T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE YALNIZLIK İLİŞKİSİ

Melisa YESARİOĞLU

Tez Danışmanı
Prof. Dr. F. Gökben Hızlı SAYAR

İSTANBUL- 2023

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE YALNIZLIK İLİŞKİSİ

Melisa YESARİOĞLU

Tez Danışmanı
Prof. Dr. F. Gökben Hızlı SAYAR

İSTANBUL- 2023

YEMİN METNİ

Bu çalışmanın kendi tez çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar hiçbir aşamasında etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

Tarih: 11.04.2023

Melisa Yesarioğlu

İmza

TEŞEKKÜR

Tez çalışmam süresince bana yol gösteren tez danışmanım Prof. Dr. F. Gökben Hızlı Sayar'a teşekkür ederim.

Yalnızca eğitim hayatımda değil, tüm hayatım boyunca sevgileriyle, destekleriyle, bana olan inançlarıyla her zaman ve her koşulda yanımda olan canım annem Mine Yesarioğlu'na ve canım babam Gökhan Yesarioğlu'na en içten teşekkürlerimi sunarım, iyi ki varsınız.

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerindeki internet bağımlılığının ortaya çıkmasında, yalnızlık ve tek başınalık durumlarının paylarını ortaya koymak ve çeşitli sosyodemografik değişkenler açısından karşılaştırılmasını sağlamaktır. Bu doğrultuda lisans ve yüksek lisans düzeyinde öğrenimine devam eden 202 üniversite öğrencisinden çevrim içi ortamda veri toplanmıştır.

Çalışmada, veri toplama araçları olarak İnternet Bağımlılık Ölçeği (İBÖ), UCLA Yalnızlık Ölçeği (3. Versiyon), Tek Başınalık Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Elde edilen veriler, SPSS 26.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiş ve verilerin incelenmesinde Mann Whitney U testi, Kruskal Wallis H testi ve Spearman Korelasyon analizi uygulanmıştır.

Araştırma sonuçları, UCLA Yalnızlık Ölçeği (3. Versiyon) ile İnternet Bağımlılık Ölçeği toplam puanları arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu nedenle, giderek yaygınlaşan internet bağımlılığının tanısı ve tedavisi için, internet bağımlılığının altında yatabilecek bir faktör olan yalnızlığın tespit edilmesi büyük önem taşımaktadır.

Anahtar kelimeler: İnternet Bağımlılığı, Yalnızlık, Tek Başınalık

ABSTRACT

The goal of this study is to investigate the role of loneliness and solitude in the development of internet addiction among university students and to compare them based on various sociodemographic factors. The research was conducted online with the participation of 202 undergraduate and graduate students.

The data was collected using the Internet Addiction Scale (IAS), the UCLA Loneliness Scale (3rd Version), the Loneliness Scale, and a Personal Information Form designed by the researcher. The obtained data was analyzed using the SPSS 26.0 package program, and the Mann Whitney U test, Kruskal Wallis H test, and Spearman Correlation analysis were applied for data examination.

The research findings revealed a significant and positive correlation between the total score of the UCLA Loneliness Scale (3rd version) and the total score of the Internet Addiction Scale. Therefore, identifying loneliness as a factor underlying internet addiction is crucial for the diagnosis and treatment of this increasingly prevalent condition.

Keywords: Internet Addiction, Loneliness, Loneliness

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ ..... **i**

TEŞEKKÜR ..... **ii**

ÖZET ..... **iii**

ABSTRACT ..... **iv**

İÇİNDEKİLER ..... **v**

TABLOLAR LİSTESİ ..... **viii**

ŞEKİL LİSTESİ ..... **ix**

KISALTMALAR ..... **x**

BİRİNCİ BÖLÜM **1**

GİRİŞ **1**

1.1. Araştırmanın Amacı 2

1.2. Araştırmanın Önemi 3

1.3. Araştırmanın Problem Cümlesi 3

1.4. Araştırmanın Hipotezleri 3

1.5. Araştırmanın Sayıltıları 4

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları 4

1.7. Tanımlar 4

İKİNCİ BÖLÜM **5**

GENEL BİLGİLER **5**

2.1. İnternet 5

2.2. Yalnızlık 5

2.2.1. Yalnızlıkla ilgili kuramlar 6

2.2.1.1. Bilişsel kuram 6

2.2.1.2. Psikodinamik yaklaşım 7

2.2.1.4. Bağlanma kuramı 9

2.2.1.5. Fenomenolojik yaklaşım 9

2.2.1.6. Etkileşim kuramı 10
2.3. Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık 10
2.4. Yalnızlığın Nedenleri 11
2.5. Yalnızlığın Türleri 12
2.5.1. Duygusal yalnızlık – sosyal yalnızlık 12
2.5.2. Durumsal yalnızlık – sürekli yalnızlık 12
2.5.3. Kronik yalnızlık - durumsal yalnızlık - geçici yalnızlık 12
2.6. Tek Başına Olma 13
2.7. Yalnızlık ile İlgili Yapılmış Çalışmalar 14
2.8. İnternet Bağımlılığı 16
2.9. Bağımlılık Tanımı 18
2.10. Bağımlılığın Çeşitleri 18
2.11. Bağımlılık Evreleri 19
2.12. İnternet Bağımlılığı Türleri 20
2.13. Üniversite Öğrencilerinde İnternet Kullanımı 22
2.14 İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri 22
2.15. İnternet Bağımlılığı Tedavisi 24
2.16. İnternet Bağımlılığıyla İlgili Yapılan Araştırmalar 25
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM 27
GEREÇ VE YÖNTEM 27
3.1. Araştırma Modeli 27
3.2. Evren ve Örneklem 27
3.3. Veri Toplama Araçları 27
3.3.1 UCLA yalnızlık ölçeği 27
3.3.2. İnternet bağımlılığı ölçeği(ibö): 28
3.3.3. Tek başınalığı tercih etme ölçeği 28
3.3.4. Kişisel bilgi formu 29

3.4. İstatistiksel Analiz 29
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM 30
BULGULAR 30
TARTIŞMA VE SONUÇ 41
5.1. Tartışma 41
5.2. Sonuç ve Öneriler 46
KAYNAKÇA 47
EKLER 53
Ek 1. Young internet bağımlılığı ölçeği 53
Ek 2. Ucla yalnızlık ölçeği 54
Ek 3. Tboteö tek başina olmayi tercih etme ölçeği 55
Ek 4. Kişisel bilgi formu 56

TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1: Demografik değişkenlerin betimleyici istatistikleri 32
Tablo 2: Ölçeklerin normallik testi 33
Tablo 3: Ölçeklerden alınan puanlara ait betimsel istatistikler 34
Tablo 4: Ölçek ilişkilerine ait korelasyon sonuçları 34
Tablo 5: Katılımcıların ölçek puanlarının cinsiyet açısından karşılaştırılması 35
Tablo 6: Katılımcıların ölçek puanlarının yaş açısından karşılaştırılması 36
Tablo 7: Katılımcıların akademik başarı seviyelerinin yalnızlık ve tek başınalığı tercih etme düzeyleri açısından karşılaştırılması 36
Tablo 8: Katılımcıların internet bağımlılık düzeyleri ile yalnızlık ve tek başınalığı tercih etme düzeylerinin günlük internet kullanım süresi ile ilişkisi 37
Tablo 9: Katılımcıların bir hobiye sahip olmaları ile tek başınalığı tercih etme düzeyleri arasındaki ilişki 40

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa

Şekil 1: İnternet kullanım amaçları 40

KISALTMALAR

APA: American Psychological Association

İBÖ: İnternet Bağımlılığı Ölçeği

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

İnternet, dünyanın genelinde yaygın olan, sürekli büyüyen ve bilgisayar sistemleri ile birbirlerine bağlı bir iletişim ağıdır (Solmaz ve Ark., 2013). İnternet bağımlılığı, interneti aşırı kullanma dürtüsüne karşı koyamama, internet bağlantısı olmayan zamanların anlamsızlığı, internet yokluğunda aşırı sinirlilik ve saldırgan davranışlar gösterilmesi, bireyin sosyal, iş ve aile yaşamının bozulması olarak tanımlanmaktadır (Arısoy, 2009). İnternet bağımlılığı son yıllarda yaşamlarımızı kapsamaya başladığı için üzerinde düşünülmesi gereken önemli bir kavram haline geliyor. İnternetin yaygınlaşmaya başladığı ilk dönemlerde, internet kullanımı iş dünyasında ve akademik çevrelerde küçük bir grup insanla sınırlıyken (Schoenfeld, 2011), günümüzde çocuklar ve gençler interneti neredeyse tüm modern yaşamlarında günlük yaşamlarında mutlaka deneyimliyorlar. Burada vurgulanması gereken temel konu bilgisayarların ve internetin kullanım amacı ve süresidir, yani bir kişinin internete harcadığı zamana bağladığı anlamdır. Bu kriter, birinin internet bağımlısı olup olmadığını ayırt etmek için en önemli kriterlerden biridir (Ekşi ve Ümmet, 2013). Young (1999), internet bağımlılığı ölçütlerini 8 başlık altında toplarken, bu sekiz ölçütten beşini karşılayan kişinin bağımlı olarak kabul edilebileceğini belirtmektedir. Bu kriterler şunlardır: (a) İnternet ile ilgili aşırı düşünceler, İnternet hakkında düşünme; (b) artan oranda internet kullanımının zevk için kullanılması beklenmektedir; (c) başarısız bırakma girişimleri veya internet kullanımının azaltılması; (d) İnternet kullanımının yokluğunda huzursuzluk, depresyon veya öfke meydana gelir; (e) öngörülenden daha fazla süre çevrimiçi olmak; (f) aşırı internet kullanımının sonucu olarak okul, aile, iş ve arkadaşlarla problemler yaşamak; (g) başkalarına yalan söylemek (aile, arkadaşlar, terapist vb.) internette geçirilen süre hakkında; (h) Olumsuz duygulardan veya sorunlardan kaçmak için interneti kullanmak.

İnternet bağımlılığı konusunda yapılan açıklamalar siber seks, siber ilişkiler, ağ, bilgi arama ve çevrimiçi oyunlar gibi bağımlılık türlerini ele almaktadır (Gönül, 2002; Mikowski, 2005; Young, Pistner, O'Mara ve Buchanan, 2000). Aslında internet bağımlılığı türleri, sosyal bir ilişki başlatıp sürdürerek bir şekilde yalnızlıktan kurtulma çabasına da işaret etmektedir. İnterneti çekici kılan unsurlardan bazıları gerçek hayatta olmayan ilişkileri internet yoluyla kurabilmek, diğer insanlarla sorun yaşamadan iletişim kurabilmek, duygu ve düşüncelerini serbestçe belirtebilmek ve maskelemek, kim olmak

istiyorsa öyle göstermek, gerçek kimliğini gizleyebilmek ve istediği zaman iletişime geçebilmektir (King, 1996).

Kim, LaRose ve Peng (2009) yalnızlık yaşayan ya da başkalarıyla etkili konuşma yapmak için sosyal becerileri yetersiz olan bireylerin, kompulsif internet kullanım davranışları gösterdiğini belirtmektedir. Ayrıca bu kullanım nedeniyle yalnızlıktan ve sosyal çevre eksikliğinden kaynaklanan sorunlar yaşamaya başlarlar.

Bu bireyler, karşılıklı iletişimin söz konusu olduğu sosyal hayattan koparken sanal yalnızlığa gömülür; kelimenin tam anlamıyla sanal bir dünyada hapsolmuş durumdalar. Birey ayrıca internet aracılığıyla daha yoğun bir yalnızlık hali yaşamakta ve olanaklar tarafından hızla desteklenmektedir. (Kraut ve diğerleri, 1998). Bireyler sanal ilişki ve iletişimden kaçarken sürekli bir sanal yalnızlık içine de girebilirler. Birey artık kendi başına ve sınırları bulunmayan bir konumdadır (yerleşimler, dünyalar, odalar, siteler, tarlalar gibi); kendilerini zaman, ilişkiler, sorumluluk ve iletişim açısından soyutlayabilirler. Rahatsızlık duymadan toplumdan uzaklaşabilir, hatta belki keyif bile alabilirler; girdikleri sanal ortamda kurdukları ilişkileri görmezden gelirken toplumu da geride bırakarak yalnızlık durumuna girebilmektedirler (Korkmaz vd., 2011). Bu durumda insanoğlu bazen toplumsal değerlerin, toplumun ve teknolojik gelişmelerin ortaya çıkardığı değişimlere uyum sağlamak adına çabalamanın bedelini, yalnızlık ve beraberinde gelen sorunlarla ödeyebilmektedir. Bu kapsamda araştırma sonucunda elde edilecek bulguların, üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığının sebebinin yalnızlıktan mı yoksa tek başınalığı tercih etmekten mi kaynaklandığının ortaya konulup, konuyu araştıran kurumlara ve uzmanlara yeni bir perspektif sunacağı öngörülmektedir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerindeki internet bağımlılığının ortaya çıkmasında yalnızlık ile tek başınalık durumlarının paylarını belirlemektir. Araştırmanın üniversite öğrencilerinin cevaplarına uygulanacak olan ölçeklerden ortaya çıkacak bulgularla sonuçlandırılması öngörülmektedir.

1.2. Araştırmanın Önemi

İnternet bağımlılığı, bireyin devamlı internetle ilgilenmesi, kullanım konusunda kendini kontrol edememesi, internet kullanım davranışlarını saklama ve kişiye verdiği tüm zararlara rağmen kullanıma devam etme hali olarak ifade edilmektedir (Young, 2007: 671). İletişim araçlarının hızlı gelişimi, gençlerin daha fazla etkileşim içinde olabileceği seçenekler sunarken, aynı zamanda yüz yüze iletişimi azaltarak online dünyaya hapsolmalarına neden olan bir internet bağımlılığı sorununu da beraberinde getirmektedir. (Soydan,2015). Bunun sonucunda bir kısır döngü gibi yalnızlaştıkça ya da tek başına olmayı tercih ettikçe interneti kullanan, interneti kullandıkça yalnızlaşan ya da tek başına olmayı tercih eden gençlerin sayısı artmaktadır. Tek başınalık kişinin kendi tercihidir ve tek başınalık yalnız olmadan da söz konusu olabilir. Yalnızlık ise sosyal hayattan kopma, terk edilme, duygusal ıstırap ve hüznün hâkim olduğu bir durumdur (Öz 2010). Bu kapsamda araştırma sonucunda elde edilecek bulguların, üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığının sebebinin yalnızlıktan mı yoksa tek başınalığı tercih etmekten mi kaynaklandığının ve bunların araştırmada ele alacağımız diğer değişkenlerle ilişkisini ortaya koymayı hedeflemek amacıyla araştıran kurumlara ve uzmanlara yeni bir perspektif sunacağı öngörülmektedir.

1.3. Araştırmanın Problem Cümlesi

Araştırmanın temel problem cümlesi ‘‘Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi’’ olarak belirlenmiştir.

1.4. Araştırmanın Hipotezleri

1. Üniversite öğrencilerinin akademik başarı seviyeleri, yalnızlık ve tek başınalığı tercih etme düzeylerini etkilemektedir.

2. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ile yalnızlık ve tek başınalığı tercih etme düzeyleri; günlük internet kullanım süresine, yaşa ve cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir.

3. Üniversite öğrencilerindeki internet bağımlılığının sonuçlarından biri olan, sanal ortamlar vasıtasıyla sosyalleşme durumu yalnızlığı ortadan kaldırmamaktadır.

4. Üniversite öğrencilerinde yalnızlık düzeyleri ve internet bağımlılığı arasında doğru orantılı bir ilişki vardır.

5. Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri, internet kullanım amaçları bağlamında farklılaşmaktadır.

6. Üniversite öğrencilerinin bir hobiye sahip olmaları ve tek başınalığı tercih ediş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

1.5. Araştırmanın Sayıltıları

Araştırmada yer alan öğrenciler, araştırmada kullanılan ölçme araçlarını içtenlikle yanıtlamışlardır. Ölçme araçlarının güvenirlik ve geçerliklerinin saptanmasında uygulanan istatistiksel ölçümler ve alınan uzman görüşleri yeterli kabul edilmiştir. Veri toplama aracının bütün yetkileri içerdiği ve görüşleri yansıtacak özellikte olduğu varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Çalışma, Türkiye'deki üniversitelerde öğrenim görmekte olan ve araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin görüşleriyle sınırlıdır. Araştırmacının veri toplamak için kullandığı ölçeklerden elde edilen veriler, çalışmanın sınırlarını oluşturmaktadır. Ölçeklerdeki ve anketteki sorulara verilen yanıtlar ve literatür taramasında tespit edilen kaynaklar, çalışmanın sınırlarını belirlemektedir.

1.7. Tanımlar

İnternet Bağımlılığı: İnternet bağımlılığı kavramı, aşırı internet kullanımı ve internet kullanma isteğini kontrol edememe, internet kullanımını bırakırken aşırı zorlanma, saldırgan davranışlar gösterme ve kişinin fonksiyonunun azalması olarak tanımlanabilir (Arısoy, 2009).

Yalnızlık: Yalnızlık, insanlar arasında tatmin edici ilişkilerin olmaması veya yoksunluk hissine psikolojik zorlanmanın eşlik ettiği bir durumdur (Young, 1982).

İKİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

2.1. İnternet

İnternet hayatımızın günlük bir parçası ve önemli bir faktörü haline geldi. Bireylerin çoğu, küresel dünyayla iletişim kurmak için geniş fırsatlardan yararlanır ve ayrıca her türlü bilgiyi alma, okul ödevlerini tamamlamak gibi eğitim ilkeleri, çevrimiçi oyunlar oynamak gibi eğlence, e-posta okuma ve yazma ve gerçek zamanlı sohbet etme, iş geliştirme ve yaşam standardını veya kalitesini iyileştirmek gibi çeşitli faaliyetlerde bulunur.

2.2. Yalnızlık

Yalnızlığın farklı araştırmacılar tarafından yapılmış tanımları vardır. Yalnızlık, insanların birçoğunun fark ettiği ama tanımlayamadığı bir histir. Bazı bireyler bu hissi yaşadıklarını çok sonra anlarlar. Bu hissin gelip bireye ulaşması birçok kişice geç fark edilir (Yahyaoğlu, 2005).

Yalnızlık karmaşık bir kavramdır ve tanımlanması zordur. Subjektiftir ve birçok alt boyutu vardır, bu da tek bir formda birleştirilmesini zorlaştırır. İnsanlar yalnızlıkla yüzleşmekten korkarlar. Yalnızlık acı verici bir durumdur ve bu konuda psikiyatristler de dahil üzerine çalışma yapılmaktan kaçınıldığı öne sürülmektedir (Geçtan 2005).

Gierveld (1987) yalnızlığı, kişinin sosyal etkileşimlerinde eksikliğini gördüğü ve bu nedenle kendini rahatsız hissettiği bir vaziyettir. Peplau ve Perlman (1982) yalnızlığı, kişinin mevcut sosyal ilişkileri ile arzu edilen ve beklenti içinde olunan sosyal ilişkiler arasındaki farkın bir sonucu olarak hissedilen rahatsız edici bir duygu olarak tanımlamaktadır.

Savikko (2008) yalnızlığı, kişinin kişiler arası ilişkilerdeki doyumsuzluğunun öznel deneyimi ve kişiyi rahatsız eden olumsuz duygular olarak tanımlamaktadır.

Sullivan (1953) yalnızlığı, bireyin kişilerarası yakınlık gereksinimleri tam olarak karşılanmadığında açığa çıkan istenmeyen bir deneyim olarak tanımlar.

Armağan (2014) yalnızlığı; kişinin içinde yaşadığı dış dünya ile iç dünyasındaki çevresel faktörlerin etkileşimi sonucu ortaya çıkan, kişinin kendini incinmiş, kötü, hayal kırıklığına uğramış ve umutsuz hissetmesine neden olan duyusal ve bilişsel bir sıkıntı halidir.

Young (1982) ise yalnızlığı, insanlar arasında tatmin eden ilişkilerin olmaması veya yoksunluk hissine psikolojik zorlanmanın eşlik ettiği bir durum olarak açıklar.

2.2.1. Yalnızlıkla ilgili kuramlar

2.2.1.1. Bilişsel kuram

İnsan bilincini vurgulayan bilişsel bir yaklaşımda; bireyin sahip olduğu perspektif ve bilişsel mekanizmalar, yalnızlık deneyimlerinin algılanmasında ve yorumlanmasında önemli faktörlerdir. Bu bağlamda bilişsel kuramcılar yalnızlığı, bireyin mevcut ve arzulanan sosyal ilişki standartları ve beklentileri arasındaki farktan kaynaklanan duygusal bir durum olarak tanımlamışlardır (Duru, 2008). Bu tanımdan hareketle; yalnızlığın, istenen ve gerçek sosyal bağlantılar arasında bir dengesizlik olduğunda meydana geldiği söylenir. Bireyler, bağlantıları ve yalnızlıkları hakkında olumsuz yargılarda bulunarak yalnızlıkla baş edemez duruma gelmektedir.

Birey bu mevcut durumu değişmez olarak kabul edip, gelecekten ümitsizliğe kapılır ve benlik saygısının düşük olduğunu düşünmeye başlar. Bireylerin hissettiği düşük benlik saygısı yalnızlığın temelini oluşturmakta olup, bireylerin tatmin edici sosyal ilişkiler kurmasını engelleyen duygu ve tutumları içerir (Kılınç ve Sevim, 2005).

Yalnızlık, kişinin kendine yaptığı değerlendirmelerle alakalı bir vaziyettir. Aynı sosyal etkileşim içerisindeki bireylerden bir tanesi kendisini yalnız olarak tanımlarken, diğeri aynı şekilde tanımlamayabilir. Bireyin yalnızlığıyla ilgili yaptığı kişisel / sübjektif / öznel tanımlamalar yalnızlığa etki ederken, bu tanımlamalar gerçek dışı olabilir.

Bireyler yalnızlıklarının sebeplerine dair gerçek olmayan, olumsuz yargılarda bulunabilmekte ve bu vaziyeti değişmez olarak görebilmektedirler (Özdemir, 2011).

2.2.1.2. Psikodinamik yaklaşım

Yalnızlığa dair kuramsal açıklamaların çoğunun psikodinamik kuramcılar tarafından yapıldığı bilinmektedir (Peplau ve Perlman, 1982).

Yalnızlığın psikolojik analizini literatüre sokan ilk teorisyen olan Gilbourg, psikanalitik yönden yalnızlığı ilk kez zamansal açıdan yorumlayarak, tek başına olma ve yalnızlık terimlerinin ayrımını yapmış ve bunu tanımlamak bağlamında "lonesome" kavramını kullanmıştır. Gilbourg'a göre "lonesome" nosyonu, "normal" yalnızlık deneyiminin yanı sıra olumsuz çağrışımlarla dolu bulunmayan ve "normal olan" bir yalnızlık hissini ve "zihin geçiş vaziyeti"ni anlatırken, yalnızlık (loneliness) duygusu ise boğucu ağır, kalıcı bir deneyimdir (Duru, 2008).

Eric Erikson'ın psikodinamik yaklaşımına göre yalnızlık, sosyal kişiliğin gelişimindeki ilk adım olan güvene karşı güvensizlikle ilişkilidir. Güvenli bir ilişki kuran kişi hayatı boyunca böyle devam edecek olsa da güvenli bir ilişki kuramayan bebek gelecekte insanlara güvenmeyeceği ve onları düşman olarak göreceği için doğal olarak yalnız kalacaktır (Hortaçsu, 2003); Eni, 2017).

Freud'a göre psikoseksüel gelişimin kişilik oluşumunda çok önemli bir yeri vardır ve kişilik gelişiminin erken çocukluk dönemindeki psikoseksüel epizodlarda gerçekleştiğini belirtir. Bu fikre göre, oral dönemde bebeğin, fizyolojik gereksinmelerini karşılayan anne ile kurduğu bağlılığın kalitesi, ileride yaşamında önemli göreceği insanlara karşı geliştirilecek duygu ve tutumları belirlemektedir. Freud'a göre bu dönemde annesiyle olan sevgi ve güven ilişkilerinde sorun yaşayan bir kişi, yaşamının sonraki dönemlerinde çevresindeki diğer insanlarla düzgün bir ilişki kuramaz. Anal tuvalet eğitimi sırasında anne-çocuk ilişkisinin önemine vurgu yapan Freud, bu dönemde anne çocuk arasında yaşanan sorunların çocukta içsel kırılmalara ve yalnızlık duygularına neden olduğunu, hatta çocuğun uyumsuz bazı özelliklere sahip olabileceğini belirtmiştir. Freud'a göre, yaşamın her aşamasında bireyin temel ihtiyaçlarının karşılanması, sağlıklı insan gelişimi süreci için önemlidir. Bu ihtiyaçların karşılanmaması durumunda kişi yaşamının bu dönemine bağımlı hale gelir ve bu da ilerideki kişilik gelişimini olumsuz

etkilemektedir. Ve sonuç olarak birey anormal bir davranış sergilemektedir (Senemoğlu, 2005).

Sullivan (1953) yalnızlığı, yakınlık ihtiyacı karşılanmadığında açığa çıkan, bütün kişi deneyimlerinin en acı verici olanıdır. Temelleri erken çocukluk yıllarına dayanan bu duygu, yaşam boyu ilişkileri etkileyen bir unsur olarak görülmektedir. Bu ihtiyaç bebeklik döneminde anne ile karşılansa da erken çocukluk döneminde oyun arkadaşları aracılığıyla karşılanır. Ergenlik girmeden de yakın bir arkadaşa duyulan gereksinime dönüşür. Ergenlik döneminde yakın ilişkilere duyulan ihtiyaç, karşı cinsle kurulan ilişkilerle karşılanır. Sullivan, çocukluk döneminde aile temasının olmaması sebebiyle sosyal becerileri eksik kalan gençlerin yakınlık gereksinimlerini arkadaşlıklarda sağlamaya çalıştıklarını ve bunu yapmakta zorlandıklarını belirtmektedir (Perlman ve Peplau, 1982).

Horney, yalnızlık kavramının tercih edilebilme konusuna dikkat çekmiştir. Yalnızlığın bireyler tarafından sıklıkla tercih edildiğini belirtir. Bir sorun olarak kavramlaştırdığı yalnızlığı "nevrotik yalnızlık" şeklinde tanımlar. Başkalarıyla birlikteyken kaygıları olan kişiler, insanlardan uzaklaşıp, sosyal ilişkilerini sınırlayıp, bu korkularından kurtulup sakinleşmek isterler. Bu mesafenin yarattığı durumu, "nevrotik yalnızlık" şeklinde görmektedir (Horney, 1998). Görüşüne göre çocuklar kabul edildiklerini, sevildiklerini hissettiklerinde kendilerini yalnız hissetmezler ve başkalarından her zaman destek bulabileceklerini bildikleri için yalnız kalabilirler. Başkalarının sevgisini hissedemeyen çocuklar kendilerini reddedilmiş hissederler ve güven sorunları yaşarlar. Bunun akabinde çaresizlik ve yalnızlık yaşanır. Korku ve çaresizlik sonucunda bireyler dört yönteme başvururlar. Bu; itaat, güç, sevecenlik, insanlardan uzaklaşmadır. İnsanlardan uzaklaşmasının bir sonucu olarak duygusal mesafe ve izolasyon yaşayarak kendine zarar vermesini engellemeye çalışır (Horney, 1998).

2.2.1.3. Varoluşçu yaklaşım

Varoluşçular, insanların yalnız varlıklar olduğuna inanırlar. Yalnızlık ya da diğer insanlardan ayrılma, insanın varoluşu adına kaçınılmaz bir koşuldur ve pozitif bir yaşam döngüsü şeklinde kabul edilmiştir. Bağımsızlığı doğrudan yalnızlık duygusuyla

ilişkilendirmişler, bireyin bağımsız yaşayabilmek için başkalarından uzaklaşarak ve kendi yeteneklerinin farkında olarak, bu yaratıcının kendisi olduğunu bilmesi gerektiğini belirtmişlerdir. (Yalom, 1999).

Varoluşçu yaklaşımın en önemli savunucularından biri olan Moustakas (1961, 1972), yalnızlık kaygısını gerçek yalnızlık kavramından farklı bir şey olarak tanımlamıştır. Bu kuramcıya göre yalnızlık kaygısı, bireyin yaşamıyla ilgili önemli sorular sormasını engelleyen ve çevresiyle ilgili içgüdülerini sürekli harekete geçiren koruyucu bir mekanizmadır. Gerçek yalnızlıksa, kişinin doğum, ölüm, değişim, trajedi benzeri kilit yaşam faktörleriyle yüzleşmesi sonucunda hayattaki yalnızlığını kabul etmesidir. Moustakas'ın yalnızlığa ilişkin olumlu görüşüne göre, yalnızlık sıkıntı verici bir durumdur, ancak birey için yaratıcı ve üretken bir vaziyet yaratır (Perlman ve Peplau, 1982).

2.2.1.4. Bağlanma kuramı

Çocukluk deneyimlerinin yalnızlık açısından önemi oldukça fazladır. Weiss'e (1973) göre, ebeveynler bebeklerine bakmalı, onları güvende tutmalı ve onlara sürekli bağlanma figürü olmalıdır. Bir çocuk güvenli bir bağlanma kişisi bulamadığında ve bu durum çocukluk boyunca devam ettiğinde, çocuk daha sonra diğer kişilere karşı güvensiz, düşmanca bir tavır sergileyecek ve bu da onu yalnızlığa sürükleyecektir (Peplau ve Perlmann, 1982).

2.2.1.5. Fenomenolojik yaklaşım

Rogers'a göre (1994) yalnızlık, bireyin başka insanlarla gerçek bir ilişkisi bulunmadığını duyumsadığında ortaya çıkan durumdur. Rogers'a (1994) göre insanlar, sahip oldukları kişiliği tam olarak kimsenin kavrayamayacağına inanarak, en yakınlarının onayladığı şekilde davranır ve içsel kişiliklerini açığa vurmaktan kaçınırlar. Bu savunmalardan biri ya da birkaçı isteyerek ya da zorla serbest bırakıldığında, içlerinde barındırdıkları benlik, kişilik ortaya çıkmaktadır ve bu da kişinin yaşayabileceği en derin yalnızlık durumudur. Kişi benliğini ve kişiliğini, maskeler ve savunmalar yoluyla diğer kişilerden olabildiği şekilde sakladıkça yalnızlık da artış göstermektedir. Rogers (1994), kişinin değersiz olduğu ve çevresindekiler tarafından sevilmediği veya kabul görmediği inancını değiştirerek bu yalnızlığın giderilebileceğini savunur. Ayrıca Rogers, etkileşim

gruplarında kapsayıcı, yargılayıcı olmayan ve arkadaşça bir atmosferin yalnızlığı ortadan kaldırmanın önemli bir yolu olabileceğini savunuyor.

2.2.1.6. Etkileşim kuramı

Unutulmamalıdır ki günümüzün hızlı değişimleri ve bağlanma, yakınlık gibi sosyal ilişkisel koşulların olmayışı yalnızlığın ortaya çıkmasında önemli rol oynamaktadır. Çünkü bu hızlı değişimler insan gücünün ötesinde ve bu değişimlere cevap veremeyecek kadar pasif bir konuma itilmiş durumdayız. Pasif, uzlaşmaz bir kişinin potansiyellerini gerçekleştirmesi, yaşamlarına anlam ve değer getirmesi beklenemez. Bu olumsuz duygu durumu, yalnızlığı en derin anlamıyla yaşamasıyla sonuçlanır. Bu nedenle yalnızlık, durumsal ve kişisel faktörlerin birleşik etkileşimiyle ortaya çıkan ve şahsi tercihin ötesine geçen durumsal bir göstergedir (Peplau ve Perlman, 1982).

2.3. Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık

Yalnızlık hayatın her aşamasında yaşanan bir duygudur, ergenlikten yetişkinliğe geçiş dönemi olan, kimlik ve kişilik gelişmesinin, sosyal ilişkiler ve bireyselleşmenin olumsuz ya da olumlu yönde gelişme potansiyelinin fazla olabildiği üniversite öğrenciliği evresi, tek başınalık ile yalnızlığın benlik saygısıyla birlikte irdelenebileceği önemli bir dönemdir. Pek çok insan, üniversiteye ilk başladıklarında yeni ve sıra dışı deneyimler yaşar. Eğitim, sosyal ve kişisel yaşamlarında yeni sorumlulukları olacak. Bazı üniversite öğrencileri uzun süre ikamet ettikleri yerlerden uzaktaki şehirlere taşınarak barınma ve yurt yeri bulabilme gibi problemlerle karşılaşmaktadırlar (Sürücü ve Bacanlı, 2010).

Yalnızlık, teknolojinin gelişmesi ve insanların sosyal ilişkilerinin farklılaşması nedeniyle artış göstermektedir. Yalnızlık her yaştaki insanı etkiler. İnsanlar, hayatın her devresinde ilişki kurmaya ihtiyaç duyduklarından, gençler üniversite dönemlerinde yakın ilişkiler kurmakta zorlanmakta ve gerek eğitimde gerek de iş hayatında sosyal hayat için uyum sağlamak anlamında zorluk çekmektedir (Körler, 2011).

Sosyal ilişkilerde öğrencilerin yaşadığı yalnızlığın çeşitli nedenleri vardır. Bu döneme özgü geçici fiziksel ve zihinsel değişiklikler veya üniversiteye başlamakla sosyal çevredeki değişiklikler yakın ilişkilerinde sorunlar meydana getirebilir. Diğer yalnızlık

nedenleri arasında bireyin sosyal ilişki kuramaması, düşük benlik saygısı gibi olumsuz kişilik özellikleri, yakın ilişkilerde travmatik yaşantılar ya da çocuklukta ihmal ya da istismar benzeri vaziyetler belirtilebilir (Rokach, 1989; Rokach ve Brock, 1997).

