

İNTERNET KULLANIMININ YALNIZLIK DURUMU AÇISINDAN İNCELENMESİ

Pervin NEDİM BAL¹

Emre Turan²

ÖZET

Bu araştırmanın temel amacı internet kullanımının yalnızlık durumu açısından incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda internet bağımlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada betimsel ve ilişkisel araştırma modelleri kullanılmıştır. Veriler çevrimiçi anket ile toplanmıştır. Ankette İnternet Bağımlılığı ve UCLA-LS Yalnızlık ölçekleri ve Sosyo-Demografik Form yer almıştır. Toplanan veriler SPSS 25.0 kullanılarak nicel analiz yöntemleri ile değerlendirilmiştir. Araştırmaya toplam 412 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaklaşık %90'ının yaşadığı evde internet aboneliği bulunmaktadır. Ancak katılımcıların genel olarak düşük düzeyde internet bağımlılığı ve yalnızlığa sahip oldukları bulunmuştur. Ayrıca internet bağımlılığı ve yalnızlık arasında pozitif yönde, orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0,05$). Öte yandan 25 yaş altında olmanın, bekâr olmanın, çalışmamanın ve düşük gelire sahip olmanın internet bağımlılığını anlamlı olarak arttıran etkenler olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca çalışma ve gelir düzeyinin yükselmesi ile birlikte anlamlı olarak yalnızlık azalmaktadır. Bu bulgular, 25 yaş altında, bekâr, çalışmayan ve düşük gelir grubunda yer alan bireylerin internet bağımlılığı açısından risk grubunda olduklarını göstermiştir. Sonuç olarak, internet bağımlılığı ile mücadelede bu risk grubunda yer alan bireyler üzerinde öncelikle durulması önerilmiştir.

Anahtar Kelimeler: İnternet Bağımlılığı, İnternet Kullanımı, Yalnızlık Durumu

EXAMINATION OF INTERNET USE IN TERMS OF LONELINESS

ABSTRACT

The main purpose of this study is the examination of internet use in terms of loneliness. For this purpose, the relationships between internet addiction and loneliness were examined. The descriptive and correlational research designs were used in this study. The data were collected by the online survey. The survey included Internet Addiction and UCLA-LS Loneliness scales and a Socio-Demographic Form. The collected data were evaluated by quantitative analysis methods using SPSS 25.0. A total of 412 people participated in the study. Approximately 90% of the participants have an internet subscription at home. However, it was found that the participants generally had low levels of internet addiction and loneliness. In addition, a positive, moderate and significant relationship was found between internet addiction and loneliness ($p<0.05$). On the other hand, it has been determined that being under the age of 25, being single, to be unemployed and having a low income are the factors that significantly increase internet addiction. In addition, with the increase in work and income levels, loneliness decreases significantly. These findings show that individuals under the age of 25, single, unemployed, and in low-income group are in the risk for internet addiction. As a result, it is suggested to focus primarily on individuals in the risk group against internet addiction.

Keywords: Internet Addiction, Internet Usage, Loneliness

1. GİRİŞ

Bu çalışmada internet kullanımının yalnızlık durumu açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Yaşadığımız dünyada her ülkeyi, belki de her insanı etkisi altına alan ve bir şekilde kullanılmaya mecbur bırakılan internetin ilk adımı, Amerika Birleşik Devletleri ile Sovyet Rusya arasında geçen güç gösterisiyle atılmıştır. Sovyet Rusya'nın Sputnik olarak adlandırdığı dünyanın ilk yapay uydusunu 1957 senesinde fırlatmıştır. Bunun üzerine Amerika

¹ Doç. Dr., Beykent University, Faculty of Arts and Sciences, Psychology Department, Istanbul, Turkey, ORCID ID: 0000-0002-3090-6634, E-mail: pervinbal@beykent.edu.tr

² Beykent University, Graduate Education Institute, Graduate Student, Istanbul, Turkey, Email:emreturan@hotmail.it

Birleşik Devletleri, ARPA (Advanced Research Projects Agency) olarak adlandırdığı bir proje ile 1962 senesinde ABD'ye karşı olası bir saldırıdan sonra bir kısmı hasar görse dahi çalışmaya devam edip tüm ülkeye yayılabilecek bir askeri bilgisayar ağı oluşturmuştur. 1991 senesinde Tim Barnes Lee'nin, "www" olarak bildiğimiz world wide web'i icat etmesi ile birlikte bugünkü internetin temelleri atılmış ve internet tüm dünyayı saran bir ağ haline gelmiştir. Türkiye de, internete 1993 senesinin Nisan ayından itibaren bağlıdır (Bölükbaş, 2003) ve bugün Türkiye'de internetin milyonlarca kullanıcısı bulunmaktadır (Türkiye İstatistik Kurumu, 2020). Ancak internet, birçok kişi için gündelik işleri daha da kolaylaştırırken, aşırı kullanım gösteren kişilerde ise kendisine ve bağlı teknolojilerine karşı herhangi bir madde ya da davranış şeklini terk edememe ve kontrol sağlayamama şeklinde ortaya çıkan bağımlılık tehlikesini de beraberinde getirmektedir. Bunun sonucunda ise bedensel ve psikolojik açıdan bazı problemlere sebebiyet vermektedir (Goldberg, 1996). Bu nedenle, genel hatlarıyla internette uzun vakitler harcama, internet kullanım miktarını kontrol edememe şeklinde ifade edilen internet bağımlılığı bugün önemli problemlerden birisi olarak görülmektedir (Leung, 2004: 333-348). Amacından sapmış ve kontrolsüz bir kullanım davranışı gösteren bireyin sosyal yaşamında ve ilişkilerinde problemler görülebilmektedir. Bunların başında yalnızlık durumu gelmektedir.

Yalnızlık, kişinin bir başına olmasından ziyade hali hazırdaki sosyal ilişkileri ile aslında olmasını istediği sosyal ilişkilerin karşılaştırılması sonucu ortaya çıkan hoşnutsuz bir psikolojik durumdur (Peplau ve Perlman, 1982: 1-18). Yalnızlık durumu kişilerde bir his olmaktan ziyade daha çok sebepsiz bir korku, umutsuzluk, huzursuzluk ve kaygı olarak kendini gösterir. Eğer birey çevresindekilerle yakın ilişkiler kuramazsa, ümitsizliği de içinde barındıran ciddi bir yalnızlık durumu yaşamaya başlar (Ümmet ve Ekşi, 2016: 32-33). Bugün internet kullanımının kontrolsüzlüğünde maruz kalınan önemli sorunların başında yalnızlık durumu gelmektedir. Kişi gerçek yaşamındaki ilişkilerde doyum yaşayamayınca sosyal yaşamında sorunlar yaşamakta, insanlardan uzaklaşmakta ve bu gereksinimini sanal âlemde gidermeye yönelik davranışlarda bulunmaktadır (Akçay, 2011: 137-162).

