



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ LİSANS PROGRAMI**

**İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE PSİKOPATOLOJİLER
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS PROJESİ

NURSİMA AKKAŞ

İSTANBUL, 2023



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ LİSANS PROGRAMI**

**İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE PSİKOPATOLOJİLER
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS PROJESİ

**NURSİMA AKKAŞ
(161111052)**

(Prof. Dr. Haşim Ercan Özmen)

İSTANBUL, 2023

ETİK BİLDİRİM

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağılı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Nursima Akkaş

TEŞEKKÜR

Çalıőmamda bilgi ve tecrübesiyle bana yol gösteren ve katkılarda bulunan değerli danışmanım Prof. Dr. Haşim Ercan ÖZMEN'e,

Őefkatlerini her daim hissettiğim, gelişimime maddi manevi destek olmak adına hiçbir fedakarlıktan kaçınmayan canım anneme ve babama,

Kararsız kaldığım zamanlarda beni cesaretlendiren anlayıőla yardımcı olan sevgili abime ve Deniz ablama,

Zorlandığım her noktada desteklerini hissettiğim varlıklarıyla güç veren kıymetli arkadaşlarım Mervenur Öğünmez'e, Nüveyba Güneő'e, Sedanur Yıldız'a, İclal Dilara Balcı'ya, Büőra Zeynep Bozdemir'e ve Kübra Salman'a çok teşekkür ederim.

Nursima AKKAŞ

İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE PSİKOPATOLOJİLER ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Nursima Akkaş

ÖZET

Bu çalışmada, İnternet Bağımlılığı ile psikopatolojiler arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış konu hakkındaki alanyazının güncel araştırma sonuçları derlenmiştir. Bu bağlamda öncelikle bağımlılık kavramı, türleri ve etiyolojisi ile tedavisine değinilmiş, bağımlılık türleri temelde Madde Bağımlılıkları ve Davranışsal Bağımlılıklar olarak incelenmiştir. Ardından İnternet Bağımlılığı hakkında alanyazındaki güncel tartışmalara geçilmiş ilgili kavramın DSM-5 ve ICD-11 gibi tanı sistemlerinde ne şekilde yer aldığı belirtilmiştir. İnternet Bağımlılığı'nı ölçmek için kullanılan testler ve internete bağlı bozukluklar hakkında bilgi verilmiştir.

Alanyazın incelendiğinde İnternet Bağımlılığı'nın etiyolojisinde hem psikolojik hem toplumsal hem de biyolojik faktörlerin etkili olduğu, davranışsal bağımlılık kategorisi içerisinde incelenen İnternet Bağımlılığı ile Madde Bağımlılıkları arasında benzer etiyolojilerin olduğu görülmüştür. İnternet Bağımlılığı ile psikopatolojiler arasındaki ilişki değerlendirildiğinde İnternet Bağımlılığı'na sıklıkla Depresyon, Anksiyete, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu, Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Madde Bağımlılıkları tanılarının eşlik ettiği bulunmuştur. Araştırmalar sonucunda psikopatolojilerin İnternet Bağımlılığı'na yol açtığı görüşü gibi İnternet Bağımlılığı'nın çeşitli psikopatolojilere neden olduğu görüşü de mevcuttur. Alanyazında konu hakkında yapılan çalışmaların çoğunlukla korelasyonel araştırmalar olduğu nedensellik hakkında sonuca varabilmek için boylamsal araştırmalara ihtiyaç duyulduğu anlaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Davranışsal Bağımlılıklar, İnternet Bağımlılığı, psikopatoloji, Depresyon, Anksiyete, Obsesif Kompulsif Bozukluk

THE RELATIONSHIP BETWEEN INTERNET ADDICTION AND PSYCHOPATHOLOGIES

Nursima Akkaş

ABSTRACT

This research is aimed to examine the relationship between Internet Addiction and psychopathologies related in the light of the literature. In this context, the concept of addiction, types of addiction, its etiology and treatment were mentioned along with the Substance Addictions and Behavioral Addictions. Then, current discussions in the literature about Internet Addiction were reviewed related with the diagnostic systems such as DSM-5 and ICD-11. Current information is provided about the tests and scales used in Internet Addiction and Internet-related disorders.

When the literature is reviewed, it has been seen that both psychological, social, and biological factors are effective in the etiology of Internet Addiction, and there are common etiologies between Internet Addiction and Substance Addiction, which are examined in the behavioral addiction category. When the relationship between Internet Addiction and psychopathologies was evaluated, it was found that Internet Addiction was often accompanied by diagnoses of Depression, Anxiety, Attention Deficit, Hyperactivity Disorder, Obsessive Compulsive Disorder, and Substance Addiction. As a result of these findings it may be possible that Internet Addiction causes various psychopathologies and other psychopathologies may cause Internet Addiction. In the literature, it has been understood that the studies on the subject are mostly correlational studies, and longitudinal studies are needed to conclude causality.

Keywords: Behavioral Addiction, Internet Addiction, Depression, Anxiety, Obsessive Compulsive Disorders

ÖNSÖZ

Bu projenin amacı, İnternet Bağımlılığı ile psikopatolojiler arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu bağlamda alanyazının güncel araştırma sonuçları derlenmiştir. Araştırma konusuna dair bağımlılık kavramı, türleri ve etiyojisi ile tedavisine değinilmiş, bağımlılık türleri temelde Madde Bağımlılıkları ve Davranışsal Bağımlılıklar olarak incelenmiştir. Ardından İnternet Bağımlılığı hakkında alanyazındaki güncel tartışmalara geçilmiş ilgili kavramın DSM-5 ve ICD-11 gibi tanı sistemlerinde ne şekilde yer aldığı belirtilmiştir. İnternet Bağımlılığı'nı ölçmek için kullanılan testler ve internete bağlı bozukluklar hakkında bilgi verilmiştir.

İnternet Bağımlılığı ile psikopatolojiler arasındaki ilişki değerlendirildiğinde İnternet Bağımlılığı'na sıklıkla Depresyon, Anksiyete, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu, Obsesif Kompulsif Bozukluk ve Madde Bağımlılıkları tanılarının eşlik ettiği bulunmuştur. Araştırma sonucunda, İnternet Bağımlılığı hakkında ölçek çalışmalarına ihtiyaç duyulduğu literatürdeki çalışmaların çoğunlukla ergen örneklerle yürütüldüğü farklı yaş gruplarıyla da inceleme yapılması gerektiği anlaşılmıştır. Ayrıca, alanyazındaki araştırmaların çoğunlukla korelasyonel desenle tasarlandığı görülmüş olup neden sonuç ilişkisi kurabilmek için deneysel nitelikte araştırmaların yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Ocak, 2023

Nursima Akkaş

İÇİNDEKİLER

| | |
|--|----|
| ÖZET..... | iv |
| ABSTRACT | v |
| ÖZET..... | vi |
| GİRİŞ | 1 |
| BİRİNCİ BÖLÜM..... | 4 |
| 1. BAĞIMLILIK | 4 |
| 1.1. BAĞIMLILIK NEDİR? | 4 |
| 1.1.1. Bağımlılık Türleri | 6 |
| 1.1.1.1. Madde Kullanım Bağımlılıkları | 6 |
| 1.1.1.1.1. Sigara Bağımlılığı..... | 6 |
| 1.1.1.1.2. Alkol Bağımlılığı | 7 |
| 1.1.1.1.3. Esrar Bağımlılığı..... | 7 |
| 1.1.1.2. Davranışsal Bağımlılıklar | 8 |
| 1.1.1.2.1. Kumar Bağımlılığı | 9 |
| 1.1.1.2.2. Alışveriş Bağımlılığı..... | 10 |
| 1.1.1.2.3. Yeme Bağımlılığı..... | 10 |
| 1.1.1.2.4. Teknoloji Bağımlılığı | 11 |
| 1.1.1.2.5. İnternet Bağımlılığı..... | 12 |
| 1.1.1.2.5.1. İnternet Bağımlılığı Hakkında Güncel Tartışmalar..... | 12 |
| 1.1.1.2.5.2. İnternet Bağımlılığı Etiyolojisi | 13 |
| 1.1.1.2.5.3. İnternet Bağımlılığı'nı Ölçmek İçin Kullanılan Testler..... | 15 |
| İKİNCİ BÖLÜM | 17 |
| 2. İNTERNET BAĞIMLILIĞI..... | 17 |
| 2.1. İNTERNETE BAĞLI BOZUKLUKLAR..... | 17 |
| 2.1.1. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı | 17 |
| 2.1.2. Pornografi Bağımlılığı | 18 |
| 2.1.3. Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı | 18 |
| 2.1.4. Siberkondria..... | 19 |
| 2.1.5. E-Spor Bağımlılığı | 19 |
| 2.1.6. Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı | 20 |
| 2.2. İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE PSİKOPATOLOJİLER | 20 |
| 2.2.1. İnternet Bağımlılığı ve Depresyon | 20 |
| 2.2.2. İnternet Bağımlılığı ve Anksiyete Bozuklukları..... | 22 |
| 2.2.3. İnternet Bağımlılığı ve Obsesif Kompulsif Bozukluk | 24 |
| 2.2.4. İnternet Bağımlılığı ve Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozuk.. | 26 |
| 2.2.5. İnternet Bağımlılığı ve Madde Bağımlılıkları | 28 |
| 2.3. İNTERNET BAĞIMLILIĞININ TEDAVİSİ..... | 29 |
| 2.3.1. İnternet Bağımlılığı'nın Bilişsel Davranışçı Terapisi | 30 |

| | |
|-----------------------|-----------|
| SONUÇ | 32 |
| KAYNAKÇA | 35 |
| EKLER | 42 |

GİRİŞ

İnternet, belirli protokoller aracılığıyla pek çok bilgisayar sistemini bağlayan, zamandan ve konumdan bağımsız olarak iletişim kurma imkânı sağlayan bir iletişim ağıdır. (Parlak, 2005) İnternet aracılığıyla bağlanılan web siteleri üzerinden bireyler alışveriş yapabilir, keyifli vakit geçirebilir, bilgiye hızlıca erişim sağlayabilir ya da çeşitli paylaşım gruplarına dâhil olarak sosyalleşme ihtiyacını giderebilir. Günlük hayat içerisinde fatura ödemelerinden e-devlet benzeri uygulamalarla resmî belgelere erişime; çevrimiçi muayenelerden sinema filmi izlemeye kadar pek çok amaç için kullanılan internet, hayatımızın vazgeçilmez bir unsuru haline gelmiştir.

İnternet, geleneksel kitle iletişim araçlarındaki haberleşme, yenilik ve gelişmeleri takip etme, keyifli vakit geçirme faaliyetlerini sürdürmekle birlikte pek çok farklı ve yeni hizmet de sunmaktadır. Örneğin internet sayesinde alışveriş yapılabilir, sanal para birimleri satın alınabilir, eğitim faaliyetleri sürdürülüp fiziki bir okul binasına gitmeden mezun olunabilir ya da uzaktan çalışma yoluyla evden çalışılabilir.

İnterneti, geleneksel kitle iletişim araçlarından ayıran özelliklerden biri de etkileşim imkânı sağlamasıdır. (Canöz, 2016) Radyo, TV, gazete için karşılıklı etkileşimi sağlamak oldukça sınırlı şekilde mümkün olmasına rağmen internet üzerinden bağlanılan hemen her platformda çift yönlü etkileşimi sağlamak mümkündür. Bu sebeple internet, kullanıcılarına sosyalleşmeleri açısından geniş bir alan sunmaktadır. Sosyal medya platformlarından, dizi ve film izleme sitelerine kadar hemen her platformda bireyler kendi düşüncelerini, arzu ve taleplerini, sorularını iletebilir ve paylaşım sürecine katkı sunabilirler.

İnternetin sağladığı avantajlardan diğeri ise çok sayıda kaynağa saniyeler içerisinde erişim sağlamasıdır. Fiziki kütüphanelere gitmeye gerek kalmadan çevrimiçi kütüphaneler aracılığıyla bireyler araştırmaları ve bilgi edinimleri için ihtiyaç duyduğu kaynaklara ulaşabilmektedir.

Bilgiye erişim dışında keyifli vakit geçirmek de internetin kullanım amacı olabilmektedir. TÜİK Hane Halkı Bilişim Araştırması sonuçlarına göre, 2022 yılında

bireylerin dijital anlamda en çok satın aldığı ya da kaydolduğu hizmet online dizi izleme ya da indirme platformlarıdır. (TÜİK, 2022) Çevrimiçi dizi izleme siteleri dışında, dijital oyunlar, sosyal medya mecraları, video paylaşım siteleri de kişilere keyifli vakit geçirme için imkânlar sunmaktadır.

Özellikle Covid-19 pandemisi döneminde kısıtlamalar ve izolasyonlar sonucu bireyler sosyal ortamlarından uzaklaşmak ve evin içerisinde vakit geçirmek durumunda kalmışlardır. Bu zaman diliminde sosyalleşmelerini sağlayan ise sosyal medya platformları olmuştur. (Dikmen, 2021) Covid 19 pandemisinde günlük yaşam alışkanlıklarının değişimi beraberinde belirsizliği de getirmiştir. Kullanıcılar hem daha fazla bilgi edinmek hem de sosyalleşmek, yasakların ve kısıtlamaların getirdiği olumsuz ruh halinden uzaklaşmak için internete yönelmiştir.