2.4. Yalnızlığın Nedenleri

Yalnızlığın sebepleri hakkında; kayıplar, travmatik durum ve yaşantılar, reddedilme, yok sayılma, çatışmalar, arkadaşlıkları devam ettirememe (Qualter, 2003), yeni bir yerleşim yerine taşınma, duygusal bir ilişkinin sona ermesi, içinde bulunulan kültürel farklılık, işten çıkartılma, emekli olma, boşanma (Bilgen, 1989), samimi, sıcak ilişkiler içindeki bir arkadaşı olmamak (Link, 1991), çocukluk dönemindeki yakınlık gereksiniminin karşılanmaması (Sullivan, 1953), gerçek benliğini ifade etmekten çekinmek, kötümserlik, çaba göstermemek, sıkılganlık, şanssızlık, fiziksel çekicilikten yoksun olmak (Gümüş, 2000), aidiyet gereksinimlerinin gerektiği şekilde karşılanmaması (Atalay, 2010), küçük yaşlarda ebeveynlerin verdiği cezalar (Aysun, 2010), samimiyetin bulunmadığı insan etkileşimleri (Karnick, 2011), fazlaca bireyselleşme (From, 1996) benzeri konular belirtilmiştir. Günümüzde sağlıklı olma denilince, geçmişten farklı olarak, sadece sakatlığın veya hastalığın olmayışı değil, bedenen (bedensel), ruhen (zihinsel) ve sosyal açıdan tam bir durumda olma durumudur. (Toker, 1995). Sosyal canlılar olarak tatmin edici, sağlıklı, duygusal ve sosyal ilişkiler kurmak büyük önem taşımaktadır (Yüksel vd., 2013). Şehir yaşamının karmaşıklaştırdığı bireysel, kısa süreli ve yüzeysel kişilerarası ilişkiler, kişileri geleneksel bağlılıklarından kopartarak norm karmaşası ve dolayısıyla yalnızlık yaşanmasına sebep olur (Koçak, 2003). Teknolojik gelişmenin hızlanarak topluma sağladığı yenilikler kökleşmiş değerleri sarsmaktadırlar.

Yeni değerleri içselleştirmeden ya da özümsemeden benimsemek, kitle iletişim araçlarının büyümesi ve yayılmasına eşlik eden etkileşim ve değişimler, nesiller arası çatışmalar, yabancılaşmış toplumlar yaratarak insanlarda yalnızlık ve suçluluk duygusuna neden olur (Kılıççı, 2000).

Peplau ve Perlman (1982) yalnızlığın nedenlerini şöyle açıklarlar:

- Kişinin geçmiş yaşamında bir topluluktan veya arkadaş çevresinden travmatik düzeyde dışlanması

- Kişinin başkalarıyla iletişim ve problem çözme becerilerinin zayıf olmasının bir sonucu olarak sosyal hayattan memnun olmaması ve kendini aşağılık hissetmesi
- Kişinin çocukluğundan içsel yaşantısına kodlanmış ve kalıplaşmış hale gelen beceriksizim, sevilmiyorum ve çirkinim gibi zihinsel sarsıntılara maruz kalması (Akt., Kısa, 2018).

2.5. Yalnızlığın Türleri

2.5.1. Duygusal yalnızlık – sosyal yalnızlık

Weiss (1973), yakınlık ve yakın ilişkilerin olmaması anlamına gelen 'duygusal yalnızlık' ile sosyal ağların olmaması anlamına gelen 'sosyal yalnızlık' arasında ayrım yaptı. Duygusal yalnızlık, başkalarıyla yakın ve samimi bağların olmamasından kaynaklanır. Sosyal yalnızlık ise, bireylerin ortak ilgi ve faaliyetleri paylaşan arkadaş gruplarının üyesi olduğu sosyal ağların eksikliğinden kaynaklanmaktadır (Weiss, 1973: 15).

2.5.2. Durumsal yalnızlık – sürekli yalnızlık

Jones (1987) yalnızlığın farklı boyutları bulunduğunu öne süren araştırmacılardan biridir. Jones iki tür yalnızlıktan bahseder; sürekli yalnızlık ve durumsal yalnızlık. Durumsal yalnızlık, şu anda yaşanan yalnızlığın ve yakın gelecekte kişiler arası ilişkilerin olmamasının bir boyutu iken, sürekli yalnızlık büyük ölçüde bireylerin oldukça istikrarlı kişilik özelliklerinden kaynaklanır ve kişilerarası ilişkilerde başarısızlıkla ilişkilendirilir ve olumsuzluklara neden olur. Müdahaleler de farklı olmalıdır. Durumsal yalnızlık için sosyal ağlar kurmaya yönelik kısa süreli, kriz odaklı terapiler, sürekli yalnızlık için ise sosyal ve kişilerarası becerileriyle ilgili yaklaşımlar tavsiye edilmektedir (Akt: Duy, 2003).

2.5.3. Kronik yalnızlık - durumsal yalnızlık - geçici yalnızlık

Beck ve Young (1978) çalışmalarında yalnızlığın üç değişik alt boyutu bulunduğunu öne sürmüşlerdir. Bu boyutlar kronik, durumsal ve geçici yalnızlıktır. Kronik yalnızlık, tatmin edici insan ilişkilerinin yokluğunda uzun süre (birkaç yıl)

yaşanan yalnızlıktır. Durumsal yalnızlık, daha çok kişinin hayatındaki değişikliklerle ilgilidir. Örneğin, başka bir şehirdeki bir üniversitede okumaya başlamak, ortaya çıkan bir tür yalnızlıktır. Bu değişiklik sevilen birinin kaybı gibi çok önemli bir değişiklik olabilir. Geçici yalnızlık, öbürlerine kıyasla daha fazla yaşanılan yalnızlık biçimi şeklinde belirtilmektedir. Kişiler, günün herhangi bir vaktinde bu tarz yalnızlık çekebilir ve bir başkası kişiyle konuşmaya başladığında bu durum nihayete ermiş olur (Akt: Duy, 2003).

2.6. Tek Başına Olma

Tek başına olma nosyonu ilk defa 1940'lar ve 1950'lerde tartışıldığı ve daha spesifik olarak tek başına olma kavramının ne olduğu ve faydaları 'ün tartışıldığı görülmektedir. Fromm (1941), bu dönemde tek başına olmanın insanların içsel güçlerini keşfetmelerine yardımcı olduğunu bulmuştur. Öte yandan Winnicot (1958; 1965) tek başına olmayı, çocuk ve bebeklerde anneden ayrılma ile ilgili önemli bir gelişimsel görev, daha ilerleyen evrelerdeki gelişimi ve farklı bir birey olmak adına gereken bir koşul halinde tanımlamıştır. Tek başına olma durumunun gerekliliği ve önemi hakkında kimi teorisyenlerin vardığı sonuçlarda, mesela Maslow (1970) tek başına olmanın kendini gerçekleştirmiş bir bireyin özelliği olabileceğini gösterirken, Larson ve Csikszentmihayli (1978) bir dereceye kadar tek başınalık yaşayan gençlerin kendilerini daha canlı, daha güçlü ve daha mutlu bulduklarını göstermekte, tek başınalığın faydalarını ortaya koyan Suedfeld (1982) ve ardından yalnızlığın insan için gerekliliğini ve olumlu yönlerini ayrıntılı olarak açıklayan Storr (1988), 20.yüzyılın sonu ve 21.yüzyılın başında yalnızlığın araştırma ve açıklama yoğunluğunu ortaya koymaktadır. Larson (1990) ve Burger'ın (1995) 1990'larda yürüttüğü araştırma, tek başınalık araştırmalarının yolunu açtı ve tek başınalığın olumlu tesirlerine daha fazla dikkati çekmeye başladı. Larson (1990), tek başınalığı, bir kişinin düşüncelerinin, duygularının ve davranışlarının günlük hayatın toplumsal düzenine daha az maruz bulunduğu bir vaziyet olarak ele alır. Bu, yargılama, paylaşma ve yargılanma benzeri, bireyler arası faaliyetlerin ayrılmasını simgeler. Burger (1995) tek başınalık kavramını sosyal etkileşim eksikliği olarak tanımlamıştır. Genellikle bu, diğer kişilerden fiziksel anlamda ayrılmayı içerir. Şöyle ki bazı insanlar özel oda veya park gibi yalnız kalabilecekleri yerlere giderek tek başınalık ararlar. Fiziksel ayrılığa ek olarak, insanlar başkalarıyla iletişim kurmaya izin verebilen fiziksel mesafede olsalar da kendilerine bağlı kalıp tek başınalık hissini devam

ettirebilirler. Koch (1994) ise tek başınalık kavramını, etkinliklerin başka kişilerden ayrı olarak gerçekleştiği zaman dilimi şeklinde tanımlamıştır.

2.7. Yalnızlık ile İlgili Yapılmış Çalışmalar

Gümüş (2000) tarafından yapılan bir araştırma, Kocaeli Üniversitesi Teknik Eğitim Fakültesi'nde 1998-1999 eğitim-öğretim yılında öğrenim görmekte olan 190 birinci sınıf öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın amacı, yalnızlık ve beden imgesi doyum seviyeleri ile sosyal kaygı seviyeleri arasındaki ilişkiyi anlamaktır. Araştırma sonuçları, üniversite 1. sınıf öğrencilerinde yalnızlık ve beden imgesi doyum seviyeleri ile sosyal kaygı seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Sonuçlar, yalnızlık puanı düşük çıkan öğrencilerin beden imgesi doyum oranlarının daha yüksek ve sosyal kaygı puanlarının daha düşük olduğunu ortaya koymuştur.

Dok tarafından 2018'de yapılan bir araştırma, üniversite öğrencilerinde yalnızlık ile otomatik düşüncelerin psikolojik dayanıklılık üzerindeki yordayıcı etkilerini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini Yeditepe Üniversitesi'nde lisans öğrenimi gören 405 kadın ve 111 erkek olmak üzere 516 lisans öğrencisi oluşturmuştur. Bu araştırmanın sonuçları, yaş değişkeni bağlamında üniversite öğrencilerinin otomatik düşünceleri, yalnızlık ve psikolojik sağlamlık açısından anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Ayrıca, yalnızlık ve otomatik düşünceler arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırma, yalnızlık ve otomatik düşüncelerin düşük negatif anlamlılıkla kontrol altındaki grupları öngördüğünü bulmuştur.

Araştırmacılar, Afo tarafından 2018 yılında gerçekleştirilen bir çalışmada, internet bağımlılığı ile utangaçlık, yalnızlık, yaşam doyumu ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Örneklem 18 ila 60 yaş arasındaki 504 katılımcıdan oluşmaktadır. Çalışma, yüksek düzeyde utangaçlık ve yalnızlık ile düşük düzeyde yaşam doyumu ve sosyal desteğin, daha yüksek düzeyde problemli internet kullanımını önemli ölçüde yordadığını göstermiştir. Ayrıca, yaşın internet kullanımının önemli bir yordayıcı olduğu bulunmuştur. Yaş ilerledikçe problemli internet kullanımı azalmaktadır ve işsiz katılımcıların çalışanlara göre interneti daha fazla kullandığı sonucuna varılmıştır.

Özkaya (2017) tarafından yapılan bir araştırma, üniversite öğrencilerinde yalnızlık düzeyleri ile umutsuzluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 180 erkek ile 195 kız, toplam 375 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda, yalnızlık ve umutsuzluk arasında anlamlı, pozitif bir ilişki bulunmuştur. Yani umutsuzluk arttıkça yalnızlık da artmaktadır. Öte yandan, yalnızlık düzeyleri arttıkça negatif bir ilişki bağlamında yaşam doyumları azalma göstermiştir.

Bilgen (1989), "Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyi Ve Bazı Değişkenlerin Uyum Düzeylerine Etkisi" konulu yüksek lisans tezinde; üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile uyum düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan çalışmada, öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arttıkça genel uyum, sosyal ve kişisel düzeylerinin düştüğü tespit edilmiştir. Ayrıca, birinci sınıf öğrencilerinin yalnızlık oranlarının dördüncü sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kız ve erkek öğrencilerin yalnızlık puanları arasında ise anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Özdemir ve Tuncay'ın 2018'deki araştırması, üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve temel ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi keşfetmeyi amaçlamaktadır. Bu çalışmaya 18-25 yaş arası 721 öğrenci katılmıştır. Katılımcıların ortalama yaşı 21.58 olup %70'i kadındır. Gelir grubu olarak %70,6'sı düşük gelirli olup, %67,5'i öğrenci yurdunda yaşamaktadır. Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların %60,2'sinin yalnızlık yaşadığı tespit edilmiştir. Katılımcılar ekonomik destek (%81,6), sosyal etkileşim (%46,9) ve psikososyal desteği (%35) temel ihtiyaçlar olarak görmüşlerdir. Araştırma, öğrencilerin finansal destek ihtiyacı, sosyal etkileşim ve yalnızlık seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu vurgulamaktadır. Bulgular, ilişkisi olmayanlar ve boşanmış ailelerin çocuklarında yalnızlığın daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Matook, Cummings ve Bala (2015) tarafından yapılan bir araştırmada, çevrimiçi sosyal ağ kullanıcılarının ilişki kurmasına ve sürdürmesine yardımcı olan teknoloji destekli araçların kullanımının onların yalnızlık algısını nasıl etkilediğini incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre çevrimiçi sosyal ağların derecesinin algılanan yalnızlıkla ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, kullanıcıların sosyal ağlara aktif veya pasif olarak katılma biçimlerinin de yalnızlığı etkilediği sonucuna varılmıştır.

Morahan-Martin ve Schumacher (2003) tarafından sonuçlandırılan bir araştırma, yalnız ve yalnız olmayan bireyler arasındaki internet kullanım kalıpları açısından farklılıkları incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubu, internet kullanan 277 lisans

öğrencisi tarafından oluşturulmuştur. Yalnızlık puanı en yüksek olan yüzde yirmilik dilim yalnız olarak kabul edilip, kalan öğrenciler de yalnız olmayanlar kabul edilerek karşılaştırılmıştır. Sonuç olarak, internet ve e-postanın daha sık kullanıldığı ve duygusal destek bulmak için interneti kullanma olasılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yalnız bireylerin sosyal davranışları sürekli olarak çevrimiçi gerçekleşme ihtimali de daha yüksek bulunmuştur. Yalnız insanların olumsuz ruh hallerini düzenlemek için interneti daha sık kullandıkları ve internet kullanımlarının günlük aktivitelerini engelleme ihtimalinin daha yüksek çıktığı tespit edilmiştir.

Şengör (2020) tarafından yapılan bir araştırma, üniversite öğrencilerinin iyi oluşları ile yalnızlık ve nomofobi düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma kapsamında 265 erkek ve 337 kadın olmak üzere 602 öğrenciye ulaşılmıştır. Araştırma sonunda üniversite öğrencilerinde nomofobi ve yalnızlık arttıkça iyi oluşlarının azaldığı gözlemlenmiştir.

2.8. İnternet Bağımlılığı

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA)'nın 1999 yılında yayınladığı "Descriptive and Quantitative Manual of Mental Disorders Book"ta internet bağımlılığı henüz bir hastalık olarak tanımlanmamıştır ve "DSM IV" olarak kısaltılmıştır. Öte yandan son yıllarda internet kullanımının artması nedeniyle bazı kişilerin internet kullanım alışkanlıklarının bağımlılık düzeyine ulaştığını gösteren yayınlar ve olgu sunumlarında hızlı bir artış olmuştur. Bu sebeple araştırmacılar, internet bağımlılığı kavramının DSM V'e girmeyi hak edecek bir bozukluğa aday olduğundan bahsetmeye başladılar. Benzer şekilde internete "bağımlı" hale gelmek, bazı araştırmacılar ayrıca bireylerin çevrimiçi olarak geçirdikleri süre arasında çoğunlukla olumsuz sonuçlar bildiren bir korelasyon tanımladılar. Griffiths'e göre, teknolojiyi zevk almak için kullananlar ve kolay, keyifli bir yaşam sürenler olmak üzere iki tür bağımlı birey vardır. İkincisi, teknolojiyi zorluklardan kaçmak veya dikkatlerini zor ve sorumlu yaşamdan kolay ve rahat yaşama yönlendirmek için kullananlar.

Literatürde internet bağımlılığı ile internet kullanım amaçları arasındaki ilişkiyi sergileyen çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Söz konusu çalışmaların (Ceyhan, 2008; Ceyhan ve Ceyhan, 2008; Leung, 2004; Keser Özcan ve Buzlu, 2007; Kesici ve Şahin,

2009; Morahan-Martin ve Schumacher, 2003; Yang ve Tung, 2007) bulgularına bakıldığında değerlendirildiğinde sağlıksız/problemli internet kullanıcılarını sağlıklı kullanıcılardan ayırmada internet kullanım amacının etkili bir belirleyici olduğu ve problemli internet kullanım davranışı olmayan internet kullanıcıları interneti öncelikli olarak bilgi edinme amacıyla kullanmayı tercih ederken, problemli internet kullanıcıları interneti çoklukla eğlence, sosyal aktiviteler ve etkileşimli sanal oyunlar için kullanmaktadır.

İnternet bağımlılığı belirtilerinin birkaç listesi vardır. Bu listenin büyük çoğunluğunda internet ile ilgili nedenler arasında aşırı internet kullanımı, uzaktayken kendini tatmin hissetmeme ve kısıtlı bir ortamda geçirilen zamanın sosyal hayatı olumsuz etkilemesi yer alıyor. bağımlılık (Tarhan, Nurmedov, 2013).