Günümüz insanları; teknolojinin ilerlemiş olduğu ve her geçen gün daha da ilerlediği dünya yaşam tarzını benimseyen bir tablo sergilemektedir. İleri yaşlı insanlara nazaran genç insanlar bu yaşam tarzının olumsuz etkilerine daha çok maruz kalmaktadır. İnternet birçok kişi için gündelik işleri daha da kolaylaştırırken, aşırı kullanım gösteren kişilerde ise psikolojik açıdan bazı problemlere sebebiyet verebilmektedir. Birçok işini internet üzerinden halledebildiğini deneyimleyen kişi, sosyal çevreden kendini izole etmekte ve bunun sonucu olarak sosyal ilişkilerde bozulma, sosyal ilişkilerde kaygı duyma, sosyal becerilerde gerileme gibi başlıca ve gerisi gelen problemler yaşayabilmektedir. Kişinin kendini güvende hissettiği evinde; bilgisayar, akıllı telefon, tablet ya da internete erişebileceği herhangi bir cihaz aracılığıyla gündelik işlerini halletmesi daha cazip gelmektedir. Öyle ki internet üzerinden duygusal ilişki arayışında olan kişiler için dahi oluşturulmuş onlarca internet sitesi bulunmaktadır. Bununla birlikte çeşitli akıllı telefon uygulamaları dahi mevcuttur.

Kişilerin sadece fotoğrafları ve fiziksel özellikleri üzerine karar verilen ilişkiler sağlıklı başlamakta ve sağlıklı ilerlemektedir ve bunun sonucunda kişinin yaşadığı bu olumsuz süreçler psikolojik sorunlara sebebiyet verebilmektedir. Bu basit örnek internet üzerinden sürdürülmeye çalışılan her türlü sosyal bileşen için düşünülebilir; Arkadaşlık, romantik ilişki, alışveriş, iş vb. Bireylerin internette heyecan arayışı ve eğlence isteği, bu beklentilerini başka mecralar ile deneyimleyen kişileri internete yöneltebilmektedir. İnternet üzerinden romantik bir ilişki yaşama ya da internet üzerinde esas yaşamdan daha ilgi çekici insanlarla tanışma olasılığı gerçek yaşamda yürütülen ilişkilerin problemlili olmasına neden olabilmektedir. İnsanlarla doğrudan yüz yüze iletişimin patolojik düzeyde eksik olması durumu, bir gün gerçek hayatta bir insanla yüz yüze görüşmek zorunda kalan bir kişide çok

yoğun bir kaygı durumu oluşturabilir. Bu sebeple internetin ve teknolojinin yaşamımızı kolaylaştırmasının yanı sıra, kendisine ve etmenlerine karşı bağımlılık tehlikesini de göz ardı etmemek gerekir.

Soule ve arkadaşları (2003), internete karşı olan bağımlılığın 5 türünden bahsetmişlerdir. Söz konusu 5 tipe bakacak olursak;

1. *Sanal Seks Bağımlılığı*: Sadece yetişkin kullanıcıların kullanabildiği chat odaları ve porno bağımlılığı.
2. *Sanal İlişki Bağımlılığı*: Chat odaları ve yetişkin sitelerinde arkadaşlık ilişkileri kurma.
3. *Sanal Kumar Bağımlılığı*: Patolojik düzeyde kumar oynama, sanal alışveriş, açık artırma ve bahis sitelerinde vakit harcama.
4. *İhtiyaç Harici Bilgi Edinme Bağımlılığı*: Olması gerekenden daha çok web ya da veri tabanlarında arama yapma.
5. *Bilgisayar Bağımlılığı*: Aşırı fazla oyun başında vakit geçirme ve program yazmaya karşı olan bağımlılık (Soule ve ark., 2003: 64-73).

Günümüz şehir yaşamında zor kurulan sosyal ilişkilerin internet aracılığıyla çok daha hızlı ve kolay gerçekleşebilmesi; tanışık olunmayan insanlarla risk almadan güvenli bir şekilde ilişki kurulabilmesi söz konusudur. İnsanların korkmadan ve rol yapmadan düşündüklerini kolayca söyleyebilmesi, kişinin kendini ispatlamak istediği taraflarını abartı şeklinde gösterebilmesi, sosyal platformlarda istediği kişiyi dikkat çekmeden gözleyebilmesi gibi durumlar internete karşı olan bağımlılığı artırmaktadır. Araştırmacı bilim insanları, internet bağımlılığı kavramını tanımlamak üzere DSM (American Psychiatric Association's Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) kriterlerini kullanarak DSM içeriğinde bulunan seks bağımlılığı, patolojik kumar gibi diğer davranış bağımlılıklarından da faydalanmışlardır (Thurlow ve ark., 2004: 150-159).

İnternet bağımlılığı genel hatlarıyla, internette uzun vakitler harcama, internet kullanım miktarını kontrol edememe şeklinde ifade edilebilir. Başka bir deyişle internet kullanımının bağımlılık düzeyinde olduğunun tespitindeki en önemli etken, kişinin internette aşırı vakit harcamasıdır. İnternet kullanımının olumsuz sonuçları ya da bir bağımlılık şekli olarak karşımıza çıkmasındaki ana nedenlerden biri de "kullanım miktarı" ya da sistem dâhilinde harcanan zamanın miktarıdır (Chou ve ark., 2005: 363-368). İnternet bağımlılığıyla ilişkili olduğu düşünülen bir başka etmen ise kişinin sosyalleşme arzusu olduğundan bahsedilebilir. Bu arzu, gerçek hayatta sahip olunamayan ya da kazanılamayan sosyalleşme durumunun, sanal ortamda sahip olunmak istenmesi olarak düşünülebilir. İnsanlar chat odaları, çevrimiçi oyunlar, tartışma forumları, video paylaşım siteleri, e-postalar aracılığıyla sosyalleşme çabası içindedir. İnsanların gerçek yaşamdan ziyade bu yolu tercih etmesinde evinin konforu ve güveninde kolayca erişebildiği internetle bu ihtiyacını giderebilmesi olarak düşünülebilir. İnternet ile sosyal iletişimde bulunan kişi, yüz yüze olacak ilişkilere sıcak bakmamakta ve bundan ciddi kaygı duymaktadır. Kişinin interneti sosyalleşme amacı ile kullanması ve bunun patolojik bir boyuta ulaşması kişinin internet bağımlılığı riskini arttırmakta ve gerçek yaşamda sosyal ilişkiler kurmakta ciddi problemler yaşamasına neden olabilmektedir. "Yalnızlık" kavramının da internet bağımlılığı ile güçlü bir bağlantı olduğu düşünülmektedir (Caplan, 2003: 625-648). Söz konusu bu bağlantı; kişiyi gereğinden fazla internette vakit harcamaya yönelten nedenin, toplum içinde yalnız kalması ile açıklanabildiği gibi, kişinin aşırı internet kullanımından dolayı zaman geçtikçe kendini izole ederek, toplumdaki soyutlayarak ve uzaklaşarak yalnız kaldığı şeklinde de düşünülebilir.