Covid-19 pandemisinde dünya büyük bir dönüşümden geçerken iş hayatında da ciddi değişimler yaşanmıştır. Pandemi öncesinde evden çalışma seçeneğini barındırmayan pek çok iş kolu pandemi süreciyle birlikte zorunlu olarak uzaktan çalışma uygulamasına geçti ve kısıtlamalar yürürlükten kalkmasına rağmen uzaktan çalışma uygulamasına devam eden pek çok şirket bulunmaktadır.

İnternetin ortaya çıkışına bakıldığında ise savaş döneminde iletişimin kesilme ihtimaline karşı güvenlik kaygılarından yola çıkılarak icat edildiği bilinmektedir. Amerika Birleşik Devletleri tarafından, nükleer bir bombardıman ya da savaş esnasında savaş bölgeleri zarar görüp tahrip edilse bile silahların ateşlenebilmesi amacıyla geliştirilmiştir. (Parlak, 2005) 1969 yılında ABD Savunma Bakanlığı'nda ARPANET'in kurulmasıyla temelleri atılan internet 1990'a kadar yalnızca askeri amaçla kullanılmış olup 1990 yılında devlet işleri ve ticari işlemlerde kullanılmaya başlanmıştır. (Saka, 2019) İnternetin Türkiye'deki tarihçesine bakıldığında ise ilk olarak 1992 yılında ODTÜ ve TÜBİTAK'ın ortak projesi olarak TCP/IP protokolü aracılığıyla internet bağlantısının gerçekleştirildiği bilinmektedir. (Parlak, 2005)

İnternet, ortaya çıkışından bu yana hızla yayılarak bireylerin çok çeşitli ihtiyaçlarına cevap verse de beraberinde bazı riskler taşımaktadır. Örneğin bilgiye ulaşım hızlı ve kolay olmasına rağmen internet üzerinden yayılan yanlış bilgileri doğrusundan ayırt etmek zorlayıcıdır ya da sosyal medyada keyifli vakit geçirilirken oyun oynarken dizi izlerken geçen sürenin uzamasından sonra durum bağımlılığa dönüşebilir. Bu noktada, neyin İnternet Bağımlılığı kapsamına girdiği, hangi

davranışların bağımlılık kapsamında olmadığı tartışmaları önem arz etmektedir. Bu çalışmada ise İnternet Bağımlılığı hakkındaki güncel tartışmalara yer verilerek tanı ölçütleri ve ölçeklere değinilmiş alanyazında İnternet Bağımlılığı ve Psikopatoloji arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar gözden geçirilmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. BAĞIMLILIK

1.1. BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık kavramı ile kötüye kullanım kavramı birbirinin yerine kullanılabilir. Bireyde işlevselliğin bozulması bağımlılık geliştirdiğini düşündürse de “bağımlı” tanımı için bazı kriterlerin karşılanması gerekmektedir. Bahsi geçen kriterler şu şekilde sıralanabilir:

1) Tolerans

Kişi madde bağımlılığı ya da davranışsal bir bağımlılık geliştirmeden önceki ilk kullanımında ufak bir doz ile başlamasına rağmen zaman içerisinde bu dozda yükselmeler meydana gelir çünkü kişiyi bağımlı olduğu maddeyi kullanmasını sağlayan şey ortaya çıkardığı etkilerdir. Örneğin inhibisyonun kalkması ve rahatlama hissi kişi için keyif verici olabilir. Zaman içerisinde aynı etkinin ortaya çıkabilmesi için kişinin kullanımını arttırması gerekir çünkü sürekli aynı dozda kullanım istenen etkiyi vermeyecektir. Böylece kişi kullanımını arttırır ve tolerans geliştirir. Bu durum, toksik dozlara kadar ulaşarak ölümle sonuçlanabilir.

2) Yoksunluk

Bağımlılık yapıcı maddeler bir müddet kullanıldıktan sonra bırakıldığında bazı fiziksel ve psikolojik semptomlar ortaya çıkmaktadır. Fiziksel semptomlar bulantı, baş dönmesi, tremor, terleme şeklinde ortaya çıkabilir. Psikolojik semptomlar ise öfkelenme ve anhedoni (keyif alamama) biçiminde görülebilir. Semptomlar bağımlı olunan maddeye göre değişmektedir. Bu durumun sebebi ise özellikle psikoaktif maddelerin etki mekanizmasının birbirinden farklı olmasıdır.

3) Başarısız Bırakma Girişimleri

Bağımlı kişiler madde kullanımını bırakmak için çok sayıda denemede bulunur. Ancak bu bırakma hali uzun süreli olmaz ve kişi kullanıma geri döner. Bu tekrarlı denemeler başarısız girişimler olarak görülmektedir. Ancak, bağımlı kişi 1 yıl boyunca bağımlı olduğu madde kullanımına başlamazsa bu bırakma durumu başarılı kabul edilmektedir.

4) Zarar Görmeye Rağmen Kullanımı Sürdürme

Madde kötüye kullanımı ve bağımlılık kavramının karışmasında etkili olan faktör kişinin işlevselliğinin bozulmasının bağımlılık olarak kabul edilmesidir. Oysa kişinin iş, okul, aile, sosyal yaşam alanı gibi pek çok noktada ciddi problemler yaşaması bağımlılığın bileşenlerinden yalnızca biridir.

Bağımlı bireyler bağımlı oldukları madde/davranış sebebiyle hayatının pek çok alanında işlevsellik bozulması yaşayabilir. Örneğin bir alkol bağımlısı tolerans geliştirdikçe kullanımı arttırarak ve alkolü temin edebilmek için maddi olarak çok fazla harcamaya yönelebilir iş ve arkadaşlık ilişkileri bozulmaya başlayabilir. Yine de ileri bağımlılık evresinde durum kişinin kontrolünden çıkmıştır ve gördüğü tüm zarara rağmen birey kullanımı sürdürür.

5) Zamanın Büyük Bölümünü Ayırmak

Kişi, bağımlı olduğu maddeye/davranışa vaktinin ciddi derecede önemli bir kısmını ayırır. İşlevselliğin bozulmasına zemin hazırlayan faktörlerden biri de bu bileşendir. Vaktin önemli bir kısmını ayırma hali, direkt madde/davranışa yönelme şeklinde olabileceği gibi maddeden/davranıştan uzak kalındığında onu düşleme biçiminde de görülebilir. Örneğin bazı oyun bağımlıları, dijital oyundan uzak kaldıkları zamanlarda oyun oynama isteği ile dolduklarını, oyunda olduğunu hayal ettiğini ifade etmektedir.

6) Planlanandan Fazla Kullanmak

Kişinin bağımlı olunan madde/davranış üzerinde denetiminin kalmamasını ifade eder. Örneğin kişi yalnızca mesajlara cevap vermek için telefonu eline alır ancak saatler sonra zaman geçtiğini fark eder.

7) Kullanım İsteği

Bu bileşen daha çok güçlü bir arzu halini ifade eder. Kişi madde/davranış hakkında olumsuz bilişlere sahip olsa bile yoğun biçimde maddeye erişme amacındadır. (Ögel, 2021) Kişinin maddenin zararlarını bilmesini rağmen kullanıma dair duyduğu şiddetli dürtü hali aşerme (craving) olarak da adlandırılmaktadır. (Ercengiz, 2020) Engellenmesi güç olan bu şiddetli dürtü nökslerin de önemli sebeplerinden biridir.

1.1.1. Bağımlılık Türleri

Bağımlılık konusunun kapsamı oldukça geniştir. Temel olarak ise Madde Kullanım Bağımlılıkları ve Davranışsal Bağımlılıklar ayrımı yapılabilir. Dünya Sağlık Örgütü'nün temel tanı sınıflaması olan ICD-11'de bağımlılık, kişinin belirli bir fiziksel ya da davranışsal kalıp yönündeki tutumunun diğer davranışlarına karşı önemli ölçüde baskınlık kurması sonucu kişide patoloji gelişmesi biçiminde tanımlanmıştır.

Madde kullanım bağımlılıklarında alkol, esrar, kokain, sigara gibi somut bir madde söz konusu iken davranışsal bağımlılıklarda somut bir maddeye ihtiyaç yoktur. Kişinin, internet kullanımı, alışveriş yapma, yemek yeme gibi belli bir eylemi sıkça, tekrarlı biçimde ortaya koyması söz konusudur. Bağımlılık türleri daha özel olarak şu şekilde sınıflandırılabilir:

1.1.1.1. Madde Kullanım Bağımlılıkları

1.1.1.1.1. Sigara Bağımlılığı

Sigarada temel olarak katran, nikotin ve karbonmonoksit bulunmaktadır. Sigaranın içeriğinde bulunan nikotin maddesinin bağımlılık yapıcı özelliği mevcuttur. Ayrıca sigara bağımlılığında hem biyolojik hem de psikolojik faktörler söz konusu olduğundan tedavide her iki bağımlılık türüne özel yaklaşımlar da göz ardı edilmemelidir. Sigara bağımlılığı ile pek çok psikopatoloji arasında da ilişki bulunmaktadır. Örneğin Majör Depresif Bozukluk, Şizofreni, Alkol Bağımlılığı Sigara Bağımlılığı'yla komorbiditesi yüksek olan psikopatolojilerden birkaçıdır. (Çağatay Karşıdağ vd., 2005)

Sigara bağımlılığının tedavisini zorlaştıran faktörlerden biri, davranışsal bağımlılık yönünün kuvvetli olmasıdır. Sosyal ortamlarda, iş yerinde ya da okul

ortamında belirli alanlarda sigara kullanımının serbest olması kişilere sigara kullanımı esnasında sosyal ilişki geliştirme imkânı sağlamaktadır. Özellikle yeni girilen ortamlarda kişiye sosyalleşme için alan tanımış olan sigara kullanımının, kamusal alanda -kapalı mekanlar haricinde- serbest olması kişinin bağımlılık tedavisinde güçlük oluşturabilmektedir. Sigara dumanının kokusu ya da iş ortamında arkadaşlarla öğle yemeği sonrası rutine dönüşmüş sigara molaları kişi için ciddi anlamda tetikleyici ve uyarıcı hatırlatıcı olabilmektedir.

1.1.1.1.2. Alkol Bağımlılığı

Alkolün riskli tüketiminde, tüketilen alkol miktarına bakılmaktadır. Bu miktar, erkekler için haftada 14 standart içki, kadınlarda ise haftada 7 standart içki tüketimi olarak kabul edilmektedir. Kişinin tüketimi bu düzeyin üzerine çıktığında yüksek riskli alkol kullanım biçimi olarak görülmektedir. Bu risklerin biyolojik, psikolojik ve sosyolojik boyutları vardır. Riskli alkol tüketimi durumunda kişide nistagmus, Wernicke Korsakoff Sendromu, kansızlık, vitamin eksiklikleri, polinöropati(uyuşma), psikomotor bozukluklar, karaciğer ve bağışıklık sistemi hastalıkları meydana gelebilmektedir. (Ögel, 2021)

Alkol kullanımına bağlı bozukluklar alkole bağlı psikotik bozukluk, delirium tremens ve zehirlenmedir.

1.1.1.1.3. Esrar Bağımlılığı

Esrarın kullanımı ve yasal olup olmaması gerektiği hakkında yoğun tartışmalar hala güncelliğini korumaktadır.

Esrar maddesi, Hint Keneviri isimli bitkiden elde edilmesi sebebiyle esrarın zararsız olduğunu iddia edenler olsa da esrar kullanan kişilerde hızla tolerans geliştiği bilinmektedir. Esrar, işlenme biçimine göre Gubar, Marihuana gibi isimler almaktadır. Vücuttaki kannabinoid reseptörlerine bağlanarak kişi üzerindeki etkilerini ortaya çıkarır. Bu reseptörler merkezi ve periferik sinir sisteminde, hipokampüste, frontal lobda ve immün sistem hücrelerinde bulunmaktadır. Esrar, kısa süre içerisinde (ağızdan kullanım hariç) vücut üzerinde etkisini göstermekte, algıda bozulma ve duyuşsal tepkilerde aşırı gülme aşırı konuşma gibi belirtiler ortaya çıkarmaktadır. Esrar Bağımlılığı'nın sık kullanımla ilişkili olduğu bilinmektedir. Esrar hakkında doğru

bilinen yanlışlardan biri, hızla etki gösterdiği için vücuttan kısa sürede atıldığı yönündedir. Ancak esrar maddesi yağ hücrelerinde depolandığından vücuttan atılması günler haftalar sürebilir. Esrarın bağımlılık yapmadığı iddia edilse de maddenin kullanım şekline ve sıklığına göre bağımlılık yapabilmektedir. Bununla birlikte genellikle diğer uyuşturucuların kullanımı konusunda geçiş basamağı olarak da kullanılmaktadır. Bazı araştırmaların sonucunda esrarın tıbbi tedavilerde etkili olabileceğı de ortaya konmuştur. (Ögel, 2021)

Diğer maddeler: sentetik kannabinoidler, opiyatlar, uçucular, uyarıcılar, dinginleştirici, uyutucu ve kaygı gidericiler ile halüsinojenlerdir.

