğitim Düzeylerine Göre Farklılaşma Durumlarının Karşılaştırılması	38
Tablo 8. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin Medeni Hallerine Göre İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarının Medeni Hallerine Göre Farklılaşma Durumlarının Karşılaştırılması	40
Tablo 9. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Bireylerin İnternet, Sosyal Medya ,Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarının Çocuk Sahibi Olmalarına Göre Farklılaşma Durumlarının Karşılaştırılması	43
Tablo 10. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarının Geçmişte Psikiyatrik / Psikolojik Bir Hastalık Öyküsü Olmasına Göre Farklılaşma Durumlarının Karşılaştırılması	45
Tablo 11. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarının Şu Anda Psikiyatrik / Psikolojik Bir Hastalık Öyküsü Olmasına Göre Farklılaşma Durumlarının Karşılaştırılması	46

Tablo 12. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarının Ailedeki Bireylerde Psikiyatrik / Psikolojik Bir Hastalık Öyküsü Olmasına Göre Farklılaşma Durumlarının Karşılaştırılması	47
Tablo 13. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarının Uyku Düzeni İle İlgili Sorunu Yaşamaya Göre Farklılaşma Durumları.....	49
Tablo 14. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarının Gece Oturma ve Çalışma Alışkanlığına Sahip Olmasına Göre Farklılaşma Durumları	51
Tablo 15. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarının Gece Geç Yatma Alışkanlığına Göre Farklılaşma Durumları	52

Kısaltmalar

ÇABÖ	: Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı Ölçeği
D	D Değeri
df	: Serbestlik Derecesi
DSM	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı)
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization)
DYD	: Duygusal Yeme Davranışı
İB	: İnternet Bağımlılığı
Kovid -19	: Corona Virus Disease 2019 (Koronavirüs Hastalığı 2019)
Mak	: Maksimum Değer
Min	: Minimum Değer
n	: Örneklem Sayısı
OAB	: Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı
p	: Anlamlılık Değeri
SARS-CoV-2	: Severe Acute Respiratory Syndrome Corona Virus (Şiddetli Akut Solunum Sendromu Korona Virüsü)
SMB	: Sosyal Medya Bağımlılığı
Sıra Ort.	: Sıra Ortalaması
SMBÖ – YF	: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu
SPSS	: Sosyal Bilimler İçin Statistik Paket Programı (Statistical Package For Social Sciences)
ss	: Standart Sapma
$\bar{x}$	: Ortalama
WHO	: World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)
YİBT – KF	: Young İnternet Bağımlılığı Testi – Kısa Formu
YTT – 26	: Yeme Tutum Testi – Kısa Formu
YTT – 40	: Yeme Tutum Testi

Giriş

1.1. Araştırmanın Konusu

2019 yılının Aralık ayında, korona virüs ailesinin yeni bir türü olan Sar-Cov-2'nin Çin'in Wuhan şehrinde ortaya çıktığı rapor edilmiştir. Virüsün yarattığı hastalık büyük bir hız ile bulaşarak dünya çapında bir sağlık tehdidi haline gelmiştir. 11 Şubat 2020 tarihinde Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), hastalığa sebep olan virüsü “Kovid-19” olarak tanımlamış ve tüm dünyayı etkileyebilecek bir salgın olabileceğine dair açıklamada bulunmuştur. Nitekim Kovid-19 büyük bir hızla yayılım göstermiştir. 11 Mart 2020 tarihinde DSÖ Sar-Cov-2 virüsün sebep olduğu Kovid-19 enfeksiyonunu “pandemi” olarak deklare etmiştir (Gökler ve Turan, 2020; Baltacı ve ark., 2021). Kovid-19 pandemisi ile mücadele etmek için devletler birtakım kısıtlamalar uygulamaya başlamışlardır. Bu kısıtlamaların başında karantina, izolasyon ve sosyal mesafe tedbirleri yer almaktadır. Bu uygulamalar tüm dünyada sosyal, mesleki ve eğitim yaşamını etkilemiştir (Dickens ve ark., 2020). Türkiye’de pandemi ile mücadele kapsamında tüm eğitim ve öğretim faaliyetleri uzaktan eğitim yoluyla gerçekleştirilmeye başlanmıştır. Belli yaş gruplarına yönelik belli saatler dışında sokağa çıkma yasakları, hafta sonları sokağa çıkma ve seyahat kısıtlamaları, eğlence ve sosyal etkileşim mekânlarının kapatılması gibi farklı önlemler alınmıştır (Baltacı ve ark., 2021). Alınan bu önlemler bireylerin fiziksel sağlığı korumaya yönelik uygulamalar olmasına rağmen psiko-sosyal açıdan kişiler için risk oluşturmaktadır (Benke ve ark., 2020).

Kovid-19’un bulaşma ihtimalinin azaltılması için alınan pandemi ile mücadele uygulamaları ve tedbirleri kişilerin fiziksel aktivitelerinin azalmasına ve günlük yaşamlarındaki rutinlerinin değişmesine sebep olmuştur. Fiziksel kısıtlamalar ve izolasyon yaşayan kişilerin sosyal yaşamlarında meydana gelen azalma sonucu bireylerin hayatları bu durumdan olumsuz etkilenmiştir (Stockwell ve ark., 2021). Bu süreçte çevrimiçi eğitimler ve toplantılar ile kişiler daha statik bir yaşama geçiş yapmışlardır. Evde kalınan sürenin artması, pandeminin yarattığı ölüm ve ekonomik kriz ile ilgili haberlere maruz kalma sonucu kişilerde duygu durum değişiklikleri meydana gelmiştir. Buna bağlı olarak kişilerin yeme davranışlarında ve internet kullanımı davranışlarında da değişiklikler meydana gelmiştir (WHO, 2020; Király ve ark., 2020).

Bu değişiklerden biri duygu durum değişikliğine bağlı olan yeme davranışı değişikliğidir. Kovid-19'un stres seviyelerinin artmasıyla duygusal düzensizliğe ve dürtüsellikle birlikte yeme bozukluğu semptomlarına sebep olduğu gösterilmiştir (DiRenzo ve ark., 2020). Kovid-19 pandemisine verilen duygusal ve psikolojik tepkiler anormal yeme davranışı ve duygusal yeme gibi davranışların gelişmesine ortam hazırlayabilir (Nicola, 2020; Evers ve ark., 2018). Yeme bozuklukları, kişinin yemek yeme davranışında ve alışkanlıklarında yaşadığı bozulma ile ortaya çıkan, birçok nedeni olan fiziksel, psikolojik ve bilişsel değişimlere neden olan ve ölümlerle sonuçlanabilen ciddi bir psikiyatrik rahatsızlıktır (Eddy, 2008). “Duygusal Yeme” terimi ise olumsuz duygular, stres ve depresyon gibi duygu durumlarına tepki olarak veya baş edebilmek için yemek yeme olarak tanımlanmaktadır (Konttinen, 2020). Kovid-19 pandemisinin, bireylerin yaşam tarzlarında ve psikolojik durumlarında meydana getirdiğı değişiklikler yüzünden yeme alışkanlıkları da değişmiştir. Bireyler Kovid-19 pandemisine tepki olarak olumsuz duygularla baş edebilmek için işlevsiz yeme davranışları geliştirebilmektedir (Madalı ve ark., 2021). Duygusal yeme davranışında yiyecekler öncelikle enerji açısından yüksek ve lezzetli olanlardan seçilmektedir (Konttinen, 2020). Bu tür yiyeceklerin tüketimi serotonin düzeylerinin yükselmesine sebep olur ve psikolojik açıdan olumlu tesirleri vardır. Ancak yüksek karbonhidrat ve şeker içeren bu tür yiyecekler kardiyovasküler hastalık, kronik inflamasyon ve obezite riskini arttırabilmektedir (Madalı ve ark., 2021). Dolayısıyla duygusal yeme hem bireylerin sağlığı hem de toplumun sağlığı açısından ciddi sorunların oluşabilmesine neden olabilmektedir. Duygusal yeme davranışını etkileyen en önemli faktörlerin başında yaş, cinsiyet, medeni ve sosyo ekonomik durum, eğitim, uyku kalitesi, psikolojik bir hastalık öyküsü bulunmaktadır. Pandemi öncesi yapılan çalışmalar genç yetişkinlerin ve kadınların duygusal yeme seviyelerinin yüksek olduğunu göstermiştir (Samuel ve Cohen, 2018). Pandemi döneminde bu konuyla ilgili yapılan çalışmalardan da benzer sonuçlar alınmıştır (Cecchetto ve ark., 2021). Elran Barak ve arkadaşlarının (2021) yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre üniversite mezunu olmak duygusal yeme ile anlamlı bir şekilde ilişkilidir. Ayrıca yapılan bir başka çalışmada ise düşük ekonomik güce ve meslek eğitimine sahip kadınların duygusal yeme seviyeleri yüksek eğitim ve ekonomik güce sahip kadınlara göre daha fazla çıkmıştır. Ancak erkek katılımcılar için duygusal yeme ve sosyo ekonomik statü açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Rosenqvist ve ark., 2022). Mason'ın (2020) yaptığı araştırmanın sonuçlarına göre yalnız ebeveynlerin sahip olduğu yüksek

yalnızlık hissinin duygusal yeme ile yüksek düzeyde pozitif ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Kötü uyku kalitesi ve duygusal yeme ve Kovid-19 korkusu ile ilgili yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre duygusal yeme ve Kovid-19 korkusu ile bir ilişki bulunamazken; duygusal yeme ve uyku kalitesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Yoldas Ilktac ve ark., 2022).

Yapılan literatür taramalarında yeme bozukluklarının internet, sosyal medya ve çevrimiçi alışveriş bağımlılıkları ile komorbid olduğuna dair kanıtlar bulunmaktadır (Akdeniz ve ark., 2022; Cuzzolaro, 2014; Gündüz ve ark., 2019, Nguyen ve ark., 2020). İnternet bağımlılığı internet ortamında geçirilmeyen zamanlarda normal hayatın anlamsızlaşması, internet kullanımının engellenememesi, internet ortamında olunmadığı zamanlarda yüksek düzeyde sinirlilik gibi belirtilerle ortaya çıkan kişinin aile, iş ve sosyal yaşamındaki ilişkilerin olumsuz olarak etkileyen bir bozukluktur (Sezerel ve Gökbulut, 2015). İnternet bağımlılığı davranışsal bağımlılıklar arasında yer alır ve özellikle sosyal medya kullanımı ve çevrimiçi alışveriş en sık karşılaşılan internet bağımlılık türlerindendir (Király ve ark., 2020). Kovid-19 pandemisinin insanların hayatının ekonomik, sosyal ve sağlık hizmetleri alanlarında yarattığı değişim bireylerde yüksek oranda depresyon, travma sonrası stres bozukluğu ve anksiyete belirtilerine neden olmuştur. Travmaya bağlı bu duygusal tepkiler davranışsal bağımlılıkların oluşmasında veya nüksetmesinde önemli rol oynamaktadır (Li ve ark., 2021). İnternet bağımlılığının zihin sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin dışında ekran önünde geçirilen sürenin artmasından dolayı fiziksel aktivitenin azalması, yeme davranışlarının değişmesi, metabolik sendromlar ve diyabet gibi problematik durumların oluşmasına sebep olabilmektedir (Ghosh ve ark., 2020; Dubey ve ark., 2020).

Bu araştırmanın konusu yetişkinlik dönemindeki bireylerin Kovid-19 pandemisi sonrası internet bağımlılıkları, sosyal medya bağımlılıkları, çevrimiçi bağımlılıkları ve yeme davranışının cinsiyete, eğitim durumuna, bekâr olunmasına, çocukların olması, geçmişte veya günümüzde psikiyatrik bir hastalığa sahip olma durumlarına ve uyku yakınmalarına göre incelenmesidir.

1.2. Araştırma Soruları

1. Kovid–19 pandemisi sonrası yetişkin bireylerin cinsiyetine göre internet, sosyal medya, evrimii alışveriş ve yeme alışkanlıkları farklılık göstermekte midir?
2. Kovid–19 pandemisi sonrası yetişkin bireylerin Kovid–19 pandemisi öncesi dönemine göre internet ve sosyal medyada geçirdikleri süre artmış mıdır?
3. Kovid–19 pandemisi sonrası yetişkin bireylerin eēitim durumuna göre internet, sosyal medya, evrimii alışveriş ve yeme alışkanlıkları farklılık göstermekte midir?
4. Kovid–19 pandemisi sonrası yetişkin bireylerin medeni durumuna göre internet, sosyal medya, evrimii alışveriş ve yeme alışkanlıkları farklılık göstermekte midir?
5. Kovid–19 pandemisi sonrası yetişkin bireylerin ocuk sahibi olma durumlarına göre internet, sosyal medya, evrimii alışveriş ve yeme alışkanlıkları farklılık göstermekte midir?
6. Kovid–19 pandemisi sonrası yetişkin bireylerin psikiyatrik hastalık öyküsü olmasına göre internet, sosyal medya, evrimii alışveriş ve yeme alışkanlıkları farklılık göstermekte midir?
7. Kovid–19 pandemisi sonrası yetişkin bireylerinden uyku yakınması olanların olmayanlara göre internet, sosyal medya, evrimii alışveriş ve yeme alışkanlıkları farklılık göstermekte midir?

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

1. Kovid–19 pandemisi sonrası kadınlarda erkeklere göre internet, sosyal medya, evrimii alışveriş ve yeme davranışlarında deēiřiklik daha fazla görülecektir.
2. Kovid–19 pandemisi sonrası yetişkin bireylerin pandemi öncesi döneme göre internet ve sosyal medyada geçirdikleri süre artmıştır.
3. Kovid–19 pandemisi sonrası eēitim düzeyi yüksek olanlarda internet, sosyal medya, evrimii alışveriş ve yeme davranışına ilişkin ölçek puanları eēitim

düzeyi düşük olanlarla farklılık gösterecektir. Eğitim düzeyi yüksek olanların belirtilen alanlarda daha fazla sorun yaşayacağı öngörülmektedir.

4. Kovid-19 pandemisi sonrası bekâr ya da tek yaşayan bireylerde evli olanlara göre internet, sosyal medya, çevrimiçi alışveriş ve yeme davranışına ilişkin ölçek puanları farklılık gösterecektir. Bekâr ya da tek yaşayan kişilerin bu alanlarda daha fazla sorun yaşayacağı öngörülmektedir.
5. Kovid-19 pandemisi sonrası çocuğu olmayan bireylerde internet, sosyal medya, çevrimiçi alışveriş ve yeme davranışına ilişkin ölçek puanları farklılık gösterecektir. Bu bireylerin belirtilen alanlarda daha fazla sorun yaşadığı öngörülmektedir.
6. Kovid-19 pandemisi sonrası geçmişte psikiyatrik hastalık öyküsü bulunanlarda internet, sosyal medya, çevrimiçi alışveriş ve yeme davranışına ilişkin ölçek puanları geçmişte psikiyatrik hastalık öyküsü olmayanlarla farklılık gösterecektir.
7. Uykusuzluk yakınması bildiren bireylerde internet, sosyal medya, çevrimiçi alışveriş ve yeme davranışına ilişkin ölçek puanlarında uykusuzluk yakınması bildirmeyenlerle farklılık gösterecektir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Araştırma örneklem grubu, araştırma için kullanılan veri toplama araçları, internet ortamından yapılan veri toplama yöntemi ve araştırmanın analiz yöntemleri araştırmanın amaçlarına ulaşmasını sağlayabilecek kapasitedir. Araştırmaya katılan bireylerin veri toplama araçlarına verdikleri yanıtların doğru olduğu varsayılmıştır. Geç yatma alışkanlığını öğrenmeye yönelik soruların bireyin kendi normali üzerinden cevaplandıracağı varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmada Kovid-19 pandemisi öncesi zamana ve şimdiki zamana göre internet, sosyal medya kullanım süreleri ve çevrimiçi alışveriş yapma sıklığı ile ilgili sorular bulunmaktadır. Pandemi öncesi dönemine ait sorular hatırlama yanlılığına sahip olabileceği için bu araştırmanın sınırlılıklarından bir tanesidir. Bir diğer sınırlılık ise

anketin çevrim içi yapılmasından kaynaklanmaktadır. Mesleği dolayısıyla internet, sosyal medya veya e – ticaret web sitelerinde aktif olan insanların ankete ilgi duyma olasılıkları daha yüksek olabilir. Son sınırlılık ise katılımcılardan elde edilen veriler Young İnternet Bağımlılığı Testi – Kısa Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu, Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı Ölçeği ve Yeme Tutum Testi – Kısa Formu’nun ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

1.6. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı Kovid-19 pandemisi sonrasında yetişkin bireylerin internet, sosyal medya ve çevrimiçi alışveriş davranışları ve yeme tutumlarındaki farklılıkları incelemektir. Yapılan literatür çalışmalarında internet, sosyal medya ve çevrimiçi alışveriş davranışlarını inceleyen çalışmaların genellikle ergenler ve genç yetişkinler üzerinde yoğunlaştığı görülmüştür. Ancak bu konuda orta dönem ve genç yetişkinlikte olan bireyleri de kapsayan ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bu çalışmanın literatüre sağlayacağı katkı açısından önemli olacağı düşünülmektedir. Ayrıca davranışsal bağımlılıklardan ve yeme alışkanlıklarından kaynaklanan sağlık problemlerinin çözülmesi veya iyileştirilmesi ve risk taşıyan kişiler için nüfusa özel önlemler ve müdahaleler sağlanabilmesi için kanıtlar sunmayı hedeflemektedir.

1.7. Tanımlar

1.7.1. İnternet Bağımlılığı:

İnternet Bağımlılığı (İB), bilgisayar ve internet kullanımı ile ilgili olarak işlevsel bozulmaya veya sıkıntıya sebep olan kontrol edilmesinde sorun yaşanan meşguliyetler, dürtüler veya davranışlarla karakterize edilmektedir (Shaw ve Black, 2008).

1.7.2. Sosyal Medya Bağımlılığı:

Sosyal Medya Bağımlılığı (SMB), bağımlılık benzeri belirtiler ve / veya azalmış öz düzenleme ile karakterize olmuş uyumsuz ve kompulsif sosyal medya kullanımı ifade etmek için kullanılır (Sun ve Zhang, 2021).

1.7.3. Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı

Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı (OAB); hem kişisel hem sosyal sorunlara neden olan, tekrarlayıcı, dürtüsel ve aşırı satın alma davranışı ile aşırı alışveriş bilişleri ile karakterize olarak ile tanımlanır (Günüç ve Keskin, 2016).

1.7.4. Duygusal Yeme Davranışı

Duygusal Yeme (DYD), olumsuz duygulara atipik stres tepkisi olarak aşırı yemek yeme şekli olarak tanımlanmaktadır (McAtamney ve ark., 2021).



Genel Bilgiler

2.1. Kovid-19 Pandemisi

Velavan ve Meyer'in başyazısında (2020), SARS-CoV-2 olarak da bilinen Coronavirüs, Çin'in Hubei Eyaletinde yayılmaya başlamış ve dünyanın birçok ülkesine yayılmıştır. Kesin olmak gerekirse virüs, Çin'in Wuhan kentindeki Huanan deniz ürünleri pazarında hayvanlardan insanlara geçişini sağlamayı başarmıştır. DSÖ Acil Durum Komitesi, Çin'deki artan vaka bildirimlerine dayanarak 30 Ocak 2020'de küresel bir acil durum ilan etmiştir. Virüs ilk kez 1966 yılında Tyrell ve Bynoe tarafından tanımlanmıştır. İnsanlar ve bazı hayvanlar için enfeksiyona neden olabilen pozitif tek sarmallı bir RNA virüsü vardır. SARS-CoV-2'nin alfa, beta, gama ve delta koronavirüsleri olmak üzere dört alt ailesi vardır. Kovid'in delta varyasyonu ciddi hastalıklara ve ölümlere neden olurken, alfa sürümü asemptomatik enfeksiyonlara neden olur.

Velavan ve Meyer'e (2020) göre semptomatik hastalarda ateş, öksürük, burun tıkanıklığı, yorgunluk ve diğer üst solunum yolu enfeksiyonu belirtilerinden oluşan hastalığın klinik belirtilerinin genellikle bir haftadan kısa bir süre sonra başladığı gözlemlenmektedir. Ayrıca enfeksiyon, hastaların yaklaşık %75'inde başvuru anında bilgisayarlı tomografide görüldüğü gibi, nefes darlığı ve pnömoniye karşılık gelen ciddi göğüs semptomları ile ciddi hastalığa ilerleyebilir. Ayrıca, Pnömoni çoğunlukla semptomatik bir enfeksiyonun ikinci veya üçüncü haftasında ortaya çıkmaktadır. Bazı ülkeler böyle bir salgınla daha fazla risk altındadır. Uygun teşhis kapasitelerinin olmaması ve başa çıkılması zor zorluklar nedeniyle en savunmasız bölge Afrika'dır.

Gebhard ve arkadaşlarına göre (2020) cinsiyet, her şeyden önce bir toplumun erkekler ve kadınlar veya erkekler ve kızlar için uygun gördüğü sosyal ve kültürel normlar, roller, nitelikler ve davranışlar olarak tanımlanır. Kanıtlar, mevcut Kovid-19 salgınının cinsiyet ve toplumsal cinsiyetle ilgili hem birincil hem de ikincil etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca birincil etkiler, insidans ve vaka ölümlerinde erkekler/erkekler ve kadınlar/kadınlar arasındaki farklılıkları içerirken ikincil etkiler, aile içi şiddet riski, ekonomik risk ve iş güvencesizliği dâhil olmak üzere pandeminin bir sonucu olarak sosyal ve ekonomik sonuçlardaki farklılıkları içerir.

Zamarro ve arkadaşlarının (2020) incelemesine göre, Kovid-19'un kadınları, erkeklere kıyasla orantısız bir şekilde etkilediğine inanmak için bazı nedenler vardır. Mart ve Nisan ayları arasında %13 civarında yani %59'dan %46'ya bir düşüş vardır ve erkek istihdamı ise %10 civarında yani %65'ten %54'e düşmüştür. Etkilenen kadınların çoğu, üniversite eğitimi almamış kadınlardır çünkü istihdamda Mart'ta %51'den Nisan'da %36'ya düşen %15'lik bir düşüş yaşarken, erkeklerde %11'e varan bir düşüş olmuştur ki bu kadınlardan daha azdır. Üniversite mezunu olanlar arasında istihdam oranlarında anlamlı bir cinsiyet farkı görülmemiştir. Kovid-19 krizi sırasında, hala çalışırken bile çocuk bakımı söz konusu olduğunda başka bir cinsiyet farkı bulunmuştur. Erkeklerin %14'üne kıyasla, kadınların %44'ü Nisan ayı başlarında hanede bakım sağlayan tek kişi olduğunu bildirmiştir.

Çalışan babaların %10'u ile karşılaştırıldığında, çalışan annelerin üçte biri (%33) çocuklarının bakımını yalnızca kendilerinin üstlendiklerini bildirmiştir. Gebhard, C. ve arkadaşları (2020)'nin incelemesinde başka bir fark görülmüştür. Aşılar, enfeksiyondan önce bağışıklık ve koruma sağladıkları için bulaşıcı hastalıklar için en iyi profilaktik tedavidir. Cinsiyet ve toplumsal cinsiyet; aşı kabulünü, tepkilerini ve sonuçlarını etkiler. Kadınların aşıları kabul etme olasılığı genellikle daha düşüktür, ancak aşılandıktan sonra daha yüksek antikor tepkileri geliştirmişler ve aşılarla erkeklerden daha fazla yan etki bildirmişlerdir. Örneğin, grip, sarıhumma, kızamıkçık, kızamık, kabakulak, hepatit A ve B, herpes ve dang virüslerine karşı aşılamadan sonra, koruyucu antikor tepkileri yetişkin kadınlarda erkeklere göre iki kat daha yüksektir.

Ayrıca, Kovid-19 hakkında birçok efsane ve gerçek vardır. Sarla, G. S.'nin (2020) araştırması ve incelemesi göstermektedir ki, hayvandan insana bulaşma ana mekanizma olarak varsayılırken, virüsün insandan insana da bulaşabileceği sonucu varılan en önemli noktaları ortaya koymaktadır. Bulaşmanın öksürme ve hapşırma yoluyla solunum damlacıkları yoluyla gerçekleştiğine inanılmaktadır. Hastaların ilk terapötik yaklaşımı şiddetli hastalık ile oksijen tedavisidir. Hastanın oksijen takviyesine yanıt vermemesi durumunda bir sonraki adım, invaziv olmayan ventilasyon (NIV), ardından entübasyon ve invaziv mekanik ventilasyondur. Semptomların başlamasından sonraki 14 gün içinde laboratuvar tarafından doğrulanmış Kovid-19 hastasıyla yakın teması olan veya etkilenen coğrafi bölgelerden seyahat öyküsü olan herkese önleyici tedbirler uygulanır. Önleyici tedbirler, vakaların

yayılmasını sınırlama stratejileridir. DSÖ tarafından önerilen önleyici tedbirler şunlardır: Akut solunum yolu enfeksiyonu olan kişilerle yakın temastan kaçınmak ve özellikle enfekte kişiler veya çevreleriyle temas ettikten sonra ellerinizi sık sık yıkamak, çiftlik veya vahşi hayvanlarla korunmasız temastan kaçınmak, akut solunum yolu enfeksiyonu semptomları olan kişilerle mesafeyi korumak, öksürme veya hapşırma durumlarını tek kullanımlık mendil veya giysilerle örtmek ve ellerini yıkamaktır. Özellikle acil tıp bölümlerinde, enfeksiyonların önlenmesi ve kontrolü için katı hijyen önlemlerinin uygulanmasını güçlendirmektedir. Özellikle başka bir kişiye bulaştırmamak için maske takılmalıdır. Öksürük, ateş veya nefes almada zorluk şeklinde semptomları varsa, insanlar Kovid-19 şüphesi/doğrulanmış bir hastayla ilgilenirken veya bir sağlık çalışanı solunum semptomları olan hastalara bakarken maske takmak zorundadır. Maske takmak, genellikle maske takan bir kişiden çevrede bulunan diğer kişilere enfeksiyonun yayılmasını önlemektedir. Yaşlı yetişkin bireylerin ve bağışıklığı baskılanmış olanların en önemli risk altında olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra, sağlık çalışanları ve para medikal personeli ile teknik personel çalışanlarının da bulaşmaya maruz kalma riski yüksektir. Bir kişide Kovid-19 varsa karantina, bulaşıcı bir hastalığın yayılmasını önlemeyi amaçlayan insanların hareketine getirilen bir kısıtlamadır. Karantinaya oldukça benzeyen izolasyon terimi, sağlık tesislerinde izolasyonun, enfeksiyon kontrolünü uygulamak için alınabilecek birkaç önlemden birini temsil etmesidir. Sosyal mesafe, bir toplulukta hastalık bulaşma hızını ve kapsamını durdurmak veya yavaşlatmak için hastalığa neden olan bir patojenle enfekte olanlar ve olmayanlar arasındaki teması önlemek/azaltmak için uygulanan farmasötik olmayan bir enfeksiyon önleme ve kontrol müdahalesidir. Kalabalığın önlenmesi de yayılmayı durdurmak için çok önemli bir noktadır. Ayrıca, Kovid-19, devlet tarafından başlatılan ve genellikle insanların bir bölgeden ayrılmasını engelleyen bir acil durum protokolü olan bir tecrit getirmiştir. Tam bir tecrit, genellikle insanların oldukları yerde kalmaları ve evden çıkmamaları gerektiği anlamına gelir.

2.2. Davranışsal Bağımlılıklar

Grant'in (2010), makalesine göre, ergenlerde ve genç yetişkinlerde yaygınlığın yanı sıra, örneğin kronik veya nüks meydana gelen doğal seyir dâhil olmak üzere birçok alanda madde bağımlılığına benzeyen bağımlılıklar davranışsal bağımlılıklardır.

Ayrıca tolerans, genetik katkıların örtüşmesi, nörobiyolojik mekanizmalar ve tedaviye yanıt önemli faktörlerdir. Davranışsal bir bağımlılık kumar, kompulsif satın alma, internet bağımlılığı ve cinsel bağımlılık olabilir. Davranışsal bağımlılıklar ve madde kullanım bozuklukları ortak bilişsel özelliklere sahip olabilir. Hem patolojik kumarbazlar hem de madde kullanım bozukluğu olan kişiler genellikle ödülleri hızlı bir şekilde indirirler. Davranışsal bağımlılıkları olan ve madde kullanım bozukluğu olan bireylerin her ikisi de dürtüsellik ve heyecan-yenilik arama öz-bildirim ölçümlerinde yüksek; zarardan kaçınma ölçümlerinde genellikle düşük puan alır ve internet bağımlılığı veya patolojik kumar oynama gibi bazı davranışsal bağımlılıkları olan bireyler de yüksek düzeyde yenilik arama davranışı gösterirler. Ayrıca, mevcut bilgi durumunda, özellikle doğrulanmış teşhis kriterlerinin ve ileriye dönük, boylamsal çalışmaların yokluğunda, hepsini dürtü kontrol bozuklukları yerine madde bağımlılıklarına benzer olarak sınıflandırmak bir yana diğer davranışsal bağımlılıkları tam teşekküllü bağımsız bozukluklar olarak değerlendirmek için henüz erkendir.

Rosenberg ve Feder'in (2014) tanımına göre davranışın bir kişinin hayatındaki en önemli etkinlik haline gelmesi ve onun düşünce, duygu ve davranışlarına hükmetme eğiliminde olması anlamına gelir. Ruh hali değişikliği, davranışın kişi üzerindeki duygusal etkisine atıfta bulunur ve genellikle bir başa çıkma stratejisi olarak hizmet eder ve uyandırma telaşı veya uyuşturma veya yatıştırıcı kaçış davranışı olarak rapor edilir. Tolerans; önceki ruh halini değiştiren etkilere ulaşmak için artan miktarda davranışın gerekli olduğu süreçtir, bu da genellikle davranışta bulunmak için daha uzun süreler harcanması anlamına gelir. Geri çekilme semptomları, kişi belirli bir davranışta bulunmadığı zaman ortaya çıkan huysuzluk veya sinirlilik gibi hoş olmayan duygu durumları ve fiziksel etkilerdir. Ek olarak, davranış bağımlılıklarında sıklıkla nükslerle temasa geçilmektedir. Temel olarak, bir nüksetme, daha önceki aşırı davranış kalıplarına tekrar tekrar geri dönme eğilimini ve kontrol dönemlerinden kısa bir süre sonra en aşırı davranış kalıplarına ortak bir dönüşü ele alır. Ayrıca, bağımlılık yapıcı davranışlar ve süreç bağımlılıkları haz üretmeye, duygusal veya fiziksel rahatsızlıktan kurtulmaya hizmet eder ve güçsüzlük ile karakterize edilir. Bilişsel davranışçı terapi (BDT), en çok araştırılan ve kanıta dayalı olduğu için davranışsal bağımlılık için en sık kullanılan tedavi yöntemidir.

Dubey ve arkadaşlarına (2020) göre, madde kullanım bozukluğu olan kişiler daha fazla Kovid-19'a yakalanma riski altındadır. Bu dönemde, davranışsal bağımlılık dâhil olmak üzere hem yeni hem de nüksetmede bağımlılık davranışlarında bir artış vardır. Geri çekilme acil durumları ve ölüm de giderek daha fazla rapor edilmektedir. Örneğin, bağımlı kişiler özellikle sağlık hizmetlerine erişimde zorluklarla karşılaşmakta ve bu da onları yasa dışı yollardan uyuşturucu temin etmeye eğilimli hale getirmektedir. Ayrıca, ev hapsi ve tecrit gibi salgını kontrol altına almak için alınan birincil önlemler, nihayetinde toplum düzeyinde aşılma bir ekonomik yüke yol açmakta ve kitleleri çeşitli istenmeyen duygusal tepkiler, psikolojik zorluklar ve aşırı madde kullanımı da dâhil olmak üzere davranışsal değişikliklerle karşı karşıya bırakmaktadır. Pandemi ve sokağa çıkma yasağı, ağırlıklı olarak ergenleri ve genç yetişkinleri güçlü bir şekilde etkileyerek davranışsal bağımlılıklara fırsat vermiştir. Karantina, izolasyon, iş kaybı, mali yük, stres, depresyon, kaygı, fobi ve son olarak bol bol boş zamanın mevcudiyeti, hepsi bir arada, davranışsal bağımlılıkların çok hızlı büyümeye başladığı verimli bir alan ortaya koymuştur. Örneğin, bu karantina döneminde internet kullanımı, özellikle pornografi ve video oyunları ile ilgili web siteleri önemli ölçüde artmıştır. Davranışsal bağımlılıklar arasında özellikle internet bağımlılığı ve sosyal medya kullanımı, internette seks, video oyunları pandemi öncesine göre daha yüksektir. Ayrıca, artan ekran süresi, fiziksel aktivitenin azalmasına, yeme alışkanlıklarının değişmesine ve sirkadiyen ritmin bozulmasına, obeziteye ve diyabete yol açmaktadır. Yeme bozuklukları ve zorunlu satın alma, Hindistan senaryosunda muhtemelen daha az yaygındır, ancak yalnızca Batı ülkelerinde giderek artan bir şekilde rapor edilmektedir.

Lim'e (2021) göre ise Kovid-19 nedeniyle birçok kişi fiziksel olarak aktif yaşam tarzlarını sürdürmekte zorlanmaktadır. Bu nedenle; hareketlilik, egzersiz ve fiziksel aktivite dâhil olmak üzere alışkanlıklarda ve rutin faaliyetlerde değişiklikler gereklidir. Egzersiz bağımlılığı resmi bir klinik tanı değildir ve ruhsal bozuklukların en son tanısı ve istatistiksel el kitabında (DSM-5) bir bozukluk olarak listelenmez, bunun yerine genellikle diğer psikiyatrik bozukluklardan, özellikle vücut dismorfik bozukluğundan kaynaklanan davranışsal bir durumdur. Örneğin anoreksiya gibi yeme bozukluğu olan bireylerin egzersiz bağımlılığı geliştirme olasılığı 3,7 kat daha fazladır, aşırı egzersiz ise hem anoreksiya hem de bulimia tanı kriterlerinin bir parçasıdır. İzolasyon sırasında bağımlılık oluşabilir. DSM-5 davranışsal bağımlılık ölçütlerine göre egzersiz

bağımlılığı; artan tolerans, yoksunluk belirtileri, kontrol eksikliği, egzersizle ilgili aşırı zaman harcanması, diğer etkinliklerde azalma ve fiziksel, psikolojik ve kişilerarası sorunlar yaşamadır. Kovid-19 karantinası sırasında, egzersiz bağımlısı olduklarının farkında olmayan kişiler, dışarıda egzersiz yapamama nedeniyle kaygı veya panik ataklarla mücadele ederken, aynı zamanda altta yatan bozuklukların üstesinden gelememektedirler. Sonunda evde egzersiz yaparlar.