Yalnızlık kavramı Peplau ve Perlman'a göre kişinin bir başına olmasından ziyade hali hazırda sosyal ilişkileri ile aslında olmasını istediği sosyal ilişkilerin karşılaştırılması sonucu ortaya çıkan hoşnutsuz bir psikolojik durumdur. Bireyler arası ilişkilerin sağlam olmaması yalnızlık, mesleki sorunlar, aile içi sorunlar, kaygı, fiziksel rahatsızlıklar gibi birçok sorunu da beraberinde getirebilmektedir. Bireyin hayattan aldığı keyif ve mutluluk diğer insanlarla kuracağı ilişkiye bağlıdır ve nasıl bir ilişki kurduğuna göre şekillenmektedir. İnsan için iletişim en önemli gereksinimlerden biridir fakat günümüzde bu gereksinimin sağlıklı bir şekilde olması gerektiği gibi karşılandığını söyleyemeyiz (Batıgün ve Hasta, 2010: 214). Sullivan'ın belirttiğine göre yalnızlık, ana gereksinimlerden biri olan insanlar arası yakın ilişkilerin olmadığı zaman görülen, hoşnutsuz ve bu durumdan kurtulmak için elinden geleni yaptığı bir durumdur. Eğer birey yakın ilişkiler kuramazsa, ümitsizliği de içinde barındıran ciddi bir yalnızlık durumu yaşamaya başlar (Ümmet ve Ekşi, 2016: 32-33). İnternet kullanımının kontrolsüzlüğünde maruz kalınan önemli psikolojik sorunların başında yalnızlık olgusu gelmektedir. Her ne kadar çok çeşitli kullanım sebepleri olsa da sosyal ağlar bireyin gerçek yaşamındaki sosyal iletişimini, çevresiyle etkileşimini adeta yeniden öğrenir gibi tekrar şekillenmiştir. Bununla beraber yüz yüze etkileşimin önemli bir bölümünü oluşturan jest, mimik, beden dili gibi unsurlar sanal âleme aktarılmıştır. Bu unsurların sanal âleme aktarılması, bireyler arası iletişimin olması gerektiği gibi düzgün yaşanmamasına ve yalnızlığı da içeren türlü psikolojik problemlere sebep olmaktadır. Aşırı internet kullanımının neden olduğu psikolojik problemlerden biri olan yalnızlık, kişilerin interneti bilinçsizce ve amacından sapmış bir şekilde kullanması sonucu meydana gelmektedir. Kişi gerçek yaşamındaki ilişkilerde doyum yaşayamayınca sosyal yaşamında sorunlar yaşamakta, insanlardan uzaklaşmakta ve bu gereksinimini sanal âlemde gidermeye yönelik davranışlarda bulunmaktadır. Kişi kendini gerçek hayattan izole etmekte, tüm gereksinimlerini sanal olarak karşılar hale gelmekte ve gerçek yaşamda insanlarla iletişim kurma fikri kaygıya neden olmaktadır. Bunun sonucunda ise yalnızlık durumu ortaya çıkmaktadır. Yalnızlık kişinin çevresindeki insanlarla olan etkileşiminin samimi ve anlamlı olmaması ve bu etkileşimlerden tatmin olamaması sonucu maruz kaldığı bir durumdur. Yapılan bazı araştırmalar incelendiğinde kişinin internet kullanımının yalnızlık durumu ile doğrudan bağlantılı olduğu görülmektedir (Bardak ve Alkar, 2016: 57). İnternet bağımlılığının türlerine bakıldığında; bireyin cinsel gereksinimini gidermek üzere gösterdiği sanal seks bağımlılığı, dış dünyada içe dönük utangaç bireylerin internet ortamında rahat hissederek geliştirdiği sanal ilişki bağımlılığı, çevrimiçi oyun bağımlılığı gibi birtakım bağımlılıklar göze çarpmaktadır. İnternet odaklı bağımlılık türleri değerlendirildiğinde aslında bunların bir ilişki başlatmak, bir insanla iletişim kurmak ve bu süreci ilerletmek amaçlı kullanıldığını ve dolayısıyla yalnızlıktan kurtulmak üzere bir davranış olduğunu göstermektedir. Bireyin bazı nedenlerden dolayı gerçek yaşamında gerçekleştirmediği ilişkileri internet aracılığıyla gerçekleştirebilmesi, farklı insanlarla evinden güvenli bir şekilde iletişime geçebilmesi, fikir ve hislerini korkmadan belirtebilmesi, farklı bir kişi gibi davranarak yani adeta bir maske giyerek asıl kimliğini saklayabilmesi gibi etmenler internete talebi arttırmaktadır. Yalnızlık yaşayan ve başka insanlarla etkili bir iletişim kuracak yetiye sahip olmayan bireylerde internete karşı bağımlılık davranışları daha sık görülmektedir. Hali hazırda bu sorunları yaşayan birey, internet bağımlılığının getirdiği birçok soruna daha maruz kalmaktadır. Gerçek yaşamdaki yüz yüze olan etkileşimden bir hayli uzak, sanal âleme hapsolmuş bir şekilde sanal yalnızlık yaşamaya başlamakta ve bağımlılığından ötürü bu yalnızlık durumu daha da şiddetlenmektedir. Birey ayrıca bağımlı olduğu sanal ilişkilerden de kaçarak sanal bir yalnızlık yaşayabilir. İnternet bağımlılığına değinen hemen hemen bütün çalışmalar yalnızlık ile internet bağımlılığının göz ardı edilemeyecek düzeyde yüksek bir ilişki içinde olduğunu göstermiştir (Gönül, 2002: 105-110; Mikowski, 2005: 13). Gerçek yaşamındaki ilişkilerde doyum yaşayamayan birey sanal âleme yönelmektedir. İnternet kullanımını kontrol edemeyen ve sürekli interneti düşünen bir hale gelen birey saatlerini

internet başında geçirmeye başlar. Bu sebeple sosyal hayatında sorunlar yaşayan birey bir takım psikolojik sorunlara maruz kalmakta ve gitgide yalnızlaşmaktadır.

İnternet kullanımına yönelik gerçekleştirilen bazı araştırmalarda interneti aşırı kullanan bireylerin daha yalnız bir yaşam sürdürdükleri raporlanmıştır. İnternet bağımlılığı belirtileri gösteren kişilerin sosyal ilişkilerinin zarar gördüğü ve diğer insanlar ile arasında problemler yaşadıkları belirtilmiştir. Aşırı internet kullanan kişilerin aile içi bireylere ve sosyal yaşamındaki arkadaşlara vakit ayırmada sorunlar yaşadıkları ve onlarla daha az etkileşimde buldukları tespit edilmiştir (Welsh, 1999). Yaşanılan yalnızlık duygusuyla beraber bir takım psikolojik sorunların da beraberinde görüldüğünü tespit eden araştırmalar mevcuttur. Araştırmaların ele aldığı konulara bakıldığında; sosyal ve akademik ilişkilerde sorunlar, aile içi sorunlar, romantik ilişkilerde sorunlar, olumsuz hareketler, depresyon belirtileri, intihar eğilimi, hayattan doyum alamama, özgüvensizlik ve kendine saygı kaybı gibi durumlar karşımıza çıkmaktadır. Bu durumlar haricinde son yıllarda teknolojinin de gelişmesiyle birlikte yalnızlık kavramıyla beraber ele alınan bir diğer konu ise internet bağımlılığıdır. Yapılan araştırmalar da göstermiştir ki internete yönelik bir bağımlılık durumu, yalnızlığın önemli bir nedeni konumundadır (Ümmet ve Ekşi, 2016: 32).

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı internet kullanımının, yalnızlık durumu açısından incelenmesidir. Bu temel amaç doğrultusunda öncelikle internet bağımlılığı ve yalnızlık durumu arasındaki ilişkinin incelenmesi ve ardından internet bağımlılığı ve yalnızlık durumunun; cinsiyet, yaş, medeni hal, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve gelir düzeyine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin ortaya konması amaçlanmıştır.

2.2. Araştırmanın Önemi

İnternetin gün geçtikçe artan, kontrolsüz ve amacını aşmış bir şekilde kullanımının insanlar üzerinde ne gibi etkileri olabileceği merak konusudur. İnternetin nispeten yeni bir kavram olmasından dolayı Türkiye’de bu konuda yapılan çalışmalar pek fazla değildir. Bu çalışma, internetin yanlış kullanım şekilleri ve alışkanlıklarının ne gibi sorunlara yol açacağı hakkında Türkiye’ye, dünyaya, insanlığa ve alana fikir vermesi açısından önemlidir. Araştırmanın bulguları, bağımlılık derecesinde internet kullanımı ile yalnızlık durumu arasındaki ilişkinin ortaya konması açısından önem taşımaktadır.