İnternet bağımlısı olan kişilerde sosyal çevreden soyutlanma ile belirtiler başlar. Sanal ortamda iletişim kurulan kişiler gerçek hayattan daha iyi değerlendirilir. Bu durum bir kısır döngü şeklindedir. Bir süre sonra insan çevresiyle iletişimi ve etkileşimi azalttığı için kendini suçlu hissetmeye başlar. İnternetinin kullanım zamanı ve kullanım nedeni hakkında yalan söylemeye başlar. İçinde bulunduğu durumun farkındadır ve toplumsal olarak kabul edilemez bulduğu bu davranışı durdurmaya gücü yoktur. Böyle bir durum benlik saygısında azalmaya neden olur (Ögel, 2012).

İnternet bağımlılığı nedeniyle işten ve okuldan uzakta olan kişiler zamanını doğru kullanmayı bilmiyor. Uyku sorunları ve sağlık sorunları ortaya çıkar. Depresyona eğilim görülür (Koyuncu, 2012).

İnternet bağımlıları interneti kullanmayı bırakmak isteseler de bırakamazlar. İnternet kullanımıyla ilgili daha az uyarı alan kişiler, sürekli olarak İnternet'i düşünürler. İnternete bağlı değillerse, bir sonraki İnternet erişimini beklerler. İnternetten uzak durma konusunda kötüdürler. Okuldan veya işten eve dönmek için sabırsızlanırlar. Mutsuz olduklarında, üzgün olduklarında ve olumsuz düşüncelerinden kurtulmak istediklerinde interneti kullanırlar (Ögel, 2012).

2.9. Bağımlılık Tanımı

Bağımlılık, bir kişinin bir madde, davranış veya aktiviteye karşı olağandışı bir şekilde düşkün olması ve bu madde, davranış veya aktiviteyi sürdürmek adına çok çaba sarf etmesidir. Bu durum, kişinin fiziksel veya psikolojik olarak bir şeye ihtiyaç duyması ile başlar ve bu ihtiyaç giderek artar. Kişi bunun yararlı olduğuna inanmasına rağmen, bu şeyin yapılmasının gerçekte zararlı olmasına neden olabilir.

Bağımlılık, birçok farklı madde ve aktivite için ortaya çıkabilir, ancak en yaygın olarak alkol, uyuşturucu ve sigara gibi maddelerle ilişkilidir. Ayrıca oyun oynama, internet kullanımı, cep telefonu kullanımı ve hatta bazı insanların çalışma veya eğlence ile ilgili tutumlarına da konu olabilir.

Bağımlılık, birçok farklı nedenle ortaya çıkabilir ve biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerle ilişkilidir. Genetik yatkınlık, çevresel etkenler ve kişinin davranışları bağımlılık oluşumuna neden olabilir. Bağımlılık, ayrıca bir kişinin duygusal ve zihinsel sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir ve kişinin yaşam kalitesini azaltabilir. Bağımlılık tedavisi, birçok farklı yöntemle gerçekleştirilebilir ve bu yöntemler arasında psikolojik terapi, farmakolojik tedavi ve toplum destek programları gibi seçenekler bulunur. (APA 2019)

2.10. Bağımlılığın Çeşitleri

Bağımlılık, kişi tarafından sürekli olarak ihtiyaç duyulan ve kontrol edilemeyen bir durumdur ve fiziksel, davranışsal ve psikolojik olmak üzere üç sınıfa ayrılabilir:

1. Fiziksel bağımlılık: Bir maddeyi kullanmaya devam etme ihtiyacının fiziksel bir sonucudur. Örneğin, uzun süreli alkol veya ilaç kullanımı sonucu vücutta bir tolerans gelişebilir ve bu maddelerin etkisini sürdürmek için daha fazla miktarda kullanılması gerekebilir. Bu durumda vücut bir bağımlılık yaratır ve madde kullanımı bırakıldığında yoksunluk belirtileri ortaya çıkabilir.

2. Davranışsal bağımlılık: Bir davranışı sürekli olarak tekrarlama ihtiyacıdır. Örneğin, internet oyunlarına ya da alışverişe aşırı zaman ayırma gibi davranışlar

bağımlılık yaratabilir. Bu tür bağımlılıklar, kişinin yaşamını olumsuz yönde etkileyebilir ve hatta hayatını tehlikeye atabilir.

3. Psikolojik bağımlılık: Bir madde veya davranışa karşı psikolojik olarak bağımlı hale gelme durumudur. Örneğin, sigara içmeyi bırakmayı düşünen birisi sigara içmeyi bıraktığında stres, kaygı gibi psikolojik yoksunluk belirtileri ortaya çıkabilir (APA 2013).

2.11. Bağımlılık Evreleri

Bağımlılık, genellikle aşağıda belirtilen evrelerden oluşur:

1.Deneyim: İlk olarak, kişi bir madde veya davranışı denemek ister. Bu durum, merak, arkadaşları tarafından teşvik edilme veya stres giderme amacıyla ortaya çıkabilir.

2.Süreklilik: Deneyimden sonra, kişi madde veya davranışı sürekli olarak kullanmaya başlar. Bu gelişme, düzenli olarak kullanımın yarattığı fiziksel veya duygusal tatmin duygusuyla ilişkilidir.

3.Bağımlılık: Madde veya davranışın sürekli kullanımı, kişinin ona olan gereksinimini arttırır. Bu durum, maddenin veya davranışın kullanımını azaltmaya çalışıldığında ortaya çıkan fiziksel veya duygusal rahatsızlıklarla ilişkilidir.

4.İçe dönüklük: Bağımlılık evresinde, kişi madde veya davranışa olan gereksinimine uyum sağlamak için diğer aktivitelerden vazgeçmeye başlar. Bu durum, madde veya davranışın kişinin birincil önceliği haline gelmesiyle ilişkilidir.

5.Kontrol kaybı: Bağımlılık evresindeki bir kişi, madde veya davranışı kullanımını azaltmayı veya bırakmayı denemezse, bağımlılık kontrolünü kaybedebilir. Bu gelişme, maddenin veya davranışın hayatının merkezine oturması ve kişinin maddenin veya davranışın etkisinde kalmasıyla ilişkilidir.

6.Toparlanma: Kişi, madde veya davranışa olan bağımlılığının farkına vardıktan sonra, toparlanma süreci başlar. Bu süreç, bir kişinin madde veya davranışa olan bağımlılığını azaltmaya veya bırakmaya çalışmasıdır. Toparlanma süreci, kişinin kendi kendine yardım etme yöntemlerini keşfetmesi, destek gruplarına katılması veya profesyonel yardım alması gibi farklı yollarla gerçekleşebilir.

7.İyileşme: Toparlanma sürecinin başarılı bir şekilde tamamlanmasının ardından, kişi iyileşme evresine girer. Bu evrede, kişi madde veya davranışa olan bağımlılığını tamamen azaltmış veya bırakmış olabilir. Ancak, iyileşme süreci yaşam boyu sürebilir ve kişinin eski alışkanlıklarına dönmemesi için sürekli özen göstermesi gerekir.

Bu evreler, bağımlılık sürecinin genel bir çerçevesini verir. Ancak, her kişinin bağımlılık yolculuğu farklı olabilir ve bu evrelerin tam olarak nasıl ve ne zaman geçildiği kişiden kişiye değişebilir.

2.12. İnternet Bağımlılığı Türleri

İnternet bağımlılığı, bir kişinin internete olan ilgisi veya ihtiyacının normalin üstünde olması durumudur. Bu bağımlılık, kişinin hayatının birçok alanını etkileyebilir ve ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir. Ayrıca bu durumun yalnızca bir bağımlılık olarak değil, alışkanlık veya öz-düzenleme yetersizliği boyutları açısından da değerlendirilmesi gerektiği bazı araştırmalarda ortaya konmuştur. (La Rose ve Arkadaşları, 2003)

İnternet bağımlılığı, birçok farklı türe ayrılabilir. Örneğin:

1.Sosyal Medya Bağımlılığı: Bu tür bağımlılık, kişinin sosyal medya platformlarına (örneğin Facebook, Instagram, Twitter, vb.) aşırı derecede bağımlı olmasıdır. Sürekli olarak bu platformları kullanma hatta günün büyük bir kısmını bu platformlarda geçirme ihtiyacı şeklinde ortaya çıkar. Bu konuda yapılan bir araştırmada, sosyal medya bağımlılığı ile anksiyete, depresyon ve uyku kalitesi arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. (Küçük, Bakır, Kılıççı, 2018) Başka bir çalışmada da sosyal ilişkiler, benlik saygısı ve okul başarısı ile sosyal medya bağımlılığı arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. (Yılmaz, Şahin, Özdemir 2019)

2.Sanal İlişki Bağımlılığı: Bu tür bağımlılık, kişinin internet üzerinden iletişim kurma ihtiyacının aşırı olmasından kaynaklanır. Sürekli olarak mesajlaşma uygulamalarını kullanma veya online arkadaşlarla iletişim kurma ihtiyacı şeklinde ortaya çıkabilir, kişinin genel sağlığını ve gerçek hayat ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilir. (Eken, Zengin, Uzun, 2018)

3.Online Oyun Bağımlılığı: Bu tür bağımlılık, kişi üzerinde internet üzerinden oynanan oyunların aşırı derecede ilgi odağı olmasından kaynaklanır. Bu bağımlılık, kişinin oyun oynamaya çok fazla zaman ayırması ve oyun oynarken diğer etkinliklerden uzaklaşması gibi belirtiler gösterir. İnternet oyunlarının kullanıcıların duygusal ihtiyaçlarını karşılaması, zevk verici olması ve ödül sağlaması gibi faktörler oyun bağımlılığının oluşmasına yol açtığı ön görülmektedir. (King, Delfabbro, Griffiths,

2010). Bu bağımlılıkla ilgili risk faktörleri arasında cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik durum ve duygusal problemler bulunmaktadır. Online oyun bağımlılığının sonuçları arasında sosyal ilişkilerde zorluklar, iş veya okul performansında düşüş, duygusal sorunlar, uyku problemleri, dikkat bozuklukları ve fiziksel sağlık sorunları gibi problemler ortaya çıkmaktadır (Kuss, Griffiths, 2012). Söz konusu bağımlılığa çevrim içi kumar oyunları da dahil olabilir ve kişinin ekonomik durumunda maddi zararlara ve sosyal ilişkilerinde bozukluklara yol açabilir. Patolojik kumar oyunculuğunda genetik ve biyolojik faktörler, psiko-sosyal faktörler ve çevresel faktörlerin önemli olduğu belirtilmektedir (Petry ve Arkadaşları, 2014).

4.Alışveriş Bağımlılığı: Bu tür bağımlılık, kişinin internet üzerinden alışveriş yapma ihtiyacının aşırı olmasıdır. Sürekli olarak online alışveriş sitelerini ziyaret etme veya aşırı miktarda para harcama ihtiyacı şeklinde ortaya çıkabilir. Literatürde, bu bağımlılığın belirli risk faktörleri olduğu belirtilmektedir. Bu faktörler arasında kişilik özellikleri (örneğin duygusal tatminsizlik, hayal kırıklığı, impulsif davranışlar), sosyal çevre (örneğin alışveriş yapma normları) ve teknolojik özellikler (örneğin internet erişimi, alışveriş uygulamalarının kullanımı) yer almaktadır. Araştırmalar, online alışveriş bağımlılığı ile ilişkili olduğu belirlenen psikolojik rahatsızlıkların arasında depresyon, anksiyete, stres, kayıtsızlık ve kaygı gibi ruhsal sorunların varlığını ortaya koymaktadır.

5. Bilgi Bağımlılığı: Bu tür bağımlılık, kişinin internet üzerinden bilgi toplama ihtiyacının aşırı olmasıdır. Örneğin, sürekli olarak arama motorlarını kullanma veya bilgi toplama etkinliklerinde aşırı miktarda zaman harcama şeklinde ortaya çıkabilir. Literatürde ayrıca, internette geçirilen süre arttıkça online bilgi bağımlılığının ve bu bağımlılık ile bağlantılı sosyal ve duygusal problemlerin de arttığı vurgulanmaktadır.

6. Pornografi Bağımlılığı: Bu tür bağımlılık, kişinin internet üzerinden pornografi içeriklerine aşırı derecede ilgi göstermesidir. Bu bağımlılık, kişinin pornografi içeriklerine ulaşma ihtiyacının süreklilik arz etmesi ve bu içerikleri izleme sürelerinin çok fazla olması gibi belirtiler gösterir. Araştırmalar, internette pornografiye erişimin arttıkça, cinsel işlev bozuklukları, düşük cinsel istek, ilişki problemleri ve duygusal sağlık problemleri gibi sorunların da arttığını göstermektedir (Short ve Arkadaşları, 2012).

İnternet bağımlılığının türleri bunlarla sınırlı değildir ve internet kullanımının kişiyi nasıl etkilediğine ve onun hangi içerikleri takip ettiğine göre değişebilir.

2.13. Üniversite Öğrencilerinde İnternet Kullanımı

Üniversite öğrencileri interneti iletişim, eğitim, bilgi arama gibi çeşitli amaçlarla kullanırlar. Bu konularda en yaygın kullanım tarzı e-posta sohbeti, ödev ve ders araştırması, kitap okuma ve müzik dinleme gibi kullanımlardır (Okay ve Aydoğan, 2010; akt. Tepe,2021). Araştırmalara göre üniversite öğrencilerinde internet kullanım amaçları bilgi, sosyal kaçış, boş zaman, ekonomik kazanç, sanal sohbet, sosyal etkileşim, eğlence olarak sıralanabilir (Balcı ve Ayhan, 2007; akt. Tepe,2021).

2.14 İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

Goldberg (1996), internet bağımlılığını madde bağımlılığı için DSM IV tanı ölçütlerine dayanarak tanımlamıştır. Bir yıl boyunca herhangi bir dönemde aşağıda yazan kriterlerden 3 veya fazlasını karşılayan klinik olarak önemli bozulma veya probleme neden olan uygunsuz internet kullanımı kabul edilmiştir.

1.Aşağıdakilerden herhangi birisiyle tanımlanan şekilde tolerans gelişimi

a. Arzulanan zevki alabilmek adına internet kullanım süresinin önemli ölçüde arttırılması

b. Sürekli aynı düzeyde internet kullanımı nedeniyle memnuniyette azalma yaşanması

2. Aşağıdaki belirtilerden en az ikisi, ciddi ve uzun süreli internet kullanımıyla bir ay içinde ortaya çıkar ve kişilerin bu belirtiler nedeniyle işte, okulda, sosyal ortamlarda ve işlevsellik alanlarında sorun yaşamasının sonucu yoksunluk geliştirilmesi

a. Psikomotor ajitasyon

b. Bunaltı

c. İnternet ile ilgili takıntılı düşünceler

d. İnternet ile ilgili hayal kurma

e. Tuşlara basma hareketinin istemli ya da istemsiz gerçekleşiyor olması

f. Bu sorunları ortadan kaldırmak adına internet veya benzeri servislere bağlanma

3. Düşünülen süreden daha uzun süre internet kullanma

4. İnterneti kullanmayı bırakmaya yönelik çabaların başarısız olması

5. İnternet ile ilgili faaliyetlere abartılı süre ayrılması

6. İnternetin aşırı kullanımından ötürü internet kullanımı dışındaki etkinlikler için ayrılan sürenin azalması (Demirtaş, 2017; Arslan, 2017).

Young'ın (1996) internet bağımlılığı için tanı kriterleri şunlardır: Bir kişi, beş kriter mevcutsa bağımlı olarak tanımlanır.

1.Aşırı İnternet Meşguliyeti

2. İnternet Kullanımını Azaltma Çabaları

3. İnternet Kullanımı Azaldıkça Yoksunluk Belirtileri Yaşanma

4. Başlangıca göre daha uzun süre internete bağlı kalma

5. Aynı süre ile internete bağlanmanın yetersiz gelmesi

6. Aşırı internet kullanımı sebebiyle sosyal ilişkiler, okul veya iş ile ilgili problemler yaşama

7. İnternet kullanımı hakkında başkalarına yalan söyleme

8. İnternete bağlanma süresi içinde suçluluk, endişe ve umutsuzluk gibi ruh hali değişimleri olması

Sorunlu veya sorunsuz internet kullanımı için sekiz kriter vardır. Bunlar (Suler, 1999):

1. İnterneti kullanırken hangi ihtiyaçların karşılandığı önemli bir faktördür. İhtiyaçlar arttıkça internet başında geçirilen süre de artıyor. Kişisel ve sosyal ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmadığını bilmemiz gereklidir.

2. İnterneti kullananların karşılanmamış ihtiyaçlarının altında yatan yoksunluk düzeyi önemlidir. Bireyler ihtiyaçlarını bastırıp kabullenmediklerinde, bu ihtiyaçlarını karşılamak için başka arayışlara yönelirler. Genel olarak internet, ihtiyaçlarınızın rahat ve kolay bir şekilde karşılandığı bir ortam haline gelmektedir.

3. İnternet kullanıcıları internet aktivitelerinin farkında olmalıdır. Birçok aktivitede insanların çeşitli ihtiyaçları olduğu ve bunları internet aracılığıyla gidermeye çalıştıkları şeklinde yorumlanabilir.

4. İş, okul ve ev gibi insanların aktif olduğu birçok yer var. İnternette geçirdiğiniz süre bu alanların işleyişini etkiler. Bu etki düzeyi, sorunun önem derecesini gösterir.

5. Sorunun ortaya çıkabileceğine dair depresyon, suçluluk, öfke, hayal kırıklığı ve yabancılaşma gibi duygular uyaran olarak değerlendirilir.

