



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ
YALNIZLIK DÜZEYLERİ AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ**

Beyan ÖZBEK

Tez Danışmanı

Yrd. Doç. Dr. Alper EVRENSEL

İSTANBUL- 2017

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ
YALNIZLIK DÜZEYLERİ AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ**

Beyan ÖZBEK

154102010

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tez Danışmanı

Yrd. Doç. Dr. Alper EVRENSEL

İstanbul – 2017



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	:	
Öğrenci Adı Soyadı	:	Beyan ÖZBEK
Anabilim Dalı	:	Klinik Psikoloji
Tez Danışmanı	:	Yrd. Doç. Dr. Alper Evrensel
Tezin Başlığı	:	ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ YALNIZLIK DÜZEYLERİ AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	:	31.07.2017	Saati	:	09.00
Öğrenci Savunmaya	:	<input checked="" type="radio"/> GELDI			
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,					
<input checked="" type="radio"/> OY BIRLIGI <input type="radio"/> OY ÇOKLUGU					
<input checked="" type="radio"/> Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez KABUL edilmiştir.					
<input type="radio"/> Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin DÜZELTİLMESİ için ay EK SÜRE verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (<i>en fazla 3 ay</i>)					
<input type="radio"/> Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin REDDEDİLMESİ kararı alınmıştır.					
Savunmada Tezin Başlığı	:	<input checked="" type="radio"/> Değişmedi.	<input type="radio"/> Değişti.		
Tezin Yeni Başlığı	:				
Öğrenci Savunmaya	:	<input type="radio"/> GELMEDI			
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,					
<input type="radio"/> OY BIRLIGI ile REDDEDİLMİŞTİR.					

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Yrd. Doç. Dr. Alper Evrensel	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Ahmet Emre Sargın	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Samuray Özdemir	

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Yalnızlık Düzeyleri Açısından Değerlendirilmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih

28/07/2017

Adı SOYADI

Beyan ÖZBEK

ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca zengin bilgi birikimi ile günün her saati sorularımı yanıtlayan ve desteğini esirgemeyen danışman hocam, Yrd.Doç.Dr.Alper EVRENSEL'e;

Öğrenim hayatım boyunca bana olan destek ve inançlarından dolayı ailemin tüm fertlerine teşekkür ederim.



Beyan ÖZBEK

Temmuz 2017

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
Tez Kabul Formu	
Yemin Metni	ii
Önsöz / Teşekkür	iii
İçindekiler	v
Özet	viii
Summary	x
Kısaltmalar ve Simgeler Sayfası	xii
Tablolar Listesi	xiii
1. GİRİŞ	1
2. LİTERATÜR TARAMASI	5
2.1. İnternet Bağımlılığı	5
2.1.1. Bağımlılık	9
2.1.2. Bağımlılığın Çeşitleri	11
2.1.2.1. Davranışsal Bağımlılık	11
2.1.2.2. Madde Bağımlılığı	14
2.1.3. İnternet	15
2.1.4. İnternetin Kullanım Amaçları	16
2.1.5. Teknoloji Bağımlılığı	18
2.1.6. Teknoloji Bağımlılığının Aşamaları	21
2.1.6.1. Deneysel Kullanım	22
2.1.6.2. Sosyal Kullanım	22
2.1.6.3. Operasyonel Kullanım	22
2.1.6.4. Bağımlı Kullanımı	23
2.1.7. İnternet Bağımlılığını Ortaya Çıkaran Nedenler	23
2.1.8. İnternet Bağımlılığının Belirtileri	27

2.1.9. İnternet Bağımlılığının Zararları	28
2.1.10. İnternet Bağımlılığının Sınıflandırılması	32
2.1.10.1. Young'un İnternet Bağımlılığı Sınıflandırması	32
2.1.10.2. Özgül Patolojik (Sorunlu) İnternet Kullanımı (ÖPİK)	35
2.1.10.3. Genel Patolojik (Sorunlu) İnternet Kullanımı (GPİK)	36
2.2. YALNIZLIK	38
2.2.1. YALNIZLIK KAVRAMI	38
2.2.2. Yalnızlık ve Farklı Kuramsal Yaklaşımlar	43
2.2.2.1. Psikodinamik Kuramsal Yaklaşım	43
2.2.2.2. Existansiyelist (Varoluşçu) Yaklaşım Etkileşim Kuramı	45
2.2.2.3. Bilişsel Yaklaşım	46
2.2.2.4. Fenomolojik Yaklaşım	47
2.2.2.5. Bağlanma Kuramı	49
2.2.2.6. Etkileşim Kuramı	49
2.2.3. Yalnızlığın Nedenleri	50
2.2.4. Yalnızlıkla Baş Etme	58
2.2.5. Yalnızlığı Azaltmada Kullanılan Temel Yaklaşımlar	64
2.2.5.1. Sosyal Beceri Eğitimi	64
2.2.5.2. Sosyal Destek Grubu	65
2.2.5.3. Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım	65
2.3. İlgili Araştırmalar	68
3. YÖNTEM	73
3.1. Araştırmanın Amacı ve Yöntemi	73
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	73
3.3. Veri Toplama Araçları	74
3.4. Verilerin Çözümlemesi	74
4. BULGULAR	76
4.1. Tanımlayıcı Özelliklere İlişkin Bulgular	76
4.2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Bulgular	77
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	86
6. KAYNAKÇA	90
7. EKLER	105

7.1. Genel Bilgi Formu

7.2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği

7.3. UCLA Yalnızlık Ölçeği



ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE İNTERNET BAĞIMLILIĞININ YALNIZLIK DÜZEYLERİ AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık durumları ve bu durumun yalnızlık düzeylerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu amaç doğrultusunda cinsiyet, yaş, sınıf ve aylık gelir değişkenlerine göre öğrencilerin internet bağımlılık durumları ve yalnızlık düzeylerinin anlamlı bir fark gösterip göstermediği değerlendirilmiştir. Araştırma betimsel ve ilişkisel yöntem tarama modeline göre kurgulanmıştır. Araştırmanın evrenini Üsküdar Üniversitesi'nin değişik akademik birimlerinin birinci, ikinci, üçüncü, dördüncü sınıfında öğrenim gören öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmanın örnekleme araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden, rastgele seçilen 100 öğrenci dahil edilmiştir. Araştırmada öğrenciler hakkında sosyo-demografik bilgi toplayabilmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen “Genel Bilgi Formu”, ayrıca öğrencilerin yalnızlık ve internet bağımlılık düzeylerini değerlendirmek amacıyla “UCLA Yalnızlık Ölçeği” ve “İnternet Bağımlılığı Ölçeği” kullanılmıştır.