2.3. Araştırmanın Modeli

Araştırma, ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür. İlişkisel tarama modeli Karasar (2016: 81) tarafından “iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim olup olmadığını ve birlikte değişim mevcutsa bu değişimin derecesini tespit etmeyi amaçlayan araştırma modeli” olarak tanımlanmaktadır.

Kurulan model doğrultusunda araştırmanın hipotezleri aşağıdaki gibi oluşturulmuştur.

H1: İnternet bağımlılığı ve yalnızlık durumu arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki vardır.

H2: İnternet bağımlılığı ve yalnızlık durumu cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H3: İnternet bağımlılığı ve yalnızlık durumu yaşa göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H4: İnternet bağımlılığı ve yalnızlık durumu medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H5: İnternet bağımlılığı ve yalnızlık durumu eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H6: İnternet bağımlılığı ve yalnızlık durumu çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir.

H7: İnternet bağımlılığı ve yalnızlık durumu gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

2.4. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evreni, 15-64 yaş arasında yer alan genç yetişkin ve yetişkinlerden oluşmaktadır. Örneklem ise Türkiye’de yaşayan ve internet üzerinden anketle veri toplama yöntemi ile araştırmaya dâhil edilen toplam 412 katılımcıdan oluşmuştur. Söz konusu örneklemin 289’ünü kadınlar, 123’ünü ise erkekler oluşturmaktadır.

2.5. Veri Toplama Yöntemi ve Araçları

Araştırmanın verileri Sosyo-Demografik Bilgi Formu ve iki farklı ölçek ile toplanmıştır. Kullanılan ölçekler şunlardır:

- i) İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ)
- ii) UCLA-LS Yalnızlık Ölçeği (UYÖ)

2.5.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu

Sosyo-Demografik Bilgi Formu’nda katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni hal, eğitim durumu, çalışıp çalışmadıkları, gelir düzeyi ile ilgili sosyo-demografik bulguları tespit etmeye yönelik sorular yer almıştır. Yaş ile ilgili soruda katılımcıların yaşlarını yazmaları istenmiş ancak burada verilen cevaplar analiz aşamasında “Policy on Standarts, 2017, Guidelines for the Development and Documentation of Standarts” kaynağı esas alınmıştır. 15-24 yaş (genç), 25-64 yaş arası (yetişkin) olarak belirtilen kaynaktan faydalanılarak 25-44 yaş (genç yetişkin) ve 45-64 yaş (yetişkin) olarak gruplandırılmıştır.

2.5.2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği

İnternet Bağımlılığı Ölçeği (İBÖ) Young (1998) tarafından geliştirilmiş ve Boysan ve ark. (2015) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılarak Türkçe’ye uyarlanmıştır. Tek boyutlu olarak toplam 20 maddeden oluşan ölçekte katılımcıların cevapları 6’lı Likert tipindeki “0-hiç, 5-her zaman” arasındaki seçenekler ile toplanmıştır. Herhangi bir ters madde bulunmayan ölçekten alınabilecek toplam puan 0-100 arasında değişmekte ve alınan toplam puan arttıkça katılımcıların internet bağımlılıkları artış göstermektedir. Toplam puanın 0-49 arasında olması internet kullanımının kontrol edilebildiği, 50-79 arasında olması zaman zaman sorunlu bir bağımlılık olduğu, 80 ve üzerinde olması ise ciddi sorun düzeyinde bir bağımlılık olduğu şeklinde yorumlanmaktadır.

2.5.3. UCLA-LS Yalnızlık Ölçeği (UYÖ)

UCLA-LS Yalnızlık Ölçeği (UYÖ) Russell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından geliştirilmiş ve Demir (1989) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılarak Türkçe’ye uyarlanmıştır. Tek boyutlu olarak toplam 20 maddeden oluşan ölçekte katılımcıların cevapları 4’lü Likert tipteki “1-hiç yaşamadım, 4-sık sık yaşarım” arasındaki seçenekler ile toplanmaktadır.

10 maddenin (1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20. maddeler) ters yapıda olduğu ölçekten alınabilecek toplam puan 20-80 arasında değişmekte ve alınan toplam puan arttıkça katılımcıların yalnızlıkları artış göstermektedir.

2.5.4. Ölçeklerin Geçerlik ve Güvenirliklerine İlişkin Bulgular

Araştırmada kullanılan İBÖ ve UYÖ geçerlikleri açıklayıcı faktör analizi (AFA) ile güvenilirlikleri ise Cronbach Alpha Testi ile değerlendirilmiştir. KMO örneklem yeterlik katsayısı $0,60 <$ ve Barlett Küresellik Testi anlamlılık değeri $p < 0,05$ olarak bulunmuştur. Ölçeklerin açıkladıkları toplam varyans yani geçerlik ise İBÖ için %51,93; UYÖ için %59,18 olarak tespit edilmiştir. KMO ve Barlett değerleri minimum şartları sağladığı ve geçerlik oranı %50'den fazla olduğu için (Büyüköztürk 2011: 168) geçerlik şartının sağlandığına karar verilmiştir. Cronbach Alpha güvenilirlik analizi sonucunda ise güvenilirlik İBÖ için $\alpha = 0,94$; UYÖ için $\alpha = 90$ olarak tespit edilmiştir. Katsayıların $0,70$ 'ten fazla olması nedeni ile güvenilirlik şartlarının sağlandığına karar verilmiştir (Büyüköztürk 2011: 171).

2.6. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 25.0 programından faydalanılarak nicel analiz yöntemleri kullanılmıştır. Bu kapsamda, katılımcıların sosyo-demografik bilgi formuna verdikleri cevapların değerlendirilmesi ve internet bağımlılığı ile yalnızlığa ilişkin tanımlayıcı bulguların tespitinde ortalama ve standart sapma gibi tanımlayıcı istatistik yöntemlerine başvurulmuştur. Araştırma kapsamında kullanılan verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığı çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek belirlenmiştir. Analizler sonucu çarpıklık değerleri internet bağımlılığı için 1.037, yalnızlık için 0.744 olarak tespit edilmiştir. Basıklık değerleri ise sırasıyla 0.894 ve 0.067 olarak tespit edilmiştir. Veriler normal dağılım göstermektedir. Bunun nedeni sosyal bilimlerde yürütülen araştırmalarda bu değerlerin $\pm 1,50$ aralığında olmasının normal dağılım için yeterli görülmesidir (Tabachnick ve Fidell 2013: 12). Görüldüğü üzere çarpıklık ve basıklık katsayıları $\pm 1,50$ aralığındadır. İnternet bağımlılığı ve yalnızlık arasındaki ilişkilere ait bulgular Pearson korelasyon analizi ile tespit edilmiştir. İnternet bağımlılığı ve yalnızlığın çeşitli değişkenlere göre incelenmesi ve anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin tespiti ise ilişkisiz örneklem t-testi, varyans analizi (ANOVA) ve Tukey HSD çoklu karşılaştırma (post-hoc) testi ile yapılmıştır. Analizlerin tamamı %95 güven aralığında ve $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde gerçekleştirilmiştir.