1.1.1.2. Davranışsal Bağımlılıklar

Fizyolojik bağımlılıklar maddeye bağılı iken davranışsal bağımlılıklarda ise somut bir madde olmasına gerek yoktur. Belirli bir davranışın, çok sık ve tekrarlı biçimde ortaya çıkması davranışsal bağımlılık olarak adlandırılmaktadır. Davranışsal bağımlılık tanısı için en önemli faktörlerden biri işlevselliğın bozulmasıdır. Bağımlılığa konu olan davranışın kişinin sosyal, psikolojik ve toplumsal olarak uyum sürecine ciddi anlamda olumsuz etki etmesi durumunda kişi bağımlı tanısı alabilmektedir. (Pektaş & Maydaş, 2018)

Davranışsal bağımlılıkların etiyojisi ile madde bağımlılıklarının etiyojisi arasında pek çok benzerlik mevcuttur. Kandel, hazzın nöral bağılantılarının pekiştirme yoluyla öğrenilen davranışlar ve beyindeki ödül sistemiyle bağılantılı olabileceğini savunmuştur. Dopaminerjik nöronların, bağımlılık yapıcı çeşitli maddeler (uyuşturucular, alkol, sigara maddeleri) tarafından aktive edilebiliyor olması da bu görüşü desteklemektedir. Vücuttaki dopamin salınımının kişinin yaşadığı stres, kaygı gibi duygulanımları azaltıcı özelliğı mevcuttur. Sadece psikoaktif maddelerin değıl Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı, Alışveriş Bağımlılığı, Pornografi Bağımlılığı, Yeme Bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıklar da dopamin salınımına neden olabilmektedir. Ayrıca DSM-5 tarafından tanı sistemine dahil edilen tek davranışsal bağımlılık olan Kumar Bağımlılığı ile Madde Bağımlılıkları arasında ortak etiyojinin bulunduğında dair kanıtların olması bu görüşü güçlendirmektedir. (Alaçam vd., 2015)

Madde bağımlılığında kişi maddeyi kullandıktan sonra haz alır, stres ve kaygıdan uzaklaşır. Bu durumun pekiştirici etkisiyle olumsuz duygulanım her ortaya

çıktığında madde kullanımına yönelir. Davranışsal bağımlılıklarda da kişi aynı şekilde hazza erişebilmek, stres ve kaygıdan uzaklaşabilmek için belirli davranış kalıbını sıkça tekrar etmeye başlar. Aynı etkiye ulaşabilmek için zaman içerisinde davranışsal tekrarın süresini ve sıklığını arttırmaya başlar ve tolerans gelişir. Kişinin söz konusu bağımlılık yapıcı davranışı engellendiğinde çeşitli yoksunluk belirtileri ortaya çıkar. Tolerans ve yoksunluğun gelişmesi ve işlevselliğin bozulmasının ise bağımlılığın en temel ölçütlerinden olduğu bilinmektedir.

DSM-5'te tanı sisteminde dahil edilen tek bağımlılık Kumar Oynama Bozukluğu olsa da alanyazında çeşitli davranışsal bağımlılıklar tanımlanmış olup bu bağımlılık türlerinin de ilerleyen yıllarda tanı sistemine dahil olacağı düşünülmektedir.

1.1.1.2.1. Kumar Bağımlılığı

DSM-5'te Kumar Oynama Bozukluğu için belirli ölçütler mevcuttur:

On iki aylık bir süre içinde, aşağıdakilerden en az dördü (ya da daha çoğu) ile kendini gösteren, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da işlevsellikte düşmeye yol açan, sürekli ve yineleyici, sorunlu bir kumar oynama davranışı:

1. İsteddiği coşkuyu sağlayabilmek için giderek daha çok parayla kumar oynamaya gereksinir.
2. Kumar oynamayı bırakma ya da durdurma girişimleri sırasında huzursuz ya da kolay kızan biri olur.
3. Kumar oynamayı denetim altına almak, bırakmak ya da durdurmak için, yineleyen, sonuç vermeyen çabaları olmuştur.
4. Sık sık kumar oynama üzerinde düşünüp durur (örn. geçmişteki kumar oynama yaşantılarını yeniden yaşamayı sürekli düşünüp durma, bir sonraki girişimini engellemek ya da tasarlamak, kumar oynamak için para bulma yollarını düşünme).
5. Sıklıkla, sıkıntı duyarken kumar oynama (örn. çaresiz, suçlu, bunalmış, çökkün).
6. Parayla kumar oynayıp yitirdikten sonra, çoğu kez, eşitlenmek için bir başka gün geri gelir (yitirdiklerinin ardından koşar).
7. Ne denli kumar oynadığını gizlemek için yalan söyler.

8. Kumar oynaması yüzünden önemli bir ilişkisini, işini, eğitim ya da iş olanağını tehlikeye atmış ya da yitirmiştir.
9. Kumar oynadığı için düştüğü umutsuz parasal durumlardan kurtulmak için başkalarının parasal kaynak sağlamasına bel bağlar.” (APA, 2013)

Kumar Bağımlılığı, DSM 3’te Patolojik Kumar Oynama olarak adlandırılırken DSM-4’te Dürtü Kontrol Bozuklukları arasında sınıflandırılmış DSM-5’te ise Bağımlılıklar kategorisi içerisine dâhil edilmiştir. Bu değişim, davranışsal bağımlılıkların Madde Kullanım Bozuklukları ile benzer olduğu görüşünü desteklemektedir. (Geniş & Aksu, 2020)

1.1.1.2.2. Alışveriş Bağımlılığı

Black, Alışveriş Bağımlılığı’nı kişinin satın almaya karşı güçlü bir dürtü hissetmesi ve bu dürtüyü denetleyememesi neticesinde ekonomik açıdan ciddi zorluk yaşaması şeklinde tanımlamaktadır. (Black, 1996)

Alışveriş Bağımlılığı’nda kişi, ihtiyacı olmamasına rağmen sürekli bir şeyler satın alma isteği duyar markaların indirim dönemlerini kaçırmaktan endişelenir ve reklamlarla yönlendirilmeye açık haldedir. Alışveriş bağımlısı bireylerin satın alma arzusunu kontrol edemediği ve bu durumun ekonomik açıdan güçlük yaşamasına sebep olduğu, işlevselliğini düşürdüğü bilinmektedir. (Zubaroglu, Yanardağ vd., 2020)

1.1.1.2.3. Yeme Bağımlılığı

Şeker, çikolata, yüksek karbonhidrat içeren gıdalar gibi bazı besinlerin beyindeki ödül sistemini daha fazla aktive etmesi kişinin yeme davranışı üzerindeki kontrolünün kalkması ve yeme bağımlılığını tetikleyen yiyeceklerin tüketiminin artması yeme bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır. (Michener, 1994) Yeme Bağımlılığı’nda kişi haz arayışıyla şeker, çikolata gibi psikoaktif madde özellikleri de ortaya çıkaran yiyecekleri tüketmeye karşı güçlü bir dürtü hisseder ve tüketim esnasında kontrolü kaybeder. Bazı araştırmacılar ise ortak nörobiyolojik özellikleri sebebiyle Yeme Bağımlılığı’nın obezite kategorisi içerisinde değerlendirilmesi gerektiği görüşünü savunmaktadır. (Akten ve Noyan, 2019)

DSM-5’te Yeme Bağımlılığı tanı sistemi içerisine dahil edilmemiş olsa da Gunnars ve arkadaşları bu bozukluğun tanısı için 8 ölçüt olduğunu belirtmektedir. Bu

ölçütler, kişinin doymuş olmasına rağmen bazı besinlerin tüketimine dair yoğun istek duyması, bu yiyecekleri tüketirken suçlu, tükettikten sonra ise rahatsız hissetmesi, yiyeceklerin tüketimini azaltma konusunda başarısız tekrarlı denemelerde bulunması, besinlerin tüketimi için sık sık mazeret araması, tüketimin miktarını çevreden gizlemesi, yiyeceklerin zararı hususunda bilgi sahibi olmasına rağmen kontrolü sağlayamaması şeklinde sıralanmaktadır. (Kafes vd., 2018)

1.1.1.2.4. Teknoloji Bağımlılığı

Teknoloji Bağımlılığı, internet ve teknolojik aletlerin aşırı kullanımı, aşırı kullanımın kişinin sorumluluklarını yerine getirmesine engel olması, işlevselliğini düşürmesi ve olumsuz duygulardan kaçınmak için teknolojik cihazlara yönelmesi şeklinde tanımlanmaktadır. (Ektiricioğlu vd., 2020) Günümüzde teknoloji ve teknolojik cihazların, eğlence aracı olmasının yanı sıra iş ya da eğitim faaliyetleri için de kullanılabilmesi bağımlılık ölçütlerini belirleme konusunda tartışmalara yol açmaktadır.

Dinç, Teknoloji Bağımlılığı'nın bir anda gelişmediğine vurgu yaparak bağımlılığa giden sürece dikkat çekmektedir. Araştırmacıya göre bağımlılığa giden süreç 4 aşamadan oluşmaktadır. İlk adım, deneysel kullanımdır. Bu aşamada kullanıcı merak duygusunun yönlendirmesiyle bir oyuna/web sitesine/uygulamaya girer. İlk aşamada merakın giderilmesi hedeflendiği için kullanım, sorun teşkil etmemektedir. İkinci aşama sosyal kullanımdır. İlk aşamadan farklı olarak kullanıcı, kişisel meraktan ziyade belirli bir çevrenin ya da arkadaş grubunun içerisinde kalabilmek gelişmeleri kaçırmamak için uygulamaya girer oyun oynar ya da video izler. Üçüncü aşama operasyonel kullanımdır. Operasyonel kullanımın 2 temel ögesi vardır. Birincisi kullanımdan keyif almak ikincisi ise mevcut problemlerden kaçmaktır. Kişi günlük hayatındaki sorunlarla yüzleşmek yerine teknolojik aletlerle vakit geçirerek kaygıdan uzaklaşıp keyif almaya çalışır. Son aşama ise bağımlılık aşamasıdır. Bu aşamada kişi, teknolojik aletin kullanımı için herhangi bir nedene ihtiyaç duymaz. Kullanım için ortada herhangi bir sebep ortada yokken de vaktinin büyük bölümünü kullanıma harcar ve tolerans-yoksunluk belirtileri gösterir. (Dinç, 2015)

1.1.1.2.5. İnternet Bağımlılığı

1.1.1.2.5.1. İnternet Bağımlılığı Hakkında Güncel Tartışmalar

İnternet Bağımlılığı'nı tanımlamanın diğer bağımlılık türlerini tanımlamaya göre bazı zorlukları vardır. Öncelikle, bu bozukluğun adlandırılması hususunda fikir birliğine varılamamıştır. İnternet Bağımlılığı yerine Problemlili İnternet Kullanımı, Kompulsif İnternet Kullanımı, Siber Bağımlılık, İnternetin Aşırı Kullanımı, Patolojik İnternet Kullanımı kavramları da kullanılabilir. Bununla birlikte İnternete Bağlı Bozukluklar kategorisi içerisinde yer alan Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı, Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı, E-spor Bağımlılığı, Pornografi Bağımlılığı gibi bağımlılıklar için de çatı kavram olarak İnternet Bağımlılığı'nı tercih eden araştırmacılar bulunmaktadır. Konu hakkında çok çeşitli adlandırma olmasının sebeplerinden biri, problemin internetin kullanım şekline mi (bahis oyunu veya porno sitelerine girmek gibi) yoksa internet üzerinde çok fazla vakit harcanmasından mı kaynaklandığı konusunda kesin sonuçlara ulaşılamamasından kaynaklanmaktadır. (Dinç, 2010)

Öte yandan İnternet Bağımlılığı'nın ayrı bir bozukluk olarak ele alınamayacağını öne süren araştırmacılar İnternet Bağımlılığı'nın sık sık Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu gibi dürtü kontrol bozukluğu başlığı altında görülen psikopatolojilerle eş tanımlı olmasına dikkat çekmektedir. İnternet Bağımlılığı'nın DSM-5'te bir bozukluk olarak kabul edilmemesi literatürdeki tartışmaları güncel tutmaktadır. (Çatalpınar, 2017)

İnternet kullanımının hızla yayılması, internet üzerinden geçirilen sürenin her gün daha da artması, erişim kolaylığı sebebiyle çeşitli davranışsal bağımlılıklara zemin hazırlaması ve kullanım üzerinde kontrol sağlanmadığında kişinin işlevselliğini ciddi oranda düşürmesi gibi hususlar bu konunun üzerinde çalışılması gerektiği görüşünü desteklemektedir.

APA, DSM-5'te tanı sınıflandırması içerisine İnternet Bağımlılığı'nı henüz dahil etmese de internete bağlı bozukluklardan biri olan Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı için 9 ölçüt olduğunu bildirmiştir: (APA,2013)

1. Zihnin internet oyunları ile meşgul olması,

2. İnternette oyun oynama eylemi gerçekleşmediğinde içe çekilme belirtileri gösterme,
3. İnternette oyun oynanan zamanın arttırılmasına ihtiyaç duyma (tolerans geliştirme),
4. İnternet oyun oynamayı kontrol etmeye yönelik başarısız girişimlerde bulunma,
5. İnternette oyun oynama dışındaki hobilere ve aktivitelere karşı ilgiyi kaybetme,
6. Psikososyal problemlerin farkında olunmasına rağmen aşırı şekilde internette oyun oynamaya devam etme,
7. Aile üyelerini, terapisti ve diğerlerini internette oyun oynama miktarı hakkında yalan söyleme,
8. Olumsuz ruh halinden kaçmak için internette oyun oynama ve
9. İnternette oyun oynama sebebiyle önemli bir ilişki, iş, eğitim ya da kariyer kaybı.”

1.1.1.2.5.2. İnternet Bağımlılığı Etiyolojisi

İnternet bağımlılığına yol açan pek faktör bulunmaktadır. Örneğin İnternet Bağımlılığının sosyal sebeplerine bakıldığında problemlerden kaçmak için kişinin yoğun internet kullanımına yöneldiği görülebilmektedir.