Verilerin analizinde SPSS 24.0 paket programından yararlanılarak, frekans ve yüzde hesapları, parametrik testlerden t-testi, Anova testi ve parametrik olmayan testlerden ise Kruskal Wallis H-testi, Man Whitney U testi kullanılmıştır. Ölçeklerin aralarındaki ilişkiyi analiz edebilmek için korelasyon analizi tekniklerinden faydalanılmıştır. Sonuçların yorumlanmasında 0,05 anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.

Bu araştırmanın sonucunda araştırmaya katılan öğrencilerin orta düzey yalnızlık durumlarına sahip oldukları bulunmuştur. Öğrencilerde internet bağımlılık ölçeğinin alt boyutlarından “online kalma isteği” ve “sosyal ilişkilerde olumsuzluk” çok düşük, “kontrol kaybı” düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Öğrencilerin genel internet bağımlılık durumunun orta düzey olduğu görülmüştür. Kız öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p < 0,05$). Ayrıca yalnızlık düzeyinin 20-25 yaş grubunda 18-20 yaş grubuna göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Öğrencilerin yalnızlık düzeyleri arasında öğrenim gördükleri sınıfa ve aylık gelire göre anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0,05$).

İnternet bağımlılığın “Kontrol kaybı”, “Online kalma isteği” alt boyutları ve toplam internet bağımlılık düzeylerinin erkek öğrencilerde daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0,05$). Üniversite öğrencilerin internet bağımlılık düzeylerinin yaş değişkenine göre incelenmesinin sonucunda “Online kalma isteği”, “Sosyal ilişkilerde olumsuz destek” alt boyutlarında ve toplam internet bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır ($p<0,05$).

Anahtar Kelimeler: Üniversite Öğrencileri, İnternet Bağımlılığı, Yalnızlık.



SUMMARY

EVALUATION OF INTERNET ADDICTION OF UNIVERSITY STUDENTS IN TERMS OF LEVELS OF LONELINESS

The aim of the present study was to investigate the internet addiction status of the university students and the effect of this status on the levels of loneliness.

For this purpose, it was evaluated whether the internet addiction status and the levels of loneliness of the university students showed a meaningful difference in terms of gender, age, class and monthly income. This research was constructed according to a descriptive and relational screening model study. The population of the study consisted of the students who taught in various academic departments in the first, second, .. and fourth classes of Üsküdar University. The sample of the research included 100 volunteer students selected randomly. In the present research, “General Information Form” developed by the researcher was used in order to collect information about the socio-demographic data of the students. In order to assess the loneliness and internet addiction levels of the students, “UCLA Loneliness Measure” and “Internet Addiction Measure” were used respectively.

By making use of “SPSS 24.0” package program, frequency and percentage calculations, parametric techniques of t-test and Anova test, non-parametric techniques of Kruskal Wallis H-test and Man Whitney U test were used for all statistical analysis. In order to analyse the relationship between the scales, correlation analysis were used. The level of meaningfulness had been accepted as .05 in the interpretation of the results.

At the end of the research, it was found that the level of loneliness of the students was medium. Among the subscales of internet addiction, “Wish to stay online” and “Negativeness in social relationships” was found to be very low, and “Control loss” was determined to be low ($p < 0,05$). The general internet addiction status of the students was seen to be medium. Loneliness levels of the female students was found to be higher in comparison with the male students ($p < 0,05$). Additionally, the loneliness level was determined to be higher in 20-25 age group in comparison with 18-20 age

group ($p < 0,05$). There was no significant difference between loneliness levels of the students according to the class and monthly income ($p > 0,05$).

Among the subscales of internet addiction, “Control loss” and “Wish to stay online”, and general internet addiction levels were found to be higher in male students ($p < 0,05$). As a result of the evaluation of internet addiction levels of the university students in terms of age variable, there were meaningful difference in “Wish to stay online”, “Negative support in social relationships” subscales and total internet addiction levels ($p < 0,05$).

Keywords: University Students, Internet Addiction, Loneliness



KISALTMALAR VE SİMGELER SAYFASI

AIDS:	Acquired Immune Deficiency syndrome
APA:	American Physiology Association
DNS:	Domain Name Server
DSM:	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
GPİK:	Genel Patolojik (Sorunlu) İnternet Kullanımı
HIV:	Human Immunodeficiency Virus
IP:	Internet Protocol
NASA:	National Aeronautics and Space Administration
ÖPİK:	Özgül Patolojik (Sorunlu) İnternet Kullanımı
SPSS	Statistical Package for Social Science
TBMM:	Türkiye Büyük Millet Meclisi
TCP/IP:	Transmission Control Protocol/Internet Protocol
TDK:	Türk Dil Kurumu
TÜBİTAK:	Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu
TÜİK:	Türkiye İstatistik Kurumu
UCLA:	University of California Los Angeles

TABLolar LİSTESİ

	Sayfa
Tablo 1: Katılımcıların kişisel bilgilerine ilişkin frekans dağılımları	75
Tablo 2: Katılımcıların bölümlerine ilişkin frekans dağılımları	76
Tablo 3: Ölçeklerin Normallik Testi	76
Tablo 4: Ölçeklerin Güvenilirlik Analizi	77
Tablo 5: Öğrencilerin Yalnızlık ve İnternet Bağımlılık Düzeyleri	77
Tablo 6: Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesine ilişkin t-testi sonuçları	78
Tablo 7: Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin yaş değişkenine göre incelenmesine ilişkin anova sonuçları	78
Tablo 8: Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin sınıf değişkenine göre incelenmesine ilişkin anova sonuçları	79
Tablo 9: Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin aylık gelir değişkenine göre incelenmesine ilişkin ANOVA sonuçları	79
Tablo 10: Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesine ilişkin Mann Whitney U-testi sonuçları	80
Tablo 11: Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin yaş değişkenine göre incelenmesine ilişkin Kruskal Wallis H-testi sonuçları	80
Tablo 12: Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin aylık gelir durumlarına göre incelenmesine ilişkin Kruskal Wallis H-testi sonuçları	81
Tablo 13: Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin sınıf değişkenine göre incelenmesine ilişkin Kruskal Wallis H-testi sonuçları	82

Tablo 14: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yalnızlık Düzeyleri ile İnternet Bağımlılığı ve Alt Faktörleri Arasındaki Korelasyon Analizi	83
Tablo 15: İnternet Bağımlılığının Yalnızlık Üzerine Etkisi, Basit Doğrusal Regresyon Analizi	83



GİRİŞ

Teknolojik gelişmeler ve küreselleşme ile birlikte internet, yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Amerika Birleşik Devletleri'nin soğuk savaş döneminde savunma amacıyla geliştirdiği internet, ilk zamanlarda sadece dört adet bilgisayarı birbirine bağlayan onlarca yıl sonra tüm insanların kullanımına açılmış ve kullanım amacı genişlemiştir (Bölükbaş, 2003).