6. Kişisel ihtiyaçlarının bastırılması internet ortamında boşaltıma yol açabilmektedir. İhtiyaçlar tam olarak karşılanmadıkça tekrarlanır, bu nedenle ihtiyaçlara ilişkin farklı farkındalık düzeylerinin analiz edilmesi gerekir. Bu ihtiyaçlarla ilgili çatışmalar ve geri çekilmeler araştırılmalı ve çözülmelidir (Mutlu, 2018).

7. Kullanıcılar internette vakit geçirdikçe gerçek hayatlarındaki ihtiyaçlarının karşılanmadığını fark ederler. Kullanıcılar, katılım gerektiren etkinliklerden kaçınırlar ve bu kaçınma davranışını çevrimiçi ortamda kendi yöntemleriyle aşmaya çalışırlar.

8. Sağlıklı internet kullanımı açısından online hayat ile gerçek hayat uyum içinde olmalıdır. Problemli internet kullanımı gerçek hayattan uzaklaşma demektir.

2.15. İnternet Bağımlılığı Tedavisi

İnternet bağımlılarının birçoğunda mevcut olan psikiyatrik rahatsızlıklar bazen hastalığın seyrini kötüleştirmekte ve internet bağımlılığının kısmen ya da tamamen nedeni olabilmektedir. Bu sebeple komorbid olarak bulunan bir psikiyatrik bozukluk ise öncelikle tedavi edilmelidir. Temel ilkeleri genel olarak bağımlılık tedavisinden çok farklı olmamakla birlikte, hastalık daha genç yaşlarda ortaya çıkabileceğinden ve çocuklar ve ergenleri özellikle akademik dönemdeyken etkilediğinden, hızlı ve etkili tedavi ve ailelerle yakın iş birliği esastır. İnternet bağımlılığı konusunda hem ailelere hem de çocuklara gerekli bilgi ve uyarıların verilmesi, bağımlılığın önlenmesi açısından önemlidir. Antidepresan almak genellikle mevcut anksiyete ve depresyon semptomlarını azaltır, ancak bu tek başına yeterli olmayacaktır. İnternette geçirilen süreyi azaltmak için etkilenen kişinin hayatını düzenlemek ve dış engeller oluşturmak gerekir. Örneğin akşam eve geldikten sonra internete bağlanan kişilerin eve geç gelmesi için bir kursa başlatılması, sabah sporu yapan biriyse bunu akşam saatlerine kaydırmak gibi çözümler etkili olabilecektir. Bilgisayara, belirli bir süre sonra kapanan ve hastanın bilmediği bir şifre girilerek yeniden başlayan bir program kurulabilir. İnternet, modern yaşamda paha biçilmez bir teknolojik kolaylıktır. Klinisyenin amacı, bir bireyi internetten tamamen ayrı tutmak olamayacaktır. Ancak daha önce alkol veya uyuşturucu bağımlılığı öyküsü olan kişi interneti 'güvenli' bir bağımlılık olarak görmekte ve diğer bağımlılıkların yerini alma eğiliminde olduğundan, bu kişilerin bağımlılık davranışlarını tamamen ortadan kaldıracak stratejilerin uygulanması önerilmektedir (Young, 1999).

2.16. İnternet Bağımlılığıyla İlgili Yapılan Araştırmalar

Koçak ve Özcan (2002) tarafından gerçekleştirilen bir çalışma, Türkiye'nin çeşitli bölgelerindeki dört üniversiteden toplam 1371 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Bu çalışmada, internet kullanımını etkileyen dört faktör belirlenmiştir. Araştırmacılar, üniversite öğrencilerinin internet kullanımına iten en önemli faktörün bilgilenme olduğunu tespit etmişlerdir. Kaçış, sosyal etkileşim-chat ve eğlence ise diğer önemli motivasyon yönleridir. Ayrıca, bilgisayar becerileri, aylık harcamalar, evde internet bağlantısı, internet kullanımının önemi, interneti kullanma becerileri ve arama teknikleri bilgisi gibi faktörlerin de internet kullanımını eğlence ve bilgi motivasyonları yönünde belirlediği bulunmuştur.

Karakoç ve Taydaş (2013) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma, üniversite öğrencilerinin boş zaman etkinlikleri kapsamında internet kullanımı ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya, 2012 yılında Cumhuriyet Üniversitesi'nde öğrenim gören 400 öğrenci katılmıştır. Çalışma, öğrencilerin boş zaman etkinlikleri olarak müzik dinlemeye ve interneti kullanmaya öncelik verdiklerini ve yalnızlık algılarının erkekler ve kadınlar tarafından eşit olarak derecelendirildiği bulunmuştur. Yalnızlık ve cinsiyet arasındaki ilişki de araştırılmış ve erkeklerin kadınlardan daha yalnız hissettikleri sonucuna varılmıştır.

Batıgün ve Hasta (2010) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, internet bağımlılığı ile yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Ankara'daki farklı üniversitelerde öğrenim gören 213 öğrenci katılmıştır. Sonuçlar, internet bağımlılığı olan kişilerin, kendilerini diğer insanlara göre daha yalnız hissettikleri ve sıklıkla iletişim aracı olarak interneti kullandıkları için yüksek oranda bağımlı oldukları, bu durumun da yalnızlık düzeylerinin artmasında etkili olduğunu göstermiştir.

Bayram ve Gündoğmuş (2016, s. 1), öğrencilerde internet bağımlılığına ilişkin olarak gerçekleştirdikleri araştırmada; yalnızlık yönelimi olan kişilerin internette daha çok
zaman geçirmeleri sebebiyle internet bağımlılığı olduklarına ilişkin sonuçlar ortaya konulmuştur. Öğrencilerin sınıf seviyelerinin yükselmesi ile internet bağımlılığı

seviyesinin de artışı görülmüştür. Ayrıca erkeklerin kızlara oranla internet bağımlılığı konusunda daha çok risk taşıdıkları da belirlenmiştir.

Ümmet ve Ekşi (2016, s. 29) adlı araştırmada, Türkiye'deki genç yetişkinlerde reel yaşamdaki yalnızlık ile sanal ortamdaki yalnızlık arasındaki ilişkiler ve reel yaşam yalnızlığı ile sanal yalnızlığın internet bağımlılığı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmada, 237 öğrenci ile görüşülmüştür. Çalışmanın sonuçları, internet bağımlılığı ile yalnızlık arasında anlamlı bir pozitif ilişkinin olduğunu göstermektedir. Yani, yalnızlık hissi arttıkça internet bağımlılığı da artmaktadır.

Balcı ve Gülnar (2009, s. 5) tarafından yapılan bir çalışma, internet bağımlılığında yalnızlığın bir sebep olduğunu ortaya koymuştur. Araştırmada, yalnız olan bir üniversite öğrencisinin internette daha fazla vakit geçirdiği ve bunun internet bağımlılığına yol açtığı ortaya çıkmıştır. Yani yalnızlık ile internet bağımlılığı arasında doğru orantı bulunmaktadır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada, nicel araştırma yöntemlerinden genel tarama ve ilişkisel tarama modelleri kullanılmıştır. Tarama modelleri, öğrenme ve davranış geliştirme süreçlerinde kullanılan ve geçmiş veya mevcut durumu yansıtan bir süreçtir. Genel tarama modeli, çok sayıda öğenin oluşturduğu bir evrende genel bir yargıya varmak için evrenin tamamı veya bir örneklem üzerinde tarama yapmayı içerir. İlişkisel tarama modeli ise iki veya daha fazla değişken arasındaki birlikte değişim ilişkisini belirlemeyi amaçlayan bir tarama yaklaşımıdır. İlişkisel tarama modeli, değişkenler arasındaki birliktelik ilişkisini ve birlikte değişme varsa bu ilişkinin nasıl olduğunu belirlemeye çalışır (Karasar, 2011).

3.2. Evren ve Örneklem

Türkiye'deki üniversitelerde öğrenim gören öğrencilere çevrimiçi duyurular ile ulaşılmıştır ve araştırma, 123'ü kadın 79'u erkek olmak üzere toplamda 202 olgu üzerinde gerçekleştirilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında katılımcılardan Kişisel Bilgi Formu, UCLA Yalnızlık Ölçeği (3. Versiyon), Tek Başınalığı Tercih Etme Ölçeği ve İnternet Bağımlılık Ölçeği ile çevrim içi ortamda veri toplanmıştır.

3.3.1 UCLA yalnızlık ölçeği: UCLA yalnızlık ölçeği bireyin genel yalnızlık derecesini belirlemeye yarayan likert tipinde bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Russell tarafından 1978 yılında geliştirilmiş, 1980 yılında yenilenmiştir. Ölçekte birtakım eksiklikler görülmesi üzerine 1996 yılında tekrar yenilenmiştir. UCLA Yalnızlık Ölçeği 3. Versiyonu geçerlik ve güvenirliği Durak & Durak (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin 3. versiyonu 9 maddesi olumlu yani anlamsal olarak yalnızlık içermeyen, diğer 11 maddesi olumsuz yani anlamsal olarak yalnız bireyleri belirlemeye yönelik toplam 20

maddeden oluşmaktadır. Bu ölçeğin her bir maddesinde sosyal ilişkiler ile ilgili duygu ve düşünce belirten bir durum sunulmakta ve bireylerden bu durumu ne sıklıkta yaşadıklarını dörtlü likert tipi ölçek üzerinden belirtmeleri istenmektedir. Olumlu yöndeki ifadeleri içeren maddeler hiçbir zaman: 4, nadiren 3, bazen: 2, sık sık: 1 şeklinde; olumsuz yöndeki ifadeleri içeren maddeler bunun tam tersi olarak, hiç yaşamam: 1, nadiren yaşarım: 2, bazen yaşarım: 3, sık sık yaşarım: 4 şeklinde puanlanmaktadır. Bireyin tüm maddelerden aldığı puanlar toplandığında, her birey için toplam ölçek puanı bulunmaktadır. Kuramsal olarak her bir madde için puanlama 1 ile 4 arasında değiştiğinden ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan 20'dir. Puan arttıkça yalnızlık düzeyi artmaktadır.

3.3.2. İnternet bağımlılığı ölçeği(ibö): İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Hahn ve Jerusalem tarafından tasarlanan ve Şahin ve Korkmaz (2011)'ın Türkçe diline uyarladığı ölçek türüdür. Toplam 19 madde ve üç faktörden (boyut) oluşan ölçeğin "Kontrol Kaybı" boyutunda 7, "Online Kalma İsteği" boyutunda 4, "Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk" boyutunda ise 8 soru bulunmaktadır. Alt faktörlerde yer alan maddeler; (1) Hiçbir zaman, (2) Nadiren, (3) Bazen, (4) Genellikle, (5) Her zaman şeklinde ölçeklendirilmiştir.

3.3.3. Tek başınalığı tercih etme ölçeği: Tek başınalığı tercih etme ölçeği, Burger (1995)

tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik, güvenirlik çalışması Erpay (2017) tarafından yapılmıştır. Ölçekte toplam 12 madde vardır. Her madde iki seçenekten oluşmaktadır. İki maddeden biri tek başınalığı tercih etme yönünde anlam içerirken, diğer seçenek diğer insanlarla birlikte olma yönünde anlam içerir. Tek başınalığı tercih etmeyi yansıtan maddelerin her biri 1 puan olarak değerlendirilir. Ölçekten en yüksek 12 puan en düşük 0 puan alınabilir. Yüksek puan tek başınalığın daha fazla tercih edilmesi anlamına gelmektedir (Burger, 1995). Ölçeğin geliştirme çalışmasında (Burger, 1995), iç tutarlık güvenirlik katsayısı iki grup veri üzerinde hesaplanmış ve .73 ve .70 değerleri elde edilmiştir. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .72'dir (Burger, 1995). Ölçeğin iç-tutarlık güvenirlik katsayısı tüm ölçek için. 77'dir. Ölçeğin tüm ölçek için elde edilen test tekrar test güvenirlik katsayısı. 81 bulunmuştur (Erpay, 2017). Bu çalışmada katılımcıların tek başına olmayı tercih etme düzeyleri ölçeği Cronbach alpha kat sayı değerlerinin 0,770 olduğu belirlenmiştir.

3.3.4. Kişisel bilgi formu: Kişisel bilgi formu, katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum,
fakülte, lisans programı, sınıf düzeyi, akademik başarı, hobiler, barınma yeri ve benzeri bilgilere ilişkin veri toplamak amacıyla oluşturulmuştur.

3.4. İstatistiksel Analiz

Çalışmada veri analizi için SPSS 26.0 paket programı kullanılmıştır. Katılımcıların sosyodemografik bilgilerine dair tanımlayıcı veriler frekans tabloları şeklinde verilmiştir. Çalışmanın verileri normallik varsayımları açısından incelendiğinde, Kolmogorov Smirnov değerleri $p<0,05$ olarak belirlenmiştir. Bu sebeple ölçek/anket puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek adına nonparametrik testlerden spearman korelasyon analizi yapılmıştır. Bununla birlikte ölçek/test ile katılımcıların sosyodemografik verileri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek adına nonparametrik testlerden Mann Whitney U testi ve Kruskal Wallis H testi uygulanmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Tanımlayıcı Özelliklere İlişkin Bulgular

Araştırmada, katılımcıların "Kişisel Bilgi Formu"na vermiş oldukları cevapların oluşturduğu değişken ve gruplarına ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 1'de verilmiştir.

Demografik Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kadın	123	60,9
	Erkek	79	39,1
Yaş	18-20	12	6
	21-24	68	33,6
	25 ve üstü	122	60,4
Nerede Yaşıyorsunuz?	İstanbul	110	54,4
	Ankara	17	8,4
	Yurtdışı	10	4,9
	İzmir	5	2,4
	Konya	4	1,9
	Antalya	4	1,9
	Balıkesir	3	1,4
	Malatya	3	1,4
	Samsun	3	1,4
	Tekirdağ	3	1,4
	Erzurum	2	0,9
	Yalova	2	0,9
	Kars	2	0,9
	Afyon	2	0,9
	Bolu	2	0,9
	Şanlıurfa	2	0,9
	Ordu	2	0,9
	Muğla	2	0,9
	Siirt	2	0,9

	Uşak	1	0,4
	Batman	1	0,4
	Bursa	1	0,4
	Trabzon	1	0,4
	Kayseri	1	0,4
	Manisa	1	0,4
	Adana	1	0,4
	Aydın	1	0,4
	Yozgat	1	0,4
	Mardin	1	0,4
	Bitlis	1	0,4
	Ardahan	1	0,4
	Kırşehir	1	0,4
	Karabük	1	0,4
	Giresun	1	0,4
	Eskişehir	1	0,4
	Düzce	1	0,4
	Elâzığ	1	0,4
	Kocaeli	1	0,4
	Hakkâri	1	0,4
	Denizli	1	0,4
	Tokat	1	0,4
Medeni Durum	Evli	28	13,9
	Bekar	174	86,1
Öğrenim Gördüğü Bölüm	Mühendislik	46	22,7
	PDR	20	9,9
	Klinik Psikoloji	19	9,4
	Psikoloji	16	7,9
	İşletme	12	5,9
	Beslenme ve Diyetetik	5	2,4
	Hukuk	4	1,9
	Tıp	3	1,4
	Türk Dili ve Edebiyatı	3	1,4
	İspanyol Dili Edebiyatı	3	1,4

Tablo 1: Demografik değişkenlerin betimleyici istatistikleri

	Sosyal Hizmet	3	1,4
	Rus Dili ve Edebiyatı	2	0,9
	Öğretmenlik	2	0,9
	Mimarlık	2	0,9
	Sosyoloji	2	0,9
	Hemşirelik	2	0,9
	Diğer	58	28,7
Kaçıncı Sınıfsınız?	1	16	7,9
	2	6	3
	3	7	3,5
	4	34	16,8
	Yüksek Lisans	139	68,8
Akademik Ortalama	1.00-1.99 arası	5	2,5
	2.00-2.99 arası	39	19,4
	3.00-4.00 arası	157	78,1
İnternet Kullanım Amaçları	Ödev	167	82,7
	Araştırma	187	92,6
	Film İzleme	164	81,2
	Oyun Oynama	83	41,1
	Müzik Dinleme	163	80,7
	Sosyal İletişim Kurma	183	90,6
	Diğer	13	6,5
Hobileriniz Var Mı?	Var	188	93
	Yok	14	7

Öğrencilerin araştırmaya katılım düzeyleri incelendiğinde %60,9‟u bayan %39,1‟i erkek katılımcılardan oluşmaktadır.

Öğrencilerin yaş dağılımlarında %6‟sı 18-20 yaş aralığında, %33,6‟sı 21-24 yaş aralığında %60,4‟ü 25 yaş üstü olanlardan oluşmaktadır.

Öğrencilerin sınıf dağılımları incelendiğinde %7,9‟u 1.sınıf, %3‟ü 2.sınıf, %3,5‟i 3.sınıf, % 16,8‟i 4.sınıf, %68,8‟i yüksek lisansta eğitim görmektedirler.