2.2.1. İnternet Bağımlılığı

Weinstwin ve Lejoyeux'e (2010) göre, internet erişimi olan bilgisayar ve diğer elektronik cihazların kullanımına ilişkin aşırı veya kötü kontrol edilen meşguliyetler, dürtüler veya bazı davranışlarla karakterize edilen bir internet bağımlılığı veya internetin aşırı kullanımıdır. İnternet bağımlısı bireyler, gerçek yaşamda aşırı çevrimiçi davranışlarını baskılamakta zorlansalarda, internet bağımlılığından sorumlu olan patofizyolojik ve bilişsel mekanizmalar hakkında çok az şey bilinmektedir. Ayrıca, teşhis için gerekli olduğu öne sürülen dört bileşen vardır: 1) Genellikle zaman duygusu kaybı veya temel dürtülerin ihmal edilmesiyle ilişkili aşırı internet kullanımı, 2) Öfke, gerginlik ve/veya duyguları içeren geri çekilme veya bilgisayara erişilemediğinde depresyon, 3) Daha iyi bilgisayar ekipmanı, daha fazla yazılım veya daha fazla saat kullanım ihtiyacı dâhil olmak üzere direnç ve 4) Tartışmalar, yalan söyleme, düşük okul veya mesleki başarı, sosyal izolasyon ve tükenmişlik. Tanı için kullanılan tanı kriterleri ve değerlendirme anketleri ülkeler arasında farklılık göstermektedir. Ayrıca, internet bağımlılığı olan Ergenlerde, örneğin Tayvan'da daha yüksek DEHB semptomları, depresyon, sosyal fobi ve düşmanlık vardır. Ayrıca, erkek ergenlerde daha yüksek DEHB belirtileri, depresyon ve düşmanlık internet bağımlılığı ile ilişkilidir ve kız öğrencilerde yalnızca daha yüksek DEHB belirtileri ve depresyon internet bağımlılığı ile ilişkilidir. Ve Weinstein ve Lejoyeux'ye (2010) göre, İtalya'da yapılan bir araştırma dissosiyatif belirtilerin belirgin olduğunu ve öznel yetersizlik ve OKB belirtileri ölçümleriyle güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir.

Yen ve arkadaşlarına (2022) göre DSM-5 internette oyun oynama bozukluğu ve ICD-11 oyun oynama bozukluğu kriterleri genel olarak aynı tanısal geçerliliği ve tutarlılığı göstermektedir. Tehlikeli oyun oynama kriterleri, oyun bozukluğu için önleyici müdahalenin uygulanmasında klinik faydaya sahiptir. Oyun bozukluğu tanısını, seyrini, prognozunu ve tedavisini belirlemede geçerliliğini ve faydasını

değerlendirmek için ek klinik özellikler ve diğer bozukluklarla sınırlar dâhil olmak üzere ICD-11-GD kriterlerine dayalı daha fazla çalışma yapılmalıdır. Karacic ve Oreskovic'in (2017) araştırması, ergenlerin interneti çoğunlukla iletişim, eğitim, eğlence ve diğer amaçlarla değişen derecelerde kullandıklarını göstermektedir. Savunmasız yaşları göz önüne alındığında, internet bağımlılığına eğilimli olabilirler. Araştırmada, rastgele seçilen 1078 ergen ile bir örneklem yapılmıştır. Çalışmaya 11-18 yaş arası 534 erkek ve 525 kız katılmıştır. Bu ergenler; Hırvatistan, Finlandiya ve Polonya'da bulunan bir ilköğretim ve dilbilgisi okullarına gitmekteydiler. Ergenlerden anonim olarak yapılan bir anketi doldurmaları istenmiştir. Böylece yaş, cinsiyet, ikamet edilen ülke ve internetin kullanım amacı gibi bilgiler elde edilebilmiştir. Tüm bilgiler toplandıktan sonra korelasyon için chi-square testi ile analiz yapılmıştır. Araştırma sonuçları internetin en çok eğlence amacıyla kullanıldığını (905/1078, %84,00) göstermiştir. Erkek ergenlerden daha fazla kadın ergenler interneti; okul veya iş için kullanmaktadır (105/525, %20,0'e karşılık 64/534, %12,0). Polonyalılar interneti çoğunlukla okul ya da iş amacıyla kullanmaktadır (71/296, %24,0). Polonya'yı Hırvatistan (78/486, %16,0) ve en az Finlandiyalı (24/296, %8,0) ergenler izlemektedir. İnternet bağımlılık düzeyinin 15-16 yaş alt grubunda en yüksek, 11-12 yaş alt grubunda ise en düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca, internet bağımlılığı ile yaş alt grubu arasında zayıf ancak pozitif bir ilişki vardır ($P=.004$). Ek olarak, yaş alt grubu ile internet bağımlılık düzeyi arasındaki korelasyona en çok erkek ergenler katkıda bulunmaktadır ($P=.001$). Sonuç olarak, internet bağımlılığı geliştirmeye en yatkın olan 15-16 yaşındaki ergenler, özellikle erkek ergenlerdir. Buna karşılık, 11-12 yaşlarındaki ergenler, düşük düzeyde internet bağımlılığı olasılığı göstermektedir.

Su, W. ve arkadaşları (2020), Haziran 2019'da dünya çapında 4,5 milyardan fazla internet kullanıcısı ve internet penetrasyon oranının %58,8'e ulaştığını bildirmişlerdir. Temel olarak internet, geniş bir bilgi yelpazesi sunup iletişimi kolaylaştırmakta ve internet bağımlılığı olgusu gibi olası sorunları da beraberinde getirmektedir. Erkeklerin internet bağımlılığına karşı kadınlardan daha savunmasız olduğu öne sürülmüştür. Bununla birlikte, erkekler ve kadınlar, internet kullanımının belirli kalıplarına ve türlerine ve ilgili internet bağımlılığına göre farklılık gösterebilmiştir. İnternette oyun oynama bozukluğu ve sosyal medya bağımlılığında cinsiyete bağlı farklılıkları araştırmak için bir meta-analiz yapılmıştır. Meta-analiz, internetten oyun oynama bozukluğu ve sosyal medya bağımlılığı ile ilgili cinsiyete bağlı etki büyüklüklerini

ölçmek, bölgelerin potansiyel ılımlı etkilerini ve diğer olası karışıklıkları incelemek ve sonuçları ülke düzeyinde genelleştirilmiş internet bağımlılığı ile karşılaştırmak için yapılmıştır. Meta-analiz, internetten oyun oynama bozukluğu için 21 ülke/bölgeden 82.440 kişiyle 53 etki boyutunu ve sosyal medya bağımlılığı için 22 ülke/bölgeden 58.336 kişiyle 41 etki boyutunu içermektedir. Rastgele etkiler modeli, erkeklerin kadınlara göre internetten oyun oynama bozukluğu sergileme olasılığı daha yüksek ve SMB sergileme olasılığı kadınlara göre daha düşük olduğundan, cinsiyete özgü önemli ayrımları doğrulanmıştır. Ayrıca moderatör analizleri, internetten oyun oynama bozukluğu sergileme ve sosyal medya bağımlılığının etki büyüklüklerinin Avrupa ve Amerika'da, Asya'dakinden daha büyük olduğunu ortaya koymuştur. Sonuçlar, çalışmanın internetten oyun oynama bozukluğu sergileme ve sosyal medya bağımlılığındaki cinsiyete bağlı farklılıkların etki büyüklüklerini sistematik olarak inceleyen ilk çalışma olduğunu göstermiştir. Meta-analiz, dünya çapında 140.776 katılımcıyı ve 94 bağımsız örnekleme kapsamakta ve küresel bir perspektiften cinsiyete bağlı farklılıkların doğru bir etki büyüklüğünü sağlamakta, bölgelerdeki farklılıkları ortaya koymakta ve böylece bu konunun sistematik olmayan incelemelerinden gelen açıklamaları genişletmektedir. Bu nedenle çalışma, cinsiyete özgü önemli bir ayrım ortaya koymaktadır, çünkü erkeklerin internetten oyun oynama bozukluğu sergileme olasılığı kadınlardan daha fazladır; ancak erkeklerin sosyal medya bağımlılığı sergileme olasılığı kadınlardan daha azdır. Ayrıca, internetten oyun oynama bozukluğu sergileme ve sosyal medya bağımlılığının etki büyüklükleri bölgelere göre farklılık göstermiş ve hatta bazı ülkelerde zıt bir model ortaya çıkmıştır. Her iki etki boyutunun da Avrupa ve Amerika'da, Asya'dakinden daha büyük olduğu bulunmuştur. Alimoradi ve arkadaşları (2019), internet bağımlılığı bozukluğu ile ilişkili uyku sorunları veya uyku azalmasıdır. Bu nedenle, internet bağımlılığı ile uyku sorunları ve uyku süresi dâhil olmak üzere uyku bozuklukları arasındaki ilişkiye odaklanan gözlemsel çalışmalar (kohort, vaka kontrol veya kesitsel çalışmalar) seçilmiştir. Ayrıca, uyku sorunları yaşama olasılık oranını ve uyku süresi için standartlaştırılmış ortalama farkları hesaplamak için rastgele etki modeli kullanan bir meta-analiz yapılmıştır. Uygun çalışmalar 35.684 katılımcıyı içermektedir. İnternet bağımlısı uyku sorunu yaşayanların toplam olasılık oranı 2,20'dir (%95 CI: 1.77 - 2.74). Ek olarak, normal internet kullanıcılarına kıyasla internet bağımlılık grubu için uyku süresi için genel havuzlanmış standartlaştırılmış ortalama farklar -0,24'tü (%95 GA: -0,38, -0,10). Meta-analizin sonuçları internet bağımlılığının uyku sorunlarını için

önemli bir etmen olduğunu ve internet bağımlısı bireyler arasında uyku süresinin önemli ölçüde azaldığını ortaya koyduğunu göstermiştir.

2.2.2. Sosyal Medya Bağımlılığı

Hou ve arkadaşları (2019) ile iki çalışma yapılmıştır. İlk çalışma, üniversite öğrencileri (N=232) örnekleme ile anket yöntemiyle yapılmış ve sosyal medya bağımlılığının öğrencilerin ruh sağlığı ve akademik performansı ile negatif yönde ilişkili olduğunu ve sosyal medya bağımlılığı ile zihinsel sağlık benlik saygısının aracılık ettiğinden bahsetmektedir. Ayrıca, ikinci çalışma kendi kendine yardım müdahale programı ile iki aşamalı bir testle yapılmıştır. Müdahaleyi almak için sosyal medya bağımlılık kriterlerini karşılayan bir üniversite öğrencisi 38 kişiden oluşmaktadır. Sonuçlar, müdahalenin öğrencilerin sosyal medya bağımlılığını azaltmada ve ruh sağlıklarını ve akademik verimliliklerini artırmada etkili olduğunu göstermiştir. Yeni teknolojiler gelişirken sosyal medya kullanımı ve bağımlılık yaratan kullanımları da artmaktadır.

Sun ve Zhang'ın (2021) incelemesi, sosyal medya bağımlılığının gelişimini açıklamak için incelenen farklı bakış açılarını görmek için sosyal medya bağımlılığıyla ilgili 55 ampirik çalışmanın araştırma tasarımına rehberlik eden 25 incelemeden farklı teorileri kanıtlamaktadır. Bağımlılık yapan sosyal medya kullanımının bir karar verme süreci olduğu görülmektedir. Örnek olarak, rasyonel bağımlılık teorisi, bireylerin aşırı sosyal medya kullanımına davranışın faydalarını ve dezavantajlarını değerlendirdikten sonra karar verdiğini söylemektedir. Ayrıca, hele ki sosyal medyanın yoğunlaştığı ve alışkanlığa dönüştüğü günümüzde, yargılarda bulunurken önyargılı bir algıya sahip olabilmekte ve sosyal medyanın değerini abartabilmektedirler. Ayrıca, sosyal beceri eksikliği olan kişiler çevrimiçi sosyal etkileşimleri tercih etmekte ve interneti aşırı kullanmaktadır. Kültürel arka plan da önemli bir faktördür. Örneğin, çok fazla stres ve açık sosyalleşme için daha az fırsat içeren jeopolitik ortam, sosyal medyanın aşırı kullanımına yol açabilmektedir. Sonuç olarak, bağımlılık yapan sosyal medya kullanımının zarar verici bir sonucudur.

Zhao ve Zhou'ya (2021) göre, yüz yüze iletişim sınırlı olduğunda insanlar bağlantıyı sürdürmek için çevrimiçi olarak daha fazla zaman harcamaktadırlar. Bu nedenle, devam eden Kovid-19 salgını, sosyal medyanın bağımlılık yapıcı kullanımı için bir risk oluşturmaktadır. Araştırmaya toplam 705 üniversite öğrencisi katılmış ve anketi

doldurmuştur. 192 katılımcının verileri geçersiz olarak belirlenmiştir ve normal analizden önce kaldırılmıştır. Hariç tutma kriterleri (exclusion criteria), ankette 2.000 saniyeden fazla zaman harcanmasını (N = 62); (2) iki dikkat kontrolü ögesinden en az birinde başarısız olması (N = 60); (3) iki sahte ögeden en az birinde başarısız olması (N = 67); (4) anketin sonunda kendi kendine bildirilen düşük özen (N = 4). Nihai örneklem 512 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Örneklemin yaşı 18 ile 30 arasında değişmektedir (Ortalama yaş = 22.12, SS = 2.47). Ayrıca, katılımcıların çoğu kadın (N = 320, %62,5) ve Han kökenlidir (N = 480, %93,8). Eğitim durumuna göre, katılımcıların %58'i (N=297) lisans, %32,4'ü (N=166) yüksek lisans ve %9,5'i (N=49) doktora derecesi almıştır. Katılımcıların Kovid-19 ile ilgili stresli olaylarla ilgili deneyimlerini değerlendirmek için on maddelik bir kontrol listesi kullanılmıştır. Bağımlılık yapan sosyal medya kullanımı, Bergen Facebook Bağımlılık Ölçeği'nin kısa versiyonu ile ölçülmüştür. Aktif sosyal medya kullanımı, Brailovskaia ve Margraf (2021) tarafından geliştirilen değerlendirme aracından uyarlanan dört madde ile ölçülmüştür. Sonuçların analizinde SPSS 22.0 ve PROCESS makrosu kullanılmıştır. Ayrıca, tanımlayıcı istatistikler ve ana değişkenler arasındaki korelasyonlar yapılmıştır. Sonuçlar, Kovid-19 stresinin, bağımlılık yaratan sosyal medya kullanımına yönelik eğilimlerle pozitif olarak ilişkili olduğunu göstermiştir. Yol analizleri, bu ilişkinin önemli ölçüde seri olarak aktif kullanım ve sosyal medya akışı tarafından aracılık edildiğini ve sosyal medya kullanım süresinin kontrol edildiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, bu bulgular, daha fazla Kovid-19 stresi yaşayan bireylerin, bağımlılık yapan sosyal medya kullanımı riskinin arttığını göstermektedir.

Brailovskaia ve Margraf'ın (2021) çalışması, Kovid-19'un neden olduğu yük ile bağımlılık yaratan sosyal medya kullanımı ilişkisine odaklanmaktadır. Örneklem büyüklüğü Almanya'dan 550 katılımcıdan oluşmaktadır (%76,2 kadın; Ortalama yaş (SS) = 27,08 (6,74), aralık: 18–71; meslek: %33,5 çalışıyor, %65,3 öğrenci, %1,1 işsiz, bir emekli; evli) durumu: %42,5 bekâr, %44,9 romantik ilişkisi var, %12,5 evli). Bir kişinin Kovid–19 testi pozitif çıkmıştır ve katılımcıların %4,7'sinin aile üyeleri veya yakın arkadaşlarının testi pozitif çıkmıştır; %10'unun bir Kovid–19 risk grubuna ait olduğu bildirilmiştir. Bilgiler 2020 ilkbaharında online anketlerle toplanmıştır. Ayrıca istatistiksel analizler SPSS 26 ve macroProcessversion 3.5 kullanılarak yapılmıştır. Düzenlenmiş bir arabuluculuk analizinde, yük ve bağımlılık yaratan sosyal medya kullanımı arasındaki pozitif ilişki, algılanan kontrol duygusu düzeyi tarafından önemli

ölçüde aracılık edilmiştir. Sonuçlar, pandeminin yarattığı yükün kontrol duygusu, kaygı belirtileri ve bağımlılık yapan sosyal medya kullanımı ile önemli ölçüde pozitif korelasyon gösterdiğini göstermiştir (tümü: $p < .001$). Kontrol duygusu, kaygı belirtileri ve bağımlılık yapan sosyal medya kullanımı ile anlamlı bir şekilde pozitif korelasyon göstermiştir (tümü: $p < .001$). Ayrıca, kaygı belirtileri, bağımlılık yapan sosyal medya kullanımı ile anlamlı bir şekilde pozitif korelasyon göstermiştir ($p < .001$). Sonuç olarak, kaygı belirtileri, kontrol duygusu ile bağımlılık yapan sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiyi önemli ölçüde ılımlı hale getirmiştir. Özellikle, her iki değişken arasındaki bağlantı sadece orta ve yüksek düzeyde kaygı belirtileri için anlamlıdır. Bu nedenle, bu bulgular, pandemik salgın sırasında bağımlılık eğilimlerinin gelişmesine katkıda bulunabilecek mekanizmaları ifşa etmektedir.

2.2.3. Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı

Niedermoser ve arkadaşlarına (2021) göre, günlük hayatımızın önemli bir parçası alışveriştir. Davranışsal bir bağımlılığın dalgınlık, zihinsel sahiplenme, kompulsiflik ve kontrol kaybı gibi özelliklerini ve belirtilerini kolaylıkla üstlenebilmektedir. Online alışveriş bağımlılığı, özellikle de mevcut pandemi (Kovid-19) sırasında ve günümüzde çok önemli bir konudur. Pandemi, algılanan risk faktörlerinde artışa neden olmuştur. Patolojik alışveriş davranışına geçişte algılanan yüksek stres düzeyi ile algılanan sosyal izolasyon ve yoğun boş zaman arasında makul bir ilişki vardır. Dijitalleşme nedeniyle, çevrimiçi alışveriş daha erişilebilir hale gelmiştir. Ancak sadece fonksiyonel açıdan değil, sosyal ve finansal açıdan da olumsuz bir etkisi vardır. Ek olarak, bulgular, değişen benlik algısı da dâhil olmak üzere değişen sosyal değerler nedeniyle eşiğin de düştüğünü göstermektedir. Alışveriş bağımlılığı günlük yaşam üzerindeki etkisinin yanı sıra başka ruhsal hastalıklara da işaret edebilir. Çevrimiçi alışveriş bağımlılığı genellikle kaygı bozuklukları, dürtüsel davranışlar ve madde kötüye kullanımı ile birlikte görülmektedir. Erken ve hedefe yönelik bir tedavinin yanı sıra artan farkındalık çok önemli görünmekte ve daha fazla araştırma gerektirmektedir. Gençler eleştirel alışveriş davranışı geliştirme konusunda daha fazla risk altında gibi görülmekte, bulgular sıklıkta cinsiyete göre net bir farklılık olmadığını, ancak satın alma motivasyonu açısından farklılıklar olduğunu göstermektedir.

Günüç ve Keskin'in (2016) çalışması, veri toplama sürecinde nicel yöntemlerin yanı sıra nitel yöntemlerin de uygulandığı karma yöntem deseninde yapılmıştır. Nitel

veriler, kartopu örnekleme yöntemi kullanılarak interneti alışveriş yapmak için sıklıkla kullandığını belirten 105 katılımcıdan toplanmıştır. Ancak nicel veriler, 105 katılımcı arasından rastgele seçilen 18 kişiye açık uçlu sorular sorularak toplanmıştır. Veriler yüz yüze ve internet görüşmelerinden beş aylık bir zaman diliminde toplanmıştır. Örneklem grubu, %80 kadın (N=84) ve %20 erkek (N=21) 18 – 55 yaş (ortalama:29) katılımcılardan oluşturulmuştur.

Katılımcılardan alınan hedonik alışveriş puanlarının sınıflandırılması için T-Testi ve ANOVA analizleri yapılmıştır. Ek olarak da, iki aşamalı bir kümeleme analizi. Nitel veriler içerik analizi kullanılarak analiz edilmiştir. Sonuçlar, katılımcıların büyük çoğunluğunun (%87,6) lisans ve/veya yüksek lisans derecesine sahip olduğunu göstermiştir. Ayrıca katılımcıların büyük bir çoğunluğu (%73) alışverişlerini internetten yaptıklarını belirtmişlerdir. Gelir ile ilgili olarak, hem yüksek gelirli hem de düşük gelirli bireylerin çevrimiçi alışveriş yaptıkları tespit edilmiştir. Buna rağmen katılımcılar ortalama 1-2 saat online alışveriş yapmışlardır. Hedonik alışveriş ölçeği, katılımcıların çevrimiçi alışveriş bağımlılığı belirtileri olarak kabul edilen haz, rahatlama, keyif ve tatmin gibi duygularını ölçmektedir. Katılımcıların yaklaşık yarısının alışveriş sonucunda haz duydukları görülmüştür. İnternette alışveriş yaptıktan sonra rahatlama ve mutluluk duygusu yaşadığını belirten katılımcıların hedonik alışveriş puanlarının, internetten alışveriş yaptıktan sonra duygularında değişiklik hissetmediğini belirten katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, veriler 105 katılımcının çevrimiçi alışveriş yapma nedenlerini keyif ve rahatlama, aradığını bulabilme, rahatlık, zaman kısıtlamaları, çok çeşitli ürünler ve can sıkıntısı olarak tanımladığını göstermektedir. Başka bir sonuç, bazı katılımcıların çevrimiçi alışveriş sonucunda duygusal durumlarında bir değişiklik yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Bazı katılımcılar online alışveriş sırasında veya sonrasında pişmanlık, stres, endişe gibi olumsuz duygular yaşarken, bazıları ise heyecan ve rahatlama gibi olumlu duygular yaşamışlardır. Bu kavramlar hem online alışverişin hem de çevrimiçi alışveriş bağımlılığının neden ve sonuçları olarak da değerlendirilebilmektedir.

Puiras ve arkadaşlarına (2022) göre, kontrol edilemeyen ve sık sık alışveriş yapma dürtüsü sorunlu bir alışverişin veya alışveriş bağımlılığının işaretidir. Ayrıca, Kovid-19, bu davranışları, örneğin çevrimiçi alışveriş ve fırsatların artması ve ayrıca

pandemiyle ilişkili stres gibi çeşitli şekillerde etkilemiş olabilmektedir. Alışveriş ve diğer davranışsal bağımlılıkları Kovid-19 bağlamında incelemek için keşifsel bir çalışma yapılmıştır. Örnek büyüklüğü, çevrimiçi bir anket kullanarak alışveriş, kumar ve oyun davranışları hakkında rapor veren Kanadalı katılımcılardan (n=546) oluşmaktadır. Çalışmanın sonuçları, birçok katılımcının Kovid-19 salgını sırasında genel olarak daha fazla (%42), daha fazla çevrimiçi (%57) ve temel olmayan mallar için daha fazla alışveriş yaptıklarını (%38) bildirdiklerini göstermiştir. Çevrimiçi alışveriş yapanlar ayrıca sorunlu alışveriş davranışının iki ölçümünde daha yüksek puanlar göstermiştir: Bergen Alışveriş Bağımlılığı Ölçeği ve Richmond Zorunlu Satın Alma Ölçeği. Ayrıca, kadın katılımcıların problemlili alışveriş davranışlarını bildirme olasılıkları erkeklere göre daha yüksektir, ancak erkek katılımcıların problemlili oyun davranışlarını bildirme olasılıkları daha yüksektir. Bununla birlikte, hem sorunlu kumar hem de oyun, sorunlu alışveriş ile ilişkilendirilmiştir.

Sonuç olarak pandeminin özellikle kadınlarda online alışveriş bağımlılığı üzerinde etkisi vardır.

2.3. Duygusal Yeme Davranışı

Duygusal yeme, olumsuz duygulara tepki olarak yemek yeme eğilimini ifade etmektedir. Anksiyete, öfke veya depresyon gibi duygulara normal bir tepki iştah kaybı olsada, duygusal yiyiciler üzgün olduklarında daha çok yerler. Stark'ın (2001) çalışması kişi odaklı bir yaklaşımdır, yani küme analizi yöntemidir. Bir küme analiziyle, doğal olarak oluşan gruplarda duygusal, ölçülü ve bulimik yeme tarzlarının ne ölçüde bir araya geldiğini belirleme olasılığı vardır ve bu ortaya çıkan grupların bir örneklemdaki göreceli oranlarını belirlemeye olanak tanımaktadır. Duygusal yemenin tüm diyet yapanlar için mi yoksa sadece bazı diyetçiler için mi tipik olduğu ve duygusal yemenin sadece aşırı yeme eğilimi olan kişilerde mi meydana geldiği analiz edilmiştir. Ayrıca, duygusal yeme ile yeme bozukluklarının altında yatan psikopatolojik özellikler arasındaki ilişki de incelenmiştir. Çalışmaya Helsinki Üniversitesi'nden katılan 129 kız öğrenci katılmıştır. Bir katılımcı eksik bilgi nedeniyle, bir katılımcı da obezite nedeniyle dışlanmış. Sonunda toplam 127 katılımcı kalmıştır. Katılımcılar 20 - 58 yaşları arasındadır (M = 27.4, SD = 7.45) ve

beşeri bilimler, sosyal bilimler ve pedagojik bilimler fakültelerinden çeşitli çalışma alanlarını temsil etmektedirler. Deneklerin ortalama vücut kitle indeksi 22.04 (SD = 2.85)'dir. Duygusal ve ölçülü yeme, Hollanda Yeme Davranışı Anketi ile ölçülmüştür. Bulimik eğilimler, Yeme Tutumları Testi'nin Bulimia alt ölçeği ile ölçülmüştür. Yeme bozukluklarında önemli görülen psikolojik özellikler Yeme Bozukluğu Envanteri kullanılarak ölçülmüştür. Benlik saygısı, 10 maddelik Rosenberg'in Özsaygı anketi kullanılarak ölçülmüştür. Yetersizlik duyguları Sosyal Yetersizlik Duyguları Ölçeği ile değerlendirilmiştir. Sonuçlar, bu kümelerin üyelerinin diyet yapmayanlar (N = 34), normal diyet yapanlar (N = 43), duygusal diyet yapanlar (N = 45) ve bulimik diyet yapanlar (N = 5) olarak etiketlendiğini göstermiştir. Diyet yapmayanlar, normal diyet yapanlardan önemli ölçüde daha az ölçülü yemeyi onaylamışlardır, $t(123) = 10.23$, $p < .001$, duygusal diyet yapanlar, $t(123) = 8.98$, $p < .001$ veya bulimik diyet yapanlar, $t(123) = 7.62$, $p < .001$). İlk olarak, duygusal diyet yapanlar, diyet yapmayanlarla ve ardından normal diyet yapanlarla karşılaştırılmıştır. Sonuçlar, duygusal diyet yapanların, diyet yapmayanlara göre vücut memnuniyetsizliği ($p < .001$), mükemmeliyetçilik ($p < .005$), etkisizlik ($p < .02$), zayıf olma dürtüsü ($p < .001$) ve kişilerarası güvensizlik ($p < .05$) şeklindedir. Ayrıca, duygusal diyet uygulayanların, diyet yapmayanlara göre, vücut imajı hassasiyeti daha yüksek ($p < .001$), daha fazla yetersizlik duygusuna sahip ($p < .03$), daha düşük genel benlik saygısına sahip ($p < .02$) ve daha düşük görünüş öz saygısı ($p < .001$) şeklindedir. Duygusal diyet yapanların depresyonu, diyet yapmayanlarınkinden marjinal olarak daha yüksektir ($p < .09$). Normal diyet yapanlarla karşılaştırıldığında, duygusal diyet yapanlar etkisizlik ($p < .01$), depresyon ($p < .05$) ve yetersizlik duyguları ($p < .05$) açısından daha yüksek puan almıştır.

İkincisinde, normal diyet yapanlar, diyet yapmayanlarla karşılaştırılmıştır. Normal diyet yapanların vücut memnuniyetsizliği ($p < .001$) ve zayıf olma dürtüsü ($p < .001$) ve diyet yapmayanlara göre daha düşük görünüş öz saygısı ($p < .03$) elde edilmiştir. Ortalamalardaki diğer farklılıklar anlamlı değildir. Son olarak; bulimik diyet yapanlar, diyet yapmayanlar, normal diyet yapanlar ve duygusal diyet yapanlarla karşılaştırılmıştır. Karşılaştırmalar, bulimik diyet yapanların, içsel farkındalık ($p < .001$), vücut memnuniyetsizliği ($p < .001$), bulimia ($p < .001$), mükemmeliyetçilik ($p < .02$), etkisizlik duyguları üzerinde diyet yapmayanlardan daha yüksek puanlar aldığını göstermiştir. ($p < .05$), zayıflık dürtüsü ($p < .001$), depresyon ($p < .03$) ve vücut imajı kırılganlığı ($p < .001$) ve genel benlik saygısında düşüş ($p < .01$) ve görünüm

benlik saygısı ($p < .001$) şeklindedir. Normal diyet yapanlarla karşılaştırıldığında, bulimik diyet yapanlar içsel farkındalık ($p < .001$), vücut memnuniyetsizliği ($p < .01$), bulimia ($p < .001$), depresyon ($p < .02$) ve vücut imajı kırılğanlığında daha yüksek puan almıştır. ($p < .001$) ve genel benlik saygısında ($p < .02$) ve görünüş öz saygısında ($p < .01$) daha düşük puanlar elde edilmiştir. Son olarak; duygusal diyet yapanlarla karşılaştırıldığında, bulimik diyet yapanlar içsel farkındalık ($p < .001$), vücut memnuniyetsizliği ($p < .04$), bulimia ($p < .001$) ve vücut imajı savunmasızlığı ($p < .001$) açısından daha yüksek puan almıştır ve vücut imajı kırılğanlığı ($p < .001$) ve görünüş özgüveninde düşüş ($p < .03$) şeklindedir.

Burnatowska ve arkadaşlarına (2022) göre, Kovid-19 nedeniyle obezite hastalarında komplikasyonlu ve komplikasyonsuz birçok ölüm olmuştur. Ayrıca, Kovid-19 salgınıyla ilgili sokağa çıkma yasağı, kaygı, depresyon ve uyku bozuklukları gibi pek çok duygusal soruna neden olmuştur. Bir yandan birçok insan, yiyecek ve alkol tüketimini artırarak duygularıyla baş etmeye başlamıştır. Öte yandan, azalan fiziksel aktivite, aşırı kilo ve obezite gelişimini teşvik etmiştir. Ayrıca duygusal yemenin, tıknırcasına yeme bozukluğu ve onun yeme bağımlılığı gibi aşırı alt tiplerinin gelişiminde ilk adım olabileceği unutulmamalıdır. Kovid-19 pandemisinin patlak vermesinden birkaç ay sonra, karantinanın pandemi için psikolojik etkilerini anlatan 687 deneği içeren sekiz çalışmanın gözden geçirilmesi yayınlanmıştır. Bu inceleme, karantina döneminde %35,1'de kaygı, %16,9'da depresyon, %5,7'de yalnızlık ve %0,9'da çaresizlik gelişimi göstermiştir. Ek olarak, pandeminin duygusal yeme gelişimini üç farklı mekanizma ile etkileyebileceği öne sürülmüştür. Bunlardan ilki, günlük rutinlerin aksaması, dış mekân aktivitelerinin kısıtlanması, sosyal destekten yoksun kalma ve uyumsal başa çıkma stratejileri ile ilgili kilo ve şekil kaygılarının artması ve yeme, egzersiz ve uyku düzenini olumsuz etkilemesidir. İkincisi, korku ve endişe uyandıran medya bilgilerine daha fazla maruz kalmadır. Üçüncüsü ise sağlık kaygıları, stres ve olumsuz duygudur. 1626 Türk yetişkinin dâhil edildiği çalışmada, katılımcıların %75,7'sinde değişen şiddette duygusal yeme görüldüğü ve Türk popülasyonunda düşük uyku kalitesi ve daha genç yaşta duygusal yeme risk faktörleri olarak açıklanırken, Norveç'te yapılan çalışma 24.968 yetişkin, Kovid-19 pandemisi sırasında yanıt verenlerin %54'ünde, daha sık olarak kadınlarda olmak üzere duygusal yeme olayı göstermiştir. Buna karşılık, 365 İtalyan yetişkinin dâhil olduğu bir çalışma, kısıtlamaların kaldırıldığı zamana kıyasla, karantina sırasında daha yüksek duygusal ve aşırı yeme sıklığını ortaya çıkarmıştır. Suudi kadınların %40,4'ünde orta düzeyde

duygusal yeme sergilenmiştir. Birleşik Krallık'ta yapılan bir araştırmaya kıyasla, yanıt verenlerin %25,7'si Kovid-19 pandemisinin ilk dalgası sırasında daha az ve %25,7 daha fazla yemek yediğini bildirmiştir. 3473 ABD'li yetişkinin dâhil olduğu bir araştırma, yanıt verenlerin %48'inde kilo alımı bulmuştur ve kilo alımı için risk faktörleri; psikolojik sıkıntı, kaygı, depresyon, pandemi öncesi fazla kilo, çocuk sahibi olma ve vücut kitle kontrolü sıklığıdır. Türkiye popülasyonunda Kovid-19 pandemisinin ilk dalgası sırasında gerçekleştirilen ve 1036 katılımcıyı içeren başka bir çalışmada, yanıt verenlerin %35'inde kilo artışı bulunmuş ve bu, artan duygusal yeme ve kontrolsüz yeme davranışları oluşumuyla ilişkilidir. Sonuç olarak, Kovid-19 sırasında yapılan çalışmalar, duygusal yeme ile zayıf duygusal düzenleme ve depresyon arasında bir ilişki olduğunu doğrulamaktadır.



Gereç ve Yöntem

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma 25 – 65 yaş arasındaki bireylerin Kovid-19 pandemisi sonrasında internet, sosyal medya, çevrimiçi alışveriş veya yemek alışkanlıklarının farklılıklarını belirlemek için nicel araştırma yöntemi kullanılarak tanımlayıcı ve kesitsel yapıda gerçekleştirilmiştir. Araştırmada katılımcıya herhangi bir müdahale uygulanmamış, sadece verilerin tespit edilmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın verilerini oluşturan ölçekler Qualtrics anket uygulamasında hazırlanmıştır. Çalışma için Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Araştırma Etik Kurul onayı alındıktan sonra anket, çevrimiçi olarak kişilere uygulanmıştır.

3.2. Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırma Ocak 2023 tarihinde internet ortamında gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara Facebook, Instagram ve Whatsapp uygulamaları üzerinden ulaşılmış ve Qualtrics üzerinden anketi cevaplandırmaları istenmiştir.