Her geçen gün yaygınlaşan ve gelişen internet, bugün için hemen her eve girmiş durumdadır. Esnek yapısı, kolay kullanımı, ekonomik oluşu nedeniyle hayatın her kısmında yerini almıştır. İçeriği, insanların istek ve ihtiyaçları doğrultusunda şekillenmekte ve geliştirilmektedir.

Doğru ve ölçülü şekilde kullanıldığı sürece uzakları yakın hale getiren internet; eğlence, eğitim, gelişim, sağlık, bankacılık, ulaşım, iletişim, haber alma ve turizm gibi daha bir çok alanda hizmet vererek insan hayatını kolaylaştırmaktadır. Ancak, bu faydalı etkileri yanında internetin, günlük ve sosyal yaşamı engelleyecek nitelikte aşırı kullanımının pek çok zararlı etkileri olduğu fark edilmiştir (Döner, 2011). İnternette geçirilen uzun saatler neticesinde bireyin toplumdaki ve çevresinden kopması, iletişiminin bozulması ve yalnızlaşma sürecine girmesi söz konusudur. Merak ile başlayan internet kullanımı, alışkanlığa ve daha sonra bağımlılığa dönüşmektedir.

Bireysel ve toplumsal hayatın her anında yer alan internetin giderek yaygınlaşması, beraberinde getirdiği sorunların da anlaşılmasını gerektirmektedir. Bu sayede internet kullanıcılarının bedensel ve ruhsal sağlığını korumak için koruyucu önlemler alınması ve tedavi stratejilerinin geliştirilmesi kolaylaşacaktır.

Problem

İnternet kullanımının yaygınlaşması ile birlikte sınırları biraz daha belirlenen İnternet bağımlılığı, halen araştırılmakta olan bir konu olup standart ve herkes tarafından kabul gören bir tanım üzerinde anlaşılmalıdır (Schoenfeld, 2011).

Amerikan Psikoloji Derneği tarafından hazırlanan DSM V (2013) kitapçığında halen internet bağımlılığı yer almamaktadır. Bununla birlikte madde bağımlılıklarıyla benzer özellikler taşıdığı gerekçesiyle, internet oyun bozukluğuna DSM V'de ayrıntılı olarak yer verilmiştir. İnternet bağımlılığı üzerinde yapılan araştırmalarda elde edilen bulgular, Young'un (1996) internet bağımlılığı konusundaki tanımlayıcı kriterleriyle örtüşmektedir. Bu kriterler; zihinsel olarak sürekli interneti düşünmek, İnternette alınan haz duygusunu sağlamak için giderek artan miktarda internet kullanmak, internette uzaklaşma çabalarının başarısızlıkla sonuçlanması, internet kullanımının azaltmak istediğinde karamsarlık, huzursuzluk, depresif bulguların görülmesi, başlangıçta hedeflediğinden çok daha fazla internette kalmak, aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, arkadaş, okul ve iş hayatında olumsuzluklar ve problemlerin görülmesi, internette daha uzun kalabilmek için çevreye yalan söyleme, günlük hayatın sorumluluklarından ve sorunlardan kurtulmak için interneti kullanma gibi semptomlardan oluşmaktadır (Goldberg, 1995; Young, 1996; Beard ve Wolf, 2001; Kovd., 2005).

Literatürde, bilgisayar bağımlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi değerlendiren bazı araştırmalarda internet bağımlılığının duygusal, sosyal ve genel yalnızlık düzeyi ile doğru orantılı bir ilişkisi gösterilmiştir (Engelberg ve Sjöberg, 2004; Odacı ve Kalkan, 2010; Batıgün ve Hasta, 2010). Patolojik internet kullanımının hafif, orta ve ağır türleriyle yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucunda da, ağır patolojik internet kullanımının yalnızlıkla ilişkisinin belirgin olduğu ortaya konmuştur (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; Fallahi, 2011). Bu ilişki zamanla bir kısır döngü haline gelebildiği için erken dönemde tanınması ve önlem alınması önemlidir.

Yukarıdaki araştırma sonuçlarına göre internet bağımlılığının bireylerdeki yalnızlıkla olan ilişkisi ortaya konmuştur. Farklı kültür, toplum ve örneklem gruplarında bu ilişkinin değerlendirilmesi internet bağımlılığı konusunda daha çok fikir sahibi olmak açısından önemlidir. Ayrıca demografik değişkenlere göre internet bağımlılığının ve yalnızlık seviyesinin de araştırılması yapılacak bilimsel araştırmalar için faydalı olacaktır.

Bu çalışmanın problemi, üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının yalnızlık düzeyleri ile ilişkisinin belirlenmesidir. Çalışma esnasında, bireylerin yalnızlık

seviyeleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin çeşitli bağımsız faktörlere göre farklılık gösterip göstermediği belirlenecektir.

Çalışmanın amacı

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencileri üzerine yoğunlaşarak internet bağımlılığının incelenmesi ve bu durumun yalnızlık ile ilişkilerinin açığa çıkarılmasıdır. Ayrıca çalışmada üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının nedenlerinin, sonuçlarının ve çözüm önerilerinin değerlendirilmesi amaçlanmaktadır. Çalışmada internet bağımlılığı ve yalnızlık kavramlarının açıklanması ve konu hakkında gerçekleştirilmiş çalışmaların analiz edilmesi önemli bir amaç olarak görülmektedir. Ulaşılmak istenen sonuç üniversite dönemlerinde internet bağımlılığı ile yalnızlık kavramları arasındaki ilişkinin ne yönde olduğunun anlaşılmasıdır.

Çalışmanın Önemi

Hayatın her kısmında ve aşamasında kullandığımız internetin, aşırı kullanımıyla ilişkili olan internet bağımlılığı bireyi toplumdan soyutlamakta, aile, iş ve okul yaşantısında olumsuzluklara neden olmaktadır. Sosyal hayattaki bu olumsuz yansımalar zaman içerisinde bir kısır döngü oluşturarak yalnızlaştıkça interneti kullanan, interneti kullandıkça yalnızlaşan bir birey meydana gelmektedir. Bu kısır döngünün tüm bileşenlerinin ayrıntılı olarak ele alınması problemin çözümündeki esas noktadır. İnternet bağımlılığı hakkında yeterli bilgi sahibi olarak bağımlılığı tetikleyen nedenler ve mekanizmaların kontrolü ile çözüm stratejileri geliştirilebilir. Bu bağlamda internet bağımlılığı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin derinlemesine araştırılması literatüre ve gelecekte bu alanda yapılacak çalışmalara kaynak sağlayacak niteliktedir.

Bu çalışma, internet bağımlılığının yalnızlık kavramı ile ilişkisinin anlaşılması, internet bağımlılığının bireyin sosyal hayatındaki olumsuz etkisinin anlaşılması ve internet bağımlılığı ve yalnızlık duygusunun ortadan kaldırılması için gerekli adımların belirlenmesi açısından önemlidir.