Ayrıca toplumda yaşanan her türlü gelişmenin sosyal medyadan takip ediliyor olması ve gündemi kaçırma korkusu da kişinin kullanımını arttırabilmektedir. Yeniliklerin “hashtag” ya da reklamlarla duyuruluyor olması, ürün satışlarının “influencerların” paylaşımlarıyla yayılıyor ve öğreniliyor olması internette geçirilen süreye etki edebilmektedir. (Çınar & Mutlu, 2019)

Kullanıcıların, internette kimlik bilgilerini gizleyerek anonim hesaplar açabilmesi özgürlük algısı geliştirebildiği gibi bireylerin kendi “profillerini” ideal benlikleri üzerinden inşa etmelerine de olanak sağlamaktadır.

Toplumsal hayata katılımında zorluk yaşayan bireylerin internet üzerinden çeşitli oyun ya da paylaşım gruplarına kabul edilmesi kişinin yalnızlık hissinden kurtularak grup içi aidiyet algısının gelişmesine hizmet etmektedir. (Usta, 2020)

Yüzlerce ülkenin dijital verilerinin analiz edilerek paylaşıldığı We Are Social & Hootsuite Global Report'un 2022 yılı sonuçlarına bakıldığında; dünya üzerinde günlük ortalama internet kullanım süresi 6 saat 54 dakika iken bu sürenin ülkemizde ortalama 7 saat 57 dakika olduğu görülmektedir. (We Are Social & Hootsuite, 2022)

İnternet; eğitim, iş, alışveriş vb. ihtiyaçların giderilmesi amacıyla kullanılabilir olsa da bireylerin günün yaklaşık üçte birini internette geçirmesi oldukça dikkat çekicidir. Ülkemizde internette geçirilen sürenin dünya ortalamasının üzerinde olması ise bu konu hakkında daha fazla araştırma yapılması gerektiğine işaret etmektedir. İnternette geçirilen süre ile bağımlılıklar arasında pozitif yönlü ilişki olması araştırma sonuçlarının ciddiyetini göstermektedir.

Bağımlılıkların etiyojisi hakkında psikoterapi ekollerinin çeşitli görüşleri bulunmaktadır.

Klasik Psikanaliz görüşüne bakıldığında bağımlılık oral dönem fiksasyonu olarak kabul edilir. Oral dönemdeyken haz ağız yoluyla sağlanır. Bu dönemin olması gerektiği şekilde atlatılmaması sonucu oral döneme takılma gerçekleşir. Bağımlılık da bu fiksasyonun doğal bir sonucudur görüşü hakimdir. (Akt. Öz & Akdeniz, 2022)

Alfred Adler'e göre insan davranışlarındaki önemli kavramlardan biri ödünlemedir. Kişinin kendisinde eksik gördüğü fiziksel çekicilik, güçlülük, başarılı olmak gibi özelliklere karşı kendisinde bir yönü geliştirerek öz saygısını yükseltmesine ödünleme denir. Örneğin fiziksel olarak kendisini çok yetersiz hisseden biri iş hayatında çok başarılı olmak için çabalayarak ödünleme davranışı sergileyebilir. Ancak bu karmaşayı çözecek olumlu bir ödünleme davranışı yoksa kişi bu içsel gerilimle mücadele edemez ve bağımlılıklara yönelir. (Ögel, 2021)

Davranışçı kurama göre bağımlılığı sürdüren edimsel koşullamadır. İnternet kullanımını sonrası ortaya çıkan pekiştiriciler bağımlılığı sürdürücü işlev görür. Örneğin kişi, günlük yaşantısında anksiyete verici bir uyaranla karşılaştığında baş etme mekanizmaları gelişmemişse uyarandan uzaklaşıp rahatlamak için internet kullanımına yönelir. Kullanımdan sonra kişide olumlu duygular, keyif, rahatlık hisleri meydana gelir ve kişi bu olumlu duygulanımı tekrar hissetmek için yeniden internete yönelir. Böylece internet kullanım süresi giderek artar ve işlevselliği bozulur.

Bilişsel kuramda ise kişinin “Yalnızca maddeyi kullandığım vakitlerde mutluym, madde kullanmazsam rahatlayamam, sakinleşemem” ya da “Ben zaten bağımlı olmam, istersem bırakabilirim.” şeklindeki bilişlerinin bağımlılığın gelişimi ve sürdürülmesine hizmet ettiği bildirilmektedir. (Ögel, 2021)

Dong ve arkadaşlarının İnternet Bağımlılığı olan bireylerde dürtü inhibisyonunu incelediği araştırmada, kontrol grubundakilere oranla İnternet Bağımlılığı ölçütlerini karşılayan çalışma grubundaki katılımcıların serotonin taşıyıcısı kısa gen alelinin çok daha fazla olduğu ayrıca bu bireylerin Depresyon puanlarının da yüksek olduğu bulunmuştur. (Dong, 2010)

İnternet Bağımlılığı'nın nedenlerine bakıldığında hem psikolojik faktörler hem toplumsal etkenler hem de biyolojik kanıtların olduğu görülmektedir. Bu durum, tedavide biyopsikososyal yaklaşımın gerekliliğini ön plana çıkarmaktadır.

1.1.1.2.5.3. İnternet Bağımlılığı'nı Ölçmek İçin Kullanılan Testler

İnternet Bağımlılığı DSM-5 ya da ICD-11'de henüz bir bozukluk olarak tanı sistemine dahil edilmese de sıklıkla bir davranışsal bağımlılık türü olan Kumar Bağımlılığı ölçütlerinden faydalanılarak çeşitli ölçekler geliştirilmiştir.

İnternet Bağımlılık Ölçeği (Young)

Young tarafından Kumar Bağımlılığı ölçütlerinden yola çıkılarak 1996 yılında hazırlanmıştır. Ölçek 20 sorudan oluşmaktadır ve seçenekler 5li Likert biçimindedir. Güncel araştırmalarda sıklıkla tercih edilen bu ölçeğin Türkçe uyarlaması 2001 yılında Bayraktar tarafından yapılmıştır. (Söylemez, 2020)

İnternet Bağımlılık Ölçeği (Nichols&Nicki)

Nichols ve Nicki tarafından 2004 yılında geliştirilen ölçek 5li Likert tipindeki 31 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin kesme puanı 93 olup kişinin 93 ya da üzeri puan alması durumunun İnternet Bağımlılığı göstergesi olduğu ifade edilmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması 2009 yılında Günüş ve Kayri tarafından yapılmıştır. (Kayri & Günüş, 2009)

İnternet Bağımlılığı Ölçeği (Günüş)

Günüş'ün ortaokul kademesindeki öğrenciler örneklemi üzerinde 2009 yılında geliştirdiği ölçek 35 maddeden oluşmakta olup 5'li Likert biçimindedir. (Günüş, 2009)

Genelleştirilmiş Problemler İnternet Kullanım Ölçeği

Caplan tarafından 2002 yılında geliştirilen ölçek 2010 yılında revize edilmiştir ve 15 sorudan oluşmaktadır. Ölçek çevrimiçi sosyal etkileşim, duygu düzenleme, kompulsif kullanım (yetersiz öz düzenleme) ve olumsuz sonuçlar olmak üzere 4 yapıdan meydana gelmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Ayazseven ve Önder tarafından yapılmıştır. (Ayazseven & Önder, 2019)

İKİNCİ BÖLÜM

2. İNTERNET BAĞIMLILIĞI

Herhangi bir davranışın normal ya da patolojik olduğuna karar vermek kolay değildir. Bu sebeple değerlendirme yaparken göz önünde bulundurulmuş bazı ölçütler vardır. Butcher, (2008) normal dışı davranışlarda aşağıdaki ölçütlerin bulunduğunu öne sürmüştür.

- 1) “Üzüntü ya da yetersizlik
- 2) Uyumsuzluk
- 3) Mantıksızlık
- 4) Öngörülemezlik
- 5) İstatistiksel olarak nadirlik
- 6) Normların ihlali”

İnternet Bağımlılığı'na bağlı bozukluklarda da kullanımın süresi, sıklığı, şiddeti değerlendirilmekle birlikte yukarıdaki ölçütlerde olduğu gibi kişide ortaya çıkardığı duygulanım, normlardan sapma derecesi gibi faktörler de göz önünde bulundurulmalıdır.

2.1. İNTERNETE BAĞLI BOZUKLUKLAR

2.1.1. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı

İnternet üzerinden erişimi sağlanan video oyunlar çevrimiçi oyun olarak tanımlanmaktadır. Bu oyunlar kendi içinde aksiyon, macera, savaş, strateji, spor oyunları ve rol yapmaya dayalı oyunlar şeklinde sınıflandırılabilir. (Balıkcı, 2018)

ABD'de yaklaşık 227 milyon çevrimiçi oyun kullanıcısı olduğu yetişkinlerin üçte ikisi ve 18 yaşın altındaki çocukların dörtte üçünün her hafta video oyunları oynadığı bilinmektedir. Yapılan araştırma sonucunda oyuncuların yaklaşık yarısının (%55) pandemi sırasında daha fazla oyun oynadığı sonucuna ulaşılmış olup oyuncuların çoğu (%90) pandemi tedbirleri ortadan kalktığı ve sosyal mesafe artık

gerekli olmadığında da oynamaya devam edeceğini ifade etmiştir. (Entertainment Software Assosication, 2022)

2021 yılında Türkiye’de 41 milyon çevrimiçi oyun kullanıcısı olduğu oyuncuların %46’sının günde 10 saatten fazla, %10’unun günde 9-10 saat oyun oynadığı günde 1-2 saat oyun oynayan oyuncuların oranının ise yalnızca %12 olduğu bildirilmiştir. (Gaming in Turkey, 2021) Bu durum çevrimiçi oyunların bağımlılığa dönüşme riski hakkında fikir vermektedir.

Çevrimiçi oyunların bağımlılık yapıcı özellikte olması için oyunun dikkat çekici olması, yüksek duygulanım ortaya çıkarması, tolerans geliştirmesi, nükse yol açması, kişinin duyduğu rahatsızlık hissine karşın kullanımını kontrol edememesi sonucunda içsel çatışmalar yaşamasına neden olması gibi ölçütleri sağlaması beklenmektedir. (Odabaşı, 2016)

2.1.2. Pornografi Bağımlılığı

Pornografi kelimesi Oxford sözlüğünde kişinin cinsel arzusunu harekete geçiren her türlü yazılı ya da görsel ürün olarak açıklanmaktadır. Pornografik içeriğin obsesif düşünceler şeklinde zihne gelmesi, uygunsuz yer ve zamanlarda pornografik içeriğe ulaşmaya çalışılması, bireyin işlevselliğini bozması, çok fazla mastürbasyona sebep olarak partnerle cinsel ilişkinin yerini alması durumun patolojik olduğuna işaret etmektedir.

Dünyaca bilinen bir pornografik içeriğe ulaşma sitesi olan Pornhub’ın 2020 yılında yayınladığı sonuçlara göre Covid-19 sonrası pornografik içerik izleme oranında %11,6 civarında artış yaşanmıştır. (Kızılok, 2021)

Donald Jr, bağımlılık sürecinde beyindeki ödül mekanizmasının bozulduğuna işaret ederken pornografi bağımlılığında da aynı şekilde ödül mekanizmasının zarar gördüğünü ifade etmektedir. (Jr.,2013)

2.1.3. Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı

Çevrimiçi alışveriş bağımlılığı; kompulsif satın alma davranışı, shopaholizm gibi kavramlarla da adlandırılmaktadır. Black’in tanımına göre alışveriş bağımlılığı, beklenti, hazırlık, alışveriş ve harcama olmak üzere 4 evreden oluşmaktadır. Kişi beklenti evresindeyken alışveriş yapmaya karşı bir dürtü duyar ardından alışveriş

nerede ve nasıl yapacağına dair planlamaya geçer. Planlama aşamasından sonra kişide rahatlama ya da heyecan gibi duygulanımlar meydana gelir ancak kişi harcamaları tamamladıktan sonra hoşu giden duygulanımlar yerini pişmanlığa bırakır. Kompulsif şekilde harcama yapan kişiler ihtiyacı olmadığı halde alışveriş yapma arzusu duyar ve çoğunlukla harcadıkları miktar ve satın aldıkları ürünler hakkında yalan söyleme eğilimindedirler.

We Are Social & HootSuite'in 2021 yılında yayımlanan raporuna göre çevrimiçi alışveriş yapan kullanıcı oranı dünyada %55,4 ülkemizde ise %54,8'dir. (We Are Social & HootSuite, 2021) Çevrimiçi alışveriş tercih eden kullanıcı sayısının giderek artmasındaki en önemli etkenlerden biri Covid-19 pandemisidir. Pandemi tedbirleri kapsamında izolasyon ve sokağa çıkma yasağı uygulamaları sonucunda bireyler çevrimiçi alışveriş seçeneğine yönelmiştir.

Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı'nın tedavisine dair literatürdeki vaka çalışmaları incelendiğinde Bilişsel Davranışçı Terapi uygulamalarının tedavide etkili olduğu görülmektedir. (Bal & Okay, 2022)

2.1.4. Siberkondria

İnternetin çok çeşitli kullanım amaçlarından biri de bilgiye erişimdir. İnternet üzerinden kişilerin kendi sağlık ya da hastalık durumları hakkında bilgi edinmek istemesi oldukça sık rastlanan bir durumdur. Ancak internet üzerinden hızlıca ulaşılan bilgiler her zaman güvenilir bilgiler vermemektedir. Siberkondria için ise Sağlık Kaygısı Bozukluğu tanısının dijital biçimi denilebilir. Siberkondrianın henüz üzerinde uzlaşmış bir tanı kriteri mevcut değildir. Daha çok McElroy'un Siberkondria Şiddet Ölçeği kullanılmaktadır. Tedavisinde psikoeğitimden yararlanılmaktadır. (Erdoğan & Hocaoğlu, 2020)

2.1.5. E-Spor Bağımlılığı

Wagner, e- spor kavramını insanların bilgi ve iletişim teknolojileri kullanarak zihinsel ve fiziksel yeteneklerini eğittiği ve geliştirdiği spor aktiviteleri alanı" şeklinde tanımlamaktadır. E-spor oyunları video oyunlarından oluşsa da her video oyunu e-spor kapsamına girmemektedir. Video oyunların e-spor sayılabilmesi için temel şart rekabet ögesinin bulunmasıdır. Bireysel ya da takım halinde katılımın mümkün olduğu

farklı organizasyon biçimleri mevcuttur. Oyuncular, yarış sonunda para ya da oyun içi farklı ödüller kazanmaktadır. (Yılmaz, 2020)

2.1.6. Çevrimiçi Kumar Bağımlılığı

İnternete bağlı cihazlar aracılığıyla oynanan şansa dayalı bahis oyunları çevrimiçi kumar oyunları olarak adlandırılmaktadır. (Montiel, 2021) Çevrimiçi bahis sitelerine ulaşmak oldukça kolay olması bağımlılık sürecinin de hızlı gelişmesine zemin hazırlamaktadır. Çevrimiçi oyunlarda ödülün ne zaman geleceğinin belli olmaması ve şans faktörünün ön plana çıkması bu oyunların çevrimiçi kumar kapsamında değerlendirilmesine yol açmaktadır.

2.2. İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE PSİKOPATOLOJİLER

2.2.1. İnternet Bağımlılığı ve Depresyon

Alanyazın incelendiğinde İnternet Bağımlılığı tanısı alan bireylerde eş psikopatoloji tanısı alma oranının yaklaşık %50 civarında olduğu görülmektedir. Madde Kullanımı, Anksiyete Bozuklukları, Depresyon, Uyku Bozuklukları bunlardan bazılarıdır. (Arısoy, 2009)

Yapılan araştırmalarda İnternet Bağımlılığı ve Depresyon düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Örneğin Romano ve arkadaşlarının 60 katılımcıyla yürüttüğü çalışmada İnternet Bağımlılığı'nın farklı psikopatolojiler ile ilişkisine bakılmıştır. Araştırmada İnternet Bağımlılık Ölçeği, PANAS Duygu Çizelgesi, Spielberg Kaygı Envanteri, Beck Depresyon Envanteri, Oxford Liverpool Duygular ve Deneyimler Envanteri, Otizm Spektrum Özellikleri Testi kullanılmıştır. Yapılan istatistiksel analizler sonucunda İnternet Bağımlılığı ile Depresyon ve Otizm belirtileri arasında anlamlı, İnternet Bağımlılığı ile Anksiyete arasında daha zayıf bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmacılar tarafından Otizm özellikleri ile İnternet Bağımlılığı arasında güçlü bir ilişki bulunmasının, bundan sonraki araştırmalar için önemli olduğu vurgulanmıştır. (Romano ve ark, 2013)

Meksika'da Covid-19 pandemisinde 18 yaşın üzerindeki erişkinlerle yapılan kesitsel bir araştırma sonucunda İnternet Bağımlılığı puanları yüksek olan kişilerde Depresyon, Kaygı ve Uyku Bozukluğu prevalansının da yüksek olduğu görülmüştür. (Parra ve ark, 2020)

Yue Zhang ve arkadaşlarının Çin’de 2021 yılında üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada İnternet Bağımlılığı ile Dürtüsellik, Depresyon ve sosyal destek arasındaki ilişki araştırılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda İnternet Bağımlılığının şiddetini yordayan faktörlerden birinin Depresyon olduğu bulunmuştur. Dürtüsellik ve Depresyonun varlığı ile kişinin sosyal destek mekanizmasından yoksun olma durumunun, erkek öğrencilerde İnternet Bağımlılığını öngörebileceği sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan çalışmada internetin öğrencilere baskıdan uzaklaşma, kendini rahatça ifade etme konularında alan tanıdığı için duygu düzenleme rolü üstlenebileceği ifade edilmiş olup Depresyon ve İnternet Bağımlılığı arasında çift yönlü bir ilişki olabileceği vurgulanmıştır. (Zhang ve ark, 2021)

Gedik’in İnternet Bağımlılığı üzerinde Aleksitimi ve Depresyonun etkisini incelediği çalışmasında, Depresyon ile İnternet Bağımlılığı ilişkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Kişinin internette geçirdiği süre arttıkça günlük yaşamdaki aktif etkinliğinin azaldığı ve bu durumun Depresyon düzeyi üzerinde tetikleyici bir özelliği olduğu belirtilmektedir. Zhang ve arkadaşlarının makalesinde olduğu gibi Depresyon ve İnternet Bağımlılığı arasında çift yönlü ilişki olabileceği görüşü burada da ortaya çıkmaktadır. (Gedik, 2020)

Odacı ve Çıkrıkçı’nın üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmasında da stres, anksiyete ve Depresyon semptomları ile problemlili internet kullanımı arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Çalışma sonucunda Depresyon, stres ve anksiyete belirtilerinin artışıyla birlikte kişinin problemlili internet kullanım oranının da yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Kişiler sosyal desteği internet ortamları üzerinden aradığı gibi günlük yaşam problemlerinden kaygı verici uyaranlardan kaçmak için de internette geçirdiği süreyi arttırabilmektedir. (Odacı & Çıkrıkçı, 2017)

Usta’nın lise öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında ergenlerin Depresyon puanları arttıkça İnternet Bağımlılığı puanlarının da yükseldiği görülmüştür. Diğer çalışmalarda olduğu gibi Usta da Depresyon ve İnternet Bağımlılığı arasındaki çift yönlü ilişkiye değinmiştir. Ergenin içerisinde bulunduğu toplumsal ya da bireysel sebeplerle Depresyon semptomlarında artış görüldükten sonra İnternet Bağımlılığı geliştirebileceği gibi İnternet Bağımlılığı psikopatolojiye zemin hazırlıyor da olabilir. (Usta, 2020)

Polonya’da 556 kadınla yürütülen bir araştırmada yalnızlık, Depresyon, İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığı ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda bekar kadınların, partneri olan kadınlara göre istatistiksel olarak daha güçlü düzeyde Depresyon, İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığı semptomları gösterdiği bulunmuştur. Katılımcıların Beck Depresyon Envanteri’nden aldıkları puanlar ile İnternet Bağımlılık Ölçeği’nden aldıkları puanlar arasında da istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü ilişki olduğu saptanmıştır. Araştırmacı bu ilişkiyi aşırı internet kullanımının yol açtığı sosyal izolasyon ve yalnızlığın kişide Depresyon semptomlarını tetikleyebileceği şeklinde açıklamaktadır. (Rachubinska ve ark, 2021)

2.2.2. İnternet Bağımlılığı ve Anksiyete Bozuklukları

Çin’deki 5 üniversitenin Hemşirelik bölümü öğrencileriyle yürütülen bir araştırma için toplamda 1070 öğrenciye ulaşılmıştır. Çalışmada Anksiyete Bozuklukları ile İnternet Bağımlılığı arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmacı tarafından verilerin Covid-19 pandemisi döneminde toplandığı, pandemide bireylerin günlük yaşam alışkanlıklarında ciddi değişikliklerle birlikte İnternet Bağımlılığı oranlarında da artış meydana geldiği belirtilerek öğrencilerin yüksek kaygı ve belirsizlik içeren durumlarda internete yönelme yoluyla sorunlarından kaçması yerine problem çözme becerileri geliştirmesinin oldukça önemli olduğuna dikkat çekilmiştir (Cai vd. 2021)

Brezilya’da Santos ve arkadaşlarının 18 ile 65 yaş arasındaki hastalarla yürüttüğü çalışmada İnternet Bağımlılığı ve anksiyete bozukluğu olan 84 kişi seçilmiştir. Çalışmanın amacı farmakolojik tedavinin yanı sıra psikoeğitim ve BDT temelli bir müdahale planının anksiyete bozukluğu ile İnternet Bağımlılığını tedavi noktasındaki etkisini görmektir. Çalışmanın bir diğer amacı da anksiyete bozukluğu ve İnternet Bağımlılığı arasındaki ilişkiye bakmaktır. Çalışma sonucunda BDT temelli bir müdahale planının etkili olduğu sonucuna ulaşılırken anksiyete semptomları, olumsuz bilişler ile İnternet Bağımlılığı düzeyi arasında da anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. (Santos vd., 2017)

Kılıç ve arkadaşlarının üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada İnternet Bağımlılığı ile Sosyal Anksiyete ilişkisi araştırılmıştır. Problemlili İnternet Kullanım Ölçeği, Liebowitz Sosyal Fobi Belirtileri Ölçeği ve SCL-90’nın kullanıldığı

araştırmada, değişkenler arasında orta düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Yapılan araştırmada, yurttan kalan öğrencilerin yalnız yaşayan öğrencilere oranla İnternet Bağımlılığı puanları daha düşük çıkmıştır. Burada etkili olan faktörün, öğrenciler biraradayken sosyalleşmelerinin daha kolay olması, yönelebilecekleri farklı aktiviteler üretmeleri, akran grubuyla vakit geçirirken internete daha az ihtiyaç duyulması olduğu düşünölmüştür. Çalışma sonucunda İnternet Bağımlılığı düzeyi yükseldikçe Sosyal Anksiyete ve bazı (Depresyon vb) psikopatoloji puanlarının yükseldiği saptanmıştır. (Kılıç ve Durat, 2017)

Demirci'nin Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği'ni Türkçe uyarlamasına dair yazdığı makalede Sosyal Medya Bağımlılığı puanları ile Depresyon semptomları ve Anksiyete semptomları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Demirci'nin çalışmasında Sosyal Medya Bağımlılığı kaygı semptomlarındaki toplam varyansın %11'ini açıklarken Depresyondaki varyansın %5'ini açıklamaktadır. Bu durumda sosyal medya bağımlılığı düzeyinin, kişideki anksiyete semptomlarını Depresyondan daha güçlü şekilde yordadığını göstermektedir. (Demirci, 2019)

Norveç'te 16 ve 88 yaş aralığındaki katılımcılarla yürütölen bir çalışmada Sosyal Medya Bağımlılığı puanları ile kişideki Depresyon, anksiyete ve OKB puanlarının orta derecede anlamlı ilişki olduğu ortaya konmuştur. Cinsiyet değişkeni açasından bakıldığında kadınların daha çok sosyal medya uygulamalarında, erkek katılımcıların ise çevrimiçi video oyunlarda vakit geçirdiği saptanmıştır. (Andreassen C.S. vd., 2016)

Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılığları ile psikopatoloji arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada, Sosyal Medya Bağımlılığı ile Anksiyete arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonucun çıkmasında etkili olan faktörün sosyal karşılaştırma olduğu düşünölmektedir. Ergenler kendilerini diğerleriyle kıyaslayarak anksiyete puanlarının yükselmesine zemin hazırlıyor olabilir. (Bilgin, 2018)

Hindistan'da 307 üniversite öğrencisi ile yürütölen araştırmada, Sosyal Anksiyetesi olan bireylerin sosyal yaşamdaki etkileşimden doğacak anksiyeteden kurtulmak için İnternet Bağımlılığı geliştirme olasılığının daha yüksek olduğu hipotezinden hareket edilmiştir. Araştırma sonuçlarında da Sosyal Anksiyetesi yüksek olan bireylerin İnternet Bağımlılığı puanları da yüksektir. Aynı zamanda İnternet

Bağımlılığı “şiddetli” düzeyde olan tüm katılımcılarda Sosyal Anksiyete olduğu görülmüştür. (Jaiswal vd., 2020)

Ülkemizde 196 ergen ile yürütülen bir araştırmada kişilik özellikleri ile İnternet Bağımlılığı arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Kişilik özelliklerini ölçmek için Madde Kullanımı Risk Profili Ölçeği’nden yararlanılmıştır. Bu ölçek Madde Bağımlılığı İçin risk teşkil eden dürtüsellik, kendine yönelik umutsuzluk, kaygı ve heyecan arama kişilik özelliklerini ölçmektedir. Çalışma sonucunda da Depresyon, Anksiyete Bozuklukları gibi psikopatolojilere yatkınlık oluşturan nörotisizm ile İnternet Bağımlılığı puanları arasında pozitif ilişki bulunmuştur. (Uygun vd., 2022)

2.2.3. İnternet Bağımlılığı ve Obsesif Kompulsif Bozukluk

Çin’de yürütülen bir araştırmada İnternet Bağımlılığının yaygınlığı, risk faktörleri ve Obsesif Kompulsif Bozukluk ile ilişkisine bakılmıştır. Araştırma sonucunda İnternet Bağımlılığı puanları ile OKB semptomları arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür. (Gao vd., 2022)

Ülkemizde Boysan ve arkadaşlarının 18-30 yaş aralığındaki genç yetişkinlerle yürüttüğü çalışmada OKB belirtileri ile İnternet Bağımlılığı puanları arasında pozitif yönlü anlamlı derecede ilişki olduğu bulunmuştur. (Boysan vd., 2015)