3. BULGULAR VE YORUM

3.1. Katılımcılara İlişkin Bulgular

İnternet kullanımının, yalnızlık durumu açısından incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmaya toplam 412 kişi katılmıştır. Tablo 1'de katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni hal, eğitim durumu, çalışma durumu ve gelir düzeyine göre dağılımı verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyet, Yaş, Medeni Hal, Eğitim Durumu, Çalışma Durumu ve Gelir Düzeyine Göre Dağılımı

		n	%
Cinsiyet	Kadın	289	70,1
	Erkek	123	29,9
Yaş	15-24 yaş (genç)	82	19,9
	25-44 yaş (genç yetişkin)	286	69,4
	45-64 yaş (yetişkin)	44	10,7
Medeni Hal	Evli	219	53,2
	Bekâr	193	46,8
Eğitim Durumu	Okur-yazar	2	0,5
	İlköğretim	19	4,6
	Lise	102	24,8

	Ön lisans/lisans	230	55,8
	Yüksek lisans ve üzeri	59	14,3
Çalışma Durumu	Çalışıyor	230	55,8
	Çalışmıyor	182	44,2
Gelir Düzeyi	Düşük	49	11,9
	Orta	319	77,4
	Yüksek	44	10,7
Toplam		412	100

Tablo 1'e göre katılımcıların %70,1'i (n=289) kadın, %29,92'u (n=123) erkektir. Yaş grubu olarak katılımcıların %19,9'u (n=82) 15-24 yaş, %69,4'ü (n=286) 25-44 yaş ve %10,7'si (n=44) 45-64 yaş arasında yer almaktadır. Ayrıca %53,2'si (n=219) evli ve %46,8'i (n=193) bekâr olan katılımcıların %0,5'i (n=2) okur-yazar, %4,6'sı (n=19) ilköğretim mezunu, %24,8'i (n=102) lise mezunudur. Katılımcıların %55,8'i (n=230) ön lisans veya lisans mezunu ve %14,3'ü (n=59) yüksek lisans ve üzeri mezunudur. Ayrıca, %55,8'i (n=230) çalışan ve %44,2'si (n=182) çalışmayan katılımcıların %11,9'u (n=49) düşük, %77,4'ü (n=319) orta ve %10,7'si (n=44) yüksek gelir düzeyinde olduğunu belirtmiştir.

3.2. İnternet Bağımlılığı ve Yalnızlığa İlişkin Tanımlayıcı Bulgular

İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve UCLA-LS Yalnızlık Ölçeği'ne verilen cevapların değerlendirilmesi sonucunda elde edilen internet bağımlılığı ve yalnızlığa ilişkin tanımlayıcı bulgular Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. İnternet Bağımlılığı ve Yalnızlığa İlişkin Tanımlayıcı Bulgular

	n	Min.	Maks.	\bar{x}	Ss	%*
İnternet Bağımlılığı	412	0,00	72,00	20,86	14,40	20,9
Yalnızlık	412	20,00	77,00	36,43	11,31	27,4

* Alınabilecek en düşük ve en yüksek puana oranlanmıştır.

Tablo 2'ye göre, katılımcıların internet bağımlılığı puanları 0-72 arasında değişmiş ve ortalaması $20,86 \pm 14,40$ olarak hesaplanmıştır. Yalnızlık puanları ise 20-77 arasında değişmiş ve ortalaması $36,43 \pm 11,31$ olarak hesaplanmıştır. Ortalama puanların ölçeklerden alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlara oranlanması sonucunda katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerinin %20,9 ve yalnızlık düzeylerinin %27,4 olduğu söylenebilir.

3.3. İnternet Bağımlılığı ve Yalnızlık Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

İnternet Bağımlılığı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin tespiti amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmış elde edilen bulgular alt başlıkta sunulmuştur.

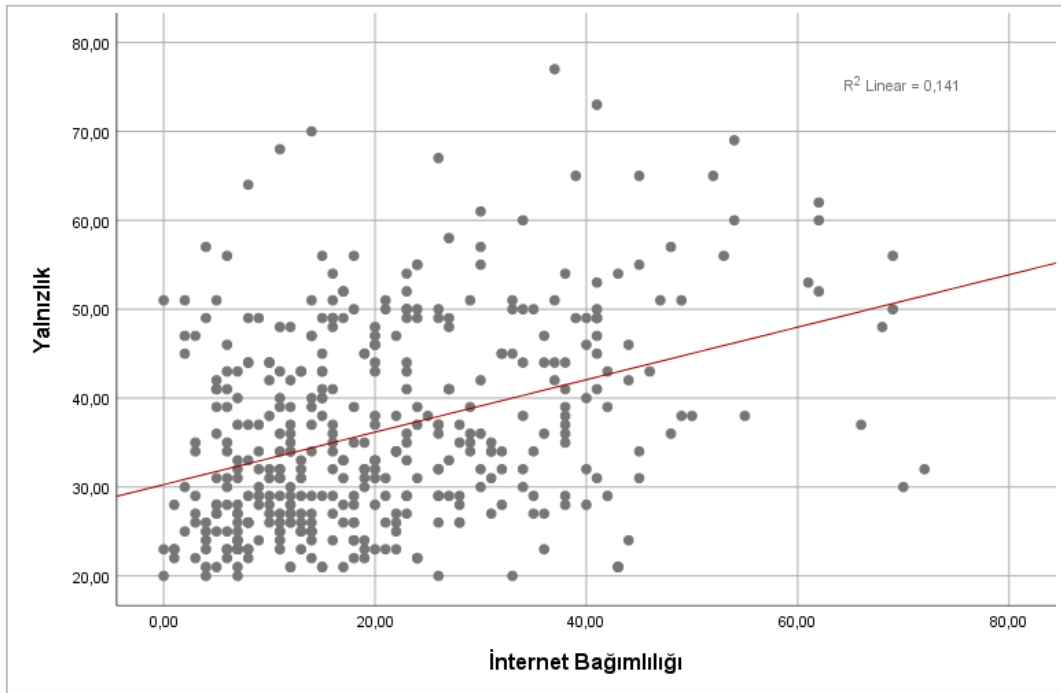
3.3.1. İnternet Bağımlılığı ve Yalnızlık Arasındaki İlişki

Tablo 3’te internet bağımlılığı ve yalnızlık arasındaki ilişkiye ait bulgular verilmiştir.

Tablo 3. İnternet Bağımlılığı ve Yalnızlık Arasındaki İlişki

		Yalnızlık
İnternet Bağımlılığı	Pearson r	0,38
	p	0,00
	n	412

Tablo 3’e göre internet bağımlılığı ve yalnızlık arasında orta düzeyde ($0,29 < r < 0,70$), pozitif yönde ($r = 0,38$) ve anlamlı ($p < 0,05$) bir ilişki olduğu görülmüştür. Yani yalnızlığın artması ile birlikte internet bağımlılığı orta düzeyde ve anlamlı olarak artmaktadır. Değişkenlerin birbirleri üzerinde açıkladığı varyans %14,1’dir. Şekil 1’de bu ilişki gösterilmiştir.



Şekil 1. İnternet Bağımlılığı ve Yalnızlık Arasındaki İlişki

Bu bulgulara dayalı olarak “**H1: İnternet bağımlılığı ve yalnızlık durumu arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki vardır.**” kabul edilmiştir.

3.4. İnternet Bağımlılığı ve Yalnızlığın Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesine Ait Bulgular

İnternet bağımlılığı ve yalnızlığın çeşitli değişkenlere göre incelenmesi sonucunda elde edilen bulgular alt başlıklar halinde sunulmuştur.