Çalışmanın Sınırlılıkları

Çalışma 2016–2017 eğitim-öğretim yılının ikinci döneminde, Üsküdar Üniversitesi'nde öğrenim gören ve araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin görüşleriyle sınırlıdır. Çalışma araştırmacının veri toplama aracı olarak kullandığı ölçekten elde edilen verilerle sınırlıdır. Çalışma ölçekteki maddelere verilen cevaplarla ve literatür taramasında bulunan kaynaklarla sınırlıdır.

Çalışmanın Sayılıları

Araştırmaya katılan öğrenciler, araştırmada kullanılan ölçme araçlarının yanıtlanmasında içtenlikle gerçeği yansıtmışlardır. Ölçme araçlarının geçerlik ve güvenilirliklerinin belirlenmesinde yapılan istatistikî ölçümler ve alınan uzman görüşleri yeterlidir. Veri toplama aracının tüm yetkileri kapsadığı ve görüşleri ortaya çıkaracak nitelikte olduğu varsayılmaktadır.

1. LİTERATÜR TARAMASI

2.1. İNTERNET BAĞIMLILIĞI

İngilizce "Interconnected Networks" yani birbiriyle bağlantılı ağlar anlamına gelen kelimelerin kısaltılarak birleştirilmesiyle oluşturulmuş olan internet kavramı, Türk Dil Kurumu tarafından "Bilgisayar ağlarının birbirine bağlanması sonucu ortaya çıkan, herhangi bir sınırlaması ve yöneticisi olmayan uluslararası bilgi iletişim ağı" şeklinde tanımlanmaktadır (TDK, 2017).

İnternetin geçmişi 1960 lı yıllara dayanmaktadır. Amerika Birleşik Devletleri tarafından soğuk savaş sürecinde, olası bir nükleer saldırıya karşı ülke çapında askeri bilgisayarların birbirlerine bağlanması amacıyla kurulmuştur. İlk etapta Güney Amerika'da dört bilgisayarın birbirine bağlanmasıyla başlayan internet uygulamasına daha sonra çeşitli üniversiteler ve NASA da bağlanarak ağ genişletilmiştir. Zaman içerisinde internetin kapsamı Amerika kıtasına yayılmış, soğuk savaşla ilgili endişelerin azalmasıyla birlikte internet akademik ve ticari alanlara doğru kaydırılmıştır (Bölükbaş, 2003). Ülkemizde ise ilk internet bağlantısı 1993 yılında, kiralık bir hat üzerinden gerçekleştirilmiştir. Bu hat, uzun bir süre Türkiye'nin dünyaya açılan tek internet çıkışı olmuştur. Zaman içerisinde TÜBİTAK tarafından kurulan bazı servis sağlayıcıları ile ülkemizde internet yaygınlaşmaya başlamıştır (TUBİTAK, 2017).

Bağımlılık sözcüğü ise Derin (2013) tarafından, "bir kişiye ya da nesneye aşırı düşkün olma hali, önlenemez istek" şeklinde tanımlanmıştır. Son yıllarda gelişen teknoloji ve iletişim araçları nedeniyle, dünyada ve ülkemizde internet kullanımı yaygınlaşmıştır. Hayatın hemen her aşamasında yer alan internetin, yaşamı kolaylaştırması yanında bazı zararlı etkilere de neden olduğu tespit edilmiştir. Özellikle yoğun internet kullanımı ile gündeme gelen "internet bağımlılığı kavramı", ilk olarak 1995 yılında Goldberg tarafından kullanılmıştır. Young ise bu kavramın insan yaşantısındaki olumsuz etkilerini bilimsel araştırmalarla ayrıntılı olarak ele alan isimdir (Eşgi, 2014).

İnternet bağımlılığı kavramı için birbirinden farklı olup birbirini tamamlar özellikte tanımlar yapılmıştır. Ergin ve arkadaşları (2013) internet bağımlılığını internetin aşırı kullanılması isteğinin önlenememesi, bağılı olmadan geçirilen zamanın önemsiz hissedilmesi, internete bağılı olunmadığında aşırı sinirlilik ve saldırganlık durumunun görülmesi, bireyin sosyal yaşantısının olumsuz etkilenmesiyle açıklamışlardır. Taçyıldız (2010) da benzer şekilde aşırı internet kullanımı ile bireylerin hayatındaki olumsuz etkileri tanımlamak için kullandığı İnternet bağımlılığının madde bağımlılığı ile benzer yönlerine dikkat çekmiştir. Türkoğlu (2013) ise internet bağımlılığının iki farklı yönünü ele alarak, madde arayışına yönelik aktiviteler ve patolojik kullanım özellikleri nedeniyle davranışsal bağımlılık özellikleri içeren internet bağımlılığının, fiziksel bağımlılık yönünün de olduğunu belirtmiştir.

İnternet bağımlılığı kavramının ortaya atıldığı ilk zamanlarda bir bağımlılık türü olup olmadığı konusunda fikir birliği sağlanamamıştı. Grohol (2005), internet bağımlılığının kullanımı yerine "patolojik kullanım" teriminin kullanılmasını önermiş olup bu davranışın bir bağımlılık olmadığını ve bu davranışın altta yatan farklı bir psikolojik sorunun yansıması olabileceğini veya ilk defa karşılaşılan bir duruma karşı verilen tepkiler olabileceğini savunmuştur. Ancak bilimsel çalışmalar neticesinde, aşırı internet kullanımının alkol, madde ve kumar bağımlılıklarına benzer özellikleri ortaya konmuştur. Bu kapsamda internetin patolojik kullanımı davranışsal bağımlılıklar içerisinde sınıflanan teknolojik bağımlılık grubunda incelenmeye başlamıştır (Young,1996). Zaman içerisinde internet bağımlılığı için tedavi stratejileri geliştirilmeye başlanmıştır.

İnternet bağımlılığı, çeşitli davranışsal bozukluklarla birlikte dürtü-kontrol bozukluklarını da kapsamaktadır. Bu konuda yapılan araştırmalar internet bağımlılığının insan psikolojisi üzerindeki olumsuz etkilerini ortaya koymuştur. Yapılan bilimsel bir çalışma ile ilk olarak 1998 yılında internet bağımlılığının depresyon ile yakın ilişkili olduğunu göstermişlerdir (Young ve Rodgers, 1998). DSM IV kapsamında ele alınan maddelerden birine bağımlı olmayan patolojik kumar oynama durumu, bazı yönleriyle internet bağımlılığı ile benzerlik göstermektedir. Bu benzer özellikler bireyin kendine güvenmesi, duygusal hassasiyet, uyumsuzluk, reaktiflik, kendini gizleme durumlarıdır (Young, 1998).