Öğrencilerin bölümlerine göre dağılımları incelendiğinde %22,7 mühendislik, %9,9 PDR, klinik psikoloji %9,4, psikoloji %7,9, işletme %5,9, beslenme ve diyetetik %2,4, hukuk %1,9, tıp %1,4, Türk dili ve edebiyatı %1,4, İspanyol dili ve edebiyatı %1,4, sosyal hizmet %1,4, Rus dili ve edebiyatı %0,9, öğretmenlik %0,9, mimarlık %0,9, sosyoloji %0,9, hemşirelik %0,9 ve diğer bölümlerde okuyan öğrencilerin %28,7 oranda olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin %54,4'ü İstanbul, %8,4'ü Ankara, %4,9'u yurtdışı, %2,4'ü İzmir, %1,9'u Konya ve Antalya, %1,4'ü Balıkesir, Malatya, Samsun ve Tekirdağ, %0,9'u Erzurum, Yalova, Kars, Afyon, Bolu, Şanlıurfa, Ordu, Muğla, Siirt, %0,4'ü Uşak, Batman, Bursa, Trabzon, Kayseri, Manisa, Adana, Aydın, Yozgat, Mardin, Bitlis, Ardahan, Kırşehir, Karabük, Giresun, Eskişehir, Düzce, Elazığ, Kocaeli, Hakkari, Denizli ve Tokat illerinde yaşamaktadır.

Öğrencilerin %13,9'u evli, %86,1'i bekardır.

Öğrencilerin akademik ortalamaları 1.00-1.99 arası olanlar %2,5, 2.00-2.99 arası olanlar %19,4 ve 3.00-4.00 arası olanlar %78,1 oranlarına sahiptir.

Öğrencilerin internet kullanım amaçları incelendiğinde, en fazla %92,6 ile araştırma amacı olduğu görülmektedir. Daha sonra %90,6 sosyal iletişim kurma, %82,7 ile ödev, %81,2 ile film izleme, %80,7 ile müzik dinleme, %41,1 ile oyun oynama ve %6,5 ile diğer amaçlar olduğu görülmektedir.

Öğrencilerin %93'ünün hobilerinin olduğu, %7'sinin ise hobilerinin olmadığı görülmektedir.

Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Bulgular

Tablo 2: Ölçeklerin normallik testi

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
internetbağımlılığı_skor	,089	202	,001	,944	202	,000
ucla_skorR	,057	202	,200*	,985	202	,036
tekbaşınalık_skorR	,095	202	,000	,971	202	,000

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Araştırma ölçeklerinin genel toplam puanlarının normal dağılıma uygun olup olmadığı normallik testi ile sağlanmıştır. Tablodaki sonuçlara göz attığımızda UCLA Yalnızlık Ölçeği haricindeki diğer ölçeklerimizin genel toplam puanlarına ilişkin p değerleri normal dağılıma uygun olduğu varsayımını reddetmiştir. Bu yüzden ölçümlerimizde parametrik olmayan testler kullanılmıştır.

Tablo 3: Ölçeklerden alınan puanlara ait betimsel istatistikler

Statistics

		ucla_skorR	tekbaşınalık_skorR	internetbağımlılığı_skor
N	Valid	202	202	202
	Missing	0	0	0
Mean		49,1688	17,7079	33,8153
Median		48,6250	17,1667	31,0500
Std. Deviation		14,14366	2,50989	18,92343
Skewness		,063	-,186	,852
Std. Error of Skewness		,171	,171	,171
Kurtosis		-,627	-,624	,391
Std. Error of Kurtosis		,341	,341	,341
Minimum		19,05	11,08	,00
Maximum		80,25	22,17	95,25

Tablo 3'te Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Tek Başınalık Ölçeği ve UCLA Yalnızlık Ölçeği Toplam puanlarından alınan sonuçlara ilişkin betimsel istatistikler verilmiştir.

Tablo 4: Ölçek ilişkilerine ait korelasyon sonuçları

		1	2	3
1-Young İnternet Bağımlılığı Testi Toplam	r	1		
	p	.		
2-UCLA Yalnızlık Ölçeği Toplam	r	,351**	1	
	p	,000	.	
3-Tek Başınalık Ölçeği Toplam	r	,048	,416**	1

	p	,495	,000	.

****. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).**

Tablo 4'te katılımcılara uygulanan ölçeklerden elde edilen skorlar arasındaki ilişkiler spearman korelasyon analizi ile gösterilmiştir.

Bu analize göre, Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Toplam puanı ile UCLA Yalnızlık Ölçeği arasında pozitif yönlü istatistikçe anlamlı bir ilişki saptanmıştır (r=,351** p<0.001).

UCLA Yalnızlık Ölçeği Toplam puanı ile Tek Başınalık Ölçeği Toplam puanı arasında pozitif yönlü istatistikçe anlamlı bir ilişki saptanmıştır (r=,416** p<0.001).

Tek Başınalık Ölçeği Toplam puanı ile Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Toplam puanı arasında pozitif yönlü istatistikçe anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (r=,048 p>0.001).

Tablo 5: Katılımcıların ölçek puanlarının cinsiyet açısından karşılaştırılması

	Cinsiyet	**N**	**Sıra Ortalama**	**Sıra Toplama**	**Z**	**p**
Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği Toplam	**Kadın**	**123**	**100,69**	**12384,50**	**-,247**	**,805**
	Erkek	**79**	**102,77**	**8118,50**		
UCLA Yalnızlık Ölçeği Toplam	**Kadın**	**123**	**99,84**	**12280,00**	**-,505**	**,614**
	Erkek	**79**	**104,9**	**8223,00**		
Tek Başınalık Ölçeği Toplam	**Kadın**	**123**	**99,83**	**12279,00**	**-,510**	**,610**
	Erkek	**79**	**104,10**	**8224,00**		

Mann-Whitney U test

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların ölçeklerden almış oldukları puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan

	Yaş	N	Sıra Ortalaması	Kruskal Wallis H	p
Ucla Skor	18-20	12	133,46		
	21-24	68	100,29	3,834	0,147
	25 ve üzeri	122	99,03		
Tek Başınalık Skor	18-20	12	123,17		
	21-24	68	92,72	3,475	0,176
	25 ve üzeri	122	104,26		
İnternet Bağımlılığı Skor	18-20	12	138,42		
	21-24	68	101,57	5,268	0,072
	25 ve üzeri	122	97,83		

non-parametrik Mann-Whitney U testi sonucunda; kadınlar ve erkekler arasında istatiksel açıdan anlamlı fark saptanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 6: Katılımcıların ölçek puanlarının yaş açısından karşılaştırılması

Tablo 6 incelendiğinde, katılımcıların ölçeklerden almış oldukları puanların yaş değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek adına yapılan non-parametrik Kruskal-Wallis H testi sonucunda; ölçek toplam puanları ve yaş arasında istatiksel açıdan anlamlı fark saptanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 7: Katılımcıların akademik başarı seviyelerinin yalnızlık ve tek başınalığı tercih etme düzeyleri açısından karşılaştırılması

	Akademik Ortalama	N	Sıra Ortalaması	Kruskal Wallis H	p
Ucla Skor	1.00-1.99 arası	5	141,50		
	2.00-2.99 arası	39	101,32	3,834	0,147
	3.00-4.00 arası	158	100,28		
Tek Başınalık Skor	1.00-1.99 arası	5	92,20		
	2.00-2.99 arası	39	85,56	3,475	0,176

	3.00-4.00 arası	158	105,73

Kruskal-Wallis H

Tablo 7 incelendiğinde, katılımcıların ölçeklerden almış oldukları puanların akademik ortalama değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek adına yapılan non-parametrik Kruskal-Wallis H testi sonucunda; ölçek toplam puanları ve akademik ortalama arasında istatiksel açıdan anlamlı fark saptanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 8: Katılımcıların internet bağımlılık düzeyleri ile yalnızlık ve tek başınalığı tercih etme düzeylerinin günlük internet kullanım süresi ile ilişkisi

		tekbaşınalık_skorR	ucla_skorR	internetbağımlılığı_skor
Tek başınalık_skor	Correlation Coefficient	1	,416**	0,048
	Sig. (2-tailed)	.	0	0,495
	N	202	202	202
ucla_skor	Correlation Coefficient	,416**	1	,351**
	Sig. (2-tailed)	0	.	0
	N	202	202	202
İnternet bağımlılığı_skor	Correlation Coefficient	0,048	,351**	1
	Sig. (2-tailed)	0,495	0	.
	N	202	202	202
İnternet kullanım süresi	Correlation Coefficient	-0,034	,207**	,653**
	Sig. (2-tailed)	0,627	0,003	0
	N	202	202	202
İnternette fazla zaman harcama	Correlation Coefficient	-0,04	,267**	,713**
	Sig. (2-tailed)	0,572	0	0
	N	202	202	202
Okulu olumsuz etkileme derecesi	Correlation Coefficient	-0,046	,286**	,677**
	Sig. (2-tailed)	0,513	0	0
	N	202	202	202
Gece uykuyu kaçırması	Correlation Coefficient	-0,012	,155*	,682**
	Sig. (2-tailed)	0,87	0,028	0
	N	202	202	202
İnternette daha fazla kalma isteği	Correlation Coefficient	0,054	,231**	,742**
	Sig. (2-tailed)	0,444	0,001	0

	N	202	202	202
İnternette geçirilen zamanı azaltmada başarısızlık	Correlation Coefficient	,157*	,339**	,700**
	Sig. (2-tailed)	0,026	0	0
	N	202	202	202

****Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).**

***Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).**

Tablo 8 incelendiğinde, Tek Başınalık Ölçeğinin, internet kullanım süresi, internette fazla zaman harcama, okulu olumsuz etkileme derecesi, gece uykuyu kaçırması ve internette daha fazla kalma isteği ile anlamlı bir ilişkisi saptanmamıştır ($p>0.05$). Ancak tek başınalık ile internette geçirilen zamanı azaltmada başarısızlık arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p<0.05$).

UCLA Yalnızlık Ölçeği Toplam puanı ile internet kullanım süresi, internette fazla zaman harcama, okulu olumsuz etkileme derecesi, gece uykuyu kaçırması, internette daha fazla kalma isteği ve internette geçirilen zamanı azaltmada başarısızlık ile anlamlı bir ilişkisi saptanmıştır ($p<0.05$).

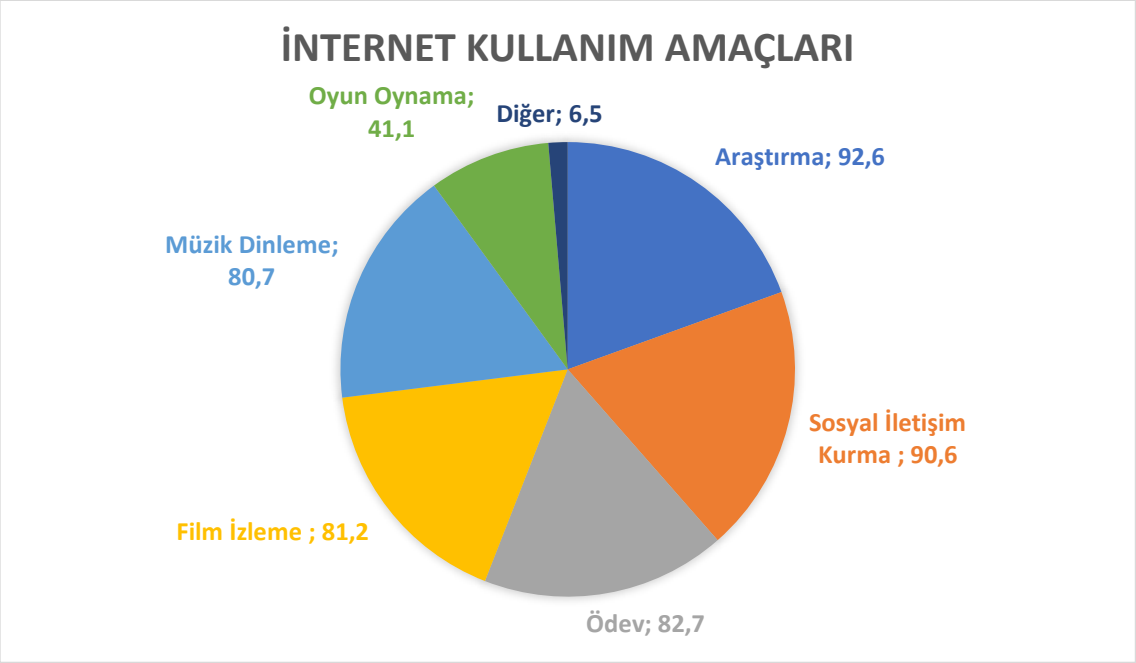
İnternet Bağımlılığı Ölçeği Toplam puanı ile internet kullanım süresi, internette fazla zaman harcama, okulu olumsuz etkileme derecesi, gece uykuyu kaçırması, internette daha fazla kalma isteği ve internette geçirilen zamanı azaltmada başarısızlık ile anlamlı bir ilişkisi saptanmıştır ($p<0.05$).

Tablo 9: Katılımcıların bir hobiye sahip olmaları ile tek başınalığı tercih etme düzeyleri arasındaki ilişki

	Hobileriniz Var Mı?	N	Sıra Ortalama	Sıra Toplama	Z	p
Tek Başınalık Ölçeği Toplam	Var	187	101,19	18922,00	,269	,788
	Yok	15	105,40	1581,00		

Tablo 9 incelendiğinde, katılımcıların bir hobiye sahip olmaları ile tek başınalığı tercih etmeleri arasında anlamlı bir ilişkisi saptanmamıştır (p>0.05).

Şekil 1: İnternet kullanım amaçları



Şekil 1'de katılımcıların internet kullanım amaçları incelendiğinde, internet kullanım oranlarının yoğun olduğu ancak amaçları bağlamında farklılaştığı görülmektedir. Bu da araştırmamızın 5.hipotezini doğrulamaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

5.1. Tartışma

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının yalnızlık ile ilişkisi incelenmiştir. İnternet bağımlığı ve yalnızlık ilişkisi ile tek başınalık, ayrıca sosyodemografik veriler arasında da ilişkilere bakılmıştır. İnternet bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif yönde istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yalnızlık ile tek başınalık arasında pozitif yönlü istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ancak tek başınalık ve internet bağımlılığı arasında istatistikçe anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir.

Literatür incelendiğinde internet bağımlılığı ve yalnızlık ilişkisini inceleyen çok sayıda araştırma bulunurken internet bağımlılığı, yalnızlık ve tek başınalık ilişkilerini inceleyen sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır.

Hipotez 1: Üniversite öğrencilerinin akademik başarı seviyeleri, yalnızlık ve tek başınalığı tercih etme düzeylerini etkilemektedir: Bu hipotezi değerlendirmek adına katılımcıların ölçeklerden almış oldukları puanların akademik ortalama değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek adına yapılan non-parametrik Kruskal-Wallis H testi sonucunda; ölçek toplam puanları ve akademik ortalama arasında istatiksel açıdan anlamlı fark saptanmamıştır. Buna göre çıkan bulgular Hipotez 1'i desteklememektedir.

Literatür incelendiğinde; akademik başarı arttıkça yalnızlık düzeyinin azaldığı gözlenmektedir. Yıldırım (2000) araştırmasında yalnızlığın akademik başarıyı negatif yönde yordadığını, Cheng ve Furnham (2002), okul başarı derecesi ile yalnızlık arasında negatif yönde ilişki bulunduğunu, Kutlu (2005) akademik başarı durumunu iyi ve orta olarak algılayan öğrencilerin, zayıf olarak algılayanlara göre daha az yalnız olduğunu, Duyan ve arkadaşları (2008) not ortalaması arttıkça yalnızlık durumunun azaldığını, Armağan (2014) ise, okulda başarılı olan öğrencilerin, başarısız ve orta düzeyde başarılı

olan öğrencilerden farklı olarak yalnızlık duygusu yaşamadıklarını bulmuştur. Yüksel ve Demirkıran (2019) yaptığı çalışmada akademik başarılarını iyi olarak değerlendiren öğrencilerin kötü ve orta olarak değerlendirenlere göre daha az yalnız olduğunu belirlemiştir. Akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin daha az yalnızlık hissi yaşamalarında, bu öğrencilerin arkadaş grupları içerisinde bir popülariteye sahip olabilecekleri ve bunun sayesinde daha kolay sosyalleşebilmelerinin etkili olabileceği söylenebilir.

Hipotez 2: Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ile yalnızlık ve tek başınalığı tercih etme düzeyleri; yaşa, cinsiyete ve günlük internet kullanım süresine göre anlamlı farklılık göstermektedir: Bu hipotezi değerlendirmek adına katılımcıların ölçeklerden almış oldukları puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan non-parametrik Mann-Whitney U testi sonucunda; kadınlar ve erkekler arasında istatiksel açıdan anlamlı fark saptanmamıştır. Katılımcıların ölçeklerden almış oldukları puanların yaş değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek adına yapılan non-parametrik Kruskal-Wallis H testi sonucunda; ölçek toplam puanları ve yaş arasında istatiksel açıdan anlamlı fark saptanmamıştır. Tek Başınalık Ölçeğinin, internet kullanım süresi, internette fazla zaman harcama, okulu olumsuz etkileme derecesi, gece uykuyu kaçırması ve internette daha fazla kalma isteği ile anlamlı bir ilişkisi saptanmamıştır. Ancak tek başınalık ile internette geçirilen zamanı azaltmada başarısızlık arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. UCLA Yalnızlık Ölçeği Toplam puanı ile internet kullanım süresi, internette fazla zaman harcama, okulu olumsuz etkileme derecesi, gece uykuyu kaçırması, internette daha fazla kalma isteği ve internette geçirilen zamanı azaltmada başarısızlık ile anlamlı bir ilişkisi saptanmıştır. İnternet Bağımlılığı Ölçeği Toplam puanı ile internet kullanım süresi, internette fazla zaman harcama, okulu olumsuz etkileme

derecesi, gece uykuyu kaçırması, internette daha fazla kalma isteği ve internette geçirilen zamanı azaltmada başarısızlık ile anlamlı bir ilişkisi saptanmıştır.