3.4.1. Cinsiyet

İnternet bağımlılığı ve yalnızlığın cinsiyete göre incelenmesi amacıyla ilişkisiz örneklem t-testi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4. İnternet Bağımlılığı ve Yalnızlığın Cinsiyete Göre İncelenmesi

	Cinsiyet	n	\bar{x}	Ss	t	Sd	p
İnternet Bağımlılığı	Kadın	289	20,80	14,06	-0,14	410	0,89
	Erkek	123	21,02	15,21			
Yalnızlık	Kadın	289	36,49	11,33	0,16	410	0,87
	Erkek	123	36,29	11,32			

Tablo 4’e göre, erkeklerin internet bağımlılığı puanlarının kadınlardan; kadınların yalnızlık puanlarının erkeklerden yüksek olduğu görülmüştür. Ancak aradaki farklar anlamlı değildir. İnternet bağımlılığı ve yalnızlığın cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Bu bulgulara dayalı olarak “**H2: İnternet bağımlılığı ve yalnızlık durumu cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir**” reddedilmiştir.

3.4.2. Yaş

İnternet bağımlılığı ve yalnızlığın yaşa göre incelenmesi amacıyla ANOVA (varyans analizi) yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5. İnternet Bağımlılığı ve Yalnızlığın Yaşa Göre İncelenmesi

	Yaş	n	\bar{x}	Ss	Varyans	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p
İnternet Bağımlılığı	15-24	82	28,18	14,29	G. Arası	7556,14	2	3778,07	19,91	0,00
	25-44	286	20,02	14,26	G. İçi	77624,98	409	189,79		
	45-64	44	12,66	8,53	Toplam	85181,11	411			
Yalnızlık	15-24	82	37,76	11,42	G. Arası	194,50	2	97,25	0,76	0,47
	25-44	286	36,18	11,50	G. İçi	52398,46	409	128,11		
	45-64	44	35,57	9,82	Toplam	52592,96	411			

Tablo 5’e göre, internet bağımlılığının yaşa göre anlamlı farklılık gösterdiği ($p<0,05$) ancak yalnızlığın anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde yaşın artması ile birlikte; internet bağımlılığının azaldığı görülmektedir. Ancak farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla Tukey HSD çoklu karşılaştırma (post-hoc) testi yapılmıştır (Tablo 6).

Tablo 6. İnternet Bağımlılığının Yaşa Göre İncelenmesine İlişkin Çoklu Karşılaştırma Bulguları

	(A) Yaş	(B) Yaş	Ort. Arası Fark (A-B)	p
İnternet Bağımlılığı	15-24 yaş	25-44 yaş	8,16	0,00
		45-64 yaş	15,52	0,00
	25-44 yaş	15-24 yaş	-8,16	0,00
		45-64 yaş	7,37	0,00
	45-64 yaş	15-24 yaş	-15,52	0,00
		25-44 yaş	-7,37	0,00

Tablo 6'ya göre, 15-24 yaş arasında yer alan katılımcıların internet bağımlılıkları diğer katılımcıların tamamından anlamlı olarak daha fazladır ($p<0,05$). Ayrıca, 25-44 yaş grubunda yer alan katılımcıların bağımlılıkları da 45-64 yaş grubundan daha fazladır ($p<0,05$).

Bu bulgulara dayalı olarak "**H3: İnternet bağımlılığı ve yalnızlık durumu yaşa göre anlamlı farklılık göstermektedir**" kısmen kabul edilmiştir.

3.4.3. Medeni Hal

İnternet bağımlılığı ve yalnızlığın medeni hale göre incelenmesi amacıyla ilişkisiz örneklem t-testi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. İnternet Bağımlılığı ve Yalnızlığın Medeni Hale Göre İncelenmesi

	Med. Hal	n	\bar{x}	Ss	t	Sd	p
İnternet Bağımlılığı	Evli	219	19,47	14,31	-2,09	410	0,04
	Bekâr	193	22,44	14,37			
Yalnızlık	Evli	219	35,80	10,68	-1,21	410	0,23
	Bekâr	193	37,15	11,98			

Tablo 7'ye göre, internet bağımlılığının medeni hale göre anlamlı farklılık gösterdiği ($p<0,05$) ancak yalnızlığın anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde bekârların internet bağımlılıklarının evlilerden anlamlı olarak daha fazla olduğu görülmüştür ($p<0,05$).

Bu bulgulara dayalı olarak "**H4: İnternet bağımlılığı ve yalnızlık durumu medeni hale göre anlamlı farklılık göstermektedir**." kısmen kabul edilmiştir.

3.4.4. Eğitim Düzeyi

İnternet bağımlılığı ve yalnızlığın eğitim düzeyine göre incelenmesi amacıyla ANOVA yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8. İnternet Bağımlılığı ve Yalnızlığın Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi

	Eğitim Düzeyi	n	\bar{x}	Ss	Varyans	Kareler Top.	Sd	Kareler Ort.	F	p
İnternet Bağıml.	Okur y./ İlköğ.	21	19,48	15,11	G. Arası	226,02	3	75,3	0,36	0,78
	Lise	102	19,78	14,44	G. İçi	84955	408	208,2		
	Ön L./ Lisans	230	21,32	14,01	Toplam	85181,1	411			
	L. üstü	59	21,42	15,73						
Yalnız.	Okur y./ İlköğr.	21	34,86	10,00	G. Arası	90,5	3	30,1	0,23	0,87
	Lise	102	36,97	10,42	G. İçi	52502,4	408	128,6		
	Ön L./ Lisans	230	36,27	11,60	Toplam	52592,9	411			
	L. üstü	59	36,66	12,26						

Tablo 8'e göre, internet bağımlılığı ve yalnızlığın eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği ($p>0,05$) tespit edilmiştir.

Bu bulgulara dayalı olarak "**H5: İnternet bağımlılığı ve yalnızlık durumu eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir.**" **reddedilmiştir.**

3.4.5. Çalışma Durumu

İnternet bağımlılığı ve yalnızlığın çalışma durumuna göre incelenmesi amacıyla ilişkisiz örneklem t-testi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 9'a verilmiştir.

Tablo 9. İnternet Bağımlılığı ve Yalnızlığın Çalışma Durumuna Göre İncelenmesi

	Çalışma D.	n	\bar{x}	Ss	t	Sd	p
İnternet Bağımlılığı	Çalışıyor	230	18,64	13,26	-3,51	359,59	0,00
	Çalışmıyor	182	23,67	15,30			
Yalnızlık	Çalışıyor	230	35,37	10,87	-2,15	410	0,03
	Çalışmıyor	182	37,77	11,74			

Tablo 9'a göre, internet bağımlılığı ve yalnızlığın çalışma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde çalışmayanların internet bağımlılıklarının ve yalnızlıklarının çalışanlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0,05$).