3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Bu araştırmada araştırmanın niteliğine uygun olarak hedef evrene ulaşabilmek için kolay ulaşılabilir evren ile çalışılması uygun görülmüştür. Bu nedenden dolayı araştırmanın erişilebilir evreni internet bağlantısı olan kişilerden oluşmaktadır. Ayrıca araştırmanın evreni 25 – 65 yaş aralığındaki gönüllü katılımcılardan oluşmaktadır. 25 – 34 yaş aralığında olan katılımcılar genç yetişkin, 35- 49 yaş aralığında olan katılımcılar erken orta – yaşlı erişkin, 50 – 65 yaş aralığında olan katılımcılar ise geç – orta yaşlı yetişkin olarak gruplandırılmıştır (Sokol, 2009; Franssen ve ark., 2020). Araştırmacı internet ve sosyal medya üzerinden bu yaş aralıklarındaki kişilere anketi göndermiştir. Gönderme işleminden sonra katılımcılardan kendi çevrelerindeki ve yaş kriterlerine uygun kişilere anket çalışmasını iletmeleri istenmiştir. Araştırmada kartopu yöntemi kullanılarak çalışma için gerekli olan örneklem grubuna ve verilere ulaşılması planlanmıştır.

Araştırma kapsamında ihtiyaç duyulan örneklem büyüklüğünü hesaplamak için “G. Power – 3.1.9.4” programı kullanılmıştır. Yapılan G.Power analizinde çalışmanın etki büyüklüğü orta düzeyde (.25), %80 istatistiksel güç ve $\alpha = 0.05$ anlamlılık düzeyinde hesaplanmıştır. Analizin sonucuna göre örneklem büyüklüğü minimum 200 kişi olarak hesaplanmıştır.

Araştırmaya 448 kişi katılmıştır. Ancak araştırmaya katılan ve anketi tamamlamayan 114 kişi araştırmadan çıkartılmış ve araştırma 334 kişi ile tamamlanmıştır.

3.4. Araştırmaya Dâhil Edilme ve Dışlanma Kriterleri

Araştırmaya katılma kriterleri 25 – 65 yaş aralığında olmak, okuryazar olmak ve araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmektir.

Araştırmadan dışlanma kriterleri ise kişilerin ankete başladıktan sonra anket sorularını yanıtlamaması ve anketi yarım bırakmasıdır.

3.5. Araştırmanın Bağımlı Değişkenleri

Araştırmanın bağımlı değişkenleri;

- İnternet Bağımlılığı
- Sosyal Medya Bağımlılığı
- Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı
- Duygusal Yeme Davranışı

3.6. Araştırmanın Bağımsız Değişkenleri

Araştırmanın bağımsız değişkenleri;

- Yaş
- Cinsiyet

- Eğitim Durumu
- Medeni Durumu
- Çocuk sahibi olma
- Meslek
- Gelir Düzeyi
- Uyku Yakınması
- Psikolojik / Psikiyatrik Hastalık Öyküsü

3.7. Veri Toplama Yöntemi ve Veri Toplama Araçları

Araştırma için gerekli verilerin toplanması için araştırmacı tarafından oluşturulan “Sosyo demografik Bilgi Formu” kullanılmıştır. Ayrıca internet bağımlılığını ölçmek için “Young İnternet Bağımlılığı Testi – Kısa Formu”, sosyal medya bağımlılığını ölçmek için “Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu”, çevrimiçi alışveriş bağımlılığını ölçmek için “Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı Ölçeği” ve yeme alışkanlıklarını ölçmek için ise “Yeme Tutum Testi – Kısa Formu” çalışmada kullanılmıştır.

3.7.1. Sosyo – demografik Bilgi Formu (Ek-4)

Sosyo demografik bilgi formu 27 sorudan oluşmaktadır.

Sosyo demografik özellikler: Bu bölümde katılımcının yaşı, cinsiyeti, öğrenim düzeyi, mesleği, medeni durumu, çocuk sahibi olma durumu, gelir durumu ile ilgili bilgi almaya yönelik sorular sorulmuştur.

Psikiyatrik / Psikolojik hastalık öyküsü: Katılımcının geçmişte ve / veya şu anda psikiyatrik / psikolojik bir rahatsızlık öyküsü olup olmadığına ve ailesinde psikiyatrik / psikolojik bir hastalık tanısı alan bireyler olup olmadığına yönelik sorular sorulmuştur.

Madde Kullanımı: Katılımcıların alkol ve sigara kullanıp kullanmadıkları ile ilgili sorular sorulmuştur.

Uyku Yakınması: Katılımcılara uyku düzeni ile ilgili sorun yaşıyıp yaşamadıklarına dair, geç yatma veya gece oturma alışkanlıkları olup olmadığı ve günde kaç saat uyuduklarına dair bilgi almak amaçlı sorular sorulmuştur.

İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Davranışı: Katılımcılara şimdiki zamanda günde kaç saatlerini internet, sosyal medya ve çevrimiçi alışveriş için harcadıklarına yönelik sorular sorulmuştur. Ayrıca internette, sosyal medyada geçirdikleri sürelerin ve çevrimiçi alışveriş yapma ve yeme sıklıklarının değişip değişmediğine yönelik sorular sorulmuştur. Son olarak ise eğer bir değişim var ise pandemi öncesine göre kaç saatlik bir artma ve / veya azalma olduğuna dair sorular sorulmuştur.

3.7.2. Young İnternet Bağımlılığı Testi– Kısa Formu (YİBT – KF) (Ek-5)

İnternet Bağımlılığı Testi Young tarafından (1998) yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin geliştirilmesinde DSM – IV’ ün “Patolojik Kumar Oynama Ölçütleri” referans alınmıştır. Young İnternet Bağımlılığı Testi’nin Türkçeye uyarlaması Bayraktar (2001) tarafından yapılmıştır. Ölçek 20 sorudan oluşmaktadır. Altılı Likert biçiminde hazırlanan teste katılımcılardan “Hiçbir Zaman”, “Nadiren”, “Arada Sırada”, “Çoğunlukla”, “Çok Sık” ve “Devamlı” seçeneklerini kullanımlarına uygun şekilde işaretlemesi istenmektedir. Bu seçeneklerin puanlaması ise sırasıyla “0, 1, 2, 3, 4, 5” puan şeklindedir. Young İnternet Bağımlılığı Test’inden katılımcıların alabileceği en düşük puan 0, en yüksek puan ise 100’dür. Bu testten alınan puanlar üç kategoriye ayrılmıştır. Katılımcının testten “20 – 49” puan alması “Normal İnternet Kullanımı”, “50 – 79” puan alması “Riskli İnternet Kullanımını” ve “80 – 100” puan alması ise “Bağımlı İnternet Kullanımı” olarak kategorilendirilmiştir (Ergin ve ark., 2013).

Young İnternet Bağımlılığı Testi’nin kısa formu Pawlikowski ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilmiştir. Young İnternet Bağımlılığı – Kısa Formu (YİBT – KF) 12 sorudan oluşmaktadır. Test beşli Likert biçiminde “Hiçbir Zaman”, “Nadiren”, “Bazen”, “Sıklıkla” ve “Her Zaman” maddelerinden oluşmaktadır. Maddelerin puanlaması sırayla “1, 2, 3, 4, 5” şeklindedir. YİBT – KF’nin Türkçe uyarlaması Kutlu

ve arkadaşları (2016) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışması sonucunda Cronbach's Alfa Katsayısı üniversite öğrencileri için .91, ergenlerde ise .86 olarak bulunmuştur. Katılımcılar ölçekten minimum 12 puan maksimum ise 60 puan alabilirler. Ölçekte ters puanlama kullanılmamıştır. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek düzeyde internet bağımlılığı olduğunu göstermektedir (Uygur ve Dilmaç, 2021).

3.7.3. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu (SMBÖ – YF) (Ek-6)

Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu (SMBÖ – YF) 18 – 60 yaş aralığındaki yetişkin bireylerin sosyal medya bağımlılığını ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçek sanal tolerans ve sanal iletişim olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek, 20 maddeden oluşmaktadır ve 1. ve 11. maddeleri arasındaki maddeleri “sanal tolerans” alt boyutunu, 12. ve 20. Maddeler arasındaki maddeler ise “sanal iletişim” alt boyutlarını ölçmektedir. SMBÖ – YF'nin Cronbach's Alfa katsayısı sanal tolerans alt boyutu için .92, sanal iletişim alt boyutu için .91 ve genel toplam için ise .94 olarak hesaplanmıştır. Beşli Likert tipinde geliştirilen ölçeğin maddeleri “Bana Hiç Uygun Değil”, “Bana Uygun Değil”, “Kararsızım”, “Bana Uygun” ve “Bana Çok Uygun” şeklindedir. Ölçeğin puanlaması ise sırayla “1, 2, 3, 4, 5” puan şeklindedir. Ölçekteki olumsuz ifadeler ters kodlama ile puanlandırılmıştır. Bu nedenle ölçekteki 5. ve 11. maddelerde ters puanlandırma kullanılmıştır. Ölçekten en düşük 20 puan en yüksek ise 100 puan alınabilmektedir. Katılımcının ölçekten aldığı puanın yüksek olması katılımcının sosyal medya bağımlısı olduğu şeklinde değerlendirilmektedir (Şahin ve Yağcı, 2017).

3.7.4. Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı Ölçeği (ÇABÖ) (Ek-7)

Zhao ve arkadaşları(2017) tarafından davranışsal bağımlılık araştırmalarından esinlenerek çevrimiçi alışveriş bağımlılığını ölçmek için geliştirilmiştir. Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı Ölçeği 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 6 alt faktörden oluşmaktadır ve her bir faktör 3 maddeden oluşmaktadır. Bu faktörler “belirginlik”, “tolerans”, “duygu durum değişikliği”, “yoksunluk”, “nüksetme” ve “çatışma” olarak gruplandırılmıştır. Ölçek beşli Likert biçiminde geliştirilmiş anket “Tamamen Katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum” ve “Tamamen Katılıyorum” seçeneklerinden oluşmaktadır. Ölçek puanlaması 1 – 5 puan arasındadır.

Ölçekte ters madde olmamasından dolayı ters puanlama yapılmamaktadır. Katılımcılar ölçekten minimum 18 puan maksimum 90 puan alabilmektedirler. Ölçekten alınan puanın yüksek olması çevrimiçi alışveriş bağımlılığının yüksek olduğunu göstermektedir. (Hiçbir Zaman, Nadiren, Bazen, Sıklıkla, Her Zaman)

Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı Ölçeği'nin (ÇABÖ) Türkçe geçerlilik güvenilirlik çalışması Yılmaz ve arkadaşları (2022) tarafından yapılmıştır. Türkçeye çevrilmiş ölçeğin faktör analizlerine göre ölçek 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin orijinalinde ki Belirginlik ve tolerans alt boyutları tek bir maddede “belirginlik ve tolerans” olarak birleşmiştir. Ölçeğin 1. ve 6. Maddeleri arasındaki maddeler “belirginlik ve tolerans” faktörünü, 7., 8. Ve 9. maddeler “duygu durum değişikliği” alt faktörünü, 10., 11. Ve 12 maddeler “yoksunluk” alt faktörünü, 13., 14. ve 15 maddeler “nüksetme”, 16., 17. ve 18. Maddeler ise “çatışma” alt faktörlerini ölçmektedir.

ÇABÖ'nün tamamının Cronbach's Alpha katsayısı. 92 olarak belirlenmiştir. Belirginlik – Tolerans alt faktörünün Cronbach's Alpha katsayısı .87, duygu durum alt faktörünün Cronbach's Alpha katsayısı .88, yoksunluk alt faktörünün Cronbach's Alpha katsayısı .79, nüksetme alt faktörünün Cronbach's Alpha katsayısı .82 ve çatışma alt faktörünün Cronbach's Alpha katsayısı .40 olarak bulunmuştur (Yılmaz ve ark., 2022).

3.7.5. Yeme Tutum Testi – Kısa Formu (YTT – 26) (Ek-8)

Garner ve Garfinkel (1979) tarafından geliştirilen Yeme Tutum Testi'nin (YTT – 40) amacı yeme bozukluğunu tespit etmek ve anoreksiya nevroza belirtilerini belirlemektir. Ölçek 40 maddeden oluşmakta ve altılı Likert tipi yanıtlardan meydana gelmektedir. Yanıtların seçenekleri “Daima”, “Çok Sık”, “Sık Sık”, “Bazen”, “Nadiren” ve “Hiçbir Zaman” şeklinde düzenlenmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması Savaşır ve Erol (1989) gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin 1, 18, 19, 23, 27 ve 39 numaralı maddeleri için bazen 1 puan, nadiren 2 puan, hiçbir zaman 3 puan ve diğer seçenekler ise 0 puan olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin diğer maddeleri için ise ters puanlama yapılarak daima 3 puan, çok sık 2 puan, sık sık 1 puan ve diğer seçenekler 0 puan olarak değerlendirilmektedir. Ölçeğin Kesme noktası 30 puandır. Katılımcıların ölçekten 30 puan veya daha yüksek bir skora sahip olması “yeme davranışı bozukluğuna yatkın” olarak değerlendirilmektedir (Oğur ve ark., 2016).

Garner ve arkadaşları (1982) YTT – 40’ı revize ederek kısaltılmış 26 soruluk bir formunu oluşturmuşlardır (YTT – 26). YTT – 26 altılı Likert tipindedir. Yanıtların seçenekleri “Daima”, “Çok Sık”, “Sık Sık”, “Bazen”, “Nadiren” ve “Hiçbir Zaman” şeklindedir. 1. ve 25. sorular arasındaki tüm sorularda bazen 1 puan, nadiren 2 puan, hiçbir zaman 3 puan şeklinde puanlanırken diğer seçenekler 0 puana olarak değerlendirilmektedir. Ancak 26. soruda ise tersine puanlama yapılmakta ve daima 3 puan, çok sık 2 puan, sık sık 1 puan ve diğer seçenekler 0 puan şeklinde puanlandırılmaktadır. Katılımcının ölçekten 20 puan ve üzerinde bir skora sahip olması yeme tutumunda bozulma olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması ve psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi Ergüney – Okumuş ve Sertel – Berk (2019) tarafından yapılmıştır. Çalışmada yapılan faktör analizine göre YTT – 26 için üç alt faktör olduğu ortaya çıkmıştır. Bu faktörler; “Yeme Meşguliyeti”, “Kısıtlama” ve “Sosyal Baskı” olarak kategorize edilmiştir. YTT – 26’nın güvenilirlik analizleri sonuçlarına göre ölçeğin toplam Cronbach’s Alpha katsayısı .84, yeme meşguliyeti Cronbach’s Alpha katsayısı .85, kısıtlama Cronbach’s Alpha katsayısı .76 ve sosyal baskı Cronbach’s Alpha katsayısı .62 olarak bulunmuştur.

3.7.6. Ölçeklerin Güvenilirliği

Araştırmada kullanılan ölçeklerin Cronbach’s Alpha değerleri Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Young İnternet Bağımlılığı Testi – Kısa Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu, Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı Ölçeği ve Yeme Tutum Testi – Kısa Formu için Cronbach’s Alfa Güvenilirlik Analiz Sonuçları

Ölçekler	Cronbach’s Alfa
YİBT – KF	.91
SMBÖ – YF	.94
ÇABÖ	.92
YTT – 26	.84

3.8. Verilerin Analiz ve Değerlendirme Teknikleri

Araştırmada kullanılan anketlerden elde edilen veriler SPSS 25.0 (Statistical Package for Social Sciences) programı kullanılarak analiz edilmiştir. Bağımlı değişkenlerin normal dağılım uygunluk testleri basıklık ve çarpıklık analizi yapılmıştır. Ayrıca Kolmogorov – Smirnov normallik testi uygulanmıştır. Bu testlerin sonucunda verilerin normal dağılım göstermemesinden dolayı hipotezlerin analizlerinde Wilcoxon Signed – Rank, Kruskal – Wallis H ve Mann – Whitney U testleri kullanılmıştır. Sonuçların yorumları %95 güven aralığında, anlamlılık ise $p < .05$ düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

3.9. Süre ve Olanaklar

Ocak 2023 tarihinde çalışmanın literatür taramalarına başlanmıştır. Ocak 2023 tarihinde araştırmanın etik onayı alınmıştır. Araştırmanın verileri Ocak 2023 ile Mart 2023 tarihleri arasında toplanmış, verilerin analizi yapılmış ve araştırmanın raporu yazılmıştır. Mayıs 2023 tarihinde tez savunma sınavında sunulmuştur.

3.10. Etik Açıklamalar

Araştırmanın uygulanması için Ege Üniversitesi Tıbbi Araştırmalar Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır (EK-1). Anket için uygulamaya geçilmeden önce katılımcıya araştırmanın içeriği ve amacı ile ilgili olarak bilgilendirme formu iletilmiştir (EK-2). Ardından katılımcıya aydınlatılmış onam formu iletilmiş ve katılımcının gönüllü olarak onayı alınarak anket uygulamasına geçilmiştir (EK-3). Katılımcıların tanımlanmasını sağlayacak hiçbir bilgi katılımcıdan anket sırasında alınmayacaktır ve veriler anonim olarak kullanılacaktır.

Bulgular

4.1. Normallik Analizi

Verilerin yorumlanmasında tanımlayıcı statiksel yöntemler (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma) kullanılmıştır. Bağımlı değişkenlerin normal dağılım uygunluk testleri öncelikle basıklık ve çarpıklık analizi yapılmıştır. Çarpıklık ve basıklık analiz sonuçlarına göre İnternet Bağımlılığı, Sosyal Medya Bağımlılığı ve Yeme Tutum Testi sonuçları normal dağılım gösterirken, Çevrimiçi Alışveriş sonuçları normal dağılım göstermemiştir. Sonuçlar Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2. Young İnternet Bağımlılığı Testi – Kısa Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu, Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı Ölçeği ve Yeme Tutum Testi – Kısa Formu için Betimleyici Analizler

Ölçekler	Min	Mak	$\bar{x}$	ss	Çarpıklık	Basıklık
YİBT – KF	12.00	47.00	22.04	7.24	.88	.48
SMBÖ – YF	20.00	92.00	44.09	13.06	.58	.83
ÇABÖ	18.00	90.00	26.56	12.09	2.07	4.56
YTT – 26	3.00	75.00	45.38	13.01	-.45	-.15

İkinci olarak bağımlı değişkenlerin normal dağılımı sınavan Kolmogorov – Smirnov testi analiz yöntemi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre internet bağımlılığı skorları $D(334) = .11, p < .001$; Sosyal Medya Bağımlılık Skorları $D(334) = .07, p < .001$; Çevrimiçi alışveriş bağımlılığı skorlar $D(334) = .24, p < .001$ ve yeme tutumu skorları $D(334) = .07, p < .05$ normal dağılım göstermemektedir. Tablo 3’de Kolmogorov – Smirnov testlerinin sonuçları gösterilmektedir.

Tablo 3.Normal Dağılımı Sınayan Kolmogorov – Smirnov Testi Sonuçları

Ölçekler	n	D	p
YİBT – KF	334	.11	.000
SMBÖ – YF	334	.07	.000
ÇABÖ	334	.24	.000
YTT – 26	334	.07	.002

4.2. Tanımlayıcı Analizler

Katılımcıların sosyo-demografik özellikleriyle ilgili bilgiler Tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo 4. Katılımcıların Sosyo-demografik Özellikleri İlgili Bilgiler

Değişken	Gruplar	n	%
Yaş	Genç Yetişkin	128	38.3
	Erken – Orta Yaşlı Yetişkin	69	20.7
	Geç – Orta Yaşlı Yetişkin	137	41.0
Cinsiyet	Kadın	204	61.1
	Erkek	130	38.9
Öğrenim Düzeyi	İlkokul	3	0.9
	Ortaokul	3	0.9
	Lise	47	14.1
	Lisans	184	55.1
	Yüksek Lisans	97	29.0
Meslek	Devlet Memuru	29	8.7
	Serbest Meslek	135	40.4
	Akademisyen	22	6.6
	Öğrenci	30	9.0
	Ev Hanımı	9	2.7

Değişken	Gruplar	n	%
	Emekli	92	27.5
	Çalışmıyor	17	5.1
Medeni Durum	Evli	176	52.7
	Bekâr	118	35.3
	Boşanmış	33	9.9
	Dul	7	2.1
Çocuk Sahibi Olma Durumu	Çocuğu Var	169	50.6
	Çocuğu Yok	165	49.4
Gelir Düzeyi	5.000 TL ve Altı	28	8.4
	5.001 TL – 7.500 TL	37	11.1
	7.501 TL – 10.000 TL	52	15.6
	10.001 TL ve Üstü	217	65.0
Geçmişte Psikiyatrik / Psikolojik Hastalık Öyküsü	Var	49	14.7
	Yok	285	85.3
Günümüzde Psikiyatrik / Psikolojik Hastalık Öyküsü	Var	25	7.5
	Yok	309	92.5
Ailede Psikiyatrik / Psikolojik Hastalık Tanısı Almış Kişi	Var	62	18.6
	Yok	272	81.4
Alkol Kullanımı	Evet	196	58.7
	Hayır	138	41.3
Sigara Kullanımı	Evet	143	42.8
	Hayır	191	57.2
Uyku Düzeni ile Sorun Yaşama Durumu	Evet	72	21.6
	Hayır	129	38.6
	Bazen	133	39.8
Gece Çalışma Veya Oturma Alışkanlığı	Var	193	57.8
	Yok	141	42.2
Geç Yatma Alışkanlığı	Var	195	58.4
	Yok	139	41.6

Değişken	Gruplar	n	%
Uyku Süreleri	4 Saatten Az	10	3.0
	4 Saat – 6 Saat Arası	110	32.9
	7 Saat – 9 Saat Arası	210	62.9
	10 Saatten Fazla	4	1.2
Toplam		334	100.00

Katılımcıların yaş ortalaması 44.01 ± 14.87 yıldır. Katılımcıların %38.3'ü 25 – 34 yaş (Genç Yetişkin), %20.7'si 35 – 49 yaş (Erken – Orta Yetişkin), %41.0'i ise 50 – 65 yaş (Geç – Orta Yetişkin) aralığındadır. Çalışmaya katılanların %61.1'ini kadınlar %38.9'unu erkekler oluşturmaktadır. Katılımcıların %0.9'u ilkökul, %0.9'u ortaokul, %14.1'i lise, %55.1'i lisans, %29.0'ı ise lisansüstü eğitim düzeyine sahiptir. Katılımcılardan mesleki dağılımları incelendiğinde ise katılımcıların %8.7'i devlet memuru, %40.4'ü serbest meslek, %6.6'sı akademisyen, %9'u öğrenci, %2.7'si ev hanımı, %27.5'i emekli ve %5.1'i ise çalışmamaktadır. Katılımcıların %52.7'si evli, %35.3'ü bekâr, %9.9'u boşanmış ve %2.1'i duludur. Çocuk sahibi olan katılımcı oranı %50.6 iken çocuk sahibi olmayan katılımcı oranı %49.4'dür. Katılımcıların %8.4'ü 5.000 TL ve altında bir gelir düzeyine, %11.1'i 5.001 TL – 7.500 TL gelir düzeyine, %15.6'sı 7.500 TL – 10.000 TL gelir düzeyine ve %65.0'i ise 10.000 TL ve üstü gelir düzeyine sahiptirler. Geçmişte psikiyatrik / psikolojik bir hastalık öyküsü olan katılımcı sayısı %14.7, olmayan katılımcı sayısı %85.3 iken şu anda psikiyatrik / psikolojik hastalık öyküsü olan katılımcı sayısı %7.5, olmayan katılımcı sayısı ise %92.5'dir. Katılımcıların %18.6'sının ailesinde psikiyatrik / psikolojik bir hastalık tanısı almış kişi bulunmaktadır, %81.4'ünde ise psikiyatrik / psikolojik bir hastalık tanısı almış kişi bulunmamaktadır. Katılımcıların %58.7'si alkol kullanmakta %41.3'ü kullanmamaktadır. Katılımcıların %42.8'i sigara kullanmakta, %57.2'si kullanmamaktadır. Katılımcıların %21.6'sı uyku düzeni ile sorun yaşarken %38.6'sı sorun yaşamamaktadır. Katılımcıların %39.8'i uyku düzeni ile ilgili bazen sorun yaşadıklarını bildirmişlerdir. Gece oturma ve çalışma alışkanlığına sahip katılımcı sayısı %48.8 iken bu alışkanlığı olmayan katılımcı sayısı %51.2'dir. Katılımcıların %57.8'i geç yatma alışkanlığına sahiptir ve %42.2'sinin gece geç yatma alışkanlığı bulunmamaktadır. Ayrıca katılımcıların %13.0'ı 4 saatten az, %32.9'u 4 – 6 saat arasında, %62.9'u 7 – 9 saat arasında ve %1.2'si ise 10 saatten fazla uyuduklarını bildirmişlerdir.

4.3. Hipotez Analizleri

4.3.1. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Cinsiyete Göre İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarına İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılım göstermiş bireylerin Young İnternet Bağımlılığı Testi – Kısa Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu, Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı Ölçeği ve Yeme Tutum Testi – Kısa Formu’ndan aldıkları puanların cinsiyete göre farklılaşma durumlarının analizi için kullanılan Mann – Whitney U Testi sonuçları Tablo 5’te gösterilmiştir.

Tablo 5. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Cinsiyete Göre İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumlarının Karşılaştırılması

Ölçeklerden Alınan Puanlar	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	U	p
YİBT – KF	Kadın	204	163.15	12373.50	.30
	Erkek	130	174.32		
SMBÖ – YF	Kadın	204	171.69	12405.50	.32
	Erkek	130	160.93		
ÇABÖ	Kadın	204	181.75	10353.00	.001
	Erkek	130	145.14		
YTT – 26	Kadın	204	159.98	11725.50	.07
	Erkek	130	179.30		

Tablo 5'e göre araştırmaya katılan bireylerin Çevrimiçi Alışveriş alışkanlığını ölçen ÇABÖ ($U= 6084.50, p< .05$) ölçeğinden aldıkları puanların cinsiyete göre farklılaşma gösterdiği ortaya çıkmıştır. Analiz sonuçlarına göre kadınların (*sıra ort.*=181.75) ÇABÖ'den aldığı skorların erkeklerden (*sıra ort.*= 145.14) daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca araştırmaya katılım gösteren kadınların ve erkeklerin internet alışkanlığını ölçen YİBT – KF, sosyal medya alışkanlığını ölçen SMBÖ – YF ve yeme alışkanlıklarını ölçen YTT – 26 ölçeklerinden aldıkları skorların farklılaşmadığı sonucu ortaya çıkmıştır ($p>.05$).

4.3.2. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin Pandemi Öncesi Döneme Göre İnternet, Sosyal Medya ve Çevrimiçi Alışveriş için Geçirdikleri Süreye İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılım göstermiş bireylerin internette kalma süreleri, sosyal medyada kalma ve çevrimiçi alışverişte kalma sürelerinin pandemi öncesine ve pandemi sonrasına göre farklılaşma durumlarının analizi için kullanılan Wilcoxon Signed – Rank Testi sonuçları Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6. Kovid–19 Pandemisi Öncesi ve Sonrasına Göre Yetişkin Bireylerin İnternet, Sosyal Medya ve Çevrimiçi Alışveriş İçin Harcadıkları Sürelerin Karşılaştırılması

		N	Sıra Ort.	Z	p
İnternette Geçirilen Süre	Pandemiden Önce	334	106.83	-10.06	.00
	Pandemiden Sonra	334	99.5		
Sosyal Medyada Geçirilen Süre	Pandemiden Önce	334	95.29	-9.39	.00
	Pandemiden Sonra	334	72.13		
Çevrimiçi Alışveriş İçin Geçirilen Süre	Pandemiden Önce	334	106.17	-9.43	.00
	Pandemiden Sonra	334	81.99		

Tablo 6'ya göre araştırmaya katılan bireylerin internette ($Z = -10.06, p < .001$), sosyal medyada ($Z = -9.39, p < .001$) ve çevrimiçi alışveriş ($Z = -9.431, p < .001$) için harcadıkları zaman saat cinsinden pandemi öncesi dönem ile pandemi sonrası dönemde farklılaşmaktadır. Katılımcılar internette pandemi sonrası dönemde (*sıra ort.* = 106.83) pandemi öncesi döneme (*sıra ort.* = 99.5) göre daha fazla zaman geçirmektedirler. Katılımcıların sosyal medyada geçirdiği süre pandemi sonrası dönemde (*sıra ort.* = 95.29) pandemi öncesi döneme (*sıra ort.* = 72.13) göre artış göstermiştir. Son olarak ise bireylerin çevrimiçi alışveriş süreleri pandemi sonrası dönemde (*sıra ort.* = 106.17) pandemi öncesi dönemine (*sıra ort.* = 81.99) göre artış göstermiştir.

4.3.3. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin Eğitim Düzeylerine Göre İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarına İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılım göstermiş bireylerin Young İnternet Bağımlılığı Testi – Kısa Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu, Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı Ölçeği ve Yeme Tutum Testi – Kısa Formu'ndan aldıkları puanların eğitim seviyelerine göre farklılaşma durumlarının analizi için kullanılan Kruskal – Wallis H Testi sonuçları Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarının Eğitim Düzeylerine Göre Farklılaşma Durumlarının Karşılaştırılması

Ölçeklerden Alınan Puanlar	Eğitim Düzeyi	N	Sıra Ort.	X ²	p	Fark
YİBT – KF	(1) İlkokul	3	68.50	13.23	.01	2 – 4
	(2) Ortaokul	3	65.00			3 – 4
	(3) Lise	47	144.39			
	(4) Üniversite	184	180.61			
	(5) Lisans Üstü	97	160.05			

Ölçeklerden Alınan Puanlar	Eğitim Düzeyi	N	Sıra Ort.	X ²	p	Fark
SMBÖ – YF	(1) İlkokul	3	154.00	5.36	.25	
	(2) Ortaokul	3	129.17			
	(3) Lise	47	143.00			
	(4) Üniversite	184	176.63			
	(5) Lisans Üstü	97	163.65			
ÇABÖ	(1) İlkokul	3	178.83	10.87	.03	3 – 4
	(2) Ortaokul	3	157.50			3 – 5
	(3) Lise	47	125.80			
	(4) Üniversite	184	176.89			
	(5) Lisans Üstü	97	169.85			
YTT – 26	(1) İlkokul	3	196.33	12.54	.01	3 – 4
	(2) Ortaokul	3	235.50			3 – 5
	(3) Lise	47	206.97			
	(4) Üniversite	184	165.38			
	(5) Lisans Üstü	97	152.31			

Tablo 7’ye göre araştırmaya katılmış bireylerin internet alışkanlığını ölçen YİBT – KF ($X^2 = 13.23$, $p < .05$), çevrimiçi alışveriş alışkanlığını ölçen ÇABÖ ($X^2 = 10.87$, $p < .05$) ve yeme alışkanlıklarını ölçen YTT – 26 ($X^2 = 12.54$, $p < .05$) ölçeklerinden aldıkları puanların eğitim durumuna göre farklılaşma gösterdiği ortaya çıkmıştır. Gruplar arası farklılaşmanın bulunmasına yönelik Mann – Whitney U Testi

sonuçlarına göre üniversite eğitim düzeyine sahip katılımcıların YİBT – KF puanları (*sıra ort.* = 94.99) ortaokul eğitim düzeyine sahip bireylerden (*sıra ort.* = 33.17) daha yüksektir. Ayrıca YİBT –KF skorları açısından üniversite eğitim düzeyinde olan katılımcılar (*sıra ort.* = 121.26) lise eğitimine düzeyine sahip katılımcılardan (*sıra ort.* = 95.41) daha yüksek puanlara sahiptir. Çevrimiçi alışveriş bağımlılığı açısından farklılaşma incelendiğinde ise üniversite eğitim düzeyine sahip katılımcıların (*sıra ort.* = 123.16) lise eğitim düzeyine sahip katılımcılardan (*sıra ort.* = 87.97) , aynı şekilde lisansüstü eğitim düzeyine sahip katılımcıların (*sıra ort.* = 78.82) lise düzeyinde eğitime sahip kişilere (*sıra ort.* = 59.46) göre daha yüksek ÇABÖ skorlarına sahip olduğu, diğer gruplar arasında bir fark olmadığı ortaya çıkmıştır.

Katılımcıların yeme alışkanlıklarını ölçen YTT – 26 skorlarındaki farklılaşma incelendiğinde ise lise eğitim düzeyine sahip katılımcıların (*sıra ort.* = 139.98) lisans düzeyindeki katılımcılardan (*sıra ort.* = 109.88) daha yüksek YTT – 26 skorlarına sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca lise seviyesinde eğitim düzeyine sahip bireyler (*sıra ort.* = 88.32) lisansüstü düzeyinde eğitime sahip bireylerden (*sıra ort.* = 64.84) daha yüksek YTT – 26 skorlarına sahip olduğu, diğer gruplar arasında yeme tutumu açısından bir fark olmadığı ortaya çıkmıştır. Son olarak ise araştırmaya katılım gösteren bireylerin sosyal medya alışkanlığını ölçen SMBÖ – YF ölçeklerinden aldıkları skorların eğitim düzeylerine göre farklılaşmadığı sonucu ortaya çıkmıştır ($p > .05$).

4.3.4. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Bekâr veya Tek Yaşayan Bireylerde İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarına İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılım göstermiş bireylerin Young İnternet Bağımlılığı Testi – Kısa Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu, Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı Ölçeği ve Yeme Tutum Testi – Kısa Formu’ndan aldıkları puanların medeni hallerine göre farklılaşma durumlarının analizi için kullanılan Kruskal – Wallis H Testi sonuçları Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin Medeni Hallerine Göre İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarının Medeni Hallerine Göre Farklılaşma Durumlarının Karşılaştırılması

Ölçeklerden Alınan Puanlar	Medeni Durum	N	Sıra Ort.	X^2	p	Fark
YİBT – KF	(1) Evli	176	153.21	26.18	.000	1 – 2
	(2) Bekâr	118	202.30			2 – 3
	(3) Boşanmış	33	130.45			2 – 4
	(4) Dul	7	114.86			
SMBÖ – YF	(1) Evli	176	152.86	13.58	.004	1 – 2
	(2) Bekâr	118	191.41			2 – 3
	(3) Boşanmış	33	151.12			
	(4) Dul	7	209.71			
ÇABÖ	(1) Evli	176	155.68	24.38	.000	1 – 2
	(2) Bekâr	118	198.64			1 – 3
	(3) Boşanmış	33	117.35			2 – 3
	(4) Dul	7	176.36			
YTT – 26	(1) Evli	176	159.37	3.63	.30	
	(2) Bekâr	118	180.50			
	(3) Boşanmış	33	168.24			
	(4) Dul	7	149.43			

Tablo 8’e göre araştırmaya katılmış bireylerin internet alışkanlığını ölçen YİBT – KF ($X^2=26.18$, $p<.001$), sosyal medya alışkanlığını ölçen SMBÖ – YF ($X^2=13.58$, $p<.05$)

ve çevrimiçi alışveriş alışkanlığını ölçen ÇABÖ ($X^2=24.38$, $p<.001$) ölçeklerinden aldıkları puanların bekâr olmalarına göre farklılaşma gösterdiği ortaya çıkmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin yeme alışkanlıklarını ölçen YTT – 26 ölçeğinden aldıkları skorlarda ise bekâr olma veya olmama durumlarına göre bir farklılaşma olmadığı sonucuna varılmıştır ($p>.05$).