İnternet bağımlılığı bilimsel araştırmalarla daha ayrıntılı ele alındıkça bazı yeni kavramlar ortaya konmuştur. Patolojik internet kullanımı, internet davranış bağımlılığı, problemlili internet kullanımı gibi yeni kavramlarla birlikte internet bağımlılığının da belirli tanı kriterleri ile tanımlanması gerekliliği doğmuştur. Bu amaçla, ilk olarak Young (1996), internet bağımlılığının daha kolay tanınabilmesi amacıyla bazı ölçütler belirlenmiştir. Aşağıda sıralanmış olan maddelerden en az beş tanesini karşılayan bireylerin internet bağımlılığının söz konusu olduğunu ifade etmiştir. Bu kriterler,

- İnternet ile ilgili yoğun zihinsel uğraş verme
- İnternette gezinme süresine aşırı ihtiyaç duyma
- Bireyin internet kullanımını azaltma çabalarının sonuçsuz kalması
- İnternet kullanımının azaltılması ile yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
- İnternete girme süresinin ilk zamanlara göre artış göstermesi
- Yoğun internet kullanımı nedeniyle mesleki ve sosyal sorunlar yaşama
- İnternete kullanımına yönelik çevresine yalan söyleme
- İnternete bağlı iken umutsuzluk, suçluluk, anksiyete ve depresyon gibi duygulanım değişikliklerinin ortaya çıkması şeklinde tanımlanmıştır (Young (1996).

Bu kriterler yeterli işlev görmediği gerekçesiyle farklı araştırmacılar tarafından düzenlenerek geliştirilmiştir (Beard ve Wolf, 2001). Bazı sözcüklerin anlam kargaşasına yol açtığı düşünülerek yapılan bu düzenlemeler neticesinde Young'un belirlemiş olduğu kriterler iki ana grup altında toplanmıştır. Bu gruplardan ilki olan "kullanım fonksiyonelliği" altındaki durumların tümünün birey tarafından bizzat tecrübe edilmiş olması gerektiği belirtilmiştir. Bununla birlikte bireyin bu bağımlılıktan dolayı uğradığı zararı değerlendiren ikinci grup içerisindeki durumlardan en az birisinin yaşanmış olması da "internet bağımlılığı" tanısı konulması için gereklidir. Beard ve Word'un düzenlediği bu kriterler, bireyin hissettikleriyle değil, gerçekte yaşanmış durumlarla ilişkili olarak tanımlandıkları için Young'un kriterlerine göre daha objektif ifadeler içermektedir (Beard ve Wolf, 2001). Yeniden düzenlenen internet bağımlılığına yönelik tanı kriterleri şu şekildedir;

A. Kullanım fonksiyonelliği açısından kriterler (Bu kriterlerin tümü görülmüş olmalıdır)

1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş (önceki internet aktivitesi üzerinde düşünme veya sonraki oturumu beklemek)
2. İnternete bağlı kaldığı sürenin yetmemesi, bu süreyi arttırma ihtiyacı
3. İnternet kullanımını azaltma girişimlerinde başarısız olma
4. İnternet kullanımının azaltılması ile birlikte yoksunluk bulgularının ortaya çıkması
5. İnternete bağlı kalma süresinin başlangıçtakine göre artması (Beard ve Wolf, 2001).

B. Bireyin uğradığı zararlar açısından kriterler (en az bir tanesi görülmüş olmalı)

1. İnternetin aşırı kullanılmasına bağlı, okul ve işle ilgili sorunlar yaşama
2. İnternete bağlı olmak için çevresindekilere yalan söyleme
3. İnternete bağlı kaldığı süre boyunca umutsuzluk, suçluluk, anksiyete, depresyon gibi duygulanım değişiklikleri olması şeklinde sınıflanmıştır (Beard ve Wolf, 2001).

Literatürde ulusal ve uluslararası çeşitli çalışmalarda bu kriterlere benzer ifadelerle destek verilmiştir (Goldberg,1997; Cengizhan, 2005) Bu kriterlerden anlaşıldığı üzere, internet bağımlılığı sadece internete bağlı olarak geçirilen süreyle sınırlanmamalıdır. Ancak Young (1999), yukarıdaki kriterlere uyan bireylerin haftalık 40 saatten fazla internete girdiğini ve bazen tek oturumun 20 saat kadar sürdüğünü belirtmiştir. Bu nedenle internette geçirilen süreni bağımlılık göstergelerinden birisi olabileceği, ancak tek başına yeterli olmayacağı ifade edilmektedir. İnternet bağımlılığında kullanım süresi kadar önemli bir husus da kullanım amacıdır. Özellikle sosyal etkileşim amacıyla kullanıldığında bağımlılık riskinin arttığını ifade eden Young (1997), internete elektronik postalarını okumak veya web sayfalarında gezinmek için giren bireylerde internet bağımlılık durumunun, sosyal etkileşim ortamlarında gezinen bireylere göre çok daha seyrek görüldüğünü ortaya koymuştur.

Global web index verileri ile hazırlanan, İnternet ve sosyal medya kullanıcı istatistiklerine göre 2017 yılı Ocak ayı itibariyle dünya üzerinde 3.77 milyar internet kullanıcısı ve 2.8 milyar aktif sosyal medya hesabı bulunmaktadır. Türkiye'de ise 2016 yılına göre, %4 lük bir artışla 48 milyon internet kullanıcısı ve 42 milyon mobil sosyal medya hesabı bulunmaktadır. Yani, ülkemizde nüfusun %60'ı internet kullanmaktadır. Ülkemizde internet kullanıcılarının %86'sının her gün internete girdiği, %9'unun haftada bir kez, %3'ünün ise ayda bir kez girdiği tespit edilmiştir. Veriler ayrıntılı olarak incelendiğinde mobil cihazların internet kullanımında ön plana çıktığı (%61) görülmektedir. Bu durum internetin her zaman ve her yerde ulaşılabilmesine imkan tanıdığı için internet kullanımının da artışına neden olmaktadır (İnternet ve Sosyal Medya İstatistikleri, 2017). Ülkemizde kullanıcıların ortalama 6 saat 46 dakika nete bağlandıkları, bunun 2 saat 59 dakikasının cep telefonu ile olduğu ve 3 saat 1 dakikasının da sosyal medyada geçirildiği belirtilmiştir (İnternet ve Sosyal Medya İstatistikleri, 2017). Bu veriler, dünyada ve ülkemizde internetin hayatımızdaki yeri ve önemi ve kullanım yoğunluğu hakkında önemli ipuçları vermektedir.