Bu bulgulara dayalı olarak "**H6: İnternet bağımlılığı ve yalnızlık durumu çalışma durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir.**" **kabul edilmiştir.**

3.4.6. Gelir Düzeyi

İnternet bağımlılığı ve yalnızlığın gelir düzeyine göre incelenmesi amacıyla ANOVA yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10. İnternet Bağımlılığı ve Yalnızlığın Gelir Düzeyine Göre İncelenmesi

	Gelir	n	\bar{x}	Ss	Varyans	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ort.	F	p
İnternet Bağıml.	Düşük	49	25,86	17,46	G. Arası	1418,18	2	709,09	3,46	0,03
	Orta	319	20,29	13,49	G. İçi	83762,94	409	204,80		
	Yüksek	44	19,41	16,21	Toplam	85181,11	411			
Yalnızlık	Düşük	49	41,41	13,41	G. Arası	2043,29	2	1021,64	8,27	0,00
	Orta	319	36,26	10,88	G. İçi	50549,67	409	123,59		
	Yüksek	44	32,11	9,97	Toplam	52592,96	411			

Tablo 10'a göre, internet bağımlılığı ve yalnızlığın gelir düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği ($p<0,05$) tespit edilmiştir. Ortalamalar incelendiğinde gelirin düşmesi ile birlikte internet bağımlılıklarının ve yalnızlığın arttığı görülmüştür. Ancak farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla Tukey HSD çoklu karşılaştırma (post-hoc) testi yapılmıştır (Tablo 11).

Tablo 11. İnternet Bağımlılığı ve Yalnızlığın Gelir Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Çoklu Karşılaştırma Bulguları

	(A) Gelir D.	(B) Gelir D.	Ort. Arası Fark (A-B)	p
İnternet Bağımlılığı	Düşük	Orta	5,56	0,01
		Yüksek	6,45	0,03
	Orta	Düşük	-5,56	0,01
		Yüksek	0,89	0,70
	Yüksek	Düşük	-6,45	0,03
		Orta	-0,89	0,70
Yalnızlık	Düşük	Orta	5,15	0,00
		Yüksek	9,29	0,00
	Orta	Düşük	-5,15	0,00
		Yüksek	4,15	0,02
	Yüksek	Düşük	-9,29	0,00
		Orta	-4,15	0,02

Tablo 11'e göre, düşük gelir grubundaki katılımcıların internet bağımlılıklarının diğer gruplardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ayrıca yalnızlık tüm gelir grupları arasında anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0,05$). En fazla yalnızlık yaşayanlardan başlamak üzere yalnızlık düşük, orta ve yüksek gelir grupları olarak sıralanmaktadır.

Bu bulgulara dayalı olarak "**H7: İnternet bağımlılığı ve yalnızlık durumu gelir düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir.**" kabul edilmiştir.

4. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

İnternet kullanımının, yalnızlık durumu açısından incelenmesi amacıyla yürütülen bu araştırmaya %70'i kadın, yaklaşık dörtte üçü genç yetişkin (25-44 yaş arasında), yaklaşık olarak yarı yarıya evli ve bekâr ve %70'i en az ön lisans mezunu olmak üzere toplam 412 kişi katılmıştır. Ayrıca katılımcıların %56'sı çalışmakta ve dörtte üçü orta düzeyde gelire sahiptir. Buna göre araştırmaya ağırlıklı olarak 25 yaş ve üstü kadınlardan oluşan eğitilmiş bir örneklem grubunun katıldığı söylenebilir. Bunun nedeni belirli bir yaşa ulaşmış ve eğitilmiş kadınların bu tarz çalışmalara katılmak için daha duyarlı olabilmesi ile birlikte internet aracılığıyla rastgele olarak örneklem toplanmış olması olabilir. Ölçeklerden alınan puanların değerlendirilmesi sonucunda katılımcıların genel olarak düşük düzeyde internet bağımlılığı ve yalnızlığa sahip oldukları görülmüştür. Bunun nedeni, örneklemin daha çok 25 yaş üstünde yer alan, eğitim düzeyi yüksek bireylerden oluşması ve bilinçli internet kullanıcıları olmaları olabilir. Bu durum internet bağımlılığının azaltılması ve yalnızlık durumuna yol açan etmenlerin ortadan kaldırılması açısından eğitimin önemini ortaya koymuştur. Başka bir çalışmada UCLA Yalnızlık Ölçeği uygulanan 277 üniversite öğrencisinden %8,1'inin interneti amacından sapmış olarak aşırı bir şekilde kullandığı tespit edilmiştir. %27,2'si internet bağımlılığı göstermezken; %64,7'lik bir bölümü risk taşıyan grup olarak değerlendirilmiştir (Morahan-Martin ve Schumacker, 2000: 13-21). Üniversite öğrencilerinin yüksek bir bölümünün risk taşıması durumu üniversite eğitimleri için sürekli interneti kullanmak zorunda olduklarından kaynaklanıyor olabilir. Sürekli internet ortamına maruz kalan öğrenci zamanla bu süreci yönetmekte ve amacı dâhilinde kullanmakta zorlanabilir.

Araştırmada internet bağımlılığı ve yalnızlık arasındaki ilişkilerin tamamının orta düzeyde ve anlamlı ($p < 0,05$) olduğu görülmüştür. İnternet bağımlılığı ve yalnızlık arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Yani yalnızlığın artması ile birlikte internet bağımlılığı anlamlı olarak artmaktadır. İnternet bağımlılığı ve yalnızlığın birbiri üzerinde açıkladığı varyans %14,1 olarak bulunmuştur. Işık (2007), 563 öğrenci ile yürütülen bir çalışmada katılımcıların internet kullanımının sosyal ilişkilerine ve çevresine nasıl etki ettiği ile ilgili bazı detaylar ortaya çıkarmıştır. Katılımcıların internet kullanım davranışlarından dolayı arkadaşlarıyla, aile bireyleriyle ve romantik ilişki kurdukları kişilerle mutlaka bir sorun yaşadıklarını belirtmişlerdir. İnternet kullanımlarından dolayı aileleri ile sorun yaşadığını belirten katılımcıların oranı %21,9, arkadaşlarıyla sorun yaşayanların oranı %18,4 ve romantik ilişkilerinde sorun yaşayanların oranı %5,9 olarak tespit edilmiştir (Balcı ve Gülnar, 2009: 11). Söz konusu araştırmanın bulgularını destekler nitelikte olan bu çalışma da göstermiştir ki, internet kullanımının bilinçsiz ve aşırı kullanımı sosyal çevrede çeşitli sorunlara yol açmakta, kişilerarası ilişkilere zararlar vermekte ve birey bu sebeplerle yalnızlaşmaktadır.

Öte yandan internet bağımlılığı ve yalnızlığın çeşitli değişkenlere göre incelenmesi sonucunda da önemli sonuçlara ulaşılmıştır. Buna göre; özellikle 25 yaş altında olmanın, bekâr olmanın, çalışmamanın ve düşük gelire sahip olmanın internet bağımlılığını anlamlı olarak arttıran etkenler olduğu tespit edilmiştir. Çünkü yapılan t-testi ve varyans analizi sonuçlarında 25 yaş altında bulunanların internet bağımlılıkları diğer yaş gruplarından anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Bunun nedeni 25 yaş altı bireylerin henüz mesleki ve evlilik sorumlulukları altında olmaması ve boş vakitlerinin çok olması olabilir. Bekârların ve çalışmayanların internet bağımlılıkları evlilerden ve çalışanlardan anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Bunun nedeni bekâr ve çalışmayan insanların vakitlerini geçirmek ve yeni insanlarla tanışmak için internette çok vakit harcaması olabilir. Bu yaklaşımı destekleyen Tel ve Köksalan'ın (2009) çalışmasına bakıldığında, bekâr katılımcıların "her zaman" ve "sıklıkla" interneti kullandıkları görülmüş ve bu durum bekâr insanların evlilik sorumluluğu altında olmamalarına bağlanmıştır. Ayrıca düşük gelir grubundakilerin bağımlılıklarının diğerlerinden anlamlı olarak yüksek olduğu, gelirin artması ile birlikte bağımlılığın düştüğü tespit edilmiştir. Bunun nedeni ise düşük gelir