İnternet alışkanlıklarının gruplar arası farklılaşmasının bulunmasına yönelik Mann – Whitney U Testi sonuçlarına göre bekâr katılımcıların (*sıra ort.*= 173.53) evli katılımcılardan (*sıra ort.*=130.05), aynı şekilde bekâr katılımcıların (*sıra ort.*=83.02) boşanmış kişilere (*sıra ort.*=50.89) son olarak ise bekâr katılımcıların (*sıra ort.*= 64.74) dul katılımcılardan (*sıra ort.*= 33.64) daha yüksek YİBT - KF skorlarına sahip olduğu, diğer gruplar arasında bir fark olmadığı ortaya çıkmıştır.

Katılımcıların sosyal medya alışkanlığını ölçen SMBÖ - YF skorlarındaki farklılaşma incelendiğinde ise bekâr katılımcıların (*sıra ort.*= 167.44) evli katılımcılardan (*sıra ort.*= 134.13) daha yüksek SMBÖ – YF skorlarına sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca bekâr bireyler (*sıra ort.*=80.35) boşanmış bireylerden (*sıra ort.*=60.45) daha yüksek SMBÖ -YF skorlarına sahip olduğu, diğer gruplar arasında sosyal medya alışkanlığı açısından bir fark olmadığı ortaya çıkmıştır.

Katılımcıların çevrimiçi alışveriş alışkanlığını ölçen ÇABÖ skorlarında ki farklılaşma incelendiğinde ise bekâr katılımcıların (*sıra ort.*=170.58) evli katılımcılardan (*sıra ort.*= 132.02) daha yüksek ÇABÖ skorlarına sahip olduğu bulunmuştur. Bekâr katılımcıların (*sıra ort.*= 83.72) boşanmış katılımcılara (*sıra ort.*=48.39) göre daha yüksek ÇABÖ skorlarına sahiptir. Ayrıca evli bireyler (*sıra ort.*=109.06) boşanmış bireylerden (*sıra ort.*=83.33) daha yüksek ÇABÖ skorlarına sahip olduğu, diğer gruplar arasında sosyal medya bağımlılığı açısından bir fark olmadığı ortaya çıkmıştır. Ayrıca araştırmaya katılım gösteren yeme davranışını ölçen YTT – 26 ölçeğinden aldıkları puanların medeni duruma göre farklılaşmadığı sonucu ortaya çıkmıştır ($p>.05$).

4.3.5. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin Çocuk Sahibi Olmalarına Göre İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarına İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılım göstermiş bireylerin Young İnternet Bağımlılığı Testi – Kısa Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu, Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı Ölçeği ve Yeme Tutum Testi – Kısa Formu’ndan aldıkları puanların çocuk sahibi olmalarına göre farklılaşma durumlarının analizi için kullanılan Mann – Whitney U Testi sonuçları Tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 9. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Bireylerin İnternet, Sosyal Medya ,Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarının Çocuk Sahibi Olmalarına Göre Farklılaşma Durumlarının Karşılaştırılması

Ölçeklerden Alınan Puanlar	Çocuk Sahibi Olma Durumu	N	Sıra Ort.	U	p
YİBT – KF	Çocuğu Var	169	144.58	10069.00	.000
	Çocuğu Yok	165	190.98		
SMBÖ – YF	Çocuğu Var	169	152.81	11459.50	.005
	Çocuğu Yok	165	182.55		
ÇABÖ	Çocuğu Var	169	144.23	10009.50	.000
	Çocuğu Yok	165	191.34		
YTT – 26	Çocuğu Var	169	163.56	13276.50	.45
	Çocuğu Yok	165	171.54		

Tablo 9’a göre araştırmaya katılan bireylerin İnternet alışkanlıklarını ölçen YİBT –KF ($U= 10069.00$, $p< .001$), Sosyal Medya alışkanlığını ölçen SMBÖ – YF ($U= 11459.50$, $p<.05$), ve Çevrimiçi Alışveriş alışkanlığını ölçen ÇABÖ ($U= 10009.50$,

$p<.001$) ölçeklerinden aldıkları puanların çocuk sahibi olma durumuna göre farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır. Analiz sonuçlarına göre çocuğu olmayan bireylerin (*sıra ort.* = 190.98) çocuğu olan bireylere göre (*sıra ort.* = 144.58) internet bağımlılığı skorları daha yüksektir. Sosyal Medya Bağımlılık skorları incelendiğinde ise çocuğu olmayan bireylerin (*sıra ort.* = 182.55) çocuğu olan bireylere göre (*sıra ort.* = 152.81) sosyal medya bağımlılığı skorları daha yüksektir. Son olarak ise çocuğu olmayan bireylerin (*sıra ort.* = 191.34) çocuğu olan bireylere (*sıra ort.* = 144.23) göre çevrimiçi alışveriş bağımlılığı skorları daha yüksektir. Son olarak ise bireylerde çocuk sahibi olup ve çocuk sahibi olmama durumuna göre yeme alışkanlıklarını ölçen YTT – 26 ölçeği skorlarında bir farklılaşma bulunamamıştır ($p>.05$).

4.3.6. Kovid– 19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin Geçmişte, Günümüzde Psikiyatrik / Psikolojik Hastalık Öyküsü Bulunması ve Ailesinde Psikiyatrik / Psikolojik Hastalığa Sahip Olma Durumuna Göre İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarına İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu kısmında bireylerin psikiyatrik / psikolojik açıdan bir hastalık sahibi olma durumları 3 alt başlık altında incelenmiştir. Bunlar;

- Geçmişte psikiyatrik / psikolojik bir hastalık öyküsünün olması
- Şu anda psikiyatrik / psikolojik bir hastalık öyküsünün olması
- Aile bireylerinde psikiyatrik / psikolojik bir hastalık öyküsünün olması

4.3.6.1. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin Geçmişte Psikiyatrik/ Psikolojik Hastalık Öyküsü Bulunmasına Göre İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarına İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılım göstermiş bireylerin Young İnternet Bağımlılığı Testi – Kısa Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu, Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı Ölçeği ve Yeme Tutum Testi – Kısa Formu’ndan aldıkları puanların geçmişte psikiyatrik bir hastalık öyküsüne sahip olma ve olmamaya göre farklılaşma durumlarının analizi için kullanılan Mann – Whitney U Testi sonuçları Tablo 10’da gösterilmiştir.

Tablo 10. Kovid-19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarının Geçmişte Psikiyatrik / Psikolojik Bir Hastalık Öyküsü Olmasına Göre Farklılaşma Durumlarının Karşılaştırılması

Ölçeklerden Alınan Puanlar	Geçmişte Psikiyatrik / Psikolojik Hastalık Öyküsü Olma Durumu	N	Sıra Ort.	U	p
YİBT – KF	Var	49	198.55	5461.00	.02
	Yok	285	162.16		
SMBÖ – YF	Var	49	206.32	5080.50	.002
	Yok	285	160.83		
ÇABÖ	Var	49	193.39	5714.00	.04
	Yok	285	163.05		
YTT – 26	Var	49	176.35	6549.00	.49
	Yok	285	165.98		

Tablo 10’a göre araştırmaya katılan bireylerin internet alışkanlığını ölçen YİBY - KF ($U= 5461.00, p= <.05$) ve sosyal medya alışkanlığını ölçen SMBÖ – YF ($U= 5080.50, p< .05$) çevrimiçi alışveriş alışkanlığını ölçen ÇABÖ ($U= 5714.00, p< .05$) ölçeklerinden aldıkları puanların geçmişte psikiyatrik / psikolojik bir hastalık öyküsü olmasına göre farklılaşma gösterdiği ortaya çıkmıştır. Analiz sonuçlarına göre geçmişte psikiyatrik / psikolojik hastalık öyküsü olan bireylerin (*sıra ort.* = 198.55) YİBY - KF’den aldığı skorların geçmişte psikiyatrik / psikolojik bir hastalık öyküsü olmayanlardan (*sıra ort.* = 162.16) daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. SMBÖ – YF ölçeğinden alınan puanlara göre geçmişte psikiyatrik / psikolojik hastalık öyküsü olan bireyler (*sıra ort.* = 206.32) geçmişte psikiyatrik / psikolojik bir hastalık öyküsü olmayan bireylere (*sıra ort.* = 160.83) göre daha yüksek skorlara sahiptir. Araştırmaya

katılan bireylerden geçmişte psikiyatrik / psikolojik hastalık öyküsü olan bireylerin (*sıra ort.* = 193.39) olmayan bireylerden (*sıra ort.* = 163.05) çevrimiçi alışveriş bağımlılığını ölçen ÇABÖ'den aldıkları puanlar daha yüksektir. Ayrıca araştırmaya katılım gösteren bireylerin geçmişte psikiyatrik / psikolojik hastalığa sahip olma veya olmama durumuna göre yeme alışkanlıklarını ölçen YTT – 26 ölçeklerinden aldığı skorlarının farklılaşmadığı sonucu ortaya çıkmıştır ($p > .05$).

4.3.6.2. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin Günümüzde Psikiyatrik / Psikolojik Hastalık Öyküsü Bulunmasına Göre İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarına İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılım göstermiş bireylerin Young İnternet Bağımlılığı Testi – Kısa Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu, Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı Ölçeği ve Yeme Tutum Testi – Kısa Formu'ndan aldıkları puanların şu anda psikiyatrik bir hastalık öyküsüne sahip olma ve olmamaya göre farklılaşma durumlarının analizi için kullanılan Mann – Whitney U Testi sonuçları Tablo 11'de gösterilmiştir.

Tablo 11. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarının Şu Anda Psikiyatrik / Psikolojik Bir Hastalık Öyküsü Olmasına Göre Farklılaşma Durumlarının Karşılaştırılması

Ölçeklerden Alınan Puanlar	Şu anda Psikiyatrik / Psikolojik Hastalık Öyküsü Olma Durumu	N	Sıra Ort.	U	p
YİBT – KF	Var	25	192.18	3245.50	.18
	Yok	309	165.50		
SMBÖ – YF	Var	25	207.92	2852.00	.03
	Yok	309	164.23		
ÇABÖ	Var	25	215.76	2656.00	.01
	Yok	309	163.60		

YTT – 26	Var	25	178.10	3597.00	.57
	Yok	309	166.64		

Tablo 11'e göre araştırmaya katılan bireylerin sosyal medya alışkanlığını ölçen SMBÖ – YF ($U= 28.52.00$, $p< .05$) ve çevrimiçi alışveriş alışkanlığını ölçen ÇABÖ ($U= 2656.00$, $p< .05$) ölçeklerinden aldıkları puanların şu anda psikiyatrik / psikolojik bir hastalık öyküsü olmasına göre farklılaşma gösterdiği ortaya çıkmıştır. Analiz sonuçlarına göre şu anda psikiyatrik / psikolojik hastalık öyküsü olan bireylerin (*sıra ort.*=207.92) SMBÖ – YF'den aldığı skorların şu anda psikiyatrik / psikolojik bir hastalık öyküsü olmayanlardan (*sıra ort.*=164.23) daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. ÇABÖ ölçeğinden alınan puanlara göre şu anda psikiyatrik / psikolojik hastalık öyküsü olan bireyler (*sıra ort.*= 215.76) şu anda psikiyatrik / psikolojik bir hastalık öyküsü olmayan bireylere (*sıra ort.*= 163.60) göre daha yüksek skorlara sahiptir. Ayrıca araştırmaya katılım gösteren bireylerin şu anda psikiyatrik / psikolojik hastalığa sahip olma veya olmama durumuna göre internet alışkanlığını ölçen YİBT - KF ve yeme alışkanlığını ölçen YTT – 26 ölçeklerinden aldığı skorlarının farklılaşmadığı sonucu ortaya çıkmıştır ($p>.05$).

4.3.6.3. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin Ailesinde Psikiyatrik/ Psikolojik Hastalık Öyküsü Bulunmasına Göre İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarına İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılım göstermiş bireylerin Young İnternet Bağımlılığı Testi – Kısa Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu, Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı Ölçeği ve Yeme Tutum Testi – Kısa Formu'ndan aldıkları puanların ailelerinde psikiyatrik bir hastalık öyküsüne sahip kişi olma ve olmamaya göre farklılaşma durumlarının analizi için kullanılan Mann – Whitney U Testi sonuçları Tablo 12 'de gösterilmiştir.

Tablo 12. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarının Ailedeki Bireylerde Psikiyatrik /

Psikolojik Bir Hastalık Öyküsü Olmasına Göre Farklılaşma Durumlarının Karşılaştırılması

Ölçeklerden Alınan Puanlar	Ailede Psikiyatrik / Psikolojik Hastalık Öyküsü Olma Durumu	N	Sıra Ort.	U	p
YİBT – KF	Var	62	169.50	8308.00	.86
	Yok	272	167.04		
SMBÖ – YF	Var	62	184.06	7405.00	.13
	Yok	272	163.72		
ÇABÖ	Var	62	172.35	8131.50	.66
	Yok	272	166.40		
YTT – 26	Var	62	182.96	7473.50	.16
	Yok	213	163.98		

Tablo 12'ye göre araştırmaya katılım gösteren bireylerin internet, sosyal medya, çevrimiçi alışveriş ve yeme alışkanlığı skorlarında ailelerinde psikiyatrik / psikolojik hastalığa sahip birey olma ve olmama durumuna göre bir farklılaşma olmadığı sonucu ortaya çıkmıştır ($p>.05$).

4.3.7. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin Uykusuzluk Yakınmasına Göre İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarına İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu kısmında bireylerin uykusuzluk yakınması olma durumları 3 alt başlık altında incelenmiştir. Bunlar;

- Uyku düzeni ile ilgili sorun yaşama

- Gece oturma veya çalışma alışkanlığına sahip olma
- Gece geç yatma alışkanlığına sahip olmadır.

4.3.7.1. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin Uyku Düzeni ile İlgili Sorun Yaşamalarına Göre İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarına İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılım göstermiş bireylerin Young İnternet Bağımlılığı Testi – Kısa Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu, Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı Ölçeği ve Yeme Tutum Testi – Kısa Formu’ndan aldıkları puanların uyku düzenine problem yaşama durumuna göre farklılaşma durumlarının analizi için kullanılan Kruskal – Wallis H Testi sonuçları Tablo 13’te gösterilmiştir.

Tablo 13. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarının Uyku Düzeni ile İlgili Sorunu Yaşamaya Göre Farklılaşma Durumları

Ölçeklerden Alınan Puanlar	Uyku Düzeni ile İlgili Sorun Yaşama Durumu	N	Sıra Ort.	X ²	p	Fark
YİBT – KF	(1) Evet	72	186.08	6.50	.04	1 – 2
	(2) Hayır	129	151.75			
	(3) Bazen	133	172.72			
SMBÖ – YF	(1) Evet	72	173.62	4.96	.08	
	(2) Hayır	129	152.84			
	(3) Bazen	133	178.41			
ÇABÖ	(1) Evet	72	165.13	2.91	.23	
	(2) Hayır	129	158.03			
	(3) Bazen	133	177.97			

Ölçeklerden Alınan Puanlar	Uyku Düzeni ile İlgili Sorun Yaşama Durumu	N	Sıra Ort.	X ²	p	Fark
YTT – 26	(1) Evet	72	152.13	2.91	.23	
	(2) Hayır	129	176.33			
	(3) Bazen	133	167.26			

Tablo 13’e göre araştırmaya katılmış bireylerin internet alışkanlıklarını ölçen YİBT – KF ($X^2=6.50$, $p< .05$) ölçeğinden aldığı puanların farklılaşma gösterdiği ortaya çıkmıştır. Gruplar arası farklılaşmanın bulunmasına yönelik Mann – Whitney Testi sonuçlarına göre uyku düzeni ile ilgili sorun yaşayan katılımcıların (*sıra ort.*=114.39) sorun yaşamayan katılımcılardan (*sıra ort.*=95.53) daha yüksek YİBT - KF skorlarına sahip olduğu, diğer gruplar arasında bir fark olmadığı ortaya çıkmıştır.

Son olarak ise uyku düzeni ile ilgili problem yaşayan, yaşamayan ve bazen yaşayan bireyler arasında sosyal medya alışkanlığını ölçen SMBÖ – YF, çevrimiçi alışveriş alışkanlığını ölçen ÇABÖ ve yeme alışkanlığını ölçen YTT – 26 ölçeklerinden aldıkları bir farklılaşma bulunamamıştır ($p>.05$).

4.3.7.2. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin Gece Oturma ve Çalışma Alışkanlığına Göre İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarına İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılım göstermiş bireylerin Young İnternet Bağımlılığı Testi – Kısa Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu, Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı Ölçeği ve Yeme Tutum Testi – Kısa Formu’ndan aldıkları puanların gece oturma ve çalışma alışkanlığına göre farklılaşma durumlarının analizi için kullanılan Mann – Whitney U Testi sonuçları Tablo 14’te gösterilmiştir.

Tablo 14. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin İnternet, Sosyal Medya Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarının Gece Oturma ve Çalışma Alışkanlığına Sahip Olmasına Göre Farklılaşma Durumları

Ölçeklerden Alınan Puanlar	Gece Oturma veya Çalışma Alışkanlığı	N	Sıra Ort.	U	p
YİBT – KF	Var	193	175.41	12079.00	.08
	Yok	141	156.67		
SMBÖ – YF	Var	193	174.74	12208.00	.11
	Yok	141	157.59		
ÇABÖ	Var	193	171.80	12777.50	.34
	Yok	141	161.62		
YTT – 26	Var	193	162.00	12544.50	.22
	Yok	141	175.03		

Tablo 14’e göre araştırmaya katılan bireylerin İnternet alışkanlığını ölçen YİBT –KF, sosyal medya alışkanlığını ölçen SMBÖ – YF, çevrimiçi alışveriş alışkanlığını ölçen ÇABÖ ve yeme alışkanlığını ölçen YTT – 26 ölçeği skorlarında gece oturma veya çalışma alışkanlığı olup ve olmama durumuna göre bir farklılaşma bulunamamıştır ($p>.05$).

4.3.7.3. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin Geç Yatma Alışkanlığına Göre İnternet , Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarına İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılım göstermiş bireylerin Young İnternet Bağımlılığı Testi – Kısa Formu, Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu, Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı Ölçeği ve Yeme Tutum Testi – Kısa Formu’ndan aldıkları puanların gece geç yatma alışkanlıklarına göre farklılaşma durumlarının analizi için kullanılan Mann – Whitney U Testi sonuçları Tablo 15’te gösterilmiştir.

Tablo 15. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarının Gece Geç Yatma Alışkanlığına Göre Farklılaşma Durumları

Ölçeklerden Alınan Puanlar	Gece Geç Yatma Alışkanlığı	N	Sıra Ort.	U	p
YİBT – KF	Var	195	176.96	11708.00	.03
	Yok	139	154.23		
SMBÖ – YF	Var	195	170.29	13007.50	.53
	Yok	139	163.58		
ÇABÖ	Var	195	167.42	13536.50	.99
	Yok	139	167.62		
YTT – 26	Var	195	168.40	13377.00	.84
	Yok	139	166.24		

Tablo 15’e göre araştırmaya katılan bireylerin internet alışkanlığını ölçen YİBT – KF ($U= 11708.00$, $p< .05$) ölçeğinden aldıkları puanların gece geç yatma alışkanlığına göre farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır. Analiz sonuçlarına göre gece geç yatan bireylerin (*sıra ort.*=176.96) gece geç yatmayan bireylere göre (*sıra ort.*=154.23) internet bağımlılığı skorları daha yüksektir. Ayrıca gece geç yatan bireyler ile geç yatmayan bireyler arasında, sosyal medya alışkanlığını ölçen SMBÖ – YF, çevrimiçi alışveriş alışkanlığını ölçen ÇABÖ ve yeme davranışını ölçen YTT – 26 ölçeği skorlarında bir farklılaşma bulunamamıştır ($p>.05$).

Tartışma

Bu bölümde Kovid-19 pandemisi sonrası internet, sosyal medya, çevrimiçi alışveriş ve yeme alışkanlıklarının incelenmesi amacıyla yapılan çalışmaya ait bulgular literatüre göre tartışılmıştır.

5.1. Kovid-19 Pandemisi Sonrası Cinsiyete Göre İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarının İncelenmesi

Yapılan bu çalışmada internet alışkanlığını ölçen Young İnternet Bağımlılığı – Kısa Formu (YİBT – KF) ölçeğinden alınan skorların sonuçlarını cinsiyete göre farklılaşmaması geçmişte yapılan çalışmalarla uyum göstermektedir. Yetişkin bireylerin internet bağımlılığı ile benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi inceleyen 120 erkek, 243 kadın toplamda 343 yetişkinin katıldığı bir çalışmanın sonuçlarına göre internet bağımlılığının cinsiyete göre farklılaşmadığı ortaya konulmuştur (Ata, 2021). Bir başka çalışmada ise yetişkin bireylerin depresyon ve sosyal kaygı düzeyi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre de kadın ve erkeklerin internet bağımlılıklarının düzeylerinin birbirinden farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır (Bıyıklı, 2019). Bernardi ve Pallanti'nin (2009) yaptığı çalışmaya göre kadınlar ve erkekler arasında internet bağımlılığı açısından bir fark yoktur. Ancak kadınlar ve erkeklerin interneti kullanma sebeplerinde bir farklılık olduğu; kadınların, sohbet etmek için interneti kullandığı, erkeklerin ise etkileşimli oyunlar için interneti kullandığı sonucuna varmıştır.

Bu çalışmada ulaşılan yetişkin bireylerin sosyal medya kullanımlarını ölçen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu (SMBÖ – YF) ölçeğinden alınan skorların cinsiyete göre birbirinden farklılaşmaması durumu yapılan literatür taramalarından elde edilen sonuçlardan bazıları ile uyum gösterirken bazı çalışmalarla uyum göstermemektedir. Sağar'ın (2019) yaptığı çalışmaya 30 – 70 yaş aralığında 200 yetişkin katılmıştır. Katılımcıların %52'si erkek, %48'i kadındır. Çalışmada sosyal medya bağımlılığı sanal tolerans ve sanal iletişim alt faktörleri ve genel ortalamaya göre incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda yetişkin bireylerin cinsiyetlerine göre sosyal medya bağımlılık ölçeğinin tüm alt faktörlerine ve genel toplam skorlarında bir farklılaşma bulunamamıştır. Yapılan bir başka çalışmada ise cinsiyete göre sosyal medya bağımlılık seviyelerindeki farklılaşma sosyal medya bağımlılığı meşguliyeti,

duygu durum, tekrarlama, çatışma alt faktörleri ve toplam puanları üzerinden farklılaşmaları incelenmiştir. Katılımcıların sosyal medya bağımlılığı toplam puanı ve çatışma alt boyutunda anlamlı bir farklılaşma bulunurken diğer alt boyutlarda cinsiyet açısından bir farklılaşma bulunamamıştır (Çil, 2020). Bir başka çalışmada ise erkeklerin sosyal medya bağımlılığının kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (Yüksel ve ark., 2020). Bir diğer çalışma ise SMBÖ – YF ölçeğini sanal tolerans ve sanal iletişim boyutunda incelemiştir. Yapılan çalışmanın sonuçlarına göre sanal tolerans alt boyutunda kadınlar ve erkekler arasında bir farklılaşma yok iken sanal iletişim alt boyutunda erkeklerin kadınlardan daha yüksek skorlara sahip olduğu görülmüştür (Aksoy, 2019). Çil'e (2020) göre erkek katılımcılar kadın katılımcılara göre sosyal medya ve internet ortamını zorunlu bir iletişim aracı, değişik bakış açıları sağlayan bir medya ve özgürlük alanı olarak görmektedirler. Yapılan bu çalışmada sosyal medya bağımlılığının kadınlar ve erkekler arasında farklılaşmadığı ortaya çıkmış olsa da kadınlar ve erkeklerin sosyal medyayı kullanma amaçlarının farklılaşmasından ötürü sosyal medya bağımlılığını ölçen SMBÖ – YF ölçeğinin alt boyutlarına göre incelenmesi gerekliliği ortaya çıkmıştır.

Çalışmanın bir diğer araştırma konusu olan çevrimiçi alışveriş alışkanlıkları için Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı Ölçeği'nden (ÇABÖ) alınan skorlar karşılaştırıldığında kadınlarda erkeklerden daha yüksek sonuçlar elde edilmiştir. Bu durum daha önce yapılan çalışmalarla örtüşmektedir. Yapılan bir çalışmada “İnternet Bağımlılığı'nın Online Kompulsif ve Online Anlık Satın Alma Davranışlarına Etkisi” incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre kadınların erkeklerden daha yüksek oranda çevrimiçi kompulsif satın alma davranışı gösterdikleri ortaya çıkmıştır (Yakın ve AYTEKİN, 2019). Yapılan bir diğer araştırma ise cinsiyet farkının çevrimiçi alışverişte bireylerin tercihlerini nasıl etkilediğini incelemiştir. Çalışma çevrimiçi alışveriş sıklığı ve çevrimiçi alışverişte harcanan toplam tutarla ilgili olarak bireylerin çevrimiçi alışverişte hissettiği duygusal düzey, pratiklik ve güven düzeyine odaklanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre kadınların erkeklerden daha fazla çevrimiçi alış yaptığı, ancak erkeklerin kadınlardan daha fazla harcama yaptıklarını ortaya koymuştur (Pradhana ve Sastiono, 2019). Kovid-19 korkusu ve kompulsif çevrimiçi satın alma ilişkisini inceleyen bir çalışmada ise internetten alışveriş bağımlılığı düzeyleri cinsiyet açısından farklılık olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırma kadın ve erkeklerin internetten alışveriş yapma alışkanlıklarını duygu

durum değişikliği, dikkat çekme, geri çekilme belirtileri, çatışma, nüksetme boyutları açısından incelemiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre kadınlar erkeklerden internetten alışveriş bağımlılığı açısından daha yüksek skorlara sahiptir (Kükrek, 2021).

Bu çalışmada incelenen yeme tutumunu ölçen Yeme Tutum Testi – Kısa Formu (YTT – 26) ölçeğinden alınan skorların cinsiyetlere göre incelenmesi sonucunda kadınlar ve erkekler arasında farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç daha önce yeme davranışı ve cinsiyet açısından yapılan çalışmalardan farklılık göstermektedir. Örneğin; Kovid–19 pandemisinde Kovid–19 korkusu, depresyon ve duygusal yeme ile ilgili bir araştırma kadınların erkeklerden anlamlı derecede çok daha yüksek duygusal yeme davranışı seviyesine sahip olduklarını göstermiştir (Pak ve ark., 2022). Kovid–19 pandemisi döneminde yapılan başka bir çalışma yine kadınların erkeklerden daha fazla duygusal yeme davranışı düzeylerine sahip olduğunu göstermiştir (Akfırat ve Kılçık, 2021). Kovid–19 pandemisi süresince gerçekleştirilen kesitsel bir çalışmanın sonuçları da kadınların erkeklerden daha yüksek oranda duygusal yeme davranışı gösterdiklerini ortaya koymuştur (Madalı ve ark., 2021). Ancak yapılan bazı çalışmalar iki popölasyonun özellikle duygusal yeme riski altında olduğunu tespit etmiştir. Bu popölasyonlardan biri kadınlar diğeri ise bulundukları durumları daha stresli bir şekilde algılayan insanlardır (Hadar – Shoval ve ark., 2022; Du ve ark., 2022). Kovid–19 pandemisi sosyal, kültürel ve ekonomik anlamda ciddi değişimlere sebep olmuştur. (Erdoğan, 2020). Yapılan bir çalışmada Kovid–19 pandemisi döneminde meydana gelen bu değişimler yüzünden kadınlarda ve erkeklerde kaygı ve depresif semptomlarında artış gözlenmiştir (Seens ve ark., 2021). Kaygı ve depresif durumdaki bu artış bireylerin bulundukları durum ile başa çıkma yöntemi olarak hem kadınlarda hem de erkeklerde duygusal yeme davranışının gelişmesine neden olmuş olabilir. Kovid–19 pandemisi sonrası bireylerin bulundukları durumu daha stresli olarak algılayıp algılamadıkları ve bu durum ile başa çıkma yöntemi olarak cinsiyet açısından duygusal yeme davranışı örüntüleri üzerine yapılacak bir çalışma erkekler ve kadınlar açısından önemli bir rol üstleneceği düşünölmektedir.

5.2. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin Pandemi Öncesi Döneme Göre İnternet, Sosyal Medya ve Çevrimiçi Alışveriş için Geçirdikleri Süreye İlişkin İnceleme

Yetişkin bireylerin pandemi öncesi ve sonrası internette geçirdikleri sürenin artışına yönelik yapılan analiz sonuçlarına göre bireylerin pandemiden sonra internette kalma sürelerinin arttığı ortaya çıkmıştır. Yapılan literatür taramaları sonucunda Kovid–19 salgını sürecinde bireylerin çevrimiçi internet sitelerinde ve sosyal medyada geçirdikleri süre günde 4 saattir (Yao, 2020). Kovid–19 pandemisi sırasında dünya çapında yapılan bir araştırmaya göre ise bireylerin pandemiden önce internette harcadıkları süre 3 saat iken pandemi sırasında yaklaşık 6 saate çıktığı sonucuna varılmıştır (Simon, 2020). Çin’de 24 Mart – 30 Nisan 2020 tarihleri arasında yapılan ve 20.472 kişinin katıldığı çevrimiçi anket araştırmasının sonuçlarına göre pandemi sırasında genel popülasyondaki internet bağımlılığının genel yaygınlığı %36.7 ve şiddetli internet bağımlılığının yaygınlığı ise %2.8’dir. Pandemi sırasında internet kullanımı için harcanan süre önemli ölçüde artmıştır ve katılımcıların %43.8’i internet bağımlılıklarının şiddetlerinin arttığını bildirmişlerdir (Li ve ark., 2021). Türkiye’de yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre ise Kovid–19 pandemisi döneminde internet kullanımı çok artan bireylerin oranı %45.1 iken arttı diyenlerin oranı %33.2’dir. Araştırmaya katılanların %78.3’ü pandemi sürecinde internette kalma sürelerinin arttığını ifade etmişlerdir (Küçüküçü, 2020).

Yetişkin bireylerin pandemi sonrasında sosyal medya kullanma süreleri artış göstermiştir. Bu durum geçmişte yapılmış çalışmalarla uyum göstermektedir. Pandemi karantinaları sırasında yapılan 334 kişinin katıldığı bir çalışmada katılımcılar 4 hafta boyunca sosyal medya ve mesajlaşma uygulamalarının kullanım süreleri ekran kullanım sürelerine bakılarak elde edilmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre karantina döneminde artış gösterdiği ortaya çıkmıştır (Fumagalli ve ark., 2021). Global Web Index’in gerçekleştirdiği bir ankete göre Amerikalıların ve İngilizlerin yaklaşık %25’inin sosyal medya platformları kullanım oranları artmıştır (Mander, 2020). Tematik analiz yöntemi kullanılarak 6 kadın ve 6 erkek arasında yapılmış çevrimiçi yarı yapılandırılmış bir çalışma sonucuna göre bireylerin Kovid – 19’dan kaynaklı karantina ve izolasyonlardan dolayı sosyal medya ve internet kullanım süreleri artış göstermiştir (Yıldırım ve İdil, 2020).

Çevrimiçi alışveriş süreleri ile yapılan değerlendirme sonucunda çalışmaya katılan bireylerin çevrimiçi alışveriş süreleri pandemi öncesine göre artış göstermiştir. Bu sonuç literatürde bulunan çalışmalarla tutarlı bir sonuçtur. Yapılan bir araştırmaya göre pandemi sürecinde katılımcıların mağazalardan yaptıkları alışverişlerin %92 oranında düştüğünü, çevrimiçi ticaret sitelerinden yaptıkları alışverişlerin ise %50 oranında arttığını, ayrıca katılımcılar çevrimiçi alışveriş sitelerinde de daha fazla zaman geçirdiklerini ortaya çıkarmıştır (Akgün ve ark., 2020). Nguyen ve arkadaşlarının (2020) yaptığı bir çalışmada ise Kovid-19 pandemisi yüzünden bireylerde çevrimiçi alışveriş teamüllerinde artış olduğu ortaya çıkmıştır. Bir diğer çalışma da ise Kovid-19 pandemi sürecinde bireylerin internetten alışveriş bağımlılıklarının arttığına yönelik sonuçlar elde edilmiştir. Bu çalışmaya katılan kişilerin %7.2'sinin çevrimiçi alışveriş yaparken kontrollerini kaybettikleri ortaya çıkmıştır. Kontrollerini kaybeden bu katılımcılar aynı zamanda internette geçirdikleri süre konusunda da kendilerini kontrol edememektedirler (Zamboni ve ark., 2021).

5.3. Kovid-19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin Eğitim Düzeylerine Göre İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarının İncelenmesi

Yapılan bu araştırmada bireylerin internet alışkanlığını ölçen YİBT – KF ölçeğinden aldıkları skorları eğitim düzeyi açısından incelendiğinde lisans ve yüksek lisans öğrenimine sahip bireyler lise ve ortaokul eğitim düzeyine sahip bireylerden daha yüksek internet kullanımı skorlarına sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlar literatürdeki bazı çalışmalarla uyum göstermektedir. Ancak literatür taramalarında yüksek eğitim düzeyindeki katılımcıların internet alışkanlıklarının daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar olduğu gibi tam aksini ortaya çıkaran çalışmalarda bulunmaktadır. Örneğin internet bağımlılığı ve Kovid-19 pandemi süreci arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada ön lisans öğrencilerinin internet bağımlılığı lisans öğrencilerinden, lisans öğrencilerinin internet bağımlılığı ise yüksek lisans öğrencilerinden daha yüksektir (Babaarslan, 2021). Bir başka çalışmada genç yetişkinlerin internette geçirdikleri süre ve dijital bağımlılıkları incelenmiştir. Sonuçlara göre internette geçirilen süre arttıkça dijital bağımlılık artmıştır. Ayrıca lise ve daha altı eğitim seviyesine sahip bireylerin üniversite eğitim düzeyine sahip bireylerden daha yüksek dijital bağımlılık skorlarına sahip oldukları ortaya çıkmıştır.

(Ercan ve ark.,2023). Kovid-19 pandemi döneminde Çin’de 20,472 kişi ile yapılan bir başka çalışmanın sonucuna göre ise çalışmaya katılan lisansüstü öğrencilerinin internette geçirdikleri zaman ve internet bağımlılıklarının şiddeti lisans öğrencilerinden daha yüksektir (Li ve ark., 2021). Yapılan bir başka çalışmada ise problematik internet kullanımının yüksek eğitim seviyesi ile pozitif yönlü ilişkili olduğunu ve lisans eğitim düzeyindeki bireylerin diğer eğitim seviyesindeki bireylerden daha yüksek problemli internet kullanımına sahip olduğunu göstermektedir (Islam ve ark., 2020). Son olarak ise yapılan bazı araştırmalarda ise internet bağımlılığının eğitim düzeyine göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur. Kovid-19 karantinası döneminde yalnızlık ve internet bağımlılığı ile ilgili yapılan bir çalışmada eğitim düzeyinin internet bağımlılığını etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır (Alheneidi ve ark., 2021).