Genel anlamda internet bağımlılığının ölçütleri belirlenmiş olsa da hemen her yaşta ve cinsiyette karşılaşılabilen internet bağımlılığı, günümüzde teknolojik gelişmelerin doğal bir yansıması olarak algılandığı için çoğu zaman normal bir durum olarak görülmektedir (Johansson, 2004). Ancak son yıllarda internet bağımlılığı ya da problemli internet kullanımı nedeniyle psikiyatri polikliniklerine yapılan başvurularda artış görülmektedir (Üçkardeş, 2010). Bu nedenle, internet bağımlılığının toplumdaki yaygınlığının araştırılması bu patolojik durum hakkında yapılan araştırma sonuçlarının uygulamalarda yer alması oldukça önemlidir.

2.1.1. Bağımlılık

Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) tanımına göre bağımlılık, bireyin bağımlısı olduğu madde veya davranışın diğer davranışları karşısında ciddi bir üstünlük kazanması sonucu psikolojik, davranışsal ve zihinsel vaka sınıfına dahil olunması şeklinde tanımlanmıştır (DSÖ, 1994).

Tarihsel süreçte oldukça eskiye dayanan bağımlılık kavramının ortaya çıkışı haşhaş bitkisiyle ilişkilendirilmektedir. Sümer yazıtlarında ve Asurların heykel motiflerinde karşılaşılan haşhaş başlangıçta ip ve kement yapımında kullanılmak üzere ekilmiş olup, zaman içerisinde keyif verici ve ağrı kesici özelliği keşfedilince farklı amaçlarla kullanılmaya başlamıştır (Gezek, 2007). Benzer şekilde, yaklaşık sekiz bin yıl öne Mezopotamya bölgesinde ekmek yapmak için yetiştirilen tahılların farklı şekilde ıslah edilmesiyle ortaya çıkan alkol de o dönemin toplum yapısını etkilemiştir (Karaca, 2010).

Genel olarak toplumda kabul gören bağımlılık türleri belirli kimyasal maddelerin kullanımı ile sınırlandırılmış olmasına rağmen kumar, bilgisayar, seks ve alışveriş gibi davranışsal bağımlılık örnekleri de mevcuttur. Davranışsal bağımlılık madde bağımlılığı ile benzer bileşenlere sahiptir. Bunlar zihni meşgul etme, duygu durumunda değişiklik, tolerans, yoksunluk bulguları, bireyler arası çatışma ve relaps olarak sıralanabilir (Griffiths, 1996). Genel olarak bağımlılık durumunda maddenin alınması için bireyin sağlığını ve sosyal yaşamını olumsuz etkilemesine rağmen karşı koyamayacak şekilde aşırı istek duyma, alınan miktarı sürekli olarak arttırma gereksinimi (tolerans) ve alınan maddenin etkilerinin fizyolojik ve psikolojik olarak istenmesi (yoksunluk) gibi üç temel özelliği mevcuttur (Şahin, 2007).

Bağımlılığın tanımlanmış bazı evreleri vardır. Bu evreler sırasıyla "hazırlık evresi, ilk kullanım/karşılaşma evresi, kullanımı sürdürme evresi, ilerleme evresi, bırakma evresi, tekrar kullanmayı düşünme evresi, tekrar kullanım evresi ve tekrar başlama evresi" şeklinde ilerlemektedir.

Davranışçı yaklaşıma göre bağımlılık " bir davranış veya işlevin miktar, yoğunluk veya sayıca artmasının edimsel koşullama ile neticelenmesi" şeklinde tanımlanmıştır (McAluliffe ve Gordon, 1980). Bir davranışın bağımlılık haline gelebilmesi için bağımlılık sirkülasyonu denilen sürecin aşamalarından geçmesi gerekir. Johnson (2009) tarafından ortaya atılan bu sirkülasyonun beş temel aşaması mevcuttur. Bunlar sırasıyla, "hoşlanma", "tercih", "alışkanlık", "saplantı" ve "bağımlılık" olarak olumlu ve faydalı davranışlardan yıkıcı davranışlara doğru ilerlemektedir. Bağımlılık sirkülasyonu doğrultusunda ilerleyen alışkanlıkların bir aşamada engellenmesi, bireyi karamsarlığa ve mutsuzluğa götürebilmektedir. Başlangıçta faydalı olan ve bireye haz

veren alışkanlıkların normal yaşamı engelleyecek boyuta ulaşması ile birey zarar görmeye başlar. Verimliliği, enerjisi ve çalışma gücü azalır. Endişe ve güvensizlik duyguları artar (Köknel, 1998).

2.1.2. Bağımlılığın Çeşitleri

Yukarıdaki bilgiler ışığında bağımlılık kavramı üzerinde oldukça farklı görüşler mevcuttur. Ortak bir tanım yapılamadığı gibi bağımlılığın kapsamı üzerinde de görüş birliği sağlanamamıştır. Ancak ortak noktalar göz önünde bulundurularak belirli özelliklere göre bağımlılığı madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık olarak iki grupta incelemek mümkündür (Ögel, 2001; a, 2009).

2.1.2.1. Davranışsal Bağımlılık

Herhangi bir maddeye karşı bağımlılık duyulmaksızın, madde arayışına yönelik tutum ve davranışların, patolojik kullanım özellikleriyle ilişkili olduğu bir bağımlılık durumu olarak tanımlanmaktadır (Sevindik, 2011). Davranışsal bağımlılık durumunda birey kendisine ve etrafındakilere zarar verebilecek davranışlara yol açan dürtüleri engelleyememektedir. Birey davranışı gerçekleştirmeden önce, giderek artan derecede heyecan ve gerginlik hissetmektedir. Davranışın gerçekleşmesinden sonra ise birey rahatlar ve keyif duymaktadır (McElroy, 1991).

Davranışların gerçekten bir bağımlılık olup olmadığına karar verebilmek için, madde bağımlılığı kriterleri ile değerlendirilerek klinik tanımlama yapılmaktadır (Işık, 2007). Ancak, birçok bilimsel çalışmada ele alınan davranışsal bağımlılık, DSM IV içerisinde halen bir bağımlılık olarak değerlendirilmeyip dürtü kontrol bozukluğu başlığı altında tanımlanmaktadır (Sevindik, 2011). Ancak dürtü bozukluklarının davranışsal bağımlılık olarak ele alınması konusunda karşıt görüşler mevcuttur. Çünkü patolojik kumar, kleptomani gibi çeşitli dürtü bozuklukları madde bağımlılığı kavramıyla ortak özellikler taşımasına rağmen, aralıklı taşkınlık rahatsızlığı olarak bilinen aşırı agresiflik dürtü bozukluğu madde bağımlılığı ile benzerlik göstermemektedir. Ancak davranışsal bağımlılık türleri içerisinde yer alan bağımlılık

türlerinden sadece patolojik kumar oynama durumu, DSM V'de yeniden düzenlenerek madde bağımlılığı dışındaki bağımlılıklar kapsamında sınıflandırılmıştır (Grant vd., 2010)