Literatür incelendiğinde; Günüç (2009) ve İnan (2010) tarafından yapılan araştırmalar, cinsiyetler arasında internet bağımlılığı düzeyleri farklılık gösterdiğini göstermiştir. Bu araştırmalara göre, erkeklerin internet bağımlılığı düzeyi, kadınlara göre daha yüksektir. Taçyıldız (2010) tarafından yürütülen başka bir araştırma da erkeklerin internet bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, Lam ve arkadaşları (2009) gibi bazı çalışmalar ise cinsiyetler arasında internet bağımlılığı konusunda herhangi bir fark olmadığını ortaya koymuştur.

Araştırmamızda, erkek öğrencilerin yalnızlık puanlarının aritmetik ortalamaları daha yüksek çıkmakla birlikte, erkekler ve kadınlar arasında yalnızlık düzeyinde anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır. Literatürdeki diğer çalışmalarda farklı bulgulara rastlanılmaktadır. Yalnızlık düzeyi açısından erkeklerin kadınlara kıyasla daha yalnız olduğu sonucuna varan çalışmalar mevcuttur (Kim, 2000; Cramer ve Neyedley,1998).

Morahan-Martin (1999) tarafından yapılan bir araştırmaya göre, problemli internet kullanımıyla ilgili olarak harcanan zamanın sosyal etkinlikler ve yüz yüze iletişimle çatıştığını ve aşırı internet kullanımının kişinin gerçek dünyadan ve toplumdan uzaklaşarak aidiyet duygusunu zedelediğini belirtilmiştir. Chou ve Hsiao (2000) tarafından gerçekleştirilen başka bir çalışma da, internet kullanımının gerçek sosyal ilişkileri azalttığını, sosyal yalnızlığa neden olduğunu ve problemli internet kullanan kişilerin daha yüksek düzeyde yalnızlık yaşadıklarını ortaya koymuştur.

Hipotez 3: Üniversite öğrencilerindeki internet bağımlılığının sonuçlarından biri olan, sanal ortamlar vasıtasıyla sosyalleşme durumu yalnızlığı ortadan kaldırmamaktadır: Yaptığımız korelasyon analizi sonucunda görüyoruz ki internet bağımlılığı ve yalnızlık arasında pozitif yönde istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Buradan hareketle sanal ortamlar vasıtasıyla sosyalleşmenin aslında yalnızlığı gidermediği, aksine yalnızlığa yol açtığı görülmektedir. Buna göre çıkan bulgular Hipotez 3'ü desteklemektedir. Literatüre baktığımızda, Kraut vd., (1998)'ne göre zamanının çoğunu internette geçiren öğrenciler giderek yalnızlaşarak yüz yüze ilişki kurma konusunda güçlük yaşamaktadırlar.

Bu hipotezi doğrulayacak bazı argümanlar şunlar olabilir:

Sanal ortamlarda sosyalleşme, gerçek hayattaki sosyal etkileşimler kadar tatmin edici olmayabilir. Sanal ortamda tanışılan kişiler, gerçek hayatta karşılaşılan kişilerle karşılaştırıldığında daha yüzeysel ilişkiler kurabilirler. Bu nedenle, sanal ortamda sosyalleşme yalnızlık hissini ortadan kaldırmayabilir. İnternet bağımlılığı olan öğrenciler, sanal ortamlarda daha fazla zaman geçirdikleri için gerçek hayatta sosyal etkileşimlerden kaçınabilirler. Bu da yalnızlığı artırabilir. Sanal ortamlar, gerçek hayatta sosyal becerilerin gelişimini engelleyebilir. İnternet bağımlılığı olan öğrenciler, gerçek hayatta arkadaş edinme, iletişim kurma ve sosyal etkileşim becerileri kazanmakta zorlanabilirler. Bu durum da yalnızlığı artırabilir. Sanal ortamlarda iletişim, gerçek hayatta yüz yüze iletişim kadar etkili olmayabilir. Örneğin, sanal ortamda yapılan bir tartışmada karşıdaki kişinin mimikleri, jestleri ve tonu görülmeyebilir. Bu nedenle, sanal ortamda yapılan iletişim gerçek hayatta yapılan iletişime göre daha az tatmin edici olabilir (Gross vd., 2002; Hampton vd., 2014; Kuss ve Griffiths, 2011; Valkenburg ve Peter, 2007).

Bu nedenlerle, sanal ortamların yalnızlığı ortadan kaldırmadığına dair bir hipotez ortaya atılabilir. Ancak, bu hipotez tam olarak kanıtlanmamıştır ve farklı durumlarda farklı sonuçlar ortaya çıkabilir.

Hipotez 4: Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile yalnızlık düzeyleri arasında doğru orantılı bir ilişki vardır: İnternet bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif yönde istatistikçe anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre çıkan bulgular Hipotez 4'ü desteklemektedir. Literatürde de bu konuda yapılmış çok sayıda çalışma gözlenmiştir (Karakoç ve Taydaş, 2013; Batıgün ve Hasta, 2010; Bayram ve Gündoğmuş, 2016; Ümmet ve Ekşi, 2016; Balcı ve Gülnar, 2009).

Hipotez 5: Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri, internet kullanım amaçları bağlamında farklılaşmaktadır: Kişisel bilgi formuyla katılımcılardan elde ettiğimiz veriler Şekil 1'de gösterilmiştir. Buna göre çıkan bulgular Hipotez 5'i desteklemektedir. Akyazı ve Tutgun Ünal (2013) tarafından yürütülen araştırmada, öğrencilerin sosyal medyayı öncelikle eğitim amaçlı kullandığı belirlenmiştir. Çalışmada, üniversite öğrencilerinin %71,9'unun sosyal medyayı okul projeleri ve ödevleriyle ilgili araştırmalar yapmak için kullandıkları, %81,3'ünün öğrenme faaliyetleri gerçekleştirmek için, %89'unun farklı ve alternatif fikirler edinmek için ve %58,6'sının yabancı dil becerilerini geliştirmek için kullandıkları tespit edilmiştir.

Hipotez 6: Üniversite öğrencilerinin bir hobiye sahip olmaları ile tek başınalığı tercih etme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır: Katılımcıların bir hobiye sahip olmaları ile tek başınalığı tercih etmeleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Buna göre çıkan bulgular Hipotez 6'yı desteklememektedir. Tek başınalık yeni bir kavram olduğundan literatürde bu konuyla ilgili çok çalışma bulunmamaktadır. Ancak bu konuya benzer olarak, Chan (2016) çalışmasında şu tespitlerde bulunmuş: Tek başına olmaktan okullarda yararlanmanın bir artısı öğrencilerin yaratıcılıklarını arttırmaktır. Özel bir şeyler yaratmak için tek başına kalmak ve kendine bir alan oluşturmak gerekebilir. Bu nedenle, öğrenciler okullarda yalnız çalışma saatlerinde kendilerine ve sorunlarına odaklanarak özgürlük hissi yaşayabilir ve yaratıcılıklarını artırabilirler.

Dahası, dışa dönük öğrenciler bile iyi yapılandırılmış yalnız çalışma saatlerinden ve etkinliklerinden faydalanabilir; kendileri hakkında farkındalık kazanarak yaratıcılıklarını geliştirebilirler. Bu hipotezi destekleyecek yargılar, farklı araştırmalarla elde edilebilir.

5.2. Sonuç ve Öneriler

Araştırmamızın asıl problemi olan üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve yalnızlık ilişkisi arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

Araştırmamız çevrimiçi ortamda yapıldığından katılımcılar internet bağımlılığını belirtmek istemeyebilir, yanlış cevap verebilirler. Bu sebepten ötürü sonraki araştırmaların yüz yüze uygulanması, farklı değişkenlerin eklenmesi ve buna ek olarak daha çok örneklemle çalışılması önerilebilir.

Ayrıca sorunu daha erkenden tespit etmek açısından ortaokul ve lise kademesine de bu araştırma uygulanabilir.

KAYNAKÇA

Afo, L.V. (2018). Relations among loneliness, shyness, perceived social support, life satisfaction and problematic internet use (Yüksek lisans tezi). Klinik Psikoloji, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). Washington, DC: American Psychiatric Association.

American Psychological Association. (2019). Addiction. Retrieved from https://www.apa.org/topics/addiction/

Akyazı, E. &ve Tutgun Ünal, A. (2013). İletişim fakültesi öğrencilerinin amaç, benimseme, yalnızlık düzeyi ilişkisi Bağlamında Sosyal Ağları Kullanımı. Global Media Journal Turkish Edition, 3 (6): 1-24.

Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. Psikiyatride GüncelYaklaşımlar, 1(1), 55-67.

Armağan, A. (2014). Yalnızlık ve Kişiler Arası İletişim İlişkisi: Öğrenciler Üzerinde Bir Araştırma. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi,7(30):27-43.

Arslan G. Anne Babası Boşanmış ve Boşanmamış Olan Ergenlerin İnternet Bağımlılığı
Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, T.C. İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal
Bilimler Enstitüsü Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Ana Bilim Dalı, İstanbul 2017,119.

Atalay, Hakan, (2010). Yalnızlık Notları, Psikeart Dergi, Sayı.11.

Aysun, Süreyya (2010). Yalnızlık Üstüne, Psikeart Dergi, Sayı.11.

Balcı, Ş. ve Ayhan, B. (2007). Üniversite öğrencilerinin internet kullanım ve doyumları üzerine bir saha araştırması. Selçuk İletişim, 5 (1): 174-197.

Balcı Ş ve Gülnar B (2009) Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili, Selçuk İletişim, 6 (1), 5- 22. Batıgün, A. & Hasta, D. (2010). internet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. Anadolu Psikiyatri Dergisi. 213-219.

Bayram, S. B., & Gündoğmuş, G. (2016). İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı
eğilimlerinin ve yalnızlık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Akademik Bakış Dergisi (54), 1-12.

Bilgen, Suzan (1989). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve bazı değişkenlerin uyum düzeylerine etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara: Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Block JJ. Issues for DSM-V: Internet Addiction. Am J Psychiatry 2008; 165:306-307.

Burger, J. M. (1995). Individual differences in preference for solitude. Journal of Research in Personality, 29, 85- 108.

Ceyhan, A. A. (2008). Predictors of problematic Internet use on Turkish university students. Cyberpsychology & Behavior, 11(3), 363–366. doi:10.1089/cpb.2007.0112 PMID:18537510

Ceyhan, A. A., & Ceyhan, E. (2008). Loneliness, depression and computer self-efficacy as predictors of problematic Internet use. Cyberpsychology & Behavior, 11(6), 699–701. doi:10.1089/cpb.2007.0255 PMID:19072150

Chan, L. (2016). Rethinking solitude in schools: How silence and solitude can benefit students and enhance creativity (Unpublished master's thesis). University of Toronto, Canada.

Cheng H., Furnham A. (2002). Personality, peer relations, and self-confidence as predictors of happiness and loneliness. Journal of Adolescence, 25, 327-339.

Chou, C., &Hsiao, M.C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasureexperience: TheTaiwan college students' case. Computers and Education, 35, 65–80.

Cramer, M. Kenneth; Neyedley, Kimberley A. (1998) "Sex Differences İn Loneliness: The Role Of Masculinity And Feminity".

Demirtaş Ö.Ö. Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Olan Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Prevalansı ve Prediktörleri, Uzmanlık Tezi, T.C. İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, İstanbul 2017,131.

Dok, B. (2018). Predictive roles of loneliness and automatic thoughts on resilience of university students, Yüksek lisans tezi, Bahşehir Üniversitesi, İstanbul.

Duru, Erdinç (2008). Yalnızlığı Yordamada Sosyal Destek ve Sosyal Bağlılığın Rolü, Turk Psikoloji Dergisi, 23 (61).

Duy, B. (2003). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşıma Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Duyan V., Çamur Duyan G., Gökçearslan Çiftçi E., Sevin Ç., Erbay E., İkizoğlu M. (2008). Lisede okuyan öğrencilerin yalnızlık durumlarına etki eden değişkenlerin incelenmesi. Eğitim ve Bilim, 33 (150), 28-41.

Eken, A., Zengin, K., & Uzun, N. (2018). The effect of internet and social media use on virtual relationship addiction. Journal of Applied Social Psychology, 48(5), 230-239.

Eni, Ş. (2017). Lise öğrencilerinin sosyal medya kullanma sıklığının yalnızlık algılarına etkisi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Fromm, E. H. (1941). Escape from freedom. New York; NY: Henry Holt.

Fromm, Erich (1996). Özgürlükten Kaçış, Çevirmen: Şemsa Yeğin, İstanbul: Payel Yayınevi.

Geçtan, E., İnsan Olmak. İstanbul: Metis Yayınları, 2005.

Gierveld, J. (1987). "Developing and Testing a Model of Loneliness", Journal of Personality and Social Psychology, 53, ss. 119-128.

Glasser, W. Positive addiction. New York: Harper and Row (1976).

Griffiths, M. D. Technological addictions. Clin Psychol Forum, 95, 14–19 (1995).

Griffiths, M. D. Behavioral addictions: an issue for everybody? [15] Griffiths, M. D. Sex on the Internet: Observations and implications for internet sex addiction. J Sex Res, 38, 331–351 (2001).

Gross, E. F., Juvonen, J., & Gable, S. L. (2002). Internet use and well-being in adolescence. Journal of social issues, 58(1), 75-90.

Gümüş, Aynur E. (2000). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık ve Beden İmgelerinden Doyum Düzeylerinin Sosyal Kaygı Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 33,1-2, 2000.

Günüç, S. (2009). Internet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Bazı Demografik Değişkenler ile internet Bağımlılığı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Hampton, K., Rainie, L., Lu, W., Shin, I., & Purcell, K. (2014). Social media and the cost of caring. Pew Research Center, Washington, DC.

Horney, K. (1998). Çağımızın nevrotik kişiliği, (3. Baskı), Ankara: Öteki yayınevi

İnan, A. (2010). İlköğretim II. Kademe ve Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Karakoç, E., & Taydaş, O. (2013). Bir Serbest Zaman Etkinliği Olarak Üniversite

Öğrencilerinin İnternet Kullanımı ile Yalnızlık Arasındaki. Selçuk İletişim, 7(4), 33-45.

Karnick, Paula (2011). Yalnızlık Hissi: Teorik Yaklaşımlar, Çev. Selçuk Zengin, Muhammed Kızılgeçit, Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi, Cilt.11, Sayı.3, ss.217-229.

Karasar, N. (2011). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Nobel Yayınları.

Keser Özcan, N., & Buzlu, S. (2007). Internet use and its relation with the psychosocial situation for a sample of university students. Cyberpsychology & Behavior,10(6), 767–772. doi:10.1089/cpb.2007.9953 PMID:18085963

Kılınç, H. ve Sevim, S.A., 2005, "Loneliness and Cognitive Distortions Among Adolescents. Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences, 38(2):69- 88. DOI: 10.1501/Egifak_0000000114

Kısa, Ö. (2018). Ortaokul Öğrencilerinde Yalnızlık ve Sosyal Beceri Düzeyleri ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kırklareli Üniversitesi, Kırklareli

KILIÇCI, Yadigâr, Okulda Ruh Sağlığı, Anı Yayıncılık, Ankara, 2000.

Kim, O'Neill (2001) "Sex Differences İn Social Support, Loneliness And Depression Among Korean College Students" College Of Nursing Science. 88 (2) 521-526.

King, D. L., Delfabbro, P. H., & Griffiths, M. D. (2010). The cognitive psychology of Internet gaming disorder. American Psychological Association, 43(7), 1145-1151.

Koch, P. (1994). Solitude: A philosophical encounter. Peru, Illionis: Open Court Publishing Company.

Koçak A and Özcan Y Z (2002) Information or Entertainment?: Use of Internet Among University Students in Turkey, International Conference on Media and Communication in the ESociety of the Century: Access and Participation, Moscow, October 17-19.

Körler, Y. (2011). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin çeşitli değişkenler açısından

yalnızlık düzeyleri ve yalnızlık ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkiler, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Kraut R, Patterson M, Lundmark V, Kiesler S, Mukhophadhyay T, Scherlis W. (1998)

Internet paradox: A social teknology that reduces social involvement and psychological

wellbeing? American Psychologist 53(9), 1017-1031.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. International Journal of Environmental Research and Public Health, 8(9), 3528-3552.

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. Current pharmaceutical design, 18(30), 571-583.

Kutlu M. (2005). Yetiştirme yurdu yaşantısı geçiren lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3 (24), 89-109.

Küçük, P., Bakır, S., & Kılıççı, E. (2018). İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve akademik başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Ege Eğitim Dergisi, 18(3), 617-628.

Lam LT, Peng ZW, Mai JC, Jing J. Factors associated with Internet addiction among adolescents. Cyberpsychol Behav 2009; 12:551-555.