Karadağ ve Akçınar’ın çalışmasında Sosyal Medya Bağımlılığı ve psikopatolojiler arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışmada bireylerin Sosyal Medya Bağımlılığı puanları yükseldikçe Depresyon, Somatizasyon, Obsesif Kompulsif Bozukluk puanlarının da yükseldiği görülmüştür. Katılımcıların Sosyal Medya Bağımlılığı’nı yordayan faktörün de gelişmeleri kaçırma korkusu olduğu bulunmuştur. Çalışmanın çıktılarında biri de sosyal destekle ilgilidir. Bireylerin internet üzerinden kullandıkları uygulamaları ve kullanımlarını bir sosyal destek mekanizması olarak gördüğünde kullanım oranlarının arttığı vurgulanmıştır. (Karadağ ve Akçınar, 2019)

Lise öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada psikopatoloji semptomları ile Problemler İnternet Kullanım düzeyi arasında orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Problemler İnternet Kullanımı ile Somatizasyon arasında düşük düzeyde ilişki bulunurken; OKB ($p<.01$), Depresyon, ($p<.01$) Anksiyete ($p<.01$) semptomları ve Paranoid düşünce ($p<.01$) arasında orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca

cinsiyet değişkeni açısından da fark olduğu psikopatoloji semptomlarının erkek öğrencilere kıyasla kız öğrencilerde daha yüksek olduğu bulunmuştur. (Taş, 2018)

2017 yılının Ekim ve Aralık ayları arasında İnternet Oyun Oynama Bozukluğu ve komorbid psikopatolojiler hakkında yapılmış olan gözden geçirme çalışmasında 24 kesitsel, 2 boylamsal, 2 vaka ve 1 kohort araştırması incelenmiştir. Bu gözden geçirme çalışmasında Güney Kore'den 4; Avustralya'dan 3; Norveç'ten 2; Almanya'dan 3; Tayvan'dan 2; Kanada, Amerika, İspanya, Birleşik Krallık, Singapur, Fransa, Finlandiya, İsveç ve Avusturya'dan 1'er çalışma araştırma kapsamına dahil edilmiştir. Çalışmalardan 9'unun örnekleme ergenlerden, 6'sının yetişkinlerden 1'inin çocuklardan ve 8 tanesi ise genel popülasyondan oluşmaktadır. İnternette Oyun Oynama Bozukluğu ile en güçlü ilişki Depresyon, Kaygı Bozuklukları ve DEHB arasında bulunurken en zayıf ilişki İnternet Oyun Oynama Bozukluğu ile Obsesif Kompulsif Bozukluk arasında bulunmuştur. Gentile ve arkadaşlarının yürüttüğü boylamsal çalışmada, kişinin İnternet Oyun Oynama Bozukluğu semptomları göstermeye başladıktan sonra Depresyon ve Anksiyete Bozuklukları belirtilerinde de artış görüldüğü vurgulanmıştır. (Vega Gonzalez Bueso vd., 2018)

Table 2. Number of observed associations identified between IGD and psychopathology stratified by effect size for the four main outcomes.

| Effect Size | Depression | Anxiety | ADHD/Hyper-Activity | Social Phobia/Anxiety |
|-----------------------|------------|---------|---------------------|-----------------------|
| Small ^a | 2 | 2 | 2 | 0 |
| Moderate ^b | 3 | 5 | 1 | 0 |
| Large ^c | 8 | 2 | 4 | 2 |
| None | 2 | 1 | 1 | 1 |
| Total | 15 | 10 | 8 | 3 |

^a $d = 0.2$, $R^2 = 0.01$, $OR = 1.45$. ^b $d = 0.5$, $R^2 = 0.06$, $OR = 2.50$. ^c $d = 0.8$, $R^2 = 0.14$, $OR = 4.25$.

İtalya'da 18-30 yaş aralığındaki genç yetişkinlerle yürütülen araştırmada, İnternet Kullanım Bozukluğu ile Obsesif Kompulsif Bozukluk semptomları arasındaki ilişki incelenmiştir.

İtalya'da yapılan bir diğer araştırma, yaşları 16-22 yaş aralığında değişen katılımcılarla yürütülmüştür. İnternet Bağımlılığı ile ilişkili klinik problemlerin incelendiği çalışmada OKB ile İnternet Bağımlılığı arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Makalede, obsesyonların verdiği sıkıntı ve rahatsızlıktan kurtulmak için

kişinin internet kullanımını kompulsif bir biçime dönüştürebileceğine değinilmiştir. (Zamboni vd., 2020)

Sereyim, OKB ve İlişkili Bozukluklar tanısı almış bireylerle herhangi bir psikopatoloji tanısı olmayan katılımcıları İnternet Bağımlılığı düzeyleri açısından karşılaştırmıştır. OKB ve ilişkili Bozukluk tanısı için Yale Okb Ölçeği'nden faydalanılırken İnternet Bağımlılık düzeyini ölçmek için Günüş ve Kayrı'nin 2009 yılında geliştirdiği "İnternet Bağımlılığı Ölçeği" dürtüselliği ölmek için ise "Barratt Dürtüsellik Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, deney grubunda yer alan bireylerin İnternet Bağımlılığı Ölçeği toplam puanlarının kontrol grubundaki bireylere oranla anlamlı derecede yüksek çıktığı saptanmıştır. Deney grubundaki katılımcıların Dürtüsellik puanlarının da kontrol grubundakilere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. ($p < 0.001$) (Sereyim, 2018)

Alanyazında OKB ve İnternet Bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalar olmasına rağmen İnternet Bağımlılığı'nın OKB belirtileri sonrasında mı ortaya çıktığı ya da kişinin kompulsif davranışlarıyla paralel olarak mı İnternet kullanım süresini uzun ve tekrarlı bir hale getirdiği soruları cevaplanmayı beklemektedir. (Sereyim, 2018)

Bipeta ve arkadaşlarının çalışmasında, OKB tanısı almış olan deney grubu 1 yıllık tedaviden sonra tekrar değerlendirilmiş ve OKB puanlarıyla birlikte İnternet Bağımlılığı puanlarının da anlamlı düzeyde düştüğü görülmüştür. Bipeta ve arkadaşlarının araştırmasında OKB tedavisi sonucunda İnternet Bağımlılığı puanlarının da düşmesi çalışmacıların İnternet Bağımlılığı'nı sekonder bir bozukluk olarak değerlendirmesine neden olmuştur. (Bipeta R. ve ark, 2015)

2.2.4. İnternet Bağımlılığı ve Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozuk.

Wang ve arkadaşlarının 2017 yılında yayınlanan gözden geçirme çalışmasında DEHB ile İnternet Bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelendiği makaleler taranmıştır. Bu sistematik gözden geçirme araştırmasında İnternet Bağımlılığı puanları yüksek olan bireylerin, İnternet Bağımlılığı puanı düşük olan kontrol grubundaki bireylere kıyasla DEHB puanlarının da daha yüksek olduğu saptanmıştır. Wang ve arkadaşları, bu çalışmaların nedensellik vermediğini de vurgulamıştır. (Bing-qian Wang vd., 2017)

Ülkemizde, 2018-2019 yılları arasında DEHB tanısı almış olan Kocaeli Üniversitesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları polikliniğinden 11-16 yaş aralığındaki 67 ergenle yürütülen çalışmada DEHB ve İnternet Bağımlılığı ilişkisi incelenmiştir. İnternet Bağımlılığını ölçmek için Young'ın "İnternet Bağımlılık Ölçeği"nden faydalanılmıştır. İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden 50 puan ve üzeri alanlar Problemlı İnternet Kullanıcısı olarak belirlenmiştir. Çalışma sonucunda ise DEHB tanısı almış katılımcıların %42,5'inin Problemlı İnternet Kullanıcısı grubuna girdiği bulunmuştur. Araştırmacının, DEHB tanısı olan deney grubundaki katılımcıların İnternet Bağımlılığı puanlarının herhangi bir psikopatoloji tanısı bulunmayan kontrol grubundakilere oranla daha yüksek olduğu varsayımı doğrulanmıştır. (Cuşkun, 2019)

Sağat'ın 2017 yılında DEHB tanısı olan ergenlerdeki İnternet Bağımlılığı'nın benlik saygısı üzerindeki etkisini incelediği araştırmasında deney grubunu oluşturan DEHB tanılı 32 ergen ve herhangi bir psikopatoloji tanısı olmayan (kontrol grubu) 22 ergenle çalışılmıştır. İnternet Bağımlılığı'nı ölçmek için Ögel ve arkadaşları tarafından geliştirilen Bağımlılık Profil İndeksi İnternet Formu (BAPİNT) kullanılmıştır. Araştırmacının hipotezlerinden biri olan "DEHB tanılı ergenlerin İnternet Bağımlılığı puanları DEHB tanısı olmayan ergenlerin İnternet Bağımlılığı puanlarına göre daha yüksektir." hipotezi, araştırma sonucunda doğrulanmıştır. (Sağat, 2017)

Kulu ve Özsoy'un çalışmasında DEHB belirtileri ve İnternet Bağımlılığı ilişkisi incelenmiştir. Çalışmanın deney grubunu 2 farklı internet kafedeki 16-30 yaş aralığında herhangi bir psikopatoloji tanısı olmayan bireyler; kontrol grubunu ise internet kafeye gitme alışkanlığı olmadığını beyan eden gönüllü katılımcılar oluşturmuştur. İnternet Bağımlılığı'nı ölçmek için Young İnternet Bağımlılık Ölçeği kullanılırken DEHB tanısı için Turgay'ın Erişkin DEHB Tanı ve Değerlendirme Envanteri ile Barratt Dürtüsellik Ölçeği'nden yararlanılmıştır. Çalışma sonucunda İnternet Bağımlılık Ölçeği puanı yüksek olan deney grubunun (internet kafeye gidenler) DEHB puanları kontrol grubundan anlamlı olarak yüksek çıkmıştır. (Kulu & Özsoy, 2020)

DEHB'li bireylerin odaklanma noktasında güçlükler yaşadığı bilinmektedir. Bu sebeple internet kullanımının kişiye sürekli yeni uyaranlar sunması durumunda DEHB'li bireyler internette uzun süre vakit geçirebilmektedir. OKB ve İnternet

Bağımlılığı ilişkisinde olduğu gibi İnternet Bağımlılığı belirtilerinin de DEHB tanısı sonrasında ortaya çıkıp çıkmadığını test etmek için ise daha fazla sayıda çalışmaya ihtiyaç vardır.

2.2.5. İnternet Bağımlılığı ve Madde Bağımlılıkları

Alaçam ve arkadaşlarının Pamukkale Üniversitesi'ndeki öğrencilerle yürüttüğü araştırmada bireylerin Sigara ve Alkol Bağımlılığı ile İnternet Bağımlılığı arasında bir ilişki olup olmadığı araştırılmıştır. Çalışmada sigara ve alkol kullanımını tespit etmek için Sosyodemografik Bilgi Formu, Alkol Bağımlılığı'nı saptamak için CAGE (Cut Down, Annoy, Guilt, Eye Opener) Testi ve İnternet Bağımlılığı düzeyini ölçmek için Young'ın geliştirdiği İnternet Bağımlılık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda sigara kullandığını bildiren öğrencilerin İnternet Bağımlılığı puanları sigara içmediğini bildiren öğrencilere göre anlamlı oranda yüksek çıkmıştır. İnternet Bağımlılığı olan ve olmayan öğrencilerin Alkol Bağımlılığı puanları arasında da anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Ayrıca her gün alkol alan katılımcıların İnternet Bağımlılığı puanlarının her gün almayan katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır. (Alaçam vd., 2015) Bu durum, alkol kullanımının yalnızca varlığı-yokluğu değil kullanım sıklığının da İnternet Bağımlılığı puanlarıyla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Esen ve arkadaşlarının Konya'da Eğitim Fakültesi ve Tıp Fakültesi'ndeki toplam 1257 üniversite öğrencisiyle yürüttükleri çalışmada Aleksitimi, alkol-sigara kullanımı ve İnternet Bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Değişkenleri test edebilmek için Young İnternet Bağımlılık Ölçeği, Toronto Aleksitimi Testi, Fagerström Nikotin Bağımlılığı Testi ve CAGE Ölçeği'nden faydalanılmıştır. Araştırma bulgularına bakıldığında katılımcıların Alkol Bağımlılığı ile İnternet Bağımlılığı puanları arasında anlamlı ilişki bulunmuş ancak Sigara Bağımlılığı ile İnternet Bağımlılığı arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Araştırma öncesinde Tıp Fakültesi öğrencilerinin müfredatlarının yoğunluğu sebebiyle internet kullanım süresinin daha düşük olduğu dolayısıyla İnternet Bağımlılığı puanlarının da Eğitim Fakültesi'ndeki öğrencilere göre daha düşük olacağı tahmininde bulunulsa da araştırma sonucunda iki fakültenin öğrencileri arasında İnternet Bağımlılığı puanları açısından anlamlı bir fark olmadığı anlaşılmıştır. (Esen, Kutlu ve Cihan, 2021)

Makalede, Türkiye’deki çocukların internetle tanışma yaşının ortalama 2 yaş civarında olduğu belirtilmiş internete ilk erişim yaşı ile İnternet Bağımlılığı puanları arasındaki negatif korelasyona dikkat çekilerek konunun önemi vurgulanmıştır.