Griffiths (2000), davranışsal bağımlılığı ayrıntılı olarak ele almış ve altı ayrı aşama belirlemiştir. Bu aşamalar, "dikkat çekme, duygu durum değişikliği, tolerans, yoksunluk belirtisi ve çatışma" olarak tanımlanmıştır. Dikkat çekme aşamasında bireyin yapmakta olduğu davranış, duygularında ve düşüncelerinde önem kazanarak hayatındaki en önemli davranış haline gelmeye başlar. Duygu durum değişikliği aşamasında bireyin belirli bir aktiviteyle meşgul olması ve sürekli olarak bununla başa çıkma çabası mevcuttur. Tolerans aşamasında, yapılan aktivitenin verdiği hazzın sürdürülebilmesi için dozunun artırılması gerekmektedir. Yoksunluk belirtisi aşamasında, sürdürülen aktivitenin herhangi bir nedenden dolayı azaltılması veya durdurulması söz konusu olduğunda huysuzluk veya sinirlenme gibi olumsuz duygu belirtilerinin ortaya çıkması ve fiziksel olarak etkilenme söz konusudur. Çatışma aşamasında, davranışın bağımlılık haline gelmesiyle birlikte bireyin kendi değerleri ve davranış arasında ortaya çıkan çatışma durumudur. Bireyin ruhsal iç çatışması veya bireyler arası çatışmalar ile bağımlılık sürecinde bu aktiviteler önemlidir. Nüksetme veya relaps aşaması, bağımlılıktan kaçınma ve kontrol altına alınma süresinin üzerinden uzun bir zaman geçmesine rağmen aynı davranışın tekrar ortaya çıkabilme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Ögel, 2001).

Davranışsal bağımlılık türleri arasında yaygın olarak bilinenler Kumar Bağımlılığı, Yeme- İçme Bağımlılığı, Egzersiz bağımlılığı, internet bağımlılığı şeklindedir. Ancak bununla birlikte daha az ele alınan farklı davranış bağımlılıkları da mevcuttur (Uzbay, 2009a).

Patolojik Kumar Oynama:

Bireyler kumar ve kumar oynama üzerine sürekli zihinlerini meşgul etmektedirler. Oynama esnasında heyecanı artırmak için yatırılan para miktarını giderek arttırmaktadırlar. Daha önceden defalarca kumar oynamayı azaltma veya bırakma girişimleri olmuş ve sonuçsuz kalmıştır. Bu girişimler neticesinde huzursuzluk durumu

belirmiştir. Birey yaşadığı sorunları veya içinde bulunduğu olumsuz duygu durumundan kurtulmak için kumar oynamaktadır. Kumar oynama miktarı ve yoğunluğu hakkında yakın çevresine ve terapistine yalan söylemektedir. Kumar oynayabilmek yasa dışı yollarla bile para temin etmeye çalışır. Kumar uğruna mesleğini, ilişkilerini riske atmakta, bazen kaybetmektedir. Maddi sıkıntılarını çözmek için başkalarına güvenmektedir (Koroğlu, 2005).

Yeme-İçme Bağımlılığı:

Genellikle obezite ile kendisini göstermesine rağmen, yeme içme bağımlılığının obezite ilişkisi halen tartışmalıdır. Bu nedenle obezitenin tanımlanmasında ve sınıflanmasında farklı görüşler mevcuttur. Wolkow (2007), obezitenin DSM-V kapsamında yeme bağımlılığından ayrı bir ruhsal bozukluk olarak ele alınmasını önermektedir. Bununla birlikte O'Rahilly (2008), obezitenin kalıtsal bir nöro-davranışsal hastalık olduğunu savunmaktadır. Devlin (2007), yeme içme bağımlılığında görülen davranışların obezite durumunun tamamını açıklayamazken obezitede görülen nöro-biyolojik değişiklikler yeme bağımlılarında da görülmektedir.

Egzersiz Bağımlılığı:

Birey zamanının çoğunu bedensel aktivite ile geçirmek istemektedir. Engellere rağmen, kontrolsüzce ve aşırı derecede egzersiz yapma durumu mevcuttur (Hausenblas, 2002). Egzersiz bağımlılığı da tıpkı diğer bağımlılıklar gibi bazı aşamalara sahiptir. Thornton (1995), bu aşamaları şöyle sıralamıştır:

Başlangıçta birey sadece formunu korumak ve eğlenmek için egzersiz yapmaktadır. Ancak, egzersiz esnasında kendini iyi hissettiğini fark eden birey, günlük problemlerden uzaklaşmak amacıyla egzersiz yapmaya başlamaktadır. Bu aşama bağımlılık açısından risklidir. Bir süre sonra birey hayatını yoğun egzersiz programlarına göre planlamaya başlar ve çeşitli yaralanmalar ve sosyal sorunlar yaşayabilir. Dördüncü ve son aşamada birey artık bağımlı hale gelmiştir. Her şeye rağmen egzersiz yapmaya devam eder ve tüm yaşamını egzersize göre ayarlar (Thornton, 1995).

2.1.2.2. Madde Bağımlılığı

En temel özelliği bireyin zararlarını bilmesine rağmen, bir kimyasal maddeyi kullanmaya devam etmesidir. Bu zararlar bireyde psikolojik, zihinsel ve davranışsal zararlara yol açmaktadır. Bununla birlikte yukarıda belirtilen bazı bağımlılık türlerinde olduğu gibi tolerans, yoksunluk belirtileri ve kompulsif madde alımı davranışları madde bağımlılığının genel özelliklerindedir. Madde bağımlılığının başlangıcı ve mekanizması konusunda açıklanamayan noktalar olsa da hedef organ tutulumunun beyin olduğu bilinmektedir. Bununla birlikte beynin etkilenen kısımları ve etkilenme derecesi hakkında bir netlik yoktur (Uzby, 2009a).

Bağımlılık yapan maddelerin bazı ortak özellikleri vardır. Bu özellikler şu şekildedir:

- Bağımlısı olunan madde alındığında kişide memnuiyet ve keyif alma hissi oluşturur. Bağımlı bireyler normal yaşamdan kendisini soyutlar. Hatta temel gereksinimlerine yönelik davranışlardan bile vazgeçebilmektedir.
- Bağımlılık yapan maddelerin hemen hepsi, beyin ve merkezi sinir sistemi işlevleri üzerinde benzer etkiler göstermektedir.
- Maddeyi kullanan kişi bir süre sonra gerçeklikten uzaklaşır. Bu uzaklaşma sarhoşluk, keyif alma ve hoşnutluk duyguları meydana gelir. Kişi gerçek dünya yerine bu hayal dünyasında yaşamak ister. Bu durum bireyin gerçeklerden uzaklaşmasına neden olmaktadır.
- Kişi maddeyi elde etmek için karşı koyulması zor bir istek duymaktadır.
- Kullanıma başladıktan bir süre sonra, birey sürekli olarak madde arayışına girer (Uzby, 2009b).