Yapılan bu çalışmanın sonucunda katılımcıların eğitim düzeyleri ve sosyal medya alışkanlıklarını ölçen SMBÖ - YF ölçeğinden aldıkları skorlar arasında bir fark bulunamamıştır. Bu durum literatürde bulunan çalışmalardan farklılık göstermektedir. Literatürde eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin sosyal medya alışkanlıklarının yüksek olduğunu gösteren çalışmalar olduğu gibi eğitim düzeyi düşük bireylerin sosyal medya alışkanlıklarını yüksek olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin bir çalışmada katılımcılar ilkokul seviyesinden doktora seviyesine kadar olanlar olarak gruplandırılarak araştırılmış, sosyal medya bağımlılığı meşguliyet, duygu durum ve tekrarlama alt boyutlarına göre ele alınmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre ön lisans eğitim düzeyine sahip katılımcıların sosyal medya bağımlılığı alt boyutlarının hepsinde lisans, lisansüstü ve doktora eğitim düzeyine sahip bireylerden daha yüksek skorlara sahip olduğu görülmüştür.(Çil, 2020). Şentürk’ün (2017) yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre ise eğitim düzeyi yüksek bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri eğitim düzeyi düşük bireylerden daha yüksektir. Yapılan analizler sonucunda Lise ve altı eğitime sahip olan bireylerin sosyal medya bağımlılık oranları %24 üniversite düzeyinde eğitime sahip bireylerin sosyal medya bağımlılığı %58.7 lisansüstünde ise %52.9 düzeyindedir.

Katılımcıların eğitim düzeylerine göre çevrimiçi alışveriş alışkanlığını ölçen ÇABÖ ölçeğinden aldıkları skorlar incelendiğinde üniversite ve yüksek lisans eğitim düzeyindeki bireylerin lise düzeyindeki bireylerden daha fazla çevrimiçi alışveriş

alışkanlığı skorlarına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelemesi yapıldığında ise bu çevrimiçi alışveriş alışkanlıklarını eğitim durumuna göre farklılaştığını gösteren çalışmalar mevcut iken eğitim durumuna göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur. Bozdağ Türker (2019) tarafından yapılan çalışmanın sonuçlarına eğitim düzeylerine göre çevrimiçi alışveriş bağımlılıklarında bir fark bulunamamıştır. Bir başka çalışma ise bireylerin eğitim durumların ve çevrimiçi alışveriş tutumlarında etkili olduğunu göstermektedir (İşler ve ark., 2014). Üniversite öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada ise üniversitedeki öğrencilerin sınıfına göre bir gruplandırma yapılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre 2. ve 3. Sınıf öğrencileri arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (Akkaş, 2021). Yapılan araştırmalar göstermektedir ki çevrimiçi alışveriş bağımlılığı ve kompulsif online satın alma davranışı arasında anlamlı pozitif bir ilişki vardır (Kaur ve ark., 2019; Durrani ve ark., 2022). Bu açıdan Kovid-19 pandemisi sırasında kompulsif çevrimiçi satın alma davranışını inceleyen bir araştırmaya göre ise eğitim düzeyi istatistiksel açıdan farklılık göstermektedir. İlkokul mezunu ($\bar{x}=48.00$, $ss=\pm 50.08$) ve ortaokul mezunu ($\bar{x}=53.00$, $ss=\pm 28.28$) bireylerin kompulsif çevrimiçi satın alma puanları lise ($\bar{x}=21.52$, $ss=\pm 23.12$), üniversite ($\bar{x}=21.02$, $ss=\pm 19.09$) ve lisansüstü ($\bar{x}=13.81$, $ss=\pm 07.58$) mezunlarından daha yüksektir (Yazıcı ve Didin, 2022).

Araştırmaya katılan bireylerin yeme tutumunu ölçen YTT - 26 ölçeğinden aldıkları skorlar eğitim düzeyine göre incelendiğinde üniversite ve yüksek lisans seviyesinde eğitime sahip katılımcıların lise düzeyinde eğitime sahip katılımcıların yeme tutumu açısından farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar literatürdeki araştırmalarla uyum göstermektedir. Yetişkinlerde duygusal yeme davranışını inceleyen bir çalışmada yapılan regresyon analizleri sonucunda eğitim seviyesindeki bir birimlik artışın toplam duygusal yeme davranış skorlarının arttığını göstermiştir (Bilici ve ark., 2020). Yapılan bir başka çalışmada ise katılımcıların sosyo ekonomik durumları eğitim seviyeleri, gelirleri açısından incelenmiştir. Sonuçlara göre yüksek eğitim düzeyine ve ekonomik seviyeye sahip katılımcıların daha yüksek duygusal yeme davranışına sahip olduğunu göstermiştir (Spinosa ve ark., 2019). ABD’de yapılan bir başka çalışmada ise 5863 yetişkinin duygusal yeme davranışı sosyodemografi, yaşam tarzı davranışları ve öz düzenlemenin rolü açısından incelenmiştir. Bu çalışmaya göre üniversite eğitimine sahip olmak, duygusal yeme davranışı ile anlamlı bir şekilde ilişkilidir (Elran Barak ve ark., 2021).

5.4. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Bekâr veya Tek Yaşayan Bireylerde İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarının İncelenmesi

Bu araştırmanın sonuçlarına göre bekâr bireylerin internet alışkanlıklarını ölçen YİBT – KF ölçeğinden aldıkları skorlar; evli, boşanmış ve dul bireylerden daha yüksek skorlara sahiptir. Araştırmanın sonucu internet alışkanlıkları açısından incelendiğinde literatürdeki diğer çalışmalarla aynı sonucu elde etmiştir. Örneğin 18 – 55 yaş arasındaki bireylerin internet bağımlılığı ve ilişkili faktörlerin (kontrol kaybı, daha fazla online kalma isteği, sosyal ilişkide olumsuzluk skorları) incelendiği bir çalışmada bekâr olan katılımcıların evli olan katılımcılardan daha yüksek skorlara sahip olduğu görülmüştür (Özcanarslan ve ark., 2022). Bir başka çalışmada ise internet bağımlılığı ölçeği alt faktörleri ile birlikte incelenmiştir. Araştırmaya katılan bekâr bireylerin internet bağımlılığı ölçeği ve alt faktörlerinden (Sosyal izolasyon, kontrol güçlüğü, işlevsellikte bozulma ve yoksunluk) aldıkları puanlar evli bireylerden daha yüksektir (Yeşilyurt, 2021). Pakistan’da internet bağımlılığının psikososyal ve demografik faktörlerinin Kovid–19 pandemisi sırasında incelendiği bir çalışmaya 1145 kişi katılmıştır. Katılımcıların 703’ü normal internet kullanıcısı, 313’ü problematik internet kullanıcısı ve 129’u ise internet bağımlısı olduğu sonucuna varılmıştır. Hiç evlenmemiş bireylerin normal internet kullanımı, problematik internet kullanımı ve internet bağımlılığı skorları evli olan bireylerden daha yüksektir (Lakhdar ve ark., 2022). Bir diğer çalışma ise problematik internet kullanımının bekâr bireylerde evli bireylerden daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Alheneidi ve ark., 2021).

Bu araştırmanın sonuçlarına göre bekâr bireylerin sosyal medya alışkanlıklarını ölçen SMBÖ – YF ölçeğinden aldıkları skorlar; evli ve boşanmış bireylerden daha yüksek skorlara sahiptir. Bu araştırma sonucu sosyal medya alışkanlıkları ile medeni durum açısından geçmişte yapılan çalışmalarla uyumlu bir sonuç elde etmiştir. Örneğin Kovid–19 salgını sırasında sosyal medya bağımlılığı ve koruyucu faktörlerin incelendiği 9 ülkeden toplam 9418 kişinin katıldığı bir çalışmada pozitif ruh sağlığı ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişkiyi etkileyen faktörler incelendiğinde ise bekar olmamanın pozitif ruh sağlığının önemli bir istatistiksel belirleyicisi olduğu sonucuna varılmıştır (Brailovskaia ve Margraf, 2022). Yetişkin bireylerde sosyal medya bağımlılığının incelendiği bir başka çalışmada ise bireyler evli, dul, boşanmış, ayrı yaşıyor ve bekâr olarak gruplandırılmıştır.

Çalışmanın sonuçlarına göre boşanmış bireyler ile evli bireyler arasında sosyal medya bağımlılığı açısından farklılaşma olduğu ortaya çıkmıştır (Sağar, 2019). Karaevli (2022) okul öncesi öğretmenlerinin Kovid-19 pandemisi öncesi ve pandemi sırasında internet ve sosyal medya bağımlılıklarını ölçen bir araştırma gerçekleştirmiştir. Pandemi öncesi araştırmaya katılım gösteren öğretmen sayısı 341, pandemi sürecinde araştırmaya katılım gösteren öğretmen sayısı ise 320'dir. Çalışmanın sonucuna göre salgın öncesinde medeni duruma göre sosyal medya bağımlılığı farklılaşma göstermez iken salgın sürecinde bekâr bireylerin sosyal medya bağımlılıkları evli bireylerden daha fazla hale gelmiştir. Birbaşkaçalışma ise Kovid-19 pandemi sürecinde gerçekleşen sokağa çıkma kısıtlamalarının sosyal medya kullanımına ve kaygıya etkisi araştırılmıştır. Araştırmaya 17 yaş üstünde olan 940 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması $41,1 \pm 12,1$ 'dir. Araştırmanın sonuçlarına göre bekâr ve boşanmış olan bireylerin evlilere göre sosyal medya bağımlılık ölçeğinden aldığı puanlar daha yüksek çıkmıştır (Kurban, 2021).

Bu araştırmanın sonuçlarına göre bekâr bireylerin çevrimiçi alışveriş alışkanlıklarını ölçen ÇABÖ ölçeğinden aldıkları skorlar; evli ve boşanmış bireylerden daha yüksek skorlara sahiptir. Araştırmanın sonuçları çevrimiçi alışveriş alışkanlıkları ve medeni durum açısından incelendiğinde geçmişte yapılmış olan bazı çalışmalarla benzer sonuçlar elde ederken bazıları ile farklı sonuçlar elde etmiştir. Cassidy ve Adair'in (2021) Kovid-19 pandemisi sırasında 18 – 26 yaş aralığında 332 kadın ile yaptığı bir çalışmada yalnızlık, reddedilme duyarlılığı ve alışveriş bağımlılığı arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Türkiye'de problematik alışveriş yaygınlığını ölçmeye yönelik bir çalışma gerçekleştirilmiş ve 18 – 81 yaş aralığında ($\bar{x} = 31.79$) 24,380 kişi katılmıştır. Katılımcıların %50'si erkek %50'si ise kadındır. Çalışmanın sonuçlarına göre araştırmada bekâr katılımcıların %46.9'u, eşinden ayrı yaşayan veya boşanmış katılımcıların %36.8'i, evli katılımcıların ise %37.8'i alışveriş bağımlılığı semptomları göstermektedir (Ünübol ve ark., 2022). Kovid-19 pandemisi sürecinde kompulsif çevrimiçi satın alma davranışını ölçen bir başka çalışmada ise medeni durumu bekâr olan katılımcılar ($\bar{x} = 21,95$, $ss = 19,84$) evli katılımcılardan ($\bar{x} = 17,85$, $ss = 21,00$) daha yüksek kompulsif çevrimiçi satın alma davranışı skorlarına sahiptir (Yazıcı ve Didin, 2022). Ancak bu çalışmaların aksi sonuçları elde etmiş çalışmalar da mevcuttur. Örneğin pandemi sürecinde bireylerin dijital alışveriş platformlarına yönelik motivasyonların araştırıldığı bir çalışmada ise evli

katılımcıların çevrimiçi alışveriş yapmayı bekâr katılımcılara göre daha fazla tercih ettiği ortaya çıkmıştır (Becan, 2021). Kovid-19 pandemisi döneminde yapılan bir diğer çalışma ise medeni duruma göre online alışveriş tercihlerinin değişimi incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre çevrimiçi alışveriş tercihi değişim oranı evli bireylerde bekâr bireylerden daha yüksektir. (Danışmaz, 2020). Kovid-19 pandemisi döneminde yapılan bir başka çalışmada siberkondiria şiddeti, korona virüs anksiyetesi ve online alışveriş bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre evli veya bekâr olma durumunun alışveriş bağımlılığına etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Sarıgedik ve Ölmez 2021).

Bu çalışmanın sonuçlarına göre bireylerin yeme tutumunu ölçen YTT - 26 ölçeğinden aldıkları skorların bireylerin medeni durumlarına göre farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır. Bu sonuç geçmişte yapılan çalışmalardan farklılık göstermektedir. Literatürdeki çalışmalar duygusal yeme davranışının bekâr bireylerde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Örneğin Kovid-19 pandemisi sürecinde kişilerin yeme tutumlarının incelendiği bir araştırmada genel yeme tutumu, duygusal yeme ve bilinçli yeme davranışları incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre bireylerin genel yeme tutumlarında ve bilinçli yeme davranışlarında evli veya bekâr olma durumuna göre bir değişim bulunamamıştır. Ancak duygusal yeme davranışında ise bekâr bireyler ($\bar{x}=3.08$, $ss=.76$) evli bireylerden ($\bar{x}=2.93$, $ss=.75$) daha yüksek skorlara sahiptir olduğunu göstermiştir (Özer ve Okat, 2021). Genç yetişkinlerde yapılan bir başka çalışma ise algılanan stres ve yalnızlığın duygusal yeme ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına duygusal yeme ve yalnızlık arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca bekâr bireylerin duygusal yeme davranış skorları evli bireylerden daha yüksektir (Hilal ve Bayam, 2022). Kovid-19 döneminde yapılan bir başka çalışma ise bekâr bireylerin ($\bar{x}=71.20$, $ss=23.02$) evli bireylerden ($\bar{x}=65.46$, $ss=19.95$) daha fazla duygusal yeme davranışı gösterdiklerini ortaya koymuştur (Akfirat ve Kılçık, 2021).

5.5. Kovid-19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin Çocuk Sahibi Olmalarına Göre İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarının İncelenmesi

Bu araştırmanın sonuçlarına göre internet alışkanlıklarını ölçen YİBT - KF ölçeğinden alınan skorlar çocuğu olmayan bireylerde çocuğu olan bireylerden daha yüksektir.

Literatür incelendiğinde internet alışkanlıklarını çocuk sahibi olma veya olmama durumuna göre inceleyen sınırlı sayıda araştırma mevcuttur. Bu çalışmalar çocuk sahibi olmanın internet alışkanlıkları ile ilgili farklı sonuçlarolduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin çocuğu olan bireylerin internet bağımlılığı problemi yaşama olasılığının çocuk sahibi olmayanlara göre daha düşük olarak bulmuşlardır (Liu ve ark.,2018). Başka bir çalışma ise, çocuk sahibi olmayan bireylerin çocuk sahibi olan bireylere göre daha yüksek düzeyde problemlili internet kullanımı ile ilişkili olduğunu bulmuştur (Kardefelt – Winther, 2014). Yapılan bir başka çalışma ise çocuk sahibi bireylerin ebeveynlik stresiyle başa çıkma yöntemi olarak interneti daha fazla kullanma olasılıkları olduğunu ve bu durumun internet bağımlılığı geliştirme ihtimalini arttırdığını ortaya koymuştur (Kang ve ark., 2016). Çelik'in (2018) yaptığı araştırmada öğretmenlerin sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığının evlilikte uyum ile aile işlevleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre çocuk sahibi olan bireyler ile çocuk sahibi olmayan bireyler arasında internet bağımlılığı açısından bir farklılık bulunmamıştır. Güney Kore'de yapılan bir başka çalışma ebeveyn olanlar ve olmayanlar arasında internet bağımlılığı açısından bir fark bulamamıştır (Kim ve ark., 2014).

Yapılan bu çalışmanın sonuçlarına göre çocuğu olan bireylerin sosyal medya alışkanlıklarını ölçen SMBÖ - YF ölçeğinden aldıkları skorlar çocuğu olmayan bireylerden daha yüksek çıkmıştır. Bu araştırma sonuçları literatürdeki çalışmalarla uyumlu sonuçlar göstermektedir. Örneğin Kovid-19 salgını döneminde Türkiye'de yapılan ve 473 katılımcıdan oluşan bir araştırmanın sonuçlarına göre çocuğu olmayan bireylerin ($\bar{x}=48.55$, $ss=11.89$) çocuğu olan bireylere ($\bar{x}=45.94$, $ss=11.82$) göre daha fazla sosyal medya bağımlılığı yaşadıkları ortaya çıkmıştır (Arıbaş ve Özşahin, 2022). Yine Kovid-19 pandemisi döneminde uykusuzluk ve sosyal medya bağımlılığı ile ilgili bir araştırmada çocuk sahibi olmanın veya olmamanın sosyal medya bağımlılığına açısından farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre sosyal medya bağımlılığı çocuğu olmayan bireylerde ($\bar{x}=53.54$, $ss=15.10$) çocuğu olan bireylere ($\bar{x}=46.90$, $ss=13.47$) göre daha yüksektir (Duran ve Kaynak, 2022). Çin'de Kovid-19 pandemisinde 513 kişi ile yürütülen bir çalışmanın sonuçlarına göre ise çocuğu olan bireyler olmayan bireylere göre daha düşük düzeyde sosyal medya bağımlılığı bildirmişlerdir. Ayrıca çocuk sahibi olmanın sosyal medya bağımlılığı ile negatif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Zhang ve ark., 2019).

Bu araştırmanın bulgularına göre Kovid-19 pandemisi sonrası yetişkin bireylerin çocuk sahibi olmalarına göre çevrimiçi alışveriş alışkanlıklarını ölçen ÇABÖ ölçeğinden aldıkları skorların farklılaştığı ve çocuğu olmayan bireylerin çocuğu olan bireylere göre çevrimiçi alışveriş alışkanlıklarını daha yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Yapılan literatür taramalarına göre Kovid-19 döneminde çocuğu olan bireylerin çevrimiçi alışveriş alışkanlıkları çocuğu olmayan bireylerden daha yüksektir. Yapılan bu çalışma literatürdeki çalışmalardan taban tabana zıt sonuçlara sahiptir. Örneğin Kim ve Kim (2020) tarafından yapılan araştırmanın sonuçlarına göre küçük çocukları olan ebeveynler artan bakım sorumlulukları ve ebeveynlik stresi yüzünden çocuğu olmayan bireylere göre daha yüksek çevrimiçi alışveriş bağımlılığı seviyelerine sahiptirler. Kovid-19 pandemisi sürecinde yapılan bir araştırma ailelerin çevrimiçi alışveriş yapma kararlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesini amaçlamıştır. Araştırmada aile bireylerinin çevrimiçi alışveriş davranışlarını etkileyen sosyo – demografik etmenler araştırılmıştır. Bu etmenlerden bir tanesi ise bireylerin çocuk sahibi olması veya olmaması durumudur. Araştırmanın sonuçlarına göre çocuk sahibi olan bireyler çocuk sahibi olmayan bireylerden daha fazla ve sık çevrimiçi alışveriş yapmaktadırlar (Önder ve Demirel, 2022). Kompulsif satın alma ile yaşam doyumu ve algılanan stres arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada bireylerin çocuk sahibi olma ve olmama durumlarının arasında bir farklılaşma olup olmadığı ve çocuk sayısı ile kompulsif satın alma arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre çocuk sahibi olan bireylerin ($\bar{x}=25.96$, $ss=8.71$) kompulsif satın alma davranışı çocuğu olmayan bireylerden ($\bar{x}=23.35$, $ss=7.62$) daha yüksektir. Araştırmanın bir diğer sonucu ise çocuk sayısı ile kompulsif satın alma davranışı arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğudur (Öztürk, 2022).

Bu araştırmanın bulgularına göre Kovid-19 pandemisi sonrası yetişkin bireylerin çocuk sahibi olmalarına göre yeme tutumlarını ölçen YTT - 26 ölçeğinden aldıkları skorlarda bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürdeki araştırmalar ise çocuk sahibi olmayan bireylerin çocuk sahibi olan bireylere göre daha fazla yeme davranışı gösterdikleri sonuçlarına sahiptir. Kovid-19 pandemisi döneminde yapılan bir çalışmaya toplam 546 kişi katılmıştır. Katılımcıların %54.6'sının çocuğu var iken %45.4'ünün çocuğu yoktur. Araştırmada genel yeme davranışı ve alt boyutlarından bilinçli yeme davranışı ve duygusal yeme davranışı çocuk sahibi olma durumuna göre incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre çocuğu olmayan bireylerin genel yeme

davranışı ve alt boyutları olan duygusal yeme ve bilinçli yeme davranışları çocuk sahibi olan bireylerden daha yüksektir (Özer ve Okat, 2021). Yapılan bir diğer çalışmada ise Kovid-19 pandemisi sürecinde Kovid-19 korkusu, anksiyete, kısıtlayıcı yeme, duygusal yeme ve dışsal yeme davranışları çocuk sahibi olma durumuna göre incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları duygusal yeme ve çocuk sahibi olma durumuna göre incelendiğinde çocuk sahibi olmayan bireylerin ($\bar{x}$ =28.40, ss =14.17) duygusal yeme davranışı çocuk sahibi olan bireylerden ($\bar{x}$ =23.11, ss =11.29) daha yüksektir (Dalgıç, 2022).

5.6. Kovid-19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin Geçmişte, Günümüzde Psikiyatrik / Psikolojik Hastalık Öyküsü Bulunması ve Ailesinde Psikiyatrik / Psikolojik Hastalığa Sahip Olma Durumuna Göre İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarının İncelenmesi

5.6.1. Kovid-19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin Geçmişte ve Günümüzde Psikiyatrik / Psikolojik Hastalık Öyküsü Bulunmasına Göre İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Duygusal Yeme Alışkanlıklarının İncelenmesi

Kovid-19 pandemisi farklı türde psikolojik sorunlara yol açmıştır. Korku, öfke, endişe ve olası daha kötü durumlarla ilgili panik, can sıkıntısı, yalnızlık ve ailenin yanında olamamaktan kaynaklanan suçluluk duygusunu tetikleyebilir. Daha önce psikiyatrik veya psikolojik bir bozukluğu olan kişilerde, Kovid-19 yüzünden oluşan tüm bu sorunlar ve strese karşı yüksek duyarlılık yüzünden ruh sağlığı sorunları yeniden nüks edebilir ve şiddetlenerek kötüleşmesine sebep olabilir (Brooks ve ark., 2020, Sanchez-Alonso ve ark., 2019). Örneğin tekrarlayan depresif bozukluğu olan bireyler için Kovid-19 dönemindeki tecrit; normal günlük rutini ve sosyal ritmi tehlikeye atar. Bu tehlike depresif semptomların geri gelmesine ve şiddetlenmesine neden olabilir (Dong ve Bouey, 2020). Bu durum yaygın anksiyete bozukluğu, kronik uykusuzluğu, intihar düşünceleri, bipolar bozukluğu ve şizofreni geçmişi olan bireyler için de aynıdır (Dong ve Bouey, 2020; Goyal ve ark., 2020; Xiang ve ark., 2020). Örneğin Kovid-19 salgınının ilk üç ayında geçmişte bipolar ve şizofreni teşhisi olan bireylerin belirtilerinin nüks oranı %11 olarak bulunmuştur (Mutlu ve Anıl Yazıcıoğlu, 2021). Yapılan bir başka çalışma ise kaygı ve depresyon tedavisi için uzun süreli bilişsel davranışsal terapi alan bireylerin Kovid-19 pandemisi döneminde kaygı ve depresyon hastalıklarının nüksetmeleri ile ilgili yapılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre

anksiyete tedavisi görmüş bireylerde anksiyetenin nüks etme oranı %17, depresyon tedavisi görmüş bireylerde depresyonun nüks etme oranı ise %22'dir (Johnco ve ark., 2021). Bir başka çalışmada ise daha önce herhangi bir ruh sağlığı tanısı olan bireylerin, daha önce herhangi bir ruh sağlığı hastalığı olmayan bireylerden daha kötü stres, anksiyete ve depresyon seviyelerine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Meaklim ve ark., 2021). Çin'de pandeminin erken döneminde yapılan bir çalışmada, katı tecrit uygulamalarına bağlı olarak psikiyatrik hastalıkları olan ve olmayan bireyler üzerindeki ani stresin etkileri incelenmiştir. Psikiyatri hastalarının anksiyete, depresyon ve stres seviyeleri psikiyatrik hastalığı olmayan bireylerden daha yüksektir. Ayrıca psikiyatri hastalarının üçte birinden fazlası travma sonrası stres bozukluğu kriterlerini karşılamaktadır (Hao ve ark., 2020). İsveç'te yapılan bir başka çalışma ise pandeminin ilk dönemlerinde psikiyatri kliniği servisine kayıtlı ve hastane ile teması olmayan psikiyatri hastaları ile yapılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre hastaların %81'i psikolojik durumlarının olduğundan daha da kötü olduğunu bildirmiştir (Flygare ve ark., 2021). Kovid-19 pandemisi döneminde yapılan bir başka çalışma ise psikiyatri servisinde ayakta tedavi alan hastalar arasında yapılmıştır. Pandemi döneminde hastaların kaygı ve depresyon şiddetlerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Titov ve ark., 2020). Bir başka çalışmada ise psikiyatrik hastalığı olan bireylerin %50'sinden fazlasının semptomlarında kötüleşme olduğu, %40'ının terapötik desteğe duyulan ihtiyacın arttığı, depresif semptomların %55, anksiyetenin %40 ve uyku davranışlarının %40 oranında kötüleştiği sonucuna ulaşılmıştır (Favreau ve ark., 2021). Young ve arkadaşlarına (1999) internet bağımlılığı anksiyete, depresyon ve duygusal problemlerle komorbittir. Yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre bireylerin internet bağımlılık seviyeleri ile psikolojik belirti seviyeleri arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Bu çalışmada psikolojik belirtilerinin alt boyutları Obsesif – Kompulsif Bozukluk, Fobik anksiyete, Anksiyete, Depresyon, Düşmanlık, Paranoid Düşünceler, Kişiler Arası Duyarlılık, Psikotizm ve Somatizasyondur. İnternet bağımlılığı ile tüm bu alt boyutlar arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır (Taş, 2018). İnternet bağımlılığı ve psikolojik hastalıkların pervelansı, major depresyon için %30, sosyal fobi için %57, obsesif kompulsif bozukluk için %60, davranım bozukluğu için %86.7, DEHB için %83.3'tür (Carli ve ark., 2021; Bozkurt ve ark., 2013). Sosyal medya ve internetten alışveriş bağımlılığı; internet bağımlılığının alt türleridir (Söyler ve Kaptanoğlu, 2018; Çelik 2018). Ayrıca internet bağımlılığı ve yeme bozuklukları arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır (Güneş ve ark., 2022). Bu nedenlerden dolayı

psikolojik problemler aynı zamanda sosyal medya bağımlılığı, internetten alışveriş bağımlılığı ve yeme bozukluklarının da sebebidir. Bu çalışmanın konularından olan geçmişte ve şu anda psikolojik hastalık sahibi olma durumunun internet, sosyal medya, çevrimiçi alışveriş ve yeme alışkanlıklarının ilişkisi psikolojik hastalıklar ile ilgili ilişkisi olarak incelenecektir.

Bu araştırmanın sonucuna göre Kovid-19 pandemisi sonrası geçmişte psikolojik hastalık öyküsü olan yetişkin bireylerin internet alışkanlığını ölçen YİBT - KF ölçeğinden aldıkları skorlarının yüksek olması literatürdeki çalışmalarla aynı sonucu elde etmiştir. Ancak bu çalışmanın bir diğer sonucu olan şu anda psikolojik hastalık öyküsü olan ve olmayan bireylere göre internet bağımlılıklarında bir farklılaşma meydana gelmemiştir. Bu durum literatürdeki çalışmalardan farklılık göstermektedir. Literatürdeki çalışmalar internet bağımlılığı ile psikolojik problemler (alkol kullanımı, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, depresyon ve anksiyete) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğunu ortaya koymaktadır (Ko ve ark., 2012; Ho ve ark., 2014). Kovid-19 döneminde 524 tıp öğrencisi ve asistan doktor ile yapılan bir çalışma sonuçlarına göre yüksek internet bağımlılığı olan kişiler yüksek depresyon ve anksiyete belirtileri ve düşük iyilik hissi bildirmişlerdir (Milasauskiene ve ark., 2021). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada ise internet bağımlılığı depresyon ve anksiyete belirtileri, içe dönüklük ve nevrotik kişilik özellikleri ile dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) açısından incelemiştir. Çalışmanın sonucuna göre internet bağımlılığının şiddeti DEHB, nevrotik kişilik özelliği, depresyon ve anksiyete puanları ile pozitif yönde, dışa dönüklük kişilik özelliği ile negatif yönde ilişkilidir. Ayrıca yapılan hiyerarşik regresyon analiz sonuçlarına göre, depresyon ve anksiyete belirtileri, içe dönüklük ve nevrotik kişilik özellikleri ile DEHB belirtilerinin şiddeti internet bağımlılığının yordayıcısıdır (Dalbudak ve Evren, 2014). Bir başka çalışmada ise depresyon ve intihar düşüncesi ile internet bağımlılığı ilişkisi incelenmiştir. Bu çalışmaya 1573 kişi katılmıştır. Katılımcıların %1.6'si internet bağımlısı, %38.0'ı ise olası internet bağımlısı olarak sınıflandırılmıştır. Çalışmanın analiz sonuçlarına göre depresyon ve intihar düşüncesi düzeyleri internet bağımlıları grubunda en yüksektir (Kim ve ark., 2006). Depresyon, aşırı internet kullanımıyla ilişki en sık bildirilen psikiyatrik belirtidir (Alavi, 2011). Kovid-19 döneminde 1145 katılımcının depresyon düzeyleri normal internet kullanıcısı, problematik internet kullanıcı ve internet bağımlısı kullanıcılar açısından

karşılaştırılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına Kovid-19 göre katılımcıların %9.7'sinde şiddetli depresyon, %16.4'ünde aşırı şiddetli depresyon bulunmuştur. Aşırı depresyon düzeyleri normal internet kullanıcılarına göre, internet bağımlısı kullanıcılarda 15 kat, problematik internet kullanıcılarında ise 7 kat daha fazladır (Lakhdar ve ark., 2021). Yapılan bir başka çalışmada ise internet bağımlılarının anksiyete ve depresyon skorları normal internet kullanıcılarından daha yüksektir (Huang ve ark., 2021)

Bu araştırmanın sonucuna göre Kovid-19 pandemisi sonrası geçmişte psikolojik hastalık öyküsü ve şu anda psikolojik hastalığı olan yetişkin bireylerin sosyal medya alışkanlığını ölçen SMBÖ - YF ölçeğinden aldıkları skorlarının yüksek olması literatürdeki çalışmalarla aynı sonucu elde etmiştir. Daha önce yapılan çalışmalara göre sosyal medya bağımlılığı depresyon, anksiyete, stres, tekrarlayıcı negatif düşünceler ve intihar düşünceleri ve intihar denemeleri ile pozitif bir ilişkiye sahiptir (Balcerowska ve ark., 2020; Brailovskaia ve ark., 2021; Precht ve ark., 2022; Zhang ve ark., 2021). Kovid-19 pandemisi döneminde yapılan bir araştırmanın sonucuna göre bireylerin depresyon seviyelerinin sosyal medya bağımlılığının yordayıcısıdır. Bireylerin depresyon seviyeleri yükseldikçe sosyal medya bağımlılık oranları artış göstermiştir (Dikmen, 2021). Bu dönemde yapılan bir başka çalışmada ise Kovid-19 pandemisinin yarattığı sürekli ve durumluluk kaygılarının sosyal medya bağımlılığına etkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre sürekli kaygı ve durumluluk kaygısı sosyal medya bağımlılığının yordayıcısı olduğu sonucu elde edilmiştir (Kurban, 2021). Yapılan bir diğer çalışmada ise stres, kaygı ve depresyonun sosyal medya bağımlılığını %32,6 oranında açıklamaktadır (Bilge ve ark., 2020).

Bu araştırmanın sonucuna göre Kovid-19 pandemisi sonrası geçmişte psikiyatrik hastalık öyküsü ve şu anda psikiyatrik hastalığı olan yetişkin bireylerin çevrimiçi alışveriş alışkanlıklarını ölçen ÇABÖ ölçeğinden aldıkları skorlarının yüksek olması literatürdeki çalışmalarla aynı sonucu elde etmiştir. Kaur ve arkadaşlarına (2019) göre çevrimiçi alışveriş bağımlılığı ve kompulsif satın alma bozukluğu (alışveriş bağımlılığı) arasında anlamlı pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Ayrıca Kovid-19 pandemisi döneminde ruh sağlığı bozukluğuna sahip olma kompulsif satın alma üzerinde etkilidir. Örneğin Kovid-19 ile ilişkili korku ve belirsizlik kompulsif satın almayı arttırabilir (Jaspal ve ark., 2020). Alışveriş bağımlılığı olan bireylerin %68'inde yaşam boyu bir psikolojik rahatsızlık bulunmaktadır (Mueller ve ark., 2007).

Depresyon ve alışveriş bağımlılığı ile ilgili yapılan bir çalışmada katılımcıların %70'inin alışveriş bağımlılığı semptomları başlamadan önce depresyon belirtileri gösterdiğini, geriye kalan %30'luk gruptaki bireylerin ise alışveriş bağımlılığı semptomlarından bir yıl sonra depresyon semptomları gösterdiği ortaya çıkmıştır (McElroy ve ark., 1994). Alışveriş bağımlılığı ile ilgili yapılan bir araştırmada, alışveriş bağımlılığı olan bireylerin yaşam boyu kaygı bozukluğu oranı %41 düzeyindedir (Mueller ve ark., 2007). Bir başka çalışmada ise alışveriş bağımlılığı olan bireylerin %60'ında kişilik bozukluğu kıstaslarını karşılamaktadır (Schlosser ve ark., 1994). Alışveriş bağımlılığı olan kişilerde dürtü kontrol bozukluğu yaygındır. Bu konuyla ilgili yapılan bir çalışmada dürtü kontrol bozukluğu olan bireylerde en yaygın olan dürtü kontrol bozukluğunun kompulsif satın alma (%9.8) olarak bulunmuştur (Grant ve ark., 2005).

Bu araştırmanın sonucuna göre Kovid-19 pandemisi sonrası geçmişte psikolojik hastalık öyküsü ve şu anda psikolojik hastalığı olan yetişkin bireylerin yeme tutumlarını ölçen YTT - 26 ölçeğinden aldıkları skorlarının psikolojik hastalık öyküsü olmayan veya şu anda psikolojik problemi olmayan bireylerden farklılaşmadığı sonucu elde etmiştir. Bu sonuçlar literatürdeki sonuçlardan farklılık göstermektedir. Kovid-19 pandemisi aşırı yeme riskini arttırmış ve bireyler yaşadıkları yalnızlık, moral bozukluğu ve stres nedeniyle duygusal yeme eğilimindedirler (Özer ve Okat, 2021). Bu konuyla ilgili yapılan bir çalışma sonuçlarına göre çalışmaya katılan bireylerin %42.8'i depresyon, %27'si anksiyete, %71'i orta düzeyde stres ve %12.5'i şiddetli stres bildirmişlerdi. Bu bireylerin %47,2'si düşük seviyede , %40,4'ü orta seviyede ve %12.4'ü ise yüksek düzeyde duygusal yeme alışkanlığına sahiptirler (Al-Musharaf, 2020). Kovid-19 salgını döneminde bireylerin duygusal yeme eğilimlerini değerlendirmek üzere bir araştırma yapılmıştır. Katılımcılar pandeminin neden olduğu depresyon, stres ve kaygıyla başa çıkabilmek için duygusal yeme davranışına başvurmuştur. Katılımcıların %75.7'sinin duygusal yeme davranışı sergilediği ortaya çıkmıştır (Madalı ve ark., 2021). Kovid-19 pandemisi döneminde yapılan bir çalışmada duygusal yeme ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide duygusal düzensizliğin aracı rolü araştırılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre duygusal yeme psikolojik sıkıntı ve duygusal düzensizlik arasında bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Aracılık analizleri sonuçlarına göre duygusal düzensizliğin psikolojik sıkıntı ile %26.8 oranında duygusal yeme davranışına aracılık etmektedir (Guerrini Usubini ve ark.,

2021). Güner ve Aydın (2022) kaygı düzeyleri, stresle başa çıkma tarzları ve duygusal yeme arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre duygusal yeme davranışının artmasını etkileyen faktörler korona virüs kaygısı, artan çaresizlik, disinhibasyon ve suçluluk duygusudur.

5.6.2. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin Ailesinde Günümüzde Psikiyatrik / Psikolojik Hastalık Öyküsü Bulunmasına Göre İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Duygusal Yeme Alışkanlıklarının İncelenmesi

Bu çalışmanın sonuçlarına göre ailesinde psikolojik problemi olan bireyler ile psikolojik problemi olmayan bireyler arasında internet, sosyal medya ve çevrimiçi alışveriş alışkanlıklarını ölçen YİBT – KF, SMBÖ – YF ve ÇABÖ ölçeklerinden aldıkları skorlar arasında farklılaşma olmadığı görülmüştür. Bu durum literatürde bulunan çalışmalardan farklılık göstermektedir. Sosyal medya ve internetten alışveriş bağımlılığı internet bağımlılığının alt türleridir (Söyler ve Kaptanoğlu, 2018; Çelik 2018). İnternet bağımlılık seviyesi yüksek olan bireylerin internetten alışveriş seviyeleri yüksektir (Bayhan, 2013; Köksal, 2015). Literatürde artan psikolojik problemler ve internet, sosyal medya ve çevrimiçi alışveriş alışkanlıkları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Ko ve ark., 2012; Balcerowska ve ark., 2020; Jaspal ve ark., 2020). Ailede duygu durum bozukluğu olan bireylerin olması depresyon gelişimi için önemli bir risk faktörüdür. Bu konuyla ilgili yapılan ve çeşitli çalışmaların incelendiği bir meta analiz çalışmasına göre ailesinde duygu durum bozukluğu olan kişilerde depresyonun görülme olasılığı %5.1 ile %17.5 arasında değişmektedir (Gershon ve ark., 1982). Unipolar depresyonla ilgili yapılmış bir başka çalışmada ise unipolar depresyonu olan bireylerin birinci dereceden aile bireylerinin depresyon geliştirme riskinin %20.7 olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kupfer ve ark., 1989). Panik bozukluklarla yapılan bir başka çalışmada ise panik bozukluğu olan bireylerin birinci dereceden akrabalarının panik bozukluk riski 4 – 8 kat daha fazladır (Noyes ve ark., 1987; Crowe ve ark., 1983; akt. Özakkaş, 2014). Kovid–19 pandemisi, insanların psikolojik ve zihinsel sağlığı üzerinde, örneğin psikolojik sıkıntı, zihinsel sağlık sorunları, keder, utanç, çaresizlik, umutsuzluk, travma sonrası stres bozukluğu semptomları, madde kullanımı, panik atak, stres, kaygı, depresyon, yalnızlık, korku ve öfke gibi olumsuz etkilere sahiptir. Bu nedenle de aile bireylerinin ruhsal problemleri artmaktadır (Mukhtar, 2020). Kovid–19 salgınının ruh sağlığı üzerindeki etkilerini incelemek üzere Kanada’da yetişkinler arasında yapılan bir

Çalışma sonucuna göre aile bireyleri artan stres, kötü ruh sağlığı, alkol tüketimi, intihar düşünceleri ve kendine zarar verme durumları olduklarını rapor etmişlerdir (Gaderman ve ark., 2021). Literatür taramalarında aile bireylerinde psikolojik sorunları olan kişilere sahip olma ve internet, sosyal medya ve evrimii alışveriş alışkanlıklarını araştıran direkt bir çalışma bulunmamaktadır. alışmalar internet bağımlılığının aile yeleri üzerindeki etkileri üzerine yoğunlaştığı görülmektedir. Örneğin Young (1998) internet bağımlılığının bir geri çekilme ve izolasyon dnės yaratabileceğini, gergin aile ilişkilerine ve iletişimde bozulmaya yol açabileceğini ne sürmüştür. Bir başka çalışma ise ergenlerde patolojik internet kullanımı ile aile üyelerinin psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlara göre patolojik internet kullanımı olan bireylerin depresyon ve anksiyete yaşayan aile üyelerine sahip olma ihtimalinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca araştırmacılar patolojik internet kullanımının aile içinde gerilim ve çatışma yaratarak psikolojik sorunlara yol açabileceğini öngörmektedirler (Lam ve Peng, 2010). Kovid-19 pandemisi sırasında gerçekleştirilen bir çalışmada internet bağımlılığının, daha yüksek aile atışması ve daha düşük aile işlevselliği ile ilişkili olduğunu bulmuştur (Wang ve ark., 2020).

Bu çalışmanın sonuçların göre ailesinde psikolojik hastalık öyküsü olan ve olmayan bireylerin yeme tutumlarını ölçen YTT - 26 leğinden aldıkları skorlar arasında bir değişiklik olmadığı görülmüştür. Bu sonuçlar literatürde bulunan çalışmalardan farklılık göstermektedir. Yeme bozuklukları madde kullanımı, depresyon, anksiyete bozuklukları ve obsesif kompulsif bozukluk ile komorbittir. Yeme bozukluğu problemine sahip bireylerin aile fertlerinde duygu durum bozukluğu olma durumu yeme bozukluğu olmayan bireylere oranla 2 – 4.2 kat daha fazladır (Lilenfeld ve ark., 1997). Yeme bozukluklarından olan anoreksiya hastalarının aile bireylerinde unipolar depresyon görülme oranı %6.5 ile %20.4, bipolar bozukluk görülme oranı ise %8.3 düzeyindedir (Louge ve ark., 1989; Winokur ve ark., 1980; Halmi ve ark., 1991). Bulimia nevrosalı bireylerin aile içi bireylerinde unipolar bozukluk riski oranı %10.5 ile %37.1'dir (Kassett ve ark., 1989; Lilenfeld ve ark., 1997), bipolar bozukluk riski %0.6 ile %5.9 düzeyindedir (Logue ve ark., 1989; Bulik1984). Anoreksik bireylerin aile fertlerinde obsesif kompulsif bozukluk yapılan çalışmalarda %4.1 ve %11 oranında iken, bulimik bireylerin akrabalarında bu oran %3 düzeyindedir (Lilenfeld ve ark., 1997; Halmi ve ark., 1997).

5.7. Kovid–19 Pandemisi Sonrası Yetişkin Bireylerin Uykusuzluk Yakınmasına Göre İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarının İncelenmesi

Uykusuzluk yakınmasına neden olan ilk faktörlerden birisi Kovid–19 pandemisi döneminde iş ortamı ve aile yaşamının değişmiş olmasıdır. Örneğin bireyler evlerinden çalışmaya başlamışlardır. Ancak uzaktan çalışma sistemine geçiş sonrasında evden çalışan bireylerin çalışma sürelerinin uzadığı ve esnediği ayrıca iş yükünün arttığı görülmüştür. Bu durum bireylerde stresin ve gelecek kaygısının artmasına, insanlar üzerinde psikolojik problemlerin oluşmasına sebep olmuştur (Tuna ve Türkmendağ, 2020). Bu problemlerin en önemlileri anksiyete, depresyon, şiddetli depresyon ve uyku problemleridir. Kovid–19 döneminde yapılan bir çalışmada bireylerin %20,9’unda depresyon, %33’1’inde anksiyete, %30.5’inde gece uykusuzluğu, %33.1’inde ise gündüz uykuluğu ve %48’inde herhangi bir uyku problemi mevcuttur (Ekinci ve Ekinci, 2021). Pandemi döneminde 67 ülkeden 2724 katılımcının katıldığı bir çalışmada ise pandemi öncesi ve pandemi sonrası uykusuzluk belirtilerinin yüksek düzeydeki stres, kaygı ve depresyon ile ilişkisi incelenmiştir. Kovid–19 pandemi sonrası uykusuzluk semptomları, Kovid–19 öncesi uykusuzluk veya uykusuzluk semptomları olmayan bireylere göre daha yüksek stres, anksiyete ve depresyon seviyeleri ile ilişkili bulunmuştur (Meaklim ve ark., 2021). Ayrıca bireylerin uyku alışkanlıklarını etkileyen bir diğer faktör ise bireylerin kronotipleridir (Sasawaki ve Shiotani, 2018). Kronotipte uyku ve uyanıklık döngüsü sabah ve akşam olmak üzere 2 türdür. Sabah kronotipine sahip bireyler gece uyurken gündüz aktiftirler. Akşam kronotipine sahip bireyler ise gündüz uyurken gece aktiftirler. Gündüz kronotipine sahip bireylerin akşam kronotipine sahip bireylerden genel olarak daha iyi seçimler yaptıkları ve hayatlarından genel olarak daha memnun oldukları tespit edilmiştir. (Yılbaş ve Karadeniz, 2022). Yapılan çalışmalar akşam kronotipine sahip bireylerin gündüz kronotipine sahip bireylerden daha yüksek seviyede duygu durum bozukluklarına, dürtüsellik ve intihar davranışlarına son olarak ise DEHB semptomlarına sahip olduklarını göstermektedir (Au ve Reece, 2017; Selvi ve ark., 2011; Coskun ve ark., 2020). Psikolojik problemleri olan ve akşam kronotipine sahip bireylerin davranışsal bağımlılıklarının ve yeme bozukluklarının psikolojik problemleri olmayan ve gündüz kronotipine sahip bireylerden yüksek olduğunu gösteren çalışmalar literatürde mevcuttur (Ko ve ark., 2012; Randler ve ark., 2014;

Horzum ve ark., 2011; Arslan ve ark., 2022). Bir başka çalışmanın sonuçlarına göre akşam kronotipine sahip bireylerin problematik internet (problematik internet kullanımı, problematik sosyal medya kullanımı ve problematik online oyun oynama) davranışların gündüz kronotipine sahip bireylerden daha yüksektir (Rigó ve ark., 2023). Akşam kronotipine sahip bireyler günlük ritimleri ve kısa uyku periyotları yüzünden ekran karşısında daha fazla zaman geçirmektedirler (Negriff ve ark., 2011). Bu bölümde uykusuzluk yakınmasının davranışsal bağımlılıklar ve yeme davranışı açısından incelenmesi temel iki faktör olan psikolojik problemler ve kronotip faktörlerine göre gerçekleştirilecektir.

Bu çalışmanın sonuçlarına göre uyku düzeni ile sorun yaşayan ve gece geç yatma alışkanlığı olan bireylerin internet alışkanlığını ölçen YİBT – KF ölçeğinden aldıkları skorlar uyku düzeni ile sorun yaşamayan ve gece geç yatma alışkanlığı olmayan bireylerden daha yüksektir. Bu durum literatürdeki çalışmalarla uyum göstermektedir. Ancak gece oturma / çalışma alışkanlığı olan bireylerin internet alışkanlıkları gece oturma ve çalışma alışkanlığı olmayan bireylerden farklılık göstermemiştir. Bu durum literatürdeki çalışmalardan farklılık göstermektedir. Literatürdeki çalışmalar uyku bozuklukları, depresyon, anksiyete gibi psikolojik hastalıklar ile kronotip ve internet bağımlılığının ilişkili olduğunu göstermektedir. Yapılan bir çalışma internet bağımlılığı ve stres, insomnia, anksiyete, depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Çalışmanın diğer sonuçlarına göre stres, depresyon ve anksiyete skorları yüksek olan katılımcıların internet bağımlılıkları da yüksektir (Younes ve ark., 2016). Japon genç yetişkinler arasında yapılan bir başka çalışma ise düşük uyku kalitesinin, DEHB eğilimlerinin, depresyona ve anksiyete belirtilerine sahip olmanın internet bağımlılığı riskini arttırdığını göstermiştir (Kitazawa ve ark., 2018). Uyku kalitesinin internet bağımlılığına aracılık etmesini inceleyen bir çalışmanın sonuçlarına göre ise uyku kalitesi istatistiksel olarak %30 oranında internet bağımlılığına aracılık etmektedir (Bhandari ve ark., 2017). Ayrıca bireylerin kronotipleri ve internet bağımlılığı ile ilgili yapılan bir başka çalışma ise akşam kronotipine sahip olan bireylerin internet bağımlılıklarının gündüz kronotipine sahip bireylerden yüksek olduğunu göstermiştir (Randler ve ark., 2014). Bu konuyla ilgili yapılan bir başka çalışmada ise akşam kronotipine sahip bireylerin dürtüsellik, DEHB ile internet bağımlılıklarını araştırmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre dürtüsellik ve DEHB semptomları olan akşam kronotipindeki bireylerin internet bağımlılığı skorları

gündüz kronotipine sahip olan insanlardan daha yüksektir (Yılbaş ve Karadeniz, 2022).

Bu çalışmanın sonuçlarına göre uyku düzeni ile sorun yaşayan, gece oturma / çalışma ve gece geç yatma alışkanlığı olan bireylerin sosyal medya alışkanlıklarını ölçen SMBÖ - YF ölçeğinden aldıkları skorlar gece uyku düzeni ile sorun yaşamayan, gece oturma / çalışma alışkanlığı ve gece geç yatma alışkanlığı olmayan bireylerden farklılık göstermemiştir. Elde edilen bu sonuç literatürdeki çalışmalardan farklılık göstermektedir. Literatürdeki çalışmalar uyku bozuklukları, depresyon, anksiyete gibi psikolojik hastalıklar ile kronotip ve internet bağımlılığının ilişkili olduğunu göstermektedir. Örneğin Almanya ve Polonya'da 579 kişi ile yapılan bir çalışma pozitif ruh sağlığı, uykusuzluk semptomları ve bağımlılık yapan sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre uykusuzluk semptomları bağımlılık yapan sosyal medya kullanımıyla önemli ölçüde pozitif ilişkili iken, pozitif ruh hali ile yüksek oranda negatif ilişkili olarak bulunmuştur (Brailovskaia ve ark., 2023). Kovid-19 pandemisi döneminde üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ise problematik sosyal medya kullanımı uykusuzluk ile pozitif yönlü bir ilişkiye, ruhsal iyi olma durumu ile negatif yönlü bir ilişkiye sahiptir (El Abiddine ve ark., 2022). Yakın zamanda yapılan bir çalışmada ise sosyal medya bağımlılığı bireylerin kronotipi, kaygı, depresyon ve uyku yakınmalarına göre incelenmiştir. Çalışmada bireylerin kronotipinin sosyal medya bağımlılığı, kaygı ve depresyona aracılık etkisi olup olmadığı araştırılmıştır. Sonuçlara göre kronotip sosyal medya bağımlılığı, depresyon, kaygı ve uyku problemleri üzerinde aracı olduğunu göstermiştir. Akşam kronotipine sahip insanların daha yüksek sosyal medya bağımlılıkları, depresyon ve anksiyete ile uyku problemleri olduğunu da göstermiştir (Lin ve ark., 2020). Bireylerin kronotipleri, dürtüsellik, DEHB ile sosyal medya bağımlılıklarının araştırıldığı bir çalışmada akşam kronotipine sahip bireylerin dürtüsellik, DEHB ve internet bağımlılığı skorları gündüz kronotipine sahip bireylerden daha yüksektir (Yılbaş ve Karadeniz, 2022).

Bu çalışmanın sonuçlarına göre uyku düzeni ile sorun yaşayan, gece oturma / çalışma ve gece geç yatma alışkanlığı olan bireylerin çevrimiçi alışveriş alışkanlıklarını ölçen ÇABÖ ölçeğinden aldıkları skorlar gece uyku düzeni ile sorun yaşamayan, gece oturma / çalışma alışkanlığı ve gece geç yatma alışkanlığı olmayan bireylerden

farklılık göstermemiştir. Elde edilen bu sonuç literatürdeki çalışmalardan farklılık göstermektedir. Teknolojiye erişimin artması ve internetin yaygınlaşması alışveriş bağımlılığının dijital dünyada da ortaya çıkmasına sebep olmuştur (Niedermoser ve ark., 2021). Çevrimiçi alışveriş bağımlılığı ve alışveriş bağımlılığı arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır (Kaur ve ark., 2019). Literatürde alışveriş bağımlılığı; depresyon, anksiyete, düşük benlik saygısı gibi psikolojik rahatsızlıklarla komorbittir (Işık ve Aslan, 2022). Passos ve arkadaşlarına (2007) göre birincil uykusuzluğu olan bireylerde kronotip kısır bir anksiyete – uykusuzluk – ve depresyon döngüsünün kökenini oluşturmaktadır. Passos ve arkadaşları'nın yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre bireylerin uykusuzluğu ile durum kaygısı, sürekli kaygı ve uyku öncesi durum kaygısı arasında negatif bir korelasyon bulunmaktadır. Yapılan bir başka çalışmada uyku problemi yaşayan bireylerin depresyon semptomlarını incelenmiştir. Bu araştırmaya göre uyku problemi yaşayan bireylerin depresyon semptomları yaşamayan bireylere göre 2.5 kat daha fazladır (Önal ve Hisar, 2018). Lejoyeux'un (1997) yaptığı bir çalışmada ise depresyonlu bireylerin alışveriş bağımlılığı %30 düzeyindedir. Kovid-19 döneminde yapılan bir çalışmada bireylerin kontrol edilemeyen ve sık sık alışveriş yapma dürtüleri incelenmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre katılımcıların %42'si genel olarak daha fazla alışveriş yaptıklarını, %57'si daha fazla internetten alışveriş yaptıklarını ve %38'i ise temel olmayan ihtiyaçlar için alışveriş yaptıklarını bildirmişlerdir (Puiras ve ark., 2022).

Bu çalışmanın sonuçlarına göre uyku düzeni ile sorun yaşayan, gece oturma / çalışma ve gece geç yatma alışkanlığı olan bireylerin yeme tutumlarını ölçen YTT - 26 ölçeğinden aldıkları skorlar gece uyku düzeni ile sorun yaşamayan, gece oturma / çalışma alışkanlığı ve gece geç yatma alışkanlığı olmayan bireylerden farklılık göstermemiştir. Elde edilen bu sonuç literatürdeki çalışmalardan farklılık göstermektedir. Literatürdeki çalışmalar azalan uyku miktarının ve kalitesinin ergenlerde ve yetişkinlerde artan gıda alımı ile ilişkili olduğunu bulmuştur (Beebe ve ark., 2013; Chaput 2016; Hogenkamp ve ark., 2013; Lombardo, 2016). Yapılan bir çalışma kısmi uyku yoksunluğunun gıda alımı üzerindeki etkisini araştırmıştır. Çalışmaya aşırı yemek yediğini bildiren 14 genç yetişkin ve yeme bozukluğu olmayan 14 genç yetişkin katılmıştır. Tüm katılımcılara depresif duygusal yeme ölçeği uygulanmıştır. Katılımcılara bir gece alışılmış uykudan sonra ve bir gece kısmi uyku yoksunluğundan sonra geniş ve çeşitli bir kahvaltı sunulmuştur. Çalışmanın sonucuna

göre depresif duygusal yeme bildiren katılımcılar kahvaltıda uykusuz kaldıktan sonra alışılmış uykuya göre daha az yediklerini ancak gün içinde daha fazla yiyecek tükettiklerini bildirmişlerdir (Cerolini ve ark., 2018). Kovid-19 pandemisi döneminde yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre bireylerin duygusal yeme ve tıknırcasına yeme puanları Kovid-19 sosyal izolasyonu ile pozitif bir korelasyon göstermiştir (dos Santos Quaresma ve ark., 2021). Kovid-19 pandemisi sürecinde yapılan bir başka çalışma ise salgın sırasındaki korku ve düşük uyku kalitesinin duygusal yeme ile ilişkisini incelemiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre duygusal yeme Kovid-19 korkusu ile %0.8, uyku kalitesi ile ise %8.3 oranında ilişkidir. Kovid-19 korkusu, uyku kalitesi, vücut kitle indeksi, yaş ve cinsiyet duygusal yeme davranışı ile %18,3 oranında ilişkili bulunmuştur (Yoldas Ilktac ve ark., 2022).



Sonuç ve Öneriler

6.1. Sonuçlar

- Kovid-19 pandemisi sonrası yetişkin bireylerde cinsiyete göre çevrimiçi alışveriş alışkanlıklarında bir farklılaşma mevcut iken internet, sosyal medya alışkanlıkları ve yeme tutumlarında farklılaşma olmadığı olduğu ortaya çıkmıştır.
- Kovid-19 pandemisi sonrası yetişkin bireylerin pandemi öncesine göre internette, sosyal medyada ve çevrimiçi alışverişte geçirdikleri sürelerde artış olduğu saptanmıştır.
- Kovid-19 pandemisi sonrası yetişkin bireylerde eğitim durumlarına göre internet ve çevrimiçi alışveriş alışkanlıkları ve yeme tutumlarında bir farklılaşma mevcut iken sosyal medya alışkanlıklarında farklılaşma olmadığı ortaya çıkmıştır.
- Kovid-19 pandemisi sonrası yetişkin bireylerde medeni durumlarına göre internet, sosyal medya ve çevrimiçi alışveriş alışkanlıklarında farklılaşma olduğu; yeme tutumlarında farklılaşma olmadığı ortaya çıkmıştır.
- Kovid-19 pandemisi sonrası yetişkin bireylerde çocuk sahibi olmalarına göre internet, sosyal medya ve çevrimiçi alışveriş alışkanlıklarında farklılaşma olduğu ortaya çıkmıştır. Yeme tutumunda ise medeni duruma göre bir farklılaşma olmadığı ortaya çıkmıştır.
- Kovid-19 pandemisi sonrası yetişkin bireylerde psikiyatrik / psikolojik hastalık öyküsüne göre;
 - Geçmişte psikiyatrik / psikolojik hastalık öyküsü olmasına göre internet, sosyal medya ve çevrimiçi alışveriş alışkanlıklarında farklılaşma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Geçmişte hastalık öyküsü olan bireylerin yeme tutumlarında farklılaşma olmadığı ortaya çıkmıştır.
 - Şu anda psikiyatrik / psikolojik hastalığı olan bireylerde sosyal medya ve çevrimiçi alışveriş alışkanlığı skorlarında farklılaşma gerçekleştiği, internet alışkanlıkları ve yeme tutumlarında bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
 - Katılımcıların aile bireylerinde psikiyatrik / psikolojik hastalık öyküsü olmalarına göre inceleme yapıldığında ise ailesinde psikiyatrik hastalık sahibi olan ve olmayan bireyler arasında internet, sosyal medya, çevrimiçi alışveriş alışkanlıklarında ve yeme tutumlarında farklılaşma meydana gelmemiştir.

- Kovid-19 pandemisi sonrası yetişkin bireylerde uyku düzeni ile ilgili sorun yaşamasına göre;
 - Uyku düzeni ile sorun yaşayan bireylerin internet alışkanlığı skorlarında farklılaşma olduğu, sosyal medya, çevrimiçi alışveriş alışkanlıkları ve yeme tutumlarında farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.
 - Gece oturma ve çalışma alışkanlığı olan bireylerin internet, sosyal medya ve çevrimiçi alışveriş alışkanlıklarında ve yeme tutumlarında farklılaşma olmadığı ortaya çıkmıştır.
 - Geç yatma alışkanlığı olan bireylerde internet alışkanlığı skorlarında farklılaşma olduğu, sosyal medya, çevrimiçi alışveriş alışkanlıkları ve yeme tutumlarında farklılaşma olmadığı ortaya çıkmıştır.

6.2. Öneriler

Yapılan bu çalışmanın sonuçlarına göre;

- Bireylerin internet, sosyal medya, çevrimiçi alışveriş bağımlılığı ve yeme tutumlarına ilişkin süreçlere sebep olan bileşenlerin arkadaşlık ilişkileri, aile yaşamı düzenlerine ilişkin bilgilerin ve sosyal yaşamları hakkında araştırmaların yapılması davranışsal bağımlılıkların ve duygusal yeme davranışının meydana gelme ve sürdürülme nedenleri hakkında daha etkin mücadele ve önleyici tedbirlerin geliştirilmesinde önemli bir rol oynayacaktır.
- İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, çevrimiçi alışveriş bağımlılığı ve yeme davranışını etkileyen faktörlerden birisi olan yaş ve ekonomik durum göz önüne alınması yetişkin bireylerin bu bağımlılıkların altında yatan motivasyonlar için önemlidir. Bu nedenle ilerideki araştırmalarda bireylerin ekonomik durumlarının ve yaşlarına göre bağımlılık durumlarının incelenmesi önerilmektedir.
- İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, çevrimiçi alışveriş bağımlılığı ve yeme tutumunu etkileyen zevk, mutluluk, rahatlama ve eğlence gibi faktörleri doğrudan etkileyen stres, depresyon düzeylerinin bireylerin davranışsal bağımlılıkları ve duygusal yeme davranışlarına karşı farkındalık yaratmaya yönelik psiko-eğitimlerin faydalı olacağı düşünülmektedir.

- Yapılan birçok çalışma davranışsal bağımlılıkların ve yeme tutumlarının birbirleriyle psikolojik hastalıklarla ilişkisi olduğunu göstermektedir. Bu nedenle internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, çevrimiçi alışveriş bağımlılığı ve yeme tutumlarının birbirleriyle ilişkileri incelenerek bu bağımlılıkların oluşmasına aracılık eden psikolojik sorunların ilerideki araştırmalara dâhil edilmesi gerekliliği aşikârdır.
- Ayrıca ileri de yapılacak çalışmalarda davranışsal bağımlılıkları ve yeme tutumunu ölçen ölçeklerin alt boyutlarına göre araştırılması bireylerin cinsiyet, eğitim durumu gibi faktörlere göre davranış ve bağımlılık farklılıklarının nedenlerinin anlaşılması konusunda aydınlatıcı olacaktır.



Kaynaklar

- Akdeniz, H., Taş, B., Koçoğlu, B., & Toprak, P. Y. . (2022). An Investigation Into The Relationship Between Social Media Addiction and Emotional Eating Behaviour Of University Students. *Progress In Nutrition*, 24(4), E2022131. <https://doi.org/10.23751/Pn.V24i4.13628>.
- Akfırat, O. N., & Kılçık, D. G. Kovid-19 Salgın Dönemi Duygusal Yeme Davranışının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Milli Eğitim Özel Eğitim Ve Rehberlik Dergisi*, 1(2), 240-268.
- Akgün, Z., Durmaz, S. S., & Hacıhasanoğlu, P. (2020). Kovid-19 Salgını Sürecinde Online Alışveriş: Genişletilmiş Teknoloji Kabul Modeli Ve Algılanan Kaygı Perspektifinde Bir Saha Çalışması. *International Journal Of Disciplines Economics & Administrative Sciences Studies*, 433-449.
- Akkaş, İ. Çevrim İçi (Online) Alışveriş Bağımlılığı Üzerine Araştırma: Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Örneği. *Avrasya Sosyal Ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 8(4), 236-256.
- Aksoy, Ö. N. (2019). Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları Balıkesir Örneği. *Anadolu Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 9-24.
- Alavi, S. S., Maracy, M. R., Jannatifard, F., & Eslami, M. The effect of psychiatric symptoms on the Internet addiction disorder in Isfahan's University students (2011).
- Alheneidi, H., AlSumait, L., AlSumait, D., & Smith, A. P. (2021). Loneliness and Problematic Internet Use During Kovid-19 Lock-Down. *Behavioral Sciences*, 11(1), 5.
- Alimoradi, Z., Lin, C. Y., Broström, A., Bülow, P. H., Bajalan, Z., Griffiths, M. D., ... & Pakpour, A. H. (2019). Internet Addiction and Sleep Problems: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 47, 51-61.

- Al-Musharaf, S. (2020). Prevalence and Predictors of Emotional Eating Among Healthy Young Saudi Women During The Kovid-19 Pandemic. *Nutrients*, 12(10), 2923.
- Arıbaş, A. N., & Özşahin, F. (2022). İş Yaşamında Yalnızlığın Sosyal Medya Bağımlılığına Etkisinin İncelenmesi.
- Arslan, M., Ayhan, N. Y., Çolak, H., Sarıyer, E. T., & Çevik, E. (2022). The Effect of Chronotype on Addictive Eating Behavior and BMI among University Students: A Cross-Sectional Study. *Nutrients*, 14(14), 2907.
- Ata, H. (2021). *Yetişkin Bireylerde İnternet Bağımlılığı, Yalnızlık Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Lefkoşa.
- Au, J., & Reece, J. (2017). The Relationship Between Chronotype and Depressive Symptoms: A Meta-Analysis. *Journal Of Affective Disorders*, 218, 93-104.
- Babaarslan, D. (2021). *İnternet Bağımlılığı Ve Kovid 19 Pandemi Süreci Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Master'sthesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Balcerowska, J. M., Bereznowski, P., Biernatowska, A., Atroszko, P. A., Pallesen, S., & Andreassen, C. S. (2020). Is It Meaningful To Distinguish Between Facebook Addiction and Social Networking Sites Addiction? Psychometric Analysis of Facebook Addiction and Social Networking Sites Addiction Scales. *Current Psychology*, 1-14.
- Baltacı, Ö., Akbulut, Ö. F., & Yılmaz, E. (2021). Problemlı İnternet Kullanımında Güncel Bir Risk Faktörü: Kovid-19 Pandemisi. *Humanistic Perspective*, 3(1), 97-121.
- Bayhan, V. (2013). Gençlik, sosyal medya ve internet bağımlılığı. *Düşünce Dünyasında Türkiz Siyaset ve Kültür Dergisi*, 23, 61-80.
- Bayraktar, F. İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 2001. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*.

- Becan, C. (2021). Kovid-19 Pandemi Döneminde Dijital Tüketim Alanı Olarak Yeni Nesil Alışveriş Platformlarına Yönelik Motivasyon Faktörleri Üzerine Bir Saha Araştırması. *İnönü Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi (İNİF E-Dergi)*, 6(1), 53-78.
- Beebe, D. W., Simon, S., Summer, S., Hemmer, S., Strotman, D., & Dolan, L. M. (2013). Dietary Intake Following Experimentally Restricted Sleep in Adolescents. *Sleep*, 36(6), 827-834.
- Benke, C., Autenrieth, L. K., Asselmann, E., & Pané-Farré, C. A. (2020). Lockdown, Quarantine Measures, and Social Distancing: Associations With Depression, Anxiety and Distress At The Beginning Of The Kovid-19 Pandemic Among Adults From Germany. *Psychiatry Research*, 293, 113462
- Bernardi, S., & Pallanti, S. (2009). Internet Addiction: A Descriptive Clinical Study Focusing On Comorbidities and Dissociative Symptoms. *Comprehensive Psychiatry*, 50(6), 510-516.
- Bhandari, P. M., Neupane, D., Rijal, S., Thapa, K., Mishra, S. R., & Poudyal, A. K. (2017). Sleep Quality, Internet Addiction and Depressive Symptoms Among Undergraduate Students In Nepal. *BMC psychiatry*, 17, 1-8.
- Bıyıklı, İ. (2019). *Yetişkin Bireylerde Depresyon Ve Sosyal Kaygı Düzeyi İle Internet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
- Bilge, Y., BAYDİLİ, K., & GÖKTAŞ, S. (2020). Sosyal Medya Bağımlılığını Yordamada Anksiyete, Stres Ve Günlük Sosyal Medya Kullanımı: Meslek Yüksekokulu Örneği. *Bağımlılık Dergisi*, 21(3), 223-235.
- Bilici, S., Ayhan, B., Karabudak, E., & Koksall, E. (2020). Factors Affecting Emotional Eating and Eating Palatable Food in Adults. *Nutrition Research and Practice*, 14(1), 70-75.
- BOZDAĞ TÜRKER, Y. (2019). *Parayla Saadet Olur mu?: Kompulsif Çevrimiçi Satın Alma Davranışıyla İlgili Değişkenlerin İncelenmesi ve Bergen Alışveriş*

Bağımlılığı Ölçeği'nin Türkçe Uyarlanması (Doctoral dissertation, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü).

Bozkurt, H., Coskun, M., Ayaydin, H., Adak, I., & Zoroglu, S. S. (2013). Prevalence and Patterns of Psychiatric Disorders in Referred Adolescents With Internet Addiction. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 67(5), 352-359.

Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2021). The relationship between burden caused by coronavirus (Covid-19), addictive social media use, sense of control and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 119, 106720.

Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2022). Addictive social media use during Covid-19 outbreak: Validation of the Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS) and investigation of protective factors in nine countries. *Current Psychology*, 1-19.

Brailovskaia, J., Balcerowska, J. M., Precht, L. M., & Margraf, J. (2023). Positive Mental Health Mediates The Association Between Insomnia Symptoms and Addictive Social Media Use in Germany and Poland. *Computers In Human Behavior*, 143, 107676.

Brailovskaia, J., Margraf, J., & Teismann, T. (2021). Repetitive Negative Thinking Mediates The Relationship Between Addictive Facebook Use and Suicide-Related Outcomes: A Longitudinal Study. *Current Psychology*, 1-9.

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The Psychological Impact Of Quarantine and How To Reduce It: Rapid Review Of The Evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920.

Bulik, C. M. (1987). Drug and Alcohol Abuse By Bulimic Women and Their Families. *The American Journal Of Psychiatry*.