sahibi insanların streslerini azaltmak, vakit geçirmek ve eğlenmek için maddi olanak gerektiren hobiler yerine bu doğrultuda sıklıkla interneti tercih etmeleri olabilir. Bu yaklaşımı destekleyen, Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nün yürüttüğü "Ailelerin İnternet Kullanımı" konulu araştırmasında da gelir düzeyi yükseldikçe internet kullanımının azaldığı raporlanmıştır (Milliyet Haber, 2012). Sonuç olarak gelir düzeyi ile internet bağımlılığı arasında ters orantı olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak, bu bulguların tamamı, internet bağımlılığı ve yalnızlık arasındaki anlamlı ilişkiler ile birlikte değerlendirildiğinde 25 yaş altında yer alan, bekâr, çalışmayan ve düşük gelir grubunda yer alan bireylerin internet bağımlılığı ve yalnızlık durumu açısından risk grubunda yer aldıklarını söylemek mümkündür. Ayrıca, bu risk grubunun özelliklerine bakıldığında çoğunlukla üniversite ve lise öğrencilerinin profilini tarif ettiği görülmektedir. Üniversite ve lise öğrencilerinin çevre değişikliği, bu değişikliğe uyum süreci, yeni sosyal ilişki gereksinimleri ile beraber internet ile meşgul olmasına neden olan akademik durumlar sebebiyle öğrencilerin interneti yaşamlarının bir parçası haline getirdikleri görülmektedir. İnternet odaklı bu yaşam biçimi bireyin sosyal ilişkilerinde de problem yaşamasına dolayısıyla bireyin yalnızlaşmasına neden olabilir. Bu sebeple çoğunlukla üniversite ve lise öğrencilerini kapsayan 25 yaş altı bireylerin risk altında bir konumda oldukları düşünülmektedir.

Ulaşılan bu sonuçlara dayalı olarak aşağıdaki önerilerde bulunulabilir:

1. İnternet bağımlılığının azaltılması veya önlenmesi amacıyla gelecekte yapılacak olan çalışmalarda; internet bağımlılığı ve yalnızlık arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu mutlakla göz önünde bulundurulması ve bütüncül bir yaklaşım sergilenmesi önerilebilir.
2. Bu kapsamda yalnızlığın azaltılması için yapılacak çalışmaların internet bağımlılığını anlamlı olarak azaltacağı prensibiyle hareket edilmesi önerilebilir.
3. İnternet bağımlılığı ile mücadelede 25 yaş altında, bekâr, çalışmayan ve düşük gelir grubunda yer alan bireyler üzerinde öncelikle durulması önerilebilir.
4. Farklı özelliklere sahip örneklem grupları üzerinde benzer çalışmalar yapılarak elde edilen bulguların bu araştırmanın bulgularıyla karşılaştırılması önerilebilir.
5. Gün geçtikçe artan internet kullanımının insanlar üzerinde ne gibi etkiler oluşturduğunu anlamak, tespit etmek adına yeni çalışmalarla birlikte yeni bakış açıları getirilebilir.
6. Bilinçsiz internet kullanımının neden olduğu psikolojik, fiziksel, maddi ve manevi götürülerin neler olabileceği ve bireyi nasıl etkileyebileceği hakkında insanlar bilgilendirilebilir.

KAYNAKÇA

- Akçay, H. (2011). Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı Bağlamında Sosyal Medya Kullanımı: Gümüşhane Üniversitesi Üzerine Bir Araştırma. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 2: 137-162.
- Balcı, Ş. ve Gülnar B. (2009). Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili. *Selçuk İletişim*, 6 (1): 5-22.
- Bardak, F. Ve Alkar, Ö. Y. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Ağları Kullanım Amaçlarına Göre İnternet Bağımlılığı ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 17 (2): 55-65.
- Batıgün, A. D., ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından Bir Değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11 (3): 213-219.
- Boysan, M., Kuss, D. J., Barut, Y., Ayköse, N., Güleç, M., & Özdemir, O. (2017). Psychometric Properties of the Turkish Version of the Internet Addiction Test (IAT). *Addictive Behaviors*, 64: 247-252.
- Bölükbaş, K. (2003). İnternet Kafeler ve İnternet Bağımlılığı Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Diyarbakır Örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for Online Social Interaction: A Theory of Problematic Internet Use and Psychosocial Wellbeing. *Communication Research*, 30 (6): 625-648.
- Chou, C., Condrón, L. ve Belland, J. C. (2005). A Review of the Research on Internet Addiction. *Educational Psychology Review*, 17 (4): 363-388.
- Demir, A. (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7 (23): 14-18.
- Goldberg, I. (1996). "Goldberg's Message." <http://www-usr.rider.edu/~suler/psyber/supportgp.html>. E.T: 05.12.2020
- Gönül, A. S. (2002). Patolojik İnternet Kullanımı [Pathological Internet Use]. *New Symposium*, 40 (3): 105-110.
- Işık, U. (2007). Medya Bağımlılığı Teorisi Doğrultusunda İnternet Kullanımının Etkileri ve İnternet Bağımlılığı. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Leung, L. (2004). Net-Generation Attributes and Seductive Properties of the Internet as Predictors of Online Activities and Internet Addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(3): 333-348.
- Mikowski, P. I. (2005). Internet Social Support: A Four-Quadrant Model for Understanding the Role of Internet: Social and psychopathological Internet Usage. (Doctoral Dissertation).
- Milliyet Haber. (2012). "Gelir Düzeyi Yükseldikçe İnternet Kullanımı Azalıyor." <https://www.milliyet.com.tr/gundem/gelir-duzeyi-yukseldikce-internet-kullanimi-azaliyor-1542879>. E.T: 05.12.2020

- Morahan-Martin, J. ve Schumacker, P. (2000). Incidence and Correlates of Pathological Internet Use Among College Students. *Computers in Human Behavior*, 16: 13-29.
- Peplau, LA. ve Perlman, D. (1982). Perspectives on Loneliness. LA Peplau, D Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*, 1-18.
- Russell, D., Peplau, L. A., Cutrona, C. E. (1980). The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39 (3): 472-480.
- Soule, L. C., Shell, L. W. ve Kleen, B. A. (2003). Exploring Internet Addiction: Demographic Characteristics and Stereotypes of Heavy Internet Users, *The Journal of Computer Information Systems*, 44 (1): 64-73.
- Tabachnick, B.G, Fidell, L.S, (2013). *Using Multivariate Statistics*, 6th ed. Boston: Allyn & Bacon.
- Tel, M. & Köksalan, B. (2009). Günümüzde Yeni Bir Boş Zaman Aktivitesi Olarak İnternet: Öğretim Üyeleri Örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8 (28): 262-272.
- Thurlow, C., Lengel, L. ve Tomic, A. (2004). Computer Mediated Communication: Social Interaction and the Internet. *London: Sage Publications*
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2020). “Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması” [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679). E.T: 07.12.2020
- Ümmet, D. ve Ekşi, F. (2016). Türkiye’deki Genç Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Sanal Ortam Yalnızlık Bağlamında Bir İnceleme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3 (1): 31-55.
- Welsh, L. (1999). Internet Use: An Exploration of Coping Style, Locus of Control and Expectancies. Unpublished Doctoral Dissertation, Northeastern University.
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1 (3): 237-244.