2.3. İNTERNET BAĞIMLILIĞININ TEDAVİSİ

İnternet Bağımlılığı tedavisinde madde bağımlılıklarının tedavisine göre çeşitli zorluklar bulunmaktadır. Alkol, sigara ya da uyuşturucu bağımlılıklarının tedavisinde kişinin söz konusu maddeden tamamen uzak kalması istenebilir. Ancak internet bağımlılığında kişinin, hayatından interneti tamamen çıkarmasını beklemek gerçekçi değildir. Çünkü internet yalnızca keyif almak için vakit geçirilen bir mecra değil artık pek çok iş ve işlemin yürütüldüğü bir imkân haline gelmiştir. Bunun da ötesinde bugün pek çok kişi işini internete bağlanarak uzaktan çalışma yoluyla sürdürmektedir. Dolayısıyla bu kişiler için interneti hayatından çıkarma seçeneği bir çözüm yolu değildir. Burada sağlıklı kullanımı patolojik olandan ayıran faktör, kullanım üzerindeki kontroldür.

İnternet Bağımlılığı ve psikopatolojiler arasında komorbidite yüksek olduğundan dikkat edilmesi gereken diğer bir husus internet bağımlılığın bu psikopatolojilere bağlı olarak mı çıktığı sorusunun cevaplanmasıdır. Örneğin İnternet Bağımlılığı Anksiyete Bozukluğu sonrası ortaya çıktıysa Anksiyete Bozukluğu ile çalışılıp semptomlar azaldığında İnternet Bağımlılığı semptomları da azalabilir.

Kişide başka herhangi bir psikopatoloji tanılanmadığında ise Dürtü Kontrol Bozukluğu göz önünde bulundurulmalıdır. Dürtü Kontrol Bozukluğu’na yatkınlık söz konusu ise tedavide antidepresanlar ve SSRI grubu ilaçlar ön plana çıkmaktadır. (Gedik, 2020)

İnternet bağımlılığın etiolojisinde biyolojik sebepler dışına psikolojik süreçler de etkili olduğundan farmakoterapinin yanı sıra psikoterapi de tedavi planının parçalarından biridir.

İnternet bağımlılığında sıkça kullanılan yöntem Bilişsel Davranışçı Terapi yaklaşımıdır.

2.3.1. İnternet Bağımlılığı'nın Bilişsel Davranışçı Terapisi

Bilişsel psikolojide psikopatolojilerin kaynağı hatalı bilgi işleme süreçlerimiz olarak kabul edilir. Hayata bakışımızı şekillendirenin olayların içeriğinden çok onu nasıl algıladığımız ve ne şekilde yorumladığımız olduğu görüşü vardır. (Türkçapar, 2018)

İnternet bağımlılığının bilişsel davranışçı terapisinde önce davranışsal hedefler belirlenir. Birtakım davranışların ve dürtü kontrol bozukluğunun yol açtığı problemler tespit edilir. Tedavinin sonraki aşamalarında bu davranış problemine zemin hazırlayan bilişler mercek altına alınır. (Ögel, 2020)

Davis, İnternet Bağımlılığını incelerken bağımlılığa yol açan yakın nedenler ve uzak nedenler arasında bir ayırım yapmıştır. Uzak nedenler olarak mizacın yatkınlığını ve çevresel faktörleri görmüştür. Kişinin sosyal anksiyetesinin olması, kaotik bir aile ya da arkadaş çevresinde bulunması gibi etkenleri ise uzak sebepler olarak görmüştür. Kişi kullanımını arttırdıkça anksiyeteden de ya da problemlerle çevreden uzaklaşır ve pozitif duygulanımlar meydana gelir. Dolayısıyla edimsel koşullanma prensipleri işlenmiş olur. Yakın sebepler ise kişide bulunan çelişkili düşüncelerdir. Örneğin kişi kendisini çok yetersiz, çirkin, güçsüz buluyor öte yandan da güçlü, güzel, başarılı ve yeterli hissetmek istiyor olabilir. İnternet kullanımı bu isteğe ulaşmak için araç olarak kullanılır. Çünkü sosyal medya platformlarında kendi “profilini” olduğu kişi üzerinden değil ideal benliği üzerinden inşa edebilir. Bu ideal benlik maskesinin doğurduğu pozitif etkileşimler kişinin internet kullanımında sürdürücü faktör işlevi görür. (Aydoğan, 2020)

Davis'in 11 hafta olarak planladığı İnternet Bağımlılığının Bilişsel Davranışçı Terapi tedavisinde 13 adımlık bir protokol sunulmuştur: (Ögel, 2020)

- 1) Bireyin internetten ayrı kalıp kalamadığının belirlenmesi
- 2) İnternete bağlandığı cihazın yerinin değiştirilmesi
- 3) Kişinin internete tek başına bağlanmasının engellenmesi
- 4) Gün içerisinde internette vakit geçirdiği zaman aralıklarının değiştirilmesi
- 5) İnternet aktivitelerine dair kayıt tutulması
- 6) Bilgisayarın kişisel kullanımının engellenmesi

- 7) Yakın çevresiyle internet kullanımına dair yaşadığı problemleri paylaşması
- 8) Sportif faaliyetlere zaman ayırması
- 9) İnternete bağlanmadan geçirilen sürenin arttırılması, internet detoksu yapılması
- 10) İnternet kullanımına dair otomatik düşüncelerin ele alınması
- 11) Gevşeme egzersizlerinin öğretilmesi
- 12) İnternet kullanımı esnasında ortaya çıkan duygulanımın kaydedilmesi
- 13) Sosyal beceri edindirme üzerine çalışılması

SONUÇ

İnternet Bağımlılığı DSM-5 ve ICD-11 gibi tanı sistemlerine henüz dâhil edilmemiş olsa da araştırmacılar tarafından üzerinde çalışılması gereken önemli bir konu olarak görülmüş ve konu hakkında alanyazında pek çok araştırma yapılmıştır. Araştırmacılar tarafından İnternet Bağımlılığı yerine Problemlili İnternet Kullanımı, Kompulsif İnternet Kullanımı, Siber Bağımlılık, İnternetin Aşırı Kullanımı, Patolojik İnternet Kullanımı kavramları da kullanılabilir. Bununla birlikte İnternete Bağlı Bozukluklar kategorisi içerisinde yer alan Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı, Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı, E-spor Bağımlılığı, Pornografi Bağımlılığı gibi bağımlılıklar için de çatı kavram olarak İnternet Bağımlılığı'nı tercih eden araştırmacılar bulunmaktadır.

Covid-19 pandemisinde uygulanan tedbirler kapsamında sokağa çıkma yasakları ve sosyal mesafe kurallarıyla birlikte uzaktan çalışma ve uzaktan eğitim uygulaması yaygınlaşmıştır. Eğitime ve iş yaşamına okula/fiziki bir iş yeri binasına gitmeden yalnızca internet üzerinden erişilmesi internette geçirilen sürenin de artmasına yol açmıştır. Bu durum, internette geçirilen sürenin tek başına bağımlılık ölçütü sayılamayacağını görüşünü güçlendirmiştir.

Covid-19 pandemisinde uygulanan sokağa çıkma yasaklarında bireyler kaygı ve korku hislerinden uzaklaşabilmek bilgiye erişebilmek ve keyifli vakit geçirerek sosyalleşebilmek için de internet kullanımını arttırmıştır. Örneğin Çin Halk Cumhuriyeti'nde yapılan bir araştırmada pandemi öncesinde katılımcıların yalnızca %26'sının günde 3 saatin üzerinde internet kullanımının olduğu ancak bu kullanım süresinin pandemide katılımcıların %57'sinde görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır. (Duan ve ark, 2020) Pandemi döneminde yapılan araştırmalarda kişilerin internet kullanım süresi üzerinde kontrol sağlamakta güçlük çektiği bu durumun aile ve sosyal yaşantıları ve akademik hayatları için problem teşkil ettiği bulunmuştur. (Baltacı, Akbulut ve Zafer, 2020) Pandemi sürecinde artan internet kullanım oranları konunun önemine dikkat çekmektedir.

İnternet kullanımının zaman içerisinde artarak bağımlılığa dönüşmesi sonucunda bireylerde psikopatoloji gelişme riski bulunmaktadır. Alanyazın incelendiğinde İnternet Bağımlılığı ile psikopatolojiler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. İnternet Bağımlılığı'nın sıklıkla Depresyon, Anksiyete Bozuklukları, Obsesif Kompulsif Bozukluk, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu ile ilişkili olduğu görülmüştür. İnternet Bağımlılığı ve Depresyon ilişkisine bakıldığında son yıllarda hem dünyada hem ülkemizde yapılan araştırma sonuçlarında 2 değişken arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu bildirilmiştir.(Gedik, 2020; Parra ve ark, 2020) Araştırmacılar tarafından İnternet Bağımlılığı ve Depresyon arasında çift yönlü ilişki olabileceği; Depresyon semptomları sebebiyle kişinin algılanan yalnızlığının İnternet Bağımlılığı'na zemin hazırlayabileceği görüşü mevcut olmakla birlikte İnternet Bağımlılığı'nın sonucu olarak kişide depresif semptomların artabileceği görüşü de bulunmaktadır. (Usta, 2020) İnternet Bağımlılığı ve Anksiyete ilişkisi incelendiğinde özellikle Covid-19 pandemisi döneminde bireylerin belirsizliği tolere etmekte zorlandığı Anksiyete'den uzaklaşmak için İnternet kullanımını ciddi oranda arttırdığı vurgulanmıştır. (Cai ve ark, 2021) İnternet Bağımlılığı ve OKB belirtileri incelendiğinde kişinin obsesyonların verdiği rahatsızlık hissinden uzaklaşmak için aşırı kullanım sonucu İnternet Bağımlılığı geliştirebileceği bildirilmiştir. (Zamboni vd. 2020) DEHB ile İnternet Bağımlılığı ilişkisine bakıldığında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. (Cuşkun, 2019; Kulu & Özsoy, 2020) Bu durum üzerinde DEHB'li bireylerin odaklanma problemi yaşamaları ve internetin kullanıcılara sürekli yeni uyaran sunması etkili olmaktadır. İnternet Bağımlılığı ile Madde Bağımlılıkları arasında da pozitif yönlü anlamlı ilişki mevcuttur. Davranışsal Bağımlılıklar ile Madde Bağımlılıkları arasında etiyolojik benzerliklerin bulunması da bu sonuçları desteklemektedir.

Ülkemizde ve dünyada yapılan araştırmalar incelendiğinde konu hakkında yapılan araştırmaların büyük çoğunluğunun korelasyonel olduğu; İnternet Bağımlılığı ve psikopatolojiler arasında sebep sonuç ilişkisi kurabilmek için deneysel araştırmalara ihtiyaç duyduğu görülmektedir. Alanyazında genellikle kesitsel araştırma yönteminin kullanıldığı göz önünde bulundurulduğunda yapılacak boylamsal araştırmaların önemi ortaya çıkmaktadır. İnternet Bağımlılığı tanı kriterlerinin net olmaması sebebiyle geliştirilen ölçeklerde hala Young'ın 1996 yılında

belirlediği ölçütler kullanılabilir. Ancak günümüzde internet kavramına yüklenen anlamın ve internet kullanım amaçlarının çok çeşitli olması gibi sebeplerle bu kriterlerin kullanımı tartışmalıdır. Ülkemizde, güncel araştırma bulguları doğrultusunda belirlenen ölçütlere göre ölçek geliştirilebilir. Türkiye’de geliştirilen ölçeklerin örnekleminin daha çok ergenlerden oluştuğu görülmektedir. Yetişkin örnekleme geliştirilen ölçekler alana katkı sağlayacaktır. Ayrıca araştırmalarda nicel yöntemlerin tercih edildiği İnternet Bağımlılığı’na yol açan çok boyutlu faktörlerin incelenmesi için nitel araştırmalara da ihtiyaç duyulduğu düşünölmektedir.