Burnatowska, E., Surma, S., & Olszanecka-Glinianowicz, M. (2022). Relationship Between Mental Health and Emotional Eating During the Kovid-19 Pandemic: A Systematic Review. *Nutrients* 2022, 14, 3989.

- Carli, V., Durkee, T., Wasserman, D., Hadlaczky, G., Despalins, R., Kramarz, E., ... & Kaess, M. (2013). The Association Between Pathological Internet Use and Comorbid Psychopathology: A Systematic Review. *Psychopathology*, 46(1), 1-13.
- Cassidy, T., & Adair, Z. (2021). Psychological Aspects Of Shopping Addiction: Initial Test of A Stress and Coping Model. *International Journal Of Psychological and Brain Sciences*, 6(2), 29-35.
- Cecchetto, C., Aiello, M., Gentili, C., Ionta, S., & Osimo, S. A. (2021). Increased Emotional Eating During Kovid-19 Associated With Lockdown, Psychological and Social Distress. *Appetite*, 160, 105122.
- Cerolini, S., Rodgers, R. F., & Lombardo, C. (2018). Partial Sleep Deprivation and Food Intake in Participants Reporting Binge Eating Symptoms and Emotional Eating: Preliminary Results of A Quasi-Experimental Study. *Eating and Weight Disorders-Studies On Anorexia, Bulimia and Obesity*, 23, 561-570.
- Chaput, J. P. (2016). Is Sleep Deprivation A Contributor To Obesity in Children?. *Eating and Weight Disorders-Studies On Anorexia, Bulimia and Obesity*, 21, 5-11.
- Coskun, F., Tamam, L., & Demirkol, M. E. (2020). Chronotype and Clinical Features in Adult Attention Deficit and Hyperactivity Disorder. *Dicle Med J*, 47(2), 312-323.
- Cuzzolaro, M. (2014). Eating and Weight Disorders: Studies On Anorexia, Bulimia, and Obesity Turns 19. *Eating and Weight Disorders-Studies On Anorexia, Bulimia and Obesity*, 19(1), 1-2.
- Çelik, E. (2018). Öğretmenlerin Internet, Sosyal Medya Bağımlılıkları İle Evlilikte Uyum Ve Aile İşlevleri Arasındaki İlişki (Master'sthesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı).
- Çil, S. N. (2020). Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığının Depresyonla İlişkisi (Master'sThesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).

- Dalbudak, E., & Evren, C. (2014). The Relationship of Internet Addiction Severity with Attention Deficit Hyperactivity Disorder Symptoms in Turkish University Students; Impact of Personality Traits, Depression and Anxiety. *Comprehensiv epsychiatry*, 55(3), 497-503.
- Dalgıç, B. (2022). *Kovid-19 Döneminde Kaygı Düzeyi İle Duygusal Yeme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Master'sthesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- DANIŞMAZ, A. T. (2020). Kovid-19 Salgınının Tüketicilerin Online Alışveriş Tercihine Etkisi. *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 9(2), 83-90.
- DiRenzo, L., Gualtieri, P., Pivari, F., Soldati, L., Attinà, A., Cinelli, G., ... & De Lorenzo, A. (2020). Eating Habits and Lifestyle Changes During Kovid-19 Lockdown: An Italian Survey. *Journal Of Translational Medicine*, 18(1), 1-15.
- Dickens, B. L., Koo, J. R., Wilder-Smith, A., & Cook, A. R. (2020). Institutional, Not Home-Based, İsolation Could Contain The Kovid-19 Outbreak. *The Lancet*, 395(10236), 1541-1542.
- Dikmen, M. (2021). Kovid-19 Pandemisinde Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Sosyal Medya Bağımlılığı Üzerindeki Rolünün İncelenmesi: Bir Yapısal Eşitlik Modeli. *Bağımlılık Dergisi*, 22(1), 20-30.
- Dong, L., & Bouey, J. (2020). Public Mental Health Crisis During Kovid-19 Pandemic, China. *Emerging Infectious Diseases*, 26(7), 1616.
- Dos Santos Quaresma, M. V., Marques, C. G., Magalhães, A. C. O., & Dos Santos, R. V. T. (2021). Emotional Eating, Binge Eating, Physical Inactivity, and Vespertine Chronotype Are Negative Predictors of Dietary Practices During Kovid-19 Social Isolation: A Cross-Sectional Study. *Nutrition*, 90, 111223.
- Du, C., Adjepong, M., Zan, M. C. H., Cho, M. J., Fenton, J. I., Hsiao, P. Y., ... & Tucker, R. M. (2022). Gender Differences in The Relationships Between Perceived Stress, Eating Behaviors, Sleep, Dietary Risk, and Body Mass Index. *Nutrients*, 14(5), 1045.

- Dubey, M. J., Ghosh, R., Chatterjee, S., Biswas, P., Chatterjee, S., & Dubey, S. (2020). Kovid-19 and Addiction. *Diabetes&Metabolic Syndrome: Clinical Research &Reviews*, 14(5), 817-823.
- Duran, S., & Kaynak, S. (2022). Insomniain Adults During Kovid-19 Pandemic and Its Association with Social Media Addiction. *Yetişkinlerde Kovid-19 Döneminde Uykusuzluk (İnsomnia) ve Sosyal Medya Bağımlılığı ile İlişkisi.*, 180-185.
- Durrani, A., Rehman, M., Hanif, R., Malik, A., & Mazhar, A. F. (2022). Impact of Online Shopping Addiction on Compulsive Buying Behaviour and Life Satisfaction among University Students. *ASEAN Journal of Psychiatry*, 23(9).
- Eddy, K. T., Doyle, A. C., Hoste, R. R., Herzog, D. B., & Le Grange, D. (2008). Eating Disorder Not Otherwise Specified in Adolescents. *Journal Of The American Academy Of Child & Adolescent Psychiatry*, 47(2), 156-164.
- Ekinci, İ., & Ekinci, E. (2021). Kovid-19 Pandemi Döneminde Sağlık Çalışanlarında Anksiyete, Depresyon, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Uyku Kalitesinin İncelenmesi. *İstanbul Kanuni Sultan Süleyman Tıp Dergisi (IKSST)*, 13(2), 61-68.
- El Abiddine, F. Z., Aljaberi, M. A., Gadelrab, H. F., Lin, C. Y., & Muhammed, A. (2022). Mediated Effects Of Insomnia in The Association Between Problematic Social Media Use and Subjective Well-Being Among University Students During Kovid-19 Pandemic. *Sleep Epidemiology*, 2, 100030.
- Elran Barak, R., Shuval, K., Li, Q., Oetjen, R., Drope, J., Yaroeh, A. L., ... & Harding, M. (2021). Emotional Eating In Adults: The Role Of Sociodemographics, Lifestyle Behaviors, and Self-Regulation—Findings From A Us National Study. *International Journal Of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1744.
- Ercan, F., Erdoğan, S., Erlen, C., Dilanur, İ. N. C. E., Demirci, E., & Nursel, A. L. A. N. (2023). Genç Yetişkinlerde Fonksiyonel Olmayan Tutumlar ve Dijital Bağımlılık Düzeyi İlişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(3), 361-370.

- Erdoğan, M. G. (2020). Kovid-19 Döneminde E-Ticaret Ve Dijital Reklam Yatırımları. *Selçuk İletişim*, 13(3), 1296-1318.
- Ergin, A., Uzun, S. U., & Bozkurt, A. İ. (2013). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Sıklığı Ve Etkileyen Etmenler. *Pamukkale Tıp Dergisi*, (3), 134-142.
- Ergüney-Okumuş, F. E., & Sertel-Berk, H. Ö. (2019). Yeme Tutum Testi Kısa Formunun (Ytt-26) Üniversite Örnekleminde Türkçeye Uyarlanması Ve Psikometrik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 40(1), 57-78.
- Evers, C., Dingemans, A., Junghans, A. F., & Boevé, A. (2018). Feeling Bad Or Feeling Good, Does Emotion Affect Your Consumption Of Food? A Meta-Analysis Of The Experimental Evidence. *Neuroscience&Biobehavioral Reviews*, 92, 195-208.
- Favreau, M., Hillert, A., Osen, B., Gärtner, T., Hunatschek, S., Riese, M., ... & Voderholzer, U. (2021). Psychological Consequences and Differential Impact of TheKovid-19 Pandemic In Patients With Mental Disorders. *Psychiatry Research*, 302, 114045.
- Flygare, O., Ivanov, V. Z., Säll, R., Malaise, H., Ivanova, E., Rück, C., ... & Martinsson, L. (2021). Subjective Mental Health and Need For Care Among Psychiatric Outpatients During The Kovid-19 Pandemic: Results From An Outreach Initiative In Sweden. *Psychiatry Research*, 304, 114124.
- Franssen, T., Stijnen, M., Hamers, F., & Schneider, F. (2020). Age Differences In Demographic, Social and Health-Related Factors Associated With Loneliness Across The Adult Life Span (19–65 Years): A Cross-Sectional Study In The Netherlands. *Bmc Public Health*, 20(1), 1-12.
- Fumagalli, E., Dolmatzian, M. B., & Shrum, L. J. (2021). Centennials, Fomo, and Loneliness: An Investigation Of The Impact Of Social Networking and Messaging/Voip Apps Usage During The Initial Stage Of The Coronavirus Pandemic. *Frontiers In Psychology*, 12, 620739.

- Gadermann, Anne C., et al. "Examining The Impacts of The Kovid-19 Pandemic On Family Mental Health In Canada: Findings From A National Cross-Sectional Study." *BMJ open* 11.1 (2021): e042871.
- Garner, D. M., & Garfinkel, P. E. (1979). The Eating Attitudes Test: An Index of The Symptoms Of Anorexia Nervosa. *Psychological Medicine*, 9(2), 273-279.
- Gebhard, C., Regitz-Zagrosek, V., Neuhauser, H. K., Morgan, R., & Klein, S. L. (2020). Impact of Sex and Gender On Kovid-19 Outcomes In Europe. *Biology of sex differences*, 11(1), 1-13.
- Gershon, E. S., Hamovit, J., Guroff, J. J., Dibble, E., Leckman, J. F., Sceery, W., ... & Bunney, W. E. (1982). A Family Study of Schizoaffective, Bipolar I, Bipolar II, Unipolar, and Normal Control Proband. *Archives of General Psychiatry*, 39(10), 1157-1167.
- Ghosh, R., Dubey, M. J., Chatterjee, S., & Dubey, S. (2020). Impact of Kovid-19 on Children: Special Focus On The Psychosocial Aspect. *Minerva Pediatrica*, 72(3), 226-235.
- Goyal, K., Chauhan, P., Chhikara, K., Gupta, P., & Singh, M. P. (2020). Fear of Kovid 2019: First suicidal case in India!.
- Gökler, M. E., & Turan, Ş. (2020). Kovid-19 Pandemisi Sürecinde Problemleri Teknoloji Kullanımı. *Estüdam Halk Sağlığı Dergisi*, 5, 108-114.
- Grant, J. E., Levine, L., Kim, D., & Potenza, M. N. (2005). Impulse Control Disorders In Adult Psychiatric Inpatients. *American Journal of Psychiatry*, 162(11), 2184-2188.
- 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(5), 233-241.
- Guerrini Usubini, A., Cattivelli, R., Varallo, G., Castelnovo, G., Molinari, E., Giusti, E. M., ... & Musetti, A. (2021). The Relationship Between Psychological Distress During The Second Wave Lockdown Of Kovid-19 and Emotional

Eating in Italian Young Adults: The Mediating Role Of Emotional Dysregulation. *Journal of Personalized Medicine*, 11(6), 569.

Gündüz, N., Gokcen, O., Eren, F., Erzincan, E., Timur, O., Turan, H., & Polat, A. (2019). The Relationship Between Internet Addiction and Eating Attitudes and Obesity Related Problems Among University Students. *Klinik Psikiyatri Dergisi-Turkish Journal Of Clinical Psychiatry*, 22(3).

Güner, Ö., & Aydın, A. (2022). Determining the Relationship Between Anxiety Levels, Stress Coping Styles, and Emotional Eating of Women in The Kovid-19 Pandemic. *Archives of Psychiatric Nursing*, 41, 241-247.

Güneş, M., Demirer, B., & Şimşek, A. (2022). The Relationship Between Internet Addiction with Eating Disorders and Musculoskeletal Health Among University Students. *Journal of Public Health*, 1-7.

Günüç, S., & Keskin, A. D. (2016). Online ShoppingAddiction: Symptoms, CausesandEffects. *Addicta: TheTurkishJournal on Addictions*, 3(3), 353-364.

Hadar-Shoval, D., Alon-Tirosh, M., Asraf, K., Tannous-Haddad, L., &Tzischinsky, O. (2022). The Association Between Men’s Mental Health During Kovid-19 and Deterioration in Economic Status. *American Journal Of Men's Health*, 16(2), 15579883221082427.

Halmi, K. A., Eckert, E., Marchi, P., Sampugnaro, V., Apple, R., &Cohen, J. (1991). Comorbidity Of Psychiatric Diagnoses in Anorexia Nervosa. *Archives Of General Psychiatry*, 48(8), 712-718.

Hao, F., Tan, W., Jiang, L. I., Zhang, L., Zhao, X., Zou, Y., ... & Tam, W. (2020). Do Psychiatric Patients Experience More Psychiatric Symptoms During Kovid-19 Pandemic and Lockdown? A Case-Control Study with Service and Research Implications for Immunopsychiatry. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 100-106.

Hilal, S. E. K. İ., &Bayam, H. (2022). Genç Yetişkinlerde Algılanan Stres Ve Yalnızlığın Duygusal Yeme İle İlişkisi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 31(2), 176-183.

- Ho, R. C., Zhang, M. W., Tsang, T. Y., Toh, A. H., Pan, F., Lu, Y., ... & Mak, K. K. (2014). The Association Between Internet Addiction and Psychiatric Co-Morbidity: A Meta-Analysis. *BMC psychiatry*, 14(1), 1-10.
- Hogenkamp, P. S., Nilsson, E., Nilsson, V. C., Chapman, C. D., Vogel, H., Lundberg, L. S., ... & Schiöth, H. B. (2013). Acute Sleep Deprivation Increases Portion Size and Affects Food Choice in Young Men. *Psychoneuroendocrinology*, 38(9), 1668-1674.
- Horzum, M. B., Canan Güngören, Ö., & Gür Erdoğan, D. (2022). The Influence of Chronotype, Personality, Sex, and Sleep Duration on Facebook Addiction of University Students in Turkey. *Biological Rhythm Research*, 53(7), 1105-1115.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social Media Addiction: Its Impact, Mediation, and Intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research On Cyberspace*, 13(1).
- Huang, Q., Chen, X., Huang, S., Shao, T., Liao, Z., Lin, S., ... & Shen, H. (2021). Substance and Internet Use During The Kovid-19 Pandemic in China. *Translational psychiatry*, 11(1), 491.
- Islam, M. S., Sujana, M. S. H., Tasnim, R., Ferdous, M. Z., Masud, J. H. B., Kundu, S., ... & Griffiths, M. D. (2020). Problematic Internet Use Among Young and Adult Population in Bangladesh: Correlates with Lifestyle and Online Activities During The Kovid-19 Pandemic. *Addictive Behaviors Reports*, 12, 100311.
- İşık, F., & Aslan, S. (2022). Ergenlik Dönemi Oniomanianın Depresyon Ve Benlik Saygısı Aracılığıyla Yordanması Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(2), 663-677.
- İşler, D. B., Yarangümelioğlu, D., & Gümülü, E. (2014). Online Tüketici Satın Alma Davranışlarını Etkileyen Faktörlere Yönelik Bir Durum Değerlendirmesi: Isparta İlinde Bir Uygulama. *Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi*, 6(3).

- Jaspal, R., Lopes, B., & Lopes, P. (2020). Predicting Social Distancing and Compulsive Buying Behaviours in Response To Kovid-19 in A United Kingdom Sample. *Cogent Psychology*, 7(1), 1800924.
- Johnco, C. J., Chen, J. T., Muir, C., Strutt, P., Dawes, P., Siette, J., ... & Wuthrich, V. M. (2021). Long-Term Relapse Rates After Cognitive Behaviour Therapy for Anxiety and Depressive Disorders Among Older Adults: A Follow-Up Study During Kovid-19. *Australasian Journal On Ageing*, 40(2), 208-212.
- Kang, E. K., Lee, Y. K., & Kim, Y. H. (2016). The Association Between Parenting Stress and Problematic Internet Use: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal Of Child and Family Studies*, 25(11), 3445-3457.
- Karacic, S., & Oreskovic, S. (2017). Internet Addiction Through The Phase Of Adolescence: A Questionnaire Study. *Jmir Mental Health*, 4(2), E5537.
- KARAEVLİ, H. (2022). Okul Öncesi Öğretmenlerinin Kovid-19 Salgını Öncesi Ve Salgın Döneminde İnternet Ve Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi. *Atlas Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(12).
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A Conceptual and Methodological Critique Of Internet Addiction Research: Towards a Model of Compensatory Internet Use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351-354.
- Kasset, J. A., Gershon, E. S., Maxwell, M. E., & Guroff, J. J. (1989). Psychiatric Disorders in The First-Degree Relatives of Probands with Bulimia Nervosa. *The American Journal Of Psychiatry*.
- Kaur, M., Maheshwari, S. K., & Kumar, A. (2019). Compulsive Buying Behavior and Online Shopping Addiction Among Health Science Teachers. *International Journal Of Nursing Care*, 7(1), 74-80.
- Kim, J., & Kim, J. (2020). The Relationship Between Online Shopping Addiction and Parenting Stress Among Mothers with Young Children During Kovid-19. *Journal Of Open Innovation: Technology, Market, and Complexity*, 6(4), 133.

- Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S., & Nam, B. W. (2006). Internet Addiction in Korean Adolescents and Its Relation to Depression and Suicidal Ideation: A Questionnaire Survey. *International Journal Of Nursing Studies*, 43(2), 185-192.
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S., & Nam, B. W. (2014). Internet Addiction in Korean Adolescents and Its Relation To Depression and Suicidal Ideation: A Questionnaire Survey. *International Journal Of Nursing Studies*, 51(7), 1043-1052.
- 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 Kovid-19 Pandemic: Consensus Guidance. *Comprehensive Psychiatry*, 100, 152180.
- Kitazawa, M., Yoshimura, M., Murata, M., Sato-Fujimoto, Y., Hitokoto, H., Mimura, M., ... & Kishimoto, T. (2018). Associations Between Problematic Internet Use and Psychiatric Symptoms Among University Students in Japan. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 72(7), 531-539.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., & Chen, C. C. (2012). The Association Between Internet Addiction and Psychiatric Disorder: A Review Of The Literature. *European Psychiatry*, 27(1), 1-8.
- Konttinen, H. (2020). Emotional Eating and Obesity In Adults: The Role Of Depression, Sleep and Genes. *Proceedings Of The Nutrition Society*, 79(3), 283-289.
- Köksal, Y. (2015). İnternet Bağımlılığı ile İnternette Alışveriş İlişkisi Üzerine Bir İncelenme; Üniversite Öğrencileri Uygulaması - An Investigation of the Relationship Between Internet Addiction and Online Shopping; a Case of University Students. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(12), 117-130
- Kupfer, D. J., Frank, E., Carpenter, L. L., & Neiswanger, K. (1989). Family History in Recurrent Depression. *Journal Of Affective Disorders*, 17(2), 113-119.

- Kurban, D. A. (2021). Kovid-19 Pandemisinde Sokağa Çıkma Kısıtlamalarının Sosyal Medya Kullanımına ve Kaygıya Etkisi. *Tıpta Uzmanlık Tezi. Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.*
- Kutlu, M., Savcı, M., Demir, Y., & Aysan, F. (2016). Young Internet Bağımlılığı Testi Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Üniversite Öğrencileri Ve Ergenlerde Geçerlilik Ve Güvenilirlik Çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 17(1)*, 69-76.
- Küçüktağı, M. S. (2020). Korona Virüsü Günlerinde Internet Ve Sosyal Medya Kullanımı. *The Journal Of Academic Social Science Studies, 13(81)*, 573-593.
- Kükrek, S. (2021). *Koronavirüs Korkusu, Sosyal Ağ Bağımlılığı Ve Kompulsif Çevrimiçi Satın Alma İlişkisinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Master's Thesis, BtÜ, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Lakhdir, M. P. A., Angez, M., Nathwani, A. A., Hameed, A. N., Khan, M. M. H., Nawaz, M. T., ... & Azam, S. I. (2021). Effect of Internet Addiction on Depression among Pakistani Population Amidst the Kovid 19.
- Lakhdir, M. P. A., Hameed, A. N., Hasnani, F. B., Angez, M., Nawaz, M. T., Khan, M. M. H., ... & Azam, S. I. (2022). Demographic and Psychosocial Factors associated with Internet Addiction among the Pakistani Population during Kovid-19: A Web-Based Survey. *INQUIRY: The Journal of Health Care Organization, Provision, and Financing, 59*, 00469580221138671.
- Lam, L. T., & Peng, Z. W. (2010). Effect of Pathological Use of The Internet on Adolescent Mental Health: A Prospective Study. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 164(10)*, 901-906.
- Lejoyeux, M., Tassain, V., Solomon, J., & Ades, J. (1997). Study of Compulsive Buying in Depressed Patients. *Journal of Clinical Psychiatry, 58(4)*, 169-173.
- Li, Y. Y., Sun, Y., Meng, S. Q., Bao, Y. P., Cheng, J. L., Chang, X. W., ... & Shi, J. (2021). Internet Addiction Increases in The General Population During Kovid-19: Evidence From China. *The American Journal on Addictions, 30(4)*, 389-397.

- Lilenfeld LR, Kaye HK, Strober M. Genetics and Family Studies of Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa. *Baillière's Clinical Psychiatry: Eating Disorders* 1997; 3:177-197.
- Lim, M. A. (2021). Exercise Addiction and Kovid-19-Associated Restrictions. *Journal of Mental Health*, 30(2), 135-137.
- Lin, C. Y., Imani, V., Griffiths, M. D., Broström, A., Nygårdh, A., Demetrovics, Z., & Pakpour, A. H. (2021). Temporal Associations Between Morningness/Eveningness, Problematic Social Media Use, Psychological Distress and Daytime Sleepiness: Mediated Roles of Sleep Quality and Insomnia Among Young Adults. *Journal of Sleep Research*, 30(1), E13076.
- Liu, Q. X., Yang, Y., & Liu, L. (2018). Parenting Stress and Problematic Internet Use Among Chinese College Students: A Moderated Mediation Model. *Personality and Individual Differences*, 126, 78-84.
- Logue, C. M., Crowe, R. R., & Bean, J. A. (1989). A Family Study of Anorexia Nervosa and Bulimia. *Comprehensive Psychiatry*, 30(2), 179-188.
- Lombardo, C. (2016). Sleep and Obesity: An Introduction. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 21(1), 1-4.
- Madalı, B., Alkan, Ş. B., Örs, E. D., Ayrancı, M., Taşkın, H., & Kara, H. H. (2021). Emotional Eating Behaviors During The Kovid-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study. *Clinical Nutrition Espen*, 46, 264-270.
- Mander, J. (2020). *Coronavirus: How Consumers Are Actually Reacting*. <https://Blog.Globalwebindex.Com/Trends/Coronavirusand-Consumers/> (Son Erişim Ocak 2023).
- Mason, T. B. (2020). Loneliness, Eating, and Body Mass Index in Parent–Adolescent Dyads From The Family Life, Activity, Sun, Health, and Eating Study. *Personal Relationships*, 27(2), 420-432.
- Mcatamney, K., Mantzios, M., Egan, H., & Wallis, D. J. (2021). Emotional Eating During Kovid-19 in The United Kingdom: Exploring The Roles of Alexithymia and Emotion Dysregulation. *Appetite*, 161, 105120.

- Mcelroy, S. L., Keck, P. E., Pope, H. G., Smith, J. M., & Strakowski, S. M. (1994). Compulsive Buying: A Report of 20 Cases. *The Journal of Clinical Psychiatry*.
- Meaklim, H., Junge, M. F., Varma, P., Finck, W. A., & Jackson, M. L. (2021). Pre-Existing and Post-Pandemic Insomnia Symptoms Are Associated With High Levels of Stress, Anxiety, and Depression Globally During The Kovid-19 Pandemic. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(10), 2085-2097.
- Milasauskiene, E., Burkauskas, J., Podlipskyte, A., Király, O., Demetrovics, Z., Ambrasas, L., & Steibliene, V. (2021). Compulsive Internet Use Scale: Psychometric Properties and Associations With Sleeping Patterns, Mental Health, and Well-Being in Lithuanian Medical Students During The Coronavirus Disease 2019 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 685137.
- Mueller, A., Mueller, U., Albert, P., Mertens, C., Silbermann, A., Mitchell, J. E., & De Zwaan, M. (2007). Hoarding in A Compulsive Buying Sample. *Behaviour Research and Therapy*, 45(11), 2754-2763.
- Mukhtar, S. (2020). Mental Health and Psychosocial Aspects of Coronavirus Outbreak in Pakistan: Psychological Intervention For Public Mental Health Crisis. *Asian Journal of Psychiatry*, 51, 102069.
- Mutlu, E., & Anıl Yağcıoğlu, A. E. (2021). Relapse in Patients With Serious Mental Disorders During The Kovid-19 Outbreak: A Retrospective Chart Review From A Community Mental Health Center. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 271(2), 381-383.
- Negriff, S., Dorn, L. D., Pabst, S. R., & Susman, E. J. (2011). Morningness/Eveningness, Pubertal Timing, and Substance Use in Adolescent Girls. *Psychiatry Research*, 185(3), 408-413.
- Nguyen, H. V., Tran, H. X., Van Huy, L., Nguyen, X. N., Do, M. T., & Nguyen, N. (2020). Online Book Shopping in Vietnam: The Impact of The Kovid-19 Pandemic Situation. *Publishing Research Quarterly*, 36(3), 437-445.

- Nguyen, T. H., Lin, K. H., Rahman, F. F., Ou, J. P., & Wong, W. K. (2020). Study of Depression, Anxiety, and Social Media Addiction Among Undergraduate Students. *Journal of Management Information and Decision Sciences*, 23(4)
- Nicola, M. (2020). The Emotional Impact of Kovid-19: From Medical Staff To Common People. *Brain, Behav., Immun.*
- Niedermoser, D. W., Petitjean, S., Schweinfurth, N., Wirz, L., Ankli, V., Schilling, H., ... & Walter, M. (2021). Shopping Addiction: A Brief Review. *Practice Innovations*.
- Oğur, S., Aksoy, A., & Selen, H. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Yeme Davranışı Bozukluğuna Yatkınlıkları: Bitlis Eren Üniversitesi Örneği. *Bitlis Eren Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 5(1), 14-26.
- Önal, G. Ş., & Hisar, K. M. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Uykusuzluk Şiddeti Ve Depresyon Semptomları İlişkisi Ve Depresyon Tedavisinin Uykusuzluk Şiddetine Etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(1), 125-130.
- Önder, K., & Demirel, O. (2022). Pandemi Sürecinde Hanehalklarının Online Alışveriş Kararında Etkili Olan Faktörlerin Belirlenmesi: Panel Sıralı Probit Model Uygulaması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 9(3), 2081-2096.
- Özakkaş, T. (2014). ANKSİYETE BOZUKLUKLARI VE TEDAVİSİ.
- Özcanarslan, N., Ateşyan, Y., Özel, A., & Coşkun, Ö. (2022). Bir Üniversite Hastanesinde Çalışan İdari Personelin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Ve İlişkili Faktörlerin Belirlenmesi. *GEVHER NESİBE JOURNAL OF MEDICAL AND HEALTH SCIENCES*, 7(17), 13-21.
- Özer, S., & Okat, Ç. (2021). Yeni Koronavirüs (Kovid-19) Günlerinde Bireylerin Yeme Tutumlarının İncelenmesi. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 84-102.
- Öztürk, M. G. (2022). *Algılanan Stres Ve Yaşam Doyumu İle Kompulsif Satın Alma İlişkisi* (Master's Thesis, Işık Üniversitesi).

- Pak, H., Süsen, Y., Denizci Nazlıgül, M., & Griffiths, M. (2022). The Mediating Effects of Fear of Kovid-19 and Depression on The Association Between Intolerance of Uncertainty and Emotional Eating During The Kovid-19 Pandemic in Turkey. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(3), 1882-1896.
- Passos, G. S., Santana, M. G., Poyares, D., D'Aurea, C. V., Teixeira, A. A., Tufik, S., & De Mello, M. T. (2017). Chronotype and Anxiety Are Associated in Patients With Chronic Primary Insomnia. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 39, 183-186.
- Pawlikowski, M., Altstötter-Gleich, C., & Brand, M. (2013). Validation and Psychometric Properties of A Short Version of Young's Internet Addiction Test. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1212-1223.
- Pradhana, F., & Sastiono, P. (2019, March). Gender Differences in Online Shopping: Are Men More Shopaholic Online?. In *12th International Conference on Business and Management Research (Icbmr2018)* (Pp. 123-128). Atlantis Press.
- Precht, L. M., Stirnberg, J., Margraf, J., & Brailovskaia, J. (2022). Can Physical Activity Foster Mental Health By Preventing Addictive Social Media Use?—A Longitudinal Investigation During The Kovid-19 Pandemic in Germany. *Journal of Affective Disorders Reports*, 8, 100316.
- Puiras, E., Cummings, S., Oliver, C., & Mazmanian, D. (2022). Add To Cart: Problematic Shopping and Behavioral Addictions in A Canadian Sample During The Kovid-19 Pandemic. *Canadian Journal of Addiction*, 13(3), 26-35.
- Randler, C., Horzum, M. B., & Vollmer, C. (2014). Internet Addiction and Its Relationship To Chronotype and Personality in A Turkish University Student Sample. *Social Science Computer Review*, 32(4), 484-495.
- Rigó, A., Tóth-Király, I., Magi, A., Eisinger, A., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2023). Morningness - Eveningness and Problematic Online Activities. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-21.

- Rosenberg, K. P., & Feder, L. C. (2014). An Introduction to Behavioral Addictions. *In Behavioral Addictions* (Pp. 1-17). Academic Press.
- Rosenqvist, E., Kiviruusu, O., & Konttinen, H. (2022). The Associations of Socioeconomic Status and Financial Strain With Restrained and Emotional Eating Among 42-Year-Old Women and Men. *Appetite*, 169, 105795. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105795>
- Sağar, M. E. (2019). Yetişkin Bireylerde Sosyal Medya Bağımlılığının İrdelenmesi. *Sağlık Bilimlerinde Eğitim Dergisi*, 2(1), 29-42.
- Samuel, L. Ve Cohen, M. (2018). Yaşlı Ve Genç Erişkinlerde Dışavurumcu Bastırma Ve Duygusal Yeme: Keşif Amaçlı Bir Çalışma. *Gerontoloji Ve Geriatri Arşivleri*, 78, 127-131.
- Sanchez-Alonso, S., Ovejero, S., Barrigon, M. L., & Baca-Garcia, E. (2020). Psychotic Relapse From Kovid-19 Quarantine, A Case Report. *Psychiatry Research*, 290, 113114.
- Sarigedik, E., & ÖLMEZ, S. B. (2021). The Investigation of The Relationships Among Coronavirus Anxiety, Cyberchondria, and Online Shopping. *Konuralp Medical Journal*, 13(S1), 446-454.
- Sarla, G. S. (2020). Kovid19: Myths and Facts. *Research & Review: Management of Emergency and Trauma Nursing*, 2(2), 5-8.
- Sasawaki, Y., & Shiotani, H. (2018). The Influence of Chronotype and Working Condition on Sleep Status and Health Related Quality of Life of Daytime Office Workers. *Kobe Journal of Medical Sciences*, 64(5), E189.
- Savaşır, I. Ve Erol, N. (1989). Anoreksiya Nevroza Belirtileri İndeksi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7, 19-25.
- Schlosser, S., Black, D. W., Repertinger, S., & Freet, D. (1994). Compulsive Buying: Demography, Phenomenology, and Comorbidity in 46 Subjects. *General Hospital Psychiatry*, 16(3), 205-212.

- Seens, H., Modarresi, S., Fraser, J., Macdermid, J. C., Walton, D. M., & Grewal, R. (2021). The Role of Sex and Gender in The Changing Levels of Anxiety and Depression During The Kovid-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study. *Women'sHealth*, 17, 17455065211062964.
- Selvi, Y., Aydin, A., Atli, A., Boysan, M., Selvi, F., & Besiroglu, L. (2011). Chronotype Differences in Suicidal Behavior and Impulsivity Among Suicide Attempters. *Chronobiology International*, 28(2), 170-175.
- Sezerel, H., & Gökbulut, Ö. Ö. (2015). İnternet Bağımlılığı Ve Süreçsel Drama: Bir Bağımlılığın Önlenebilir Gelişimi. *Yaratıcı Drama Dergisi*, 10(1), 103-116.
- Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet Addiction. *CnsDrugs*, 22(5), 353-365.
- Simon, K. (2020). Digital2020: Global Digital Yearbook. Pp. 45-46.
- Sokol, J. T. (2009). Identity Development Throughout The Lifetime: An Examination of Eriksonian Theory. *Graduate Journal of Counseling Psychology*, 1(2), 14. Pp. 107 -113.
- Söyler, S., & Kaptanoğlu, A. Y. (2018). Sanal Uyuşturucu: İnternet. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(2), 37-46.
- Spinosa, J., Christiansen, P., Dickson, J. M., Lorenzetti, V., & Hardman, C. A. (2019). From Socioeconomic Disadvantage To Obesity: The Mediating Role of Psychological Distress and Emotional Eating. *Obesity*, 27(4), 559-564.
- Stark, M. L. K. (2001). Emotional Eating and Eating Disorder Psychopathology. *Eating Disorders*, 9(3), 251-259.
- Stockwell, S., Trott, M., Tully, M., Shin, J., Barnett, Y., Butler, L., ... & Smith, L. (2021). Changes in Physical Activity and Sedentary Behaviours From Before To During The Kovid-19 Pandemic Lockdown: A Systematic Review. *Bmj Open Sport & Exercise Medicine*, 7(1), E000960.
- Su, W., Han, X., Yu, H., Wu, Y., & Potenza, M. N. (2020). Do Men Become Addicted To Internet Gaming and Women To Social Media? A Meta-Analysis

Examining Gender-Related Differences in Specific Internet Addiction. *Computers in Human Behavior*, 113, 106480.

Sun, Y., & Zhang, Y. (2021). A Review of Theories and Models Applied in Studies of Social Media Addiction and Implications For Future Research. *Addictive Behaviors*, 114, 106699.

Şahin, C., & Yağcı, M. (2017). Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği-Yetişkin Formu: Geçerlilik Ve Güvenirlik Çalışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 523-538.

Şentürk, E. (2017). Sosyal Medya Bağımlılığının, Depresyon, Anksiyete Bozukluğu, Karışık Anksiyete Ve Depresif Bozukluk Hastaları ile Kontrol Grubu Arasında Karşılaştırılması ve Kullanıcıların Kişilik Özellikleri ile İlişkisinin Araştırılması. *Gazi Üniversitesi, Ankara*.

Taş, İ. (2018). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik Belirtilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*.

Titov, N., Staples, L., Kayrouz, R., Cross, S., Karin, E., Ryan, K., ... & Nielssen, O. (2020). Rapid Report: Early Demand, Profiles and Concerns of Mental Health Users During The Coronavirus (Kovid-19) Pandemic. *Internet Interventions*, 21, 100327.

Tuna, A. A., & Türkmendağ, Z. (2020). Kovid-19 Pandemi Döneminde Uzaktan Çalışma Uygulamaları ve Çalışma Motivasyonunu Etkileyen Faktörler. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 12(3), 3246-3260.

Uygur, Y., & Dilmaç, B. (2021). Genç Yetişkin Bireylerde İnternet Bağımlılığı Sosyal Uyum Ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 1706-1714.

Ünüböl, B., Ünsalver, B. Ö., Ünüböl, H., & Sayar, G. H. (2022). The Prevalence and Psychological Relation of Problem Shopping: Data From A Large-Scale Sample From Turkey. *BMC Psychology*, 10(1), 1-10.

- Velavan, T. P., & Meyer, C. G. (2020). *The Kovid-19 Epidemic. Tropical Medicine & International Health*, 25(3), 278–280. Doi:10.1111/Tmi.13383
- Wang, C. W., Chan, C. L., Mak, K. K., Ho, S. Y., Wong, P. W., & Ho, R. T. (2014). Prevalence and Correlates of Video and Internet Gaming Addiction Among Hong Kong Adolescents: A Pilot Study. *The Scientific World Journal*, 2014.
- Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet Addiction Or Excessive Internet Use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277-283.
- Winokur, A., March, V., & Mendels, J. (1980). Primary Affective Disorder in Relatives of Patients With Anorexia Nervosa. *The American Journal of Psychiatry*.
- World Health Organization. (2020). *Mental Health and Psychosocial Considerations During The Kovid-19 Outbreak, 18 March 2020* (No. Who/2019-Ncov/Mental health/2020.1). World Health Organization.
- Xiang, Y. T., Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T., & Ng, C. H. (2020). Timely Mental Health Care For The 2019 Novel Coronavirus Outbreak Is Urgently Needed. *The Lancet Psychiatry*, 7(3), 228-229.
- Yakın, V., & AYTEKİN, P. (2019). İnternet Bağımlılığının Online Kompulsif Ve Online Anlık Satın Alma Davranışlarına Etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 20(1), 199-222.
- Yao, H. (2020). The More Exposure To Media Information About Kovid-19, The More Distressed You Will Feel. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87, 167.
- Yazıcı, H. G., & Didin, M. Kovid-19 Pandemisinde Çevrimiçi Kompulsif Satın Alma Davranışı: Kesitsel Bir Çalışma. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(3), 432-440.
- Yen, J. Y., Chou, W. P., Liao, H. Y., & Ko, C. H. (2022). Comparing The Approaches and Validity of ICD-11 Criteria For Gaming Disorder and DSM-5 Criteria For Internet Gaming Disorder. *Current Addiction Reports*, 1-9.
- Yeşilyurt, Y. (2021). *Aydın Gençlik Ve Spor İl Müdürlüğü Çalışanlarının İş Stresi Ve Tükenmişlik Düzeylerinin İnternet Bağımlılığına Etkisinin İncelenmesi*

(Master's Thesis, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

Yılbaş, B., & Karadeniz, P. G. (2022). The Relationship Between Chronotype and Impulsivity, Attention-Deficit Disorder, Internet, Social Media, and Smartphone Addiction. *Alpha Psychiatry*, 23(4), 203.

Yıldırım, O., & İdil, İ. (2020). Yeni Koronavirüs Salgını Dolayısıyla Gündeme Gelen Sosyal İzolasyon Ve Gönüllü Karantina Döneminde Internet Ve Sosyal Medya Kullanımı. *İletişim Kuram Ve Araştırma Dergisi*, 2020(52), 69-94.

Yılmaz, T., İkiz, G., & Avcı, F. M. Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçe Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Bağımlılık Dergisi* 2022;23(2):205-215.

Yoldas Ilktac, H., Savci, C., & Cilakinci, A. (2022). Nutritional Behavior During The Kovid-19 Pandemic: The Association of Fear and Sleep Quality With Emotional Eating. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 1-11

Younes, F., Halawi, G., Jabbour, H., El Osta, N., Karam, L., Hajj, A., & Rabbaa Khabbaz, L. (2016). Internet Addiction and Relationships With Insomnia, Anxiety, Depression, Stress and Self-Esteem in University Students: A Cross-Sectional Designed Study. *Plos One*, 11(9), E0161126.

Young, K. S. (1998). *Caught in The Net: How To Recognize The Signs of Internet Addiction--and A Winning Strategy For Recovery*. John Wiley & Sons.

Young, K., Pistner, M., O'mara, J., & Buchanan, J. (1999). Cyber Disorders: The Mental Health Concern For The New Millennium. *Cyberpsychology & Behavior*, 2(5), 475-479.

Yüksel, M. Y., Çini, A., & Yasak, B. (2020). Genç Yetişkinlerde Sosyal Medya Bağımlılığı, Yalnızlık Ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (40), 66-85.

Zamarro, G., Perez-Arce, F., & Prados, M. J. (2020). Gender Differences in The Impact of Kovid-19. *KTLA*. Accessed on July, 16, 2021.

- Zamboni, L., Carli, S., Belleri, M., Giordano, R., Saretta, G., & Lugoboni, F. (2021). Kovid-19 Lockdown: Impact on Online Gambling, Online Shopping, Web Navigation and Online Pornography. *Journal of Public Health Research, 10*(1), Jphr-2021.
- Zhang, X., Ma, L., Xu, B., & Xu, F. (2019). How Social Media Usage Affects Employees' Job Satisfaction and Turnover Intention: An Empirical Study in China. *Information & Management, 56*(6), 103136.
- Zhang, Y., Luo, X., Cheung, T., & Liu, F. (2021). Social Media Addiction During The Kovid-19 Pandemic in China. *Journal of Psychiatric Research, 137*, 329-332.
- Zhao, H., Tian, W., & Xin, T. (2017). The Development and Validation of The Çevrimiçi Shopping Addiction Scale. *Frontiers in Psychology, 8*, 735.
- Zhao, N., & Zhou, G. (2021). Kovid-19 Stress and Addictive Social Media Use (SMU): Mediating Role of Active Use and Social Media Flow. *Frontiers in Psychiatry, 12*, 635546.

Ekler

Ek-1: Etik Kurul Onayı

Ege Univ. Evrak Tarih ve Sayısı: 30.01.2023-E.1110242

 T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Tıbbi Araştırmalar Etik Kurulu

Sayı :E-99166796-050.06.04-1110242- 72
Konu :Onay Kararı 23-1.1T/33

Prof. Dr. Özen Önen SERTÖZ
Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi
Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı

Kurulumuza başvurusunu yaptığınız " Kovid-19 Pandemisi Sonrası Erişkin Bireylerde İnternet, Sosyal Medya, Online Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarının İncelenmesi" konulu araştırmanıza ilişkin Kurulumuz onay kararı ekte sunulmaktadır.

Başvuru dosyasının araştırmanın yürütüleceği kuruma iletilerek kurum iznini gösterir belgenin alınmasından sonra çalışmaya başlanması ve süreç içinde bu belgenin (daha öncesinde sunulmamış ise) Kurulumuza iletilmesi gerekmektedir.

Ayrıca ilgili mevzuat gereği araştırmaya başlama bildiriminin, bir yıllık süreyi aşması durumunda Yıllık Bildirimlerin, Ciddi Advers Olay bildirimlerinin, bitirme tarihinin ve sonuç raporunun kurulumuza sunulması ve her türlü yazışmanın araştırma tam adı/kodu, karar, tarih ve sayısı bildirilerek Etik Kurul Bilgilendirme formu ile yapılması gerekmektedir.

Yazımızın bir örneğinin diğer araştırma merkezlerine ve destekleyiciye iletilmesi hususunda bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Güzide AKSU
Kurul Başkanı

Ek:İlgili Etik Kurul Kararı (1 Adet aslı gibidir örneği elden gönderilecektir)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSLV51YSV4 Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/ege-universitesi-ebys>

Adres:Ege Üniversitesi Rektörlüğü Gençlik Cad. No:12 35040 Bornova İzmir
Telefon:+90 (232) 311 21 10 Faks:+90 (232) 339 90 90
Web:www.ege.edu.tr
Kep Adresi:egeuniversitesi@egeuniversitesi.bu03.kep.tr

Bilgi için: Halide TATAR
Unvanı: Sek





T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
TIBBİ ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı 2.Kat. Erzene Ankara Cad. 35100 Bornova / İZMİR
Tel : 0 232 390 2134 e-mail: egetaek@gmail.com
ARAŞTIRMA BAŞVURUSU ONAY BELGESİ

Microsoft Teams Programı ile Teletoplantı gerçekleştirilmiştir.

BAŞVURU BİLGİLERİ	ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Kovid-19 Pandemisi Sonrası Erişkin Bireylerde İnternet, Sosyal Medya, Online Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarının İncelenmesi
	SORUMLU ARAŞTIRMACI UNVANI/ADI/SOYADI	Prof. Dr. Özen Önen SERTÖZ
	YARDIMCI ARAŞTIRMACILAR	Psikolog Nermin İrmak AYDEMİR
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı
	DESTEKLEYİCİ	-
	ARAŞTIRMA TIPI	Kesitsel

KARAR BİLGİLERİ	Karar Nu: 23-1.1T/33	Tarih: 26.01.2023
	Yukarıda başvuru bilgileri verilen araştırma başvuru dosyası ve ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak Kurulumuzca incelenmiş, araştırma giderlerinin gönüllüye ve/veya bağlı bulunduğu sosyal güvenlik kurumuna ödetilmediği koşullarda araştırmaya başlanmasının etik açıdan uygun bulunduğu toplantıya katılan etik kurul üyelerince oy birliği ile karar verilmiştir.	

EGE ÜNİVERSİTESİ TIBBİ ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

ÇALIŞMA ESASI	Ege Üniversitesi Tıbbi Araştırmalar Etik Kurul Yönergesi, İyi Klinik Uygulamalar Kılavuzu					
BAŞKANIN UNVANI / ADI / SOYADI:	Prof. Dr. Güzide AKSU					
Unvanı / Adı / Soyadı EK Üyeliği	Uzmanlık Dalı	Kurumu	Cinsiyeti	İlişki (*)	Kablim (**)	İmza
Prof. Dr. Güzide AKSU Başkan	Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları	Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları A.D.	K	☐ E ☒ H	☒ E ☐ H	ONLINE KATILDI
Doç. Dr. Banu SARSIK KUMBARACI (Başkan Yardımcısı)	Patoloji	Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıbbi Patoloji Anabilim Dalı	K	☐ E ☒ H	☒ E ☐ H	ONLINE KATILDI
Dr. Öğr. Üyesi Aysun EKŞİOĞLU Üye (Raportör)	Ebelik A.D.	Sağlık Bilimleri Fakültesi Ebelik Anabilim Dalı	K	☐ E ☒ H	☒ E ☐ H	ONLINE KATILDI
Prof. Dr. Ceyda KABAROĞLU Üye	Klinik Biyokimya	Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıbbi Biyokimya A.D. Klinik Biyokimya B.D.	K	☐ E ☒ H	☐ E ☒ H	ONLINE KATILMADI (**)
Prof. Dr. Zeliha KERRY Üye	Farmakoloji	Ege Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmakoloji AD	K	☐ E ☒ H	☐ E ☒ H	ONLINE KATILMADI (**)

Etik Kurul Başkanı
Unvanı/ Adı/Soyadı:
Prof. Dr. Güzide AKSU

Araştırma Başvurusu Onay Belgesi

Belge Kodu
22

Rev. Tarihi / No.su:
26.09.2011/05

Sayfa:
1/2



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
TIBBİ ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı 2.Kat. Erzene Ankara Cad. 35100 Bornova / İZMİR
Tel: 0 232 390 2134 e-mail: egetaek@gmail.com
ARAŞTIRMA BAŞVURUSU ONAY BELGESİ

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI	Kovid-19 Pandemisi Sonrası Erişkin Bireylerde İnternet, Sosyal Medya, Online Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarının İncelenmesi
-----------------------	--

KARAR BİLGİLERİ		Karar Nu: 23-1.1T/33					
Unvanı / Adı / Soyadı EK Üyeliği	Uzmanlık Dalı	Kurumu	Cinsiyeti	İlişki (*)	Kabılım (**)	İmza	
Prof. Dr. Aliye MANDIRACTIOĞLU Üye	Halk Sağlığı A.D.	Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı AD	K	☐ E ☒ H	☐ E ☒ H	ONLINE KATILDI	
Prof. Dr. Çağdaş EKER Üye	Ruh Sağlığı ve Hastalıkları	Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları A.D.	E	☐ E ☒ H	☐ E ☒ H	ONLINE KATILDI	
Prof. Dr. H. Oya TÜRKOĞLU Üye	Periodontoloji	Ege Üniversitesi Diş Hek. Fakültesi Periodontoloji A.D.	K	☐ E ☒ H	☐ E ☒ H	ONLINE KATILMADI (***)	
Prof. Dr. Meltem SEZİŞ DEMİRCİ Üye	İç Hastalıkları	Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları A.D.	K	☐ E ☒ H	☐ E ☒ H	ONLINE KATILDI	
Prof. Dr. Şafak DAĞHAN Üye	Halk Sağlığı Hemşireliği A.D.	Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Halk Sağlığı Hemşireliği AD	K	☐ E ☒ H	☐ E ☒ H	ONLINE KATILDI	
Doç. Dr. Fatma SERT Üye	Radyasyon Onkolojisi	Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Radyasyon Onkolojisi A.D.	K	☐ E ☒ H	☐ E ☒ H	ONLINE KATILDI	
Doç. Dr. Ahmet ÖZGÜR YENİEL Üye	Kadın Hastalıkları ve Doğum	Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Kadın Hastalıkları ve Doğum A.D.	E	☐ E ☒ H	☐ E ☒ H	ONLINE KATILDI	
Doç. Dr. Gülbin RUDARLI NALÇAKAN Üye	Hareket ve Antrenman Bilimleri	Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Hareket ve Antrenman Bilimleri AD.	K	☐ E ☒ H	☐ E ☒ H	ONLINE KATILDI	
Doç. Dr. Tahir ATİK Üye	Çocuk Sağlığı Ve Hastalıkları	Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı Ve Hastalıkları A.D.	E	☐ E ☒ H	☐ E ☒ H	ONLINE KATILDI	

- * Araştırma ile İlişki
** Kabılmadı
*** Kongrede

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı olan Kurul Üyesi bulunmayan Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Klinik Araştırmalar Hakkında Yönetmelik Madde Kurul tarafından atanmıştır.

İ sorumlu araştırmacı olduğunda, Klinik Araştırmalar Hakkında Yönetmelik Madde 8/c bendi gereğince araştırma ile ilgili yayın değerlendirilmesi için Kurul tarafından atanmıştır.

bendi gereğince görüş alınmak üzere kadın hastalıkları ve doğum uzmanı bir hekim, dosyanın değerlendirilmesi için

Etik Kurul Başkanı
Unvanı/ Adı/Soyadı:
Prof. Dr. Güzide AKŞİ

Araştırma Başvurusu Onay Belgesi

Belge Kodu	Rev. Tarihi / No.su	Sayfa
22	28.09.2011/05	2/2

Ek-2: Bilgilendirme Formu

Kovid–19 Pandemisi Sonrası Erişkin Bireylerde İnternet Bağımlılığı, Sosyal Medya Bağımlılığı, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarının İncelenmesi

Değerli katılımcı bu tez çalışması, Prof. Dr. Özen ÖNEN SERTÖZ danışmanlığında Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Anabilim Dalı Sağlık Danışmanlığı yüksek lisans öğrencisi Psk. N. Irmak AYDEMİR tarafından Kovid–19 Pandemisi sonrası Erişkin bireylerde İnternet, Sosyal Medya, Çevrimiçi Alışveriş ve Yeme Alışkanlıklarının İncelenmesi amacıyla yürütülmektedir. Ölçekler ve bilgi formu doldurulurken isim yazılmayacaktır ve verdiğiniz tüm cevaplar aydınlatma formunda belirtilen ölçülerde gizli kalacaktır. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına bağlıdır. Araştırma sonuçları bireysel bilgi olarak değil, grup ortalaması olarak bilimsel raporda kullanılacaktır. Eğer çalışmayla ilgili bir şikâyetiniz, görüşünüz veya sorunuz varsa bunu çalışmanın araştırmacısı Psk. N. Irmak AYDEMİR ile iletişime geçebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Psk. Nermin Irmak AYDEMİR

Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Psikiyatri Anabilim Dalı Sağlık Danışmanlığı

İzmir

Ek-3: Aydınlatılmış Onam Formu

Sayın katılımcı, araştırmaya katılmayı kabul etmeden önce lütfen araştırma ile ilgili aşağıda bulunan bilgileri dikkatlice okuyunuz. Bu formun amacı katılmanız rica edilen araştırma ile ilgili siz bilgilendirmek ve katılmanız konusunda izin almaktır. Bu araştırma Psk. N. Irmak AYDEMİR tarafından, Prof. Dr. Özen ÖNEN SERTÖZ danışmanlığında yürütülmektedir. Araştırmaya katılım GÖNÜLLÜLÜK ESASINA dayanmaktadır. Bu kapsamda; araştırma sırasında gönüllü katılımcılardan alınacak bilgiler gizli tutulacak ve sadece araştırma amaçlı kullanılacaktır. Bu araştırmaya katılmama hakkınız bulunmaktadır. Aynı zamanda çalışmaya katıldıktan sonra çalışmadan çıkabilirsiniz. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Araştırmanın amacına ulaşması adına sorulara içtenlikle cevap vermeniz önemlidir. Araştırmadan toplanan veriler bireysel olarak incelenmeyecek, bir bütün olarak değerlendirilecektir. Bu formu onaylamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz anlamına gelecektir. Araştırmadaki soruları cevaplamanızı gerektiren süre 10 ila 25 dakikadır.

- ☐ Araştırmaya Gönüllü Olarak Katılmayı Kabul Ediyorum ve Onaylıyorum.
- ☐ Araştırmaya Katılmayı Onaylamıyorum.

Ek 4-: Sosyodemografik Bilgi Formu

1) Yaşınız:

.....

2) Cinsiyetiniz

a. Kadın

b. Erkek

3) Öğrenim Düzeyiniz

a. İlkokul

b. Ortaokul

c. Lise

d. Üniversite

e. Lisansüstü

4) Mesleğiniz

a. Devlet Memuru

b. Serbest Meslek

c. Akademisyen

d. Öğrenci

e. Ev Hanımı

f. Emekli

g. Çalışmıyor

5) Medeni Durumunuz

a. Evli

b. Bekâr

c. Boşanmış

d. Dul

6) Çocuğunuz Var Mı?

a. Evet

b. Hayır

7) Gelir Düzeyiniz

a. 5.000 TL ve Altı

b. 5.001 TL – 7.500 TL

c. 7.501 TL – 10.000 TL

d. 10.001 TL ve Üstü

- 8) Geçmişte Psikiyatrik / Psikolojik Bir Hastalık Öykünüz Var Mı?
- a. Evet
 - b. Hayır
- 9) Psikiyatrik / Psikolojik Bir Hastalık Öykünüz Var Mı?
- a. Evet
 - b. Hayır
- 10) Tanısı Konulmuş Psikiyatrik / Psikolojik Bir Hastalığınız Var ise Nedir?
-
- 11) Ailenizde Psikiyatrik / Psikolojik Hastalık Tanısı Almış Kişi/Kişiler Var Mı?
- a. Evet
 - b. Hayır
- 12) Alkol Kullanıyor Musunuz?
- a. Evet
 - b. Hayır
- 13) Sigara Kullanıyor Musunuz?
- a. Evet
 - b. Hayır
- 14) Uyku Düzeninizle ilgili Sorun Yaşıyor Musunuz?
- a. Evet
 - b. Hayır
 - c. Bazen
- 15) Gece Çalışma veya Oturma Alışkanlığınız Var Mı?
- a. Evet
 - b. Hayır
- 16) Gece Geç Yatma Alışkanlığınız Var Mı?
- a. Evet
 - b. Hayır
- 17) Günde Kaç Saat Uyursunuz?
- a. 4 Saatten Az
 - b. 4 Saat – 6 Saat Arası
 - c. 7 Saat – 9 Saat Arası
 - d. 10 Saatten Fazla
- 18) Günde Kaç Saatinizi İnternette Geçirmektesiniz?
-

- 19) Günde Kaç Saatinizi Sosyal Medya Platformlarında Geçirmektesiniz?
.....
- 20) İnternet Üzerinden Alışveriş Yapmak için Günde kaç Saatinizi Alışveriş Platformlarında Geçirmektesiniz?
.....
- 21) Kovid–19 Pandemi öncesine göre şu anda İnternette Geçirdiğiniz Süre İçin Uygun İfadeyi Seçiniz
- a. Arttı
 - b. Değişmedi
 - c. Azaldı
- 22) Kovid–19 Pandemi öncesine göre şu anda Sosyal Medyada Geçirdiğiniz Süre İçin Uygun İfadeyi Seçiniz
- a. Arttı
 - b. Değişmedi
 - c. Azaldı
- 23) Kovid–19 Pandemi öncesine göre şu anda Çevrimiçi Alışveriş Yapma Sıklığınız İçin Uygun İfadeyi Seçiniz
- a. Arttı
 - b. Değişmedi
 - c. Azaldı
- 24) Kovid–19 Pandemi öncesine göre şu anda Yemek Yeme Sıklığınız İçin Uygun İfadeyi Seçiniz
- a. Arttı
 - b. Değişmedi
 - c. Azaldı
- 25) Kovid–19 Pandemisi Öncesine Göre Şu Anda İnternette Geçirdiğiniz Süre Kaç Saat Artmıştır veya Azalmıştır?
.....
- 26) Kovid–19 Pandemisi Öncesine Göre Şu Anda Sosyal Medyada Geçirdiğiniz Süre Kaç Saat Artmıştır veya Azalmıştır?
.....
- 27) Kovid–19 Pandemisi Öncesine Göre Şu Anda İnternet Üzerinden Alışveriş Yapmak İçin Geçirdiğiniz Süre Kaç Saat Artmıştır veya Azalmıştır?
.....

Ek-5: Young İnternet Bağımlılığı Testi – Kısa Formu (YİBT – KF)

	1. Hiçbir Zaman	2. Nadiren	3. Bazen	4. Sıklıkla	5. Her Zaman
1. Hangi sıklıkta planladığınızdan daha fazla internette kalırsınız?	1	2	3	4	5
2. Hangi sıklıkta ailenizle ilgili işleri ihmal ederek internette daha fazla zaman harcarsınız?	1	2	3	4	5
3. Okul veya ders ile ilgili çalışmalarınız hangi sıklıkta internette harcadığınız süre yüzünden zarar görmektedir?	1	2	3	4	5
4. Birileri internette ne yaptığınızı sorduğunda hangi sıklıkta sır gibi saklar veya savunmaya geçersiniz?	1	2	3	4	5
5. Birileri siz internette iken canınızı sıkarsa hangi sıklıkta onları tersler, onlara bağırır ve öfkeli davranırsınız?	1	2	3	4	5
6. Hangi sıklıkta gece internette harcadığınız süre yüzünden uykusuz kalırsınız?	1	2	3	4	5
7. İnternete bağlı değilken hangi sıklıkta internetle avunur veya internete bağlı olduğunuz hayalini kurarsınız?	1	2	3	4	5
8. İnternette iken hangi sıklıkta kendinizi ‘birkaç dakika daha’ derken bulursunuz?	1	2	3	4	5

	1. Hiçbir Zaman	2. Nadiren	3. Bazen	4. Sıklıkla	5. Her Zaman
9. Hangi sıklıkta internette harcadığınız zamanı azaltmak için uğraşırsınız ve başarısız olursunuz?	1	2	3	4	5
10. Ne kadar süre internette olduğunuzu hangi sıklıkta saklamaya çalışırsınız?	1	2	3	4	5
11. Hangi sıklıkta başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman harcamayı tercih edersiniz?	1	2	3	4	5
12. İnternete bağlanamadığınızda hangi sıklıkta kendinizi bunalımda, karamsar ve sinirli hissedip, internete bağlandığınızda bu şikayetlerinizin hemen geçtiğini görürsünüz?	1	2	3	4	5

Ek-6: Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği – Yetişkin Formu (SMBÖ – YF)

	1. Bana Hiç Uygun Değil	2. Bana Uygun Değil	3. Kararsızım	4. Bana Uygun	5. Bana Çok Uygun
1. Sosyal medyayı gerçek dünyadan bir kaçış olarak görüyorum.	1	2	3	4	5
2. Sosyal medyada planladığımdan daha uzun süre kalırım.	1	2	3	4	5
3. Kendimi mutsuz hissettiğim zamanlarda sosyal medyada olmak beni rahatlatır.	1	2	3	4	5
4. Sosyal medyada çok zaman geçirdiğimden işlerimi aksatıyorum.	1	2	3	4	5
5. Sosyal medyaya gerekmedikçe girmem.	5	4	3	2	1
6. Sosyal medya yüzünden verimliliğimin azaldığını fark ediyorum.	1	2	3	4	5
7. Sosyal medyada çok zaman geçirdiğim için çevremdekiler beni eleştirirler	1	2	3	4	5
8. Sosyal medyayı kullanırken biri beni rahatsız ettiğinde sinirleniyorum.	1	2	3	4	5

	1. Bana Hiç Uygun Değil	2. Bana Uygun Değil	3. Kararsızım	4. Bana Uygun	5. Bana Çok Uygun
9. Sosyal medyada iken kendimi özgür hissediyorum.	1	2	3	4	5
10. Sabah uyandığımda ilk işim sosyal medyaya girmek olur.	1	2	3	4	5
11. Sosyal medya kullanmayı sevmiyorum.	5	4	3	2	1
12. Güncel olaylardan haberdar olmak için sosyal medyadan ayrılamıyorum.	1	2	3	4	5
13. Çevremde birileri varken bile, sosyal medyada olmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
14. Özel bazı duyuruları görebilmek ya da paylaşabilmek için sosyal medyada daha çok zaman geçiriyorum.	1	2	3	4	5
15. Sosyal medyadan dolayı aile üyelerini ihmal ettiğim olur.	1	2	3	4	5
16. İnsani amaçlı sosyal projelerde yer almak için sosyal medyayı kullanmaktan kendimi alamıyorum.	1	2	3	4	5

	1. Bana Hiç Uygun Değil	2. Bana Uygun Değil	3. Kararsızım	4. Bana Uygun	5. Bana Çok Uygun
17. Sosyal medyada bağlantı kurduğum insanlara kendimi daha iyi anlatıyorum.	1	2	3	4	5
18. Sosyal medyadaki arkadaşlıkları gerçek yaşamdaki arkadaşlıklara tercih ederim.	1	2	3	4	5
19. Sosyal medya gruplarıyla iletişim halinde olabilmem için sosyal medyayı daha uzun süre kullanırım.	1	2	3	4	5
20. Çeşitli sosyal duyarlılıklar konusunda çabuk haberdar olma isteği beni daha çok sosyal medyada olmaya itiyor.	1	2	3	4	5

Ek-7: Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı Ölçeği (ÇABÖ)

	1. Tamamen Katılmıyorum	2. Katılmıyorum	3. Kararsızım	4. Katılıyorum	5. Tamamen Katılıyorum
1. Çevrimiçi alışveriş yapmadığım zamanlarda çevrimiçi alışveriş hakkında düşünmeyi sürdürüyorum.	1	2	3	4	5
2. Çevrimiçi alışverişe nasıl daha fazla zaman veya para ayıracağımı sık sık düşünürüm.	1	2	3	4	5
3. Çevrimiçi alışveriş benim hayatım için önemlidir	1	2	3	4	5
4. Son zamanlarda gittikçe artan bir çevrimiçi alışveriş yapma isteğim var.	1	2	3	4	5
5. Çevrimiçi alışveriş yaparken gittikçe daha çok zaman harcıyorum.	1	2	3	4	5
6. Son zamanlarda sık sık hesapsızca çevrimiçi alışveriş yapıyorum.	1	2	3	4	5
7. Kötü hissettiğimde çevrimiçi alışveriş yapmak bana iyi hissettirebilir	1	2	3	4	5
8. Üzgün, endişeli, çaresiz veya huzursuz hissettiğimde kendimi daha iyi hissetmek için çevrimiçi alışveriş yaparım	1	2	3	4	5

	1. Tamamen Katılmıyorum	2. Katılmıyorum	3. Kararsızım	4. Katılıyorum	5. Tamamen Katılıyorum
9. Çevrimiçi alışveriş yapmak gerçek hayattaki sorunları geçici olarak unutmama yardımcı olabilir.	1	2	3	4	5
10. Belirli gerekçelerle çevrimiçi alışveriş yapamadığım zaman kendimi çökkün ve kaybolmuş hissedirim.	1	2	3	4	5
11. Bir süre çevrimiçi alışveriş yapmadan hayat benim için sıkıcı ve neşesiz olurdu.	1	2	3	4	5
12. Çevrimiçi alışveriş yapmaya kalkışır ve yapamazsam kendimi huzursuz ve çökkün hissedirim.	1	2	3	4	5
13. Çevrimiçi alışveriş yapmayı azaltmayı ya da durdurmayı denedim ancak başarısız oldum.	1	2	3	4	5
14. Daha az sıklıkla çevrimiçi alışveriş yapmaya karar verdim ama bunu başaramadım.	1	2	3	4	5
15. Çevrimiçi alışveriş miktarımı bir süre azaltıp yeniden başlarsam her defasında daha önce yaptığım sıklıkta alışveriş yapıyorum.	1	2	3	4	5

	1. Tamamen Katılmıyorum	2. Katılmıyorum	3. Kararsızım	4. Katılıyorum	5. Tamamen Katılıyorum
16. İş ya da eğitim konusundaki üretkenliğim çevrimiçi alışverişin doğrudan sonucu olarak azaldı.	1	2	3	4	5
17. Bir defasında çevrimiçi alışveriş için ailemle tartıştım.	1	2	3	4	5
18. Çevrimiçi alışveriş yapmak için ailem ve arkadaşlarımla zaman geçirmeyi kestim.	1	2	3	4	5

Ek-8: Yeme Tutum Testi – Kısa Formu (YTT – 26)

	1. Daima	2. Çok Sık	3. Sık Sık	4. Bazen	5. Nadiren	6. Hiçbir Zaman
1. Şişmanlamaktan ödüm kopar.	0	0	0	1	2	3
2. Acıktığımda yemek yememeye çalışırım.	0	0	0	1	2	3
3. Kendimi sürekli yemek düşünürken bulurum.	0	0	0	1	2	3
4. Yemek yemeyi durduramadığımı hissettiğim zamanlar olur.	0	0	0	1	2	3
5. Yiyeceğimi küçük parçalara bölerim.	0	0	0	1	2	3
6. Yediğim yiyeceklerin kalorisini bilirim.	0	0	0	1	2	3
7. Ekmek, patates, pirinç gibi yüksek kalorili yiyeceklerden kaçınırım.	0	0	0	1	2	3
8. Başkaları, benim daha fazla yememi tercih ediyorlar gibi gelir.	0	0	0	1	2	3
9. Yemek yedikten sonra kusarım.	0	0	0	1	2	3
10. Yemek yedikten sonra aşırı suçluluk duyarım.	0	0	0	1	2	3

	1. Daima	2. Çok Sık	3. Sık Sık	4. Bazen	5. Nadiren	6. Hiçbir Zaman
11. Zayıf olma arzusu zihnimi meşgul eder.	0	0	0	1	2	3
12. Egzersiz yaptığımda, harcadığım kalorileri düşünürüm.	0	0	0	1	2	3
13. Başkaları çok zayıf olduğumu düşünür.	0	0	0	1	2	3
14. Vücudumda yağ birikeceği (şişmanlayacağım) düşüncesi zihnimi meşgul eder.	0	0	0	1	2	3
15. Yemeklerimi yemek, başkalarınınkinden daha uzun sürer.	0	0	0	1	2	3
16. Şekerli yiyeceklerden kaçınırım.	0	0	0	1	2	3
17. Diyet (perhiz) yemekleri yerim.	0	0	0	1	2	3
18. Yaşamımı yiyeceğin kontrol ettiğini düşünürüm.	0	0	0	1	2	3
19. Yiyecek konusunda kendimi denetleyebilirim	0	0	0	1	2	3
20. Yemek yeme konusunda başkalarının bana baskı yaptığını hissederim.	0	0	0	1	2	3

	1. Daima	2. Çok Sık	3. Sık Sık	4. Bazen	5. Nadiren	6. Hiçbir Zaman
21. Yiyeceklerle ilgili düşünceler çok fazla zamanımı alır.	0	0	0	1	2	3
22. Tatlı yedikten sonra rahatsız hissedirim.	0	0	0	1	2	3
23. Diyet yaparım.	0	0	0	1	2	3
24. Midemin boş olmasından hoşlanırım.	0	0	0	1	2	3
25. Yemeklerden sonra içimden kusmak gelir.	0	0	0	1	2	3
26. Şekerli, yağlı yiyecekleri denemekten hoşlanırım.	3	2	1	0	0	0

Teşekkür

Bana bu süreçte yol gösteren değerli danışman hocam Prof. Dr. Özen ÖNEN SERTÖZ'e anlayışı ve yardımlarından dolayı teşekkür ederim.

Ege Üniversitesi Hastanesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı öğretim üyeleri ve personeline, Tıp Fakültesi Eğitim Koordinatörü Yiğit UYANIKGİL'e yüksek lisans sürecimde bana olan katkıları ve yardımlarından dolayı minnettarım.

TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi ve TEPAV'a çalışmama olan katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Bu süreçte beni yalnız bırakmayan ve hep destek olan annem Hande AYDEMİR, babam Aydın AYDEMİR, abim Yılmaz Deniz AYDEMİR ve değerli dostum İrem GÜRSOY'a, her zaman yardımına koşan Halime KARAKAŞ ve Özlem SÖKMEN'e, aynı zamanda gönüllü olarak çalışmama katkıda bulunan değerli katılımcılarıma teşekkürü borç bilirim.

Özgeçmiş

İlkokul ve ortaokul öğrenimini İzmir’de tamamladı.

2010-2015 yıllarında, lise eğitimini İzmir Özel Saint Joseph Fransız Lisesi’nde tamamladı.

2015-2019 yıllarında, lisans eğitimini İzmir Ekonomi Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü’nde tamamladı.

2020 yılında Ege Üniversitesi Psikiyatri Anabilim Dalı Sağlık Bilimleri Enstitüsü Sağlık Danışmanlığı Tezli Yüksek Lisans programına kabul edildi.

2022 yılında özel bir klinikte Eğitim Koçu ve Psikolog olarak çalışmaya devam etmektedir.