Çok arzulanan maddeni bulunamaması durumunda ise birey kendini kötü hissetmektedir. Bu duygular maddenin türüne, kullanma süresine ve kullanım şekline göre değişiklik gösterebilmektedir.

Madde bağımlılığında kullanılan maddelerin çoğuna karşı zaman içerisinde tolerans gelişmektedir. Tolerans gelişme derecesi kullanılan maddeye göre değişiklik göstermektedir. Bir maddeye karşı gelişen tolerans aynı gruptaki diğer maddelere karşı da gelişmiş olabilir. Çapraz tolerans ismi verilen bu durum ilaç kullanımında da görülebilmektedir. Tolerans gelişen bireylerde, alınan maddelerle oluşan sahte iyilik hali bir süre sonra daha yüksek dozlarla sağlanabilir hale gelmektedir. Dozun artırılmadığı, yetersiz kaldığı durumlarda veya maddenin bulunmadığı durumlarda bireyde yoksunluk sendromu görülür. İstenmeyen bir durum olan yoksunluk sendromu bireye acı veren dramatik bir tablodur. Böyle bir duruma girmemek için ilacın dozu artırılarak sahte iyilik hali bir süre daha sürdürülmeye çalışılmaktadır. Ancak bu doz artırımını da bir noktaya kadar işe yaramaktadır. Çünkü belli bir dozdan sonra, madde alımı ne kadar arttırılsa da artık alınan yanıt değişmemektedir (Ögel, 1997). Sadece toksik doz etkileri görülmeye başlamaktadır.

Yüksek dozlarda kullanılan kimyasal maddeler, fiziksel ve ruhsal problemlere yol açmaktadır. İkincil hastalıklar olarak adlandırılan bu problemler genellikle vücudun savunma sistemine, sinir sistemine ve solunum sistemine zarar vermektedir. Madde bağımlısı olan bireylerde ikincil hastalıklar arasında AIDS, karaciğer rahatsızlıkları, böbrek hastalıkları, kalıcı beyin hasarı, kanser ve ciddi psikozları sayılabilir. Bağımlılık yapan maddelerin bazıları enjeksiyon yöntemiyle alındığı için, ortak enjektör kullanımına bağlı olarak bağımlı bireylerde Hepatit B, Hepatit C ve HIV bulaşıcılığı da görülebilmektedir (Ögel, 2017). Sigara ve alkol kullanımı dışında bağımlılık yapan maddelerin kullanımı ve satışı kanunlar çerçevesinde yasaklanmıştır. Bununla birlikte yasalarda satışı ve kullanımı yasaklanmamış olan sigara ve alkol için de toplumsal tepkilerden bahsedilebilir (Karataş Terzi, 2009).

2.1.3. İnternet

Uluslararası ağ (İnternational Network)kelimelerinden türetilen İnternet, TCP/IP protokolü (Transmission Control Protocol/İnternet Protocol) ile farklı bilgisayar sistemlerinin birbirine bağlantısını ifade etmektedir. Dünya üzerinde oldukça yaygın kullanımı olan bu araç sürekli olarak büyüme ve gelişme halindedir. Oldukça basit bir

mimarisi ve sistematik yapısı olan internetin kendine has bir adresleme sistemi mevcuttur. Sistematik yapısını oluşturan iki ana bileşen internet protokolü (IP) ve Alan Adı Kodlaması (DNS) sistemleridir (Öztoprak, 2001).

Bilgi ve iletişimde sınırları zorlayan, elektronik bir sistem olan internet aynı zamanda kültürel bir olgu olarak ele alınmaktadır. Küreselleşmeye de katkı sağlaması ile birlikte farklı coğrafik konumlardaki birey ve toplumların yaşamını kolaylaştıran bilgilere ulaşmalarını ve birbirleriyle iletişimlerini kolaylaştırmaktadır. Bu nedenle bilgi ve iletişimin odağı haline gelmiştir. Radyo ve televizyondan sonra insan hayatında büyük değişikliklere neden olan internet eğitim, sağlık, iletişim, bankacılık, ticaret, bireysel gelişim, oyun, sosyal medya, haber gibi pek çok alanda kullanılan, vazgeçilmez bir araç hale gelmiştir (Rehm vd., 2003). Düşük maliyet, kapsama alanının giderek genişlemesi, içeriğinin büyümesi, etkileşime izin vermesi nedeniyle bireysel kullanımı her geçen gün artmaktadır. Bununla birlikte kamu kuruluşlarında ve özel sektörde kurumsal süreçlerin hemen her aşamasında oldukça yaygın kullanılmaktadır (Chou, 2005).

İnternet kullanımı insan hayatına giren bazı yeni kavramları doğurmuştur. Sanal bir dünyada etkileşen ve iletişime geçen bireylerin buldukları ortam ve toplumdaki ilişki biçimi, kimlikleri ve kültürel formları etkilenmektedir (Güzel, 2006).

2.1.4. İnternetin Kullanım amaçları

Hemen her açıdan farklı olan bireylerin ortak buluşma noktası internet, askeri güvenlik amacıyla kurulduğu yıllardan günümüze çok farklı kullanım alanlarına hizmet etmektedir.

Dünya üzerindeki bireylerin %50'sinin interneti aktif olarak kullanıyor olması nedeniyle bu alanda yapılan araştırmalar internetin geleceğine de yön vermek açısından çok önemlidir. *Global web index* verileri ile hazırlanan, İnternet ve sosyal medya kullanıcı istatistiklerine göre 2017 yılı Ocak ayı itibariyle internet kullanım amaçlarının başında sosyal medya takibi gelmektedir. Dünya üzerinde popülasyonun %37'sinin

sosyal medya kullanıcısı olduğu belirlenmiştir. Aynı araştırmada dünya çapında internet üzerinden alışveriş yapma oranı %22 olduğu belirtilmektedir.

İnternetin cazip kılan pek çok neden sıralanabilir. Bununla birlikte sosyal medyanın bu kadar yaygın kullanılmasının altındaki nedenler pek çok araştırmanın konusu olmuştur. Gerçek dünyadaki gibi bir hiyerarşinin olmadığı, sınırsız ve özgür yapısı nedeniyle bireyler sanal ortamda her şeye yeniden başlayabilir, çeşitli topluluklara karışarak yalnızlık duygusunu giderebilir, dünyanın hemen her yerinde kendi düşünce yapısına uygun bireylerle görüşebilir, bir şeyler paylaşabilir ve sanal dostlar edinebilirler (Young, 1997). Tıpkı gerçek yaşamdaki gibi internet üzerindeki toplulukların da kendi değerleri, standartları ve dokusu bulunmaktadır (Güzel, 2006). Sanal