KAYNAKÇA

- Akten, E., & Noyan, C. O. (2019). Yeme Eylemi; Fizyolojik Bir İhtiyaç mı? Psikolojik Bir Davranış mı? Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri ile Yeme Bağımlılığı İlişkisi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(Özel Sayı 1), 30-32.
- Alaçam, H., Ateşci, F. Ç., Şengül, A. C., & Tümkaya, S. (2015). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının sigara ve alkol kullanımı ile ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(6), 383-388.
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, (DSM-5). Washington DC: APA
- Andreassen C.S., Billieux, J., Griffiths, M., Kuss, D, Demetrovics, Z., Mazzoni, E., Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Society of Psychologists in Addictive Behaviour*. 30(2), 252-262. doi: 10.1037/adb0000160.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1), 55-67.
- Ayazseven, Ö. C., & Önder, F. C. Genelleştirilmiş Problemler İnternet Kullanım Ölçeği 2'nin Türkçe'ye Uyarlama Çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 11(18), 1540-1565.
- Aydoğan, S. S. (2020). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı sosyal destek ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bal F., Okkay İ. (2022) İnternet Tabanlı Sorunlu Alışveriş Davranışı: Çevrimiçi Alışveriş Bağımlılığı. *Bağımlılık Dergisi*, 23(1): 111-120.
- Balıkçı, R. (2018). *Çocuklarda ve ergenlerde çevrimiçi oyun bağımlılığı ve agresif davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans tezi) Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Baltacı, Ö., Akbulut, Ö. F., & Zafer, R. (2020). COVID-19 pandemisinde problemler internet kullanımı: Bir nitel araştırma. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(3), 126-140.
- Bayrak, B. (2018). *Opiyat Kullanım Bozukluğu Olan Bireyler ve Yakınlarına Uygulanan Grup Danışmanlığının Bireylerin Remisyon Süreleri ve*

Sosyal Destek Algıları ile Birey ve Yakınlarının Öz Yeterlik ve Umutsuzluk Düzeylerine Etkisi (Doktora Tezi) Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Bilgin, M. (2018). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. *The Journal of International Scientific Researches*, 3(3), 237-247. <https://doi.org/10.23834/isrjournal.452045>
- Bipeta, R., Yerramilli, S. S., Karredla, A. R., & Gopinath, S. (2015). Diagnostic Stability of Internet Addiction in Obsessive-compulsive Disorder: Data from a Naturalistic One-year Treatment Study. *Innovations in clinical neuroscience*, 12(3-4), 14–23.
- Black, DW (1996). Compulsive Buying: A Review. *J Clinic Psychiatry*, 57(8): 50-55.
- Boysan, M., Kuss, D. J., Barut, Y., Ayköse, N., Güleç, M., & Özdemir, O. (2017). Psychometric properties of the Turkish version of the Internet Addiction Test (IAT). *Addictive behaviors*, 64, 247–252. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.09.002>
- Boztaş, M. H., & Arısoy, Ö. (2010). Uçucu madde bağımlılığı ve tıbbi sonuçları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2(4), 516-531.
- Cai, H., Xi, H. T., An, F., Wang, Z., Han, L., Liu, ... ve Xiang, Y. T. (2021). The Association Between Internet Addiction and Anxiety in Nursing Students: A Network Analysis. *Frontiers In Psychiatry*, 12: 723355. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.723355>
- Cuşkun, K. (2019). *Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan ergenlerin internet bağımlılığı ve siber mağduriyet yaygınlığının araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi) Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Çakıcı, M., Araz, D. & Gökyiğit, A. Opioid Bağımlılığının Tedavisinde Metadon ve Buprenorfin'in Etkinliği: Hangisini Kullanalım? *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(3), 194-199.
- Çatalpınar, P. (2017). *İnternet bağımlılığı: Yeni bir tanım gerekli mi?* (Yüksek Lisans Tezi) Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çınar, Ç. Y., & Mutlu, E. (2019). İnternet bağımlılığının benlik saygısı, dikkat, gelişmeleri kaçırma korkusu, yaşam doyumu ve kişilik özellikleri ile ilişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 133-142.
- Danışmaz Sevin, M. (2017). *İkinci Kez AMATEM'de Tedavi Gören Madde Bağımlılarının Madde Kullanımına İlişkin Yaşam Deneyimleri*. (Yüksek Lisans Tezi) Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Demirci, İ. (2019). Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 15-22.
- Dinç, M. (2010). İnternet bağımlılığı. Ferfir Eğitim ve Yayıncılık.
- Dinç, M. (2015). Teknoloji Bağımlılığı ve Gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31-65.
- Dong, G., Lu, Q., Zhou, H., & Zhao, X. (2010). Impulse İnhibition İn People With Internet Addiction Disorder: Electrophysiological Evidence From A Go/Nogo Study. *Neuroscience Letters*, 485(2), 138-142.
- Duan, L., Shao, X., Wang, Y., Huang, Y., Miao, J., Yang, X., & Zhu, G. (2020). An investigation of mental health status of children and adolescents in china during the outbreak of COVID-19. *Journal of affective disorders*, 275, 112–118. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.029>
- Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H., & Yüksel, R. (2020). Ergenlerde çağın hastalığı: Teknoloji bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(1), 51-64.
- Erdoğan, A., & Hocaoglu, C. (2020). Siberkondria: Bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(4), 435-443.
- Esen, P. Y., Kutlu, R., & Cihan, F. G. (2021). Internet addiction, substance use and alexithymic dimensions in two different faculties' students. *Central European Journal Of Public Health*, 29(3), 209–216. <https://doi.org/10.21101/cejph.a6786>
- Gao, M., Teng, Z., Wei, Z., Jin, K., Xiao, J., Tang, H., ... Huang, J. (2022). Internet addiction among teenagers in a Chinese population: Prevalence, risk factors, and its relationship with obsessive-compulsive symptoms. *Journal of psychiatric research*, 153, 134–140. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.07.003>
- Gedik, R. (2020). *Üniversite öğrencilerinde aleksitimi, depresyon ve internet bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Gençer, A. G., Karadere, M. E., Okumuş, B., & Hocaoglu, Ç. (2018). DSM-5'e giremeyen tanılar (kompulsif satın alma, misophonia, facebook kıskançlığı, pagofaji, siberkondria, internet bağımlılığı). *Türkiye Klinikleri*, 11, 87-96.
- Geniş, B. ve Aksu, H. (2020). İntihar Girişimi ile Acil Servise Başvuran Kumar Bağımlılığı Olgusu. *Bağımlılık Dergisi*, 21(1), 92-98.
- Günüç, S. *İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*.

(Yüksek Lisans Tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- González-Bueso, V., Santamaría, J. J., Fernández, D., Merino, L., Montero, E., & Ribas, J. (2018). Association Between İnternet Gaming Disorder Or Pathological Video-Game Use And Comorbid Psychopathology: A Comprehensive Review. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 15(4), 668.
- Geçtan, E. (2020). Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar. Metis: İstanbul
- Hilton D. L., Jr (2013). Pornography addiction - a supranormal stimulus considered in the context of neuroplasticity. *Socioaffective neuroscience & psychology*, 3, 20767. <https://doi.org/10.3402/snp.v3i0.20767>
- Jaiswal, A., Manchanda, S., Gautam, V., Goel, A. D., Aneja, J., & Raghav, P. R. (2020). Burden of internet addiction, social anxiety and social phobia among University students, India. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9(7), 3607-3612.
- Kafes, A.Y., Ülker, S., Sayar Hızlı, G. (2018) Yeme Bağımlılığı. *Current Addiction Research*, 2(2), 54-58. DOI: 10.5455/car.105-1537591260
- Karadağ, A., & Akçınar, B. (2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 154-166.
- Karşıdağ, Ç., Alpay N. ve Kocabıyık, A. (2005). Şizofreni ve Sigara Bağımlılığı. *Düşünen Adam*, 18(1), 13-20.
- Kayri, M. Günüş, S. (2009). İnternet bağımlılık ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 42(1), 157 - 175
- Kılıç, Z., & Durat, G. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımının Genel Psikolojik Belirtileri ve Sosyal Fobi ile İlişkisi. *Sakarya Tıp Dergisi*, 7(2), 97-104.
- Kızılok, G. E. (2021). Cinsel Bağımlılık: Tanımı, Etiyolojisi ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(3), 394-411.
- Kulu, M., & Özsoy, F. (2020). İnternet kafelerdeki sık zaman geçiren gençlerde internet bağımlılığı, dikkat eksikliği ve dürtüsellik. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 24(1), 12-22. doi: 10.15511/tahd.20.00112
- Kuss, D. J. ve Griffiths, M.D. (2020). *Psikoterapide internet bağımlılığı*. (Çev: Koyuncu, A.) Ayrıntı: İstanbul (Orijinal çalışma basım tarihi: 2015)

- Michener, W., & Rozin, P. (1994). Pharmacological Versus Sensory Factors In The Satiation Of Chocolate Craving. *Physiology & Behavior*, 56(3), 419-422.
- Montiel, I., Ortega-Barón, J., Basterra-González, A., González-Cabrera, J., & Machimbarrena, J. M. (2021). Problematic online gambling among adolescents: A systematic review about prevalence and related measurement issues. *Journal Of Behavioral Addictions*, 10(3), 566-586.
- Odacı, H., & Çikrikci, Ö. (2017). Problemlı internet kullanımında depresyon, kaygı ve stres düzeyine dayalı farklılıklar. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4(1), 41-61.
- Ögel, K. (2020). *İnternet Bağımlılığı internetin psikolojisini anlamak ve başa çıkmak*. Türkiye İş Bankası Yayınları: İstanbul (Orijinal çalışma basım tarihi: 2012)
- Ögel, K. (2021). *Bağımlılık ve tedavisi temel kitabı*. IQ Kültür Sanat Yayıncılık: İstanbul (Orijinal çalışma basım tarihi: 2017)
- Usta, H. (2020). *Ergenlerde internet bağımlılığı düzeyleri ile depresyon ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Uygun, N. (2021). *Opiyat kullanım bozukluğu olan bireylere uygulanan psikoeğitimin bireylerin baş etme stratejileri ve anksiyete düzeylerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi) Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Uygun, S. D., Arı, D. A., & Çetinkaya, S. (2022). Ergenlerden Oluşan Bir Klinik Örneklemede Dürtüsellik ile İnternet Bağımlılığı Aşermesi Arasındaki İlişki. *Bağımlılık Dergisi*, 23(1), 78-85.
- Odabaşı, Ş. (2016). *Üniversite öğrencilerinin online oyun bağımlılığı düzeylerinin öznel mutluluk düzeylerine ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi) Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Pakış, I., & Polat, O. (2016). Sentetik kannabinoidler. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (1), 6-13.
- Parra B., Romero, A., Pinto Galvez, S.M., Ramos, C.D., Salas-Nolasco, O., Reyes, M.M., ... ve Remes-Troche, J.M. (2019). Anxiety, Depression, Attitudes, And İnternet Addiction During The İntial Phase Of The 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic: A Cross-Sectional Study İn México. *MedRxiv*. DOI:10.1101/2020.05.10.20095844

- Pektaş, İ., & Mayda, A. S. (2018). Tıp fakültesi öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyi ve etkileyen etmenler. *Sakarya Tıp Dergisi*, 8(1), 52-62.
- Rachubińska, K., Cybulska, A. M., & Grochans, E. (2021). The relationship between loneliness, depression, internet and social media addiction among young Polish women. *Eur Rev Med Pharmacol Science*, 25(4), 1982-1989.
- Romano, M., Osborne, L. A., Truzoli, R., & Reed, P. (2013). Differential Psychological Impact Of İnternet Exposure On İnternet Addicts. *Plos One*, 8(2).
- Sağat, B. (2017). *Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan ergenlerde görülen internet bağımlılığının benlik algısı ve benlik saygısı üzerine etkisi.* (Yüksek Lisans Tezi) İstanbul: Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Santos, V., Freire, R., Zugliani, M., Cirillo, P., Santos, H. H., Nardi, ... ve King, A. L. S. (2017). Treatment outcomes in patients with Internet Addiction. and anxiety. *MedicalExpress*, 4. <https://doi.org/10.5935/MedicalExpress>.
- Seki Öz, H. & Akdeniz, E. (2022). Hemşirelik Öğrencilerinin Parafonksiyonel Oral Alışkanlıkları ile Bağımlı Kişilik Özelliğinin Sigara İçme Durumlarına Etkisi. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 7(1), 41-48 Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/ikcusbfd/issue/68428/940983>
- Saka, E. (2019) Türkiye İnternet Tarihi.
- Söylemez, A. & İlhan Söylemez, D. (2020). Ön Lisans Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Üzerine Bir Araştırma. *Doğu Anadolu Sosyal Bilimlerde Eğilimler Dergisi*, 4(1), 15-26 .
- Taş, İ. (2018). Ergenlerde internet bağımlılığı ve psikolojik belirtilerin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1) 31-41. Doi: <http://dx.doi.org/10.18506/anemon.310973>
- Türkçapar, H. (2018). *Bilişsel Davranışçı Terapi: temel ilkeler ve uygulama.* Epsilon Yayınevi: İstanbul.
- Tuncer, A. (2011). *Uyuşturucu veya uyarıcı madde ticareti ve kullanılmasına ilişkin suçlar* (Doktora Tezi) İstanbul Kültür Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yanardağ, M. Z., Bilge, M., & Yanardağ, U. (2020). Davranış Bağımlılığına Sahip Müracaatçılara Yönelik Sosyal Hizmet Uygulamaları Üzerine Bir

Tartışma. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(4), 551-560.

- Yılmaz, B. (2020). *E-spor oyuncularının algıladıkları sosyal destek, aile iklimi ve yetişkin bağlanma stillerinin oyun bağımlılığı üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Zamboni L, Portoghese I, Congiu A, Carli S, Munari R, Federico A, Centoni F, Rizzini AL and Lugoboni F (2020) Internet Addiction and Related Clinical Problems: A Study on Italian Young Adults. *Frontiers in Psychology*, 11:571638. doi: 10.3389/fpsyg.2020.571638
- Zhang, Y., Liu, Z., & Zhao, Y. (2021). Impulsivity, Social Support And Depression Are Associated With Latent Profiles Of İnternet Addiction Among Male College Freshmen. *Frontiers İn Psychiatry*, 12, 642914.
- Wagner, M. G. (2006). On the Scientific Relevance of E- Sports. In International conference on internet computing: 437-442.
- Wang, B. Q., Yao, N. Q., Zhou, X., Liu, J., & Lv, Z. T. (2017). The association between attention deficit/hyperactivity disorder and internet addiction: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 17(1), 260 <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1408-x>

<https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/> adresinden erişildi.

EKLER

Table 2. Number of observed associations identified between IGD and psychopathology stratified by effect size for the four main outcomes.

| Effect Size | Depression | Anxiety | ADHD/Hyper-Activity | Social Phobia/Anxiety |
|-----------------------|------------|---------|---------------------|-----------------------|
| Small ^a | 2 | 2 | 2 | 0 |
| Moderate ^b | 3 | 5 | 1 | 0 |
| Large ^c | 8 | 2 | 4 | 2 |
| None | 2 | 1 | 1 | 1 |
| Total | 15 | 10 | 8 | 3 |

^a $d = 0.2$, $R^2 = 0.01$, $OR = 1.45$. ^b $d = 0.5$, $R^2 = 0.06$, $OR = 2.50$. ^c $d = 0.8$, $R^2 = 0.14$, $OR = 4.25$.