LaRose, R., Lin, L. S., & Eastin, M. (2003). Unregulated Internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation? Media Psychology, 5(3), 225-253.

Larson, R., Csikszentmihayli, M. ve Graef, R. (1982). Time alone in daily experience:
Loneliness or renewal? İçinde L. A. Peplau ve D. Perlman (Eds.), Loneliness: A
sourcebook of current teory, research and therapy (pp. 40-53). New York: Wiley.

Larson, R. W. (1990). The solitary side of life: An examination of the time people spend
alone from childhood to old age. Developmental Review, 10, 155-183.

Link, W. J. (1991). The Effects of Cognitive-Behavioural Group Interventions on Loneliness, American Journal Of Ommunity Psychology, 57.

Maslow, A. (1970). Motivation and personality. New York: Harper & Row.

Matook, S., Cummings, J. ve Bala, H. (2015). Are you feeling lonely? The impact of
relationship characteristics and online social network features on loneliness. Journal of
Management Information Systems, 31(4), 278–310. DOI: 10.1080/07421222.2014.1001282.

Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. Computers in Human Behavior, 19(6), 659–671. doi:10.1016/S0747-5632(03)00040-2

Mythily, S., Qiu, S., & Winslow, M. Prevalence and Correlates of Excessive Internet Use among Youth in Singapore. Ann Acad Med Singapore, 37(1), 9-14 (2008).

Okay, Ş. & Aydoğan, E. (2010). MYO Öğrencilerinin İnternet Kullanım Amaçlarının İncelenmesine İlişkin Bir Araştırma. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (23),283-296.Retrieved from https://dergipark.org.tr/tr/pub/susbed/issue/61800/924584

Özdemir, U. ve Tuncay, T. (2008). Correlates of loneliness among university students.
Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health (2008) 2, 29. doi:10.1186/1753-2000-2-29.

Özdemir, Nurgül (2011). Düzenli fiziksel aktivitenin ilköğretim öğrencilerinin okula yabancılaşma ve yalnızlık düzeyleri üzerine etkileri, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

Özkaya, Gözde (2017). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Umutsuzluk ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.

Peplau, L.A. Ve Perlman, D. (1982). Perspectives on Loneliness, In Ed. L.A. Peplau and D. Perlman, Loneliness: A Sourcebook of Current Theory Research and Therapy, ss. 206-223, New York: Wiley.

Petry, N. M., Rehbein, F., Koeter, M. W., O'Brien, C. P., & Bachmann, C. (2014). The classification of pathological gambling and internet addiction: similarities and differences. Current pharmaceutical design, 20(30), 4927-4933.

Rogers, C. (1994), Etkileşim grupları (Çev. H. Erbil), EkinYayınları, Ankara.

Rokach, A. ve Brock, H. (1997). Loneliness and the effects of life changes. Journal of Psychology Interdisciplinary & Applied, 131, 284-299.

Savikko, N. (2008). Loneliness of older people and elements of an intervention for its alleviation [PhD thesis]. Turku, Finland, University of Turku.

Senemoğlu, N., Gelişim Öğrenme ve Öğretim (12.baskı), Ankara: Gazi Kitapevi, 2005.

"Substance Abuse and Addiction." Mayo Clinic, Mayo Foundation for Medical Education and Research, 6 Oct. 2020, www.mayoclinic.org/diseases-conditions/substance-abuse/symptoms-causes/syc-20365112.

Short, M. B., Black, L., Smith, A. H., Wetterneck, C. T., & Wells D. E. (2012). A Review of Internet Pornography Use Research: Methodology and Content from the Past 10 Years, Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 15:1, 13-23.

Solmaz, B., Tekin, G., Herzem, Z., & Demir, M. (2013). İnternet ve Sosyal Medya Kullanımı Üzerine Bir Uygulama. Selçuk İletişim, 7(4), 23-32.

Storr, A. (1988). Solitude: A return to the self. New York: Ballantine Books.

Suler, J., 1999, "Healthy And Pathological Internet Use", Cyberpsychology And Behavior, 2; Pp.385-394.

Suedfeld, P. (1980). Restricted environmental stimulation: Research and clinical applications. New York: Wiley.

Sullivan, H.S. (1953). The interpersonal theory of psychiatry. Norton, 212, New York.

Sürücü, M., Bacanlı, F. (2010). Üniversiteye Uyumun Psikolojik Dayanıklılık ve Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 30(2), 375-396.

Şengör, Y (2020). "İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Yalnızlık ve Nomofobi", Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.

Taçyıldız, Ö. (2010). Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Bazı Beğişkenlere Göre Yordanması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Tepe, O. (2021). Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, yalnızlık ve iletişim

Becerileri ilişkisinin incelenmesi, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Toker S O, AIDS ile ilgili Bilgilenmeye Devam Edelim. Sağlık ve Sosyal Yardım Vakfı Dergisi, 1995: 5 (3): 2-9.

Ümmet, D., & Ekşi, F. (2016). Türkiye'deki genç yetişkinlerde internet bağımlılığı: Yalnızlık ve sanal ortam yalnızlık bağlamında bir inceleme. Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 3, 29-53.

Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. Journal of adolescent health, 41(6), S28-S35.

Weiss, R. S. (1973). Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge, MA: MIT Press.

Yahyaoğlu, R. (2005). Yalnızlık Psikolojisi. Nesil Yayınları.

Yang, S. C., & Tung, C. J. (2007). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese highschool. Computers in Human Behavior, 23(1), 79–96. doi: 10.1016/j.chb.2004.03.037

Yüksel E, Kaya A Y, Koçak A ve Aydın S (2013) Türkiye'de Sağlık Konulu Yayıncılık İlkelerinin Belirlenmesi: Kaynak, İleti ve Hedef Kitle Bağlamında Sağlık Konulu Yayınların Analizi. 109K534 nolu Basılmamış TÜBİTAK Proje Raporu.

Qualter, Pamela (2003). Loneliness in Children and Adolescents: What Do Schools and Teachers Need to Know and How Can They Help?, Pastoral Care,.

Winnicot, D. W. (1958). The capacity to be alone. In D. W. Winnicot (Ed.), The maturational processess and the facilitating environment (pp. 24-36). New York: International Universities Press.

Winnicot, D. W. (1965). The maturational process and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development. New York: International Universities Press.

Yalom, Irvin (1999). Varoluşçu Psikoterapi, Çev. Z. İyidoğan Babayiğit, İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

Yıldırım İ. (2000). Akademik başarının yordayıcı olarak yalnızlık, sınav kaygısı ve sosyal destek. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18 (1), 167-176.

Yılmaz, F., Şahin, S., & Özdemir, Ö. (2019). The relationship between social media addiction and self-esteem, school achievement and social relations. The Journal of International Social Research, 12(61), 1015-1022.

Yüksel, R. & Demirkıran, F. (2019). Hemşirelik Öğrencilerinde Yalnızlık ve Etkileyen Faktörler. Hemşirelik Bilimi Dergisi, 2 (2), 18-23. Retrieved from https://dergipark.org.tr/en/pub/hbd/issue/50152/595485

Young, J. E. (1982), "Loneliness, Depression and Cognitive therapy: Theory and Application" In L. A. Peplau, D. Perlman (Eds.), Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy, 379-406, New York: Wiley Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. CyberPsychology and Behavior, 1 (3), 237-244.

Young K. Innovations in Clinical Practice (Volume 17) by L. VandeCreek & T. L. Jackson (Ed.), Sarasota, FL: Professional Resource Press. 1999.

Young, K. S., de Abreu, C. N. Internet Addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment. New Jersey: John Wiley & Sons (2011).

EKLER

Ek 1. Young internet bağımlılığı ölçeği

YOUNG INTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki sorularda, size en uygun düşen şıkkı işaretleyiniz:

0: Hiçbir zaman 1: Nadiren 2: Ara sıra 3: Çoğunlukla 4:Çok sık 5:Her zaman

1	Ne sıklıkla planladığınızdan daha fazla süre internette kalıyorsunuz?	0	1	2	3	4	5
2	Ne sıklıkla internette kalmak için günlük ev işlerini ihmal edersiniz?	0	1	2	3	4	5
3	Ne sıklıkla arkadaşlarınızla birlikte olmak yerine interneti tercih edersiniz?	0	1	2	3	4	5
4	Ne sıklıkla internet kullanan kişilerle yeni ilişkiler kurarsınız?	0	1	2	3	4	5
5	Ne sıklıkla bir işe başlamadan önce e-postanızı (e-mail) denetlersiniz?	0	1	2	3	4	5
6	Ne sıklıkla okula devamınız internetten dolayı olumsuz etkilenir?	0	1	2	3	4	5
7	Herhangi biri internette ne yaptığınızı sorduğunda ne sıklıkla kendinizi savunur ve ne yaptığınızı gizlersiniz?	0	1	2	3	4	5
8	Çevrenizdekiler ne sıklıkla internette harcadığınız zamanın fazlalığından şikayet eder	0	1	2	3	4	5
9	Ne sıklıkla okuldaki ders notlarınız ve ödevleriniz internette kalma sürenizden olumsuz yönde etkilenir?	0	1	2	3	4	5
10	Hayatınız hakkında sizi rahatsız eden düşünceleri dağıtmak için ne sıklıkla internette girersiniz?	0	1	2	3	4	5
11	Ne sıklıkla internete girmek için sabırsızlanırsınız?	0	1	2	3	4	5
12	Ne sıklıkla internetsiz hayatın, sıkıcı, boş ve eğlencesiz olacağım düşünürsünüz?	0	1	2	3	4	5
13	Biri sizi internetteyken rahatsız ettiğinde ne sıklıkla kinci konuşur, bağırır veya kızgın davranışlar gösterirsiniz?	0	1	2	3	4	5
14	Gece geç saatlerde internet kullanmaktan ötürü ne sıklıkla uykunuz kaçar?	0	1	2	3	4	5
15	İnternette olmadığınız zamanlarda ne sıklıkla interneti düşünür veya internete girmeyi hayal edersiniz?	0	1	2	3	4	5
16	Kendinizi ne sıklıkla internetteyken "yalnızca birkaç dakika daha" derken bulursunuz?	0	1	2	3	4	5
17	Ne sıklıkla İnternette harcadığınız zamanın miktarını azaltmaya çalışır ve başarısız olursunuz?	0	1	2	3	4	5
18	İnternette kaldığınız süreyi ne sıklıkla saklamaya çalışırsınız?	0	1	2	3	4	5
19	Ne sıklıkla başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman geçirmeyi yeğlersiniz?	0	1	2	3	4	5
20	Ne sıklıkla internette olmadığınızda kendinizi çökmüş, aksi veya sinirli hissedip, internete girince rahatlarsınız?	0	1	2	3	4	5

Ek 2. Ucla yalnızlık ölçeği

UCLA Yalnızlık Ölçeği

UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ (3) TÜRKÇE UYARLAMASI

Madde	Hiç	Az	Orta	Sık	Her zaman
1. Hangi sıklıkta okul arkadaşlarınızla uyum içinde olduğunuzu hissediyorsunuz?*					
2. Hangi sıklıkta okulda arkadaşınız olmadığını hissediyorsunuz?					
3. Hangi sıklıkta okulda yardım alabileceğiniz kimse olmadığını hissediyorsunuz?					
4. Hangi sıklıkta okulda kendinizi yalnız hissediyorsunuz?					
5. Hangi sıklıkta kendinizi okuldaki arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorsunuz?*					
6. Hangi sıklıkta okuldaki insanlarla ortak yönleriniz olduğunu hissediyorsunuz?*					
7. Hangi sıklıkta okulda kimseye yakın olmadığınızı hissediyorsunuz?					
8. Hangi sıklıkta ilgi alanlarınızın ve düşüncelerinizin okuldaki kişiler tarafından paylaşılmadığını hissediyorsunuz?					
9. Hangi sıklıkta kendinizi dışa dönük ve arkadaş canlısı bir kişi olarak hissediyorsunuz?*					
10. Kendinizi hangi sıklıkta okuldaki kişilere yakın hissediyorsunuz?*					
11. Kendinizi hangi sıklıkta okulda dışlanmış olarak hissediyorsunuz?					
12. Hangi sıklıkta okuldaki ilişkilerinizin samimi olduğunu hissediyorsunuz?*					
13. Hangi sıklıkta okulda kimse tarafından tanınmadığınızı hissediyorsunuz?					
14. Hangi sıklıkta okuldaki diğer insanlardan ayrı durduğunuzu hissediyorsunuz?					
15. Hangi sıklıkta okulda istediğiniz zaman arkadaş edinebileceğinizi hissediyorsunuz?*					
16. Hangi sıklıkta okulda sizi gerçekten anlayan insanlar olduğunu hissediyorsunuz?*					
17. Hangi sıklıkta İçine kapanık olduğunuzu hissediyorsunuz?					
18. Hangi sıklıkta okulda insanlar olduğunu ama paylaştığımız bir şey olmadığını hissediyorsunuz?					
19. Hangi sıklıkta okulda konuşabileceğiniz insanlar olduğunu hissediyorsunuz?*					
20. Hangi sıklıkta okulda yardım alabileceğiniz insanlar olduğunu hissediyorsunuz?*					

Ek 3. Tboteö tek başina olmayi tercih etme ölçeği

TBOTEÖ Tek Başına Olmayı Tercih Etme Ölçeği

Yönerge: Aşağıdaki her maddede iki ifade yer almaktadır. Bu ifadelerden sizi *en iyi* tanımlayanın başındaki yuvarlak alanı doldurunuz. Bazı durumlarda, maddedeki her iki ifade de sizi çok iyi ya da biraz tanımlayabilir. Bu durumda, sizi en iyi ya da sıklıkla tanımlayacak olanı olan belirtiniz.

1.	(a) İnsanlarla birlikte olmaktan hoşlanırım. (b) Kendi başıma olmaktan hoşlanırım.
2.	(a) Ben her zaman günümü kendime biraz zaman ayıracak şekilde planlarım. (b) Ben her zaman günümü birileriyle bir şeyler yapacak şekilde planlarım.
3.	(a) Bir işte aradığım özelliklerden biri, ilgi çekici insanlarla etkileşim kurma fırsatı sağlamasıdır. (b) Bir işte aradığım özelliklerden biri, kendi başıma vakit geçirme fırsatı sağlamasıdır.
4.	(a) Birçok insanla birlikte birkaç saat vakit geçirdikten sonra kendimi genellikle canlanmış ve enerjik bulurum. (b) Birçok insanla birlikte birkaç saat vakit geçirdikten sonra genellikle uzaklaşmak ve tek başıma kalmak için istek duyarım.
5.	(a) Yalnız geçirilen zaman benim için çoğu kez verimlidir. (b) Yalnız geçirilen zaman benim için çoğu kez vakit kaybıdır.
6.	(a) Çoğu kez tek başıma kalmak için güçlü bir istek duyarım. (b) Nadiren tek başıma kalmak için güçlü bir istek duyarım.
7.	(a) Etrafta birçok insanın olduğu ve pek çok etkinliğin yapıldığı yerlerde tatil yapmaktan hoşlanırım. (b) Etrafta çok az sayıda insanın ve çok fazla sessizlik ile huzur olduğu yerlerde tatil yapmaktan hoşlanırım.
8.	(a) Birkaç saat tek başıma vakit geçirmek zorunda kaldığımda, zamanı sıkıcı ve tatsız bulurum. (b) Birkaç saat tek başıma vakit geçirmek zorunda kaldığımda, zamanı verimli ve hoş bulurum.
9.	(a) Birkaç saatlik bir uçak seyahati yapıyor olsaydım, konuşması keyif veren birinin yanına oturmak isterdim. (b) Birkaç saatlik bir uçak seyahati yapıyor olsaydım, vaktimi sessiz bir şekilde geçirmek isterdim.
10.	(a) Başka insanlarla geçirilen zaman çoğu kez sıkıcıdır ve ilginç değildir. (b) Tek başına geçirilen zaman çoğu kez sıkıcıdır ve ilginç değildir.
11.	(a) Diğer insanların arasında olmaya yönelik güçlü bir ihtiyacım var. (b) Diğer insanların arasında olmaya yönelik güçlü bir ihtiyacım yok.
12.	(a) İnsanlardan uzaklaşmak ve tek başıma olmak zorunda hissettiğim zamanlar çoktur. (b) İnsanlardan uzaklaşmak ve tek başıma olmak zorunda hissettiğim zamanlar çok azdır.

Ek 4. Kişisel bilgi formu

Örneklem grubunda yer alan katılımcıların, yaş, cinsiyet, medeni durum, fakülte, lisans programı, sınıf düzeyi, akademik başarı, hobiler, barınma yeri ve benzeri sosyo demografik özellikleri ver almaktadır.

1. Cinsiyetinizi belirtiniz?
2. Yaşınızı belirtiniz?
3. Nerede yaşıyorsunuz?
4. Medeni durumunuzu belirtiniz?
5. Hangi bölümde okuyorsunuz?
6. Kaçıncı sınıfsınız?
7. Akademik ortalamanız kaç?

   ( ) düşük ( ) orta ( ) yüksek
8. İnterneti hangi amaçla kullanıyorsunuz?

   ( ) Ödev ( ) Araştırma ( ) Film izleme ( ) Oyun oynama ( ) Müzik dinleme ( ) Sosyal iletişim kurma (mail, msn...vb.) ( ) Diğer.....
9. Hobileriniz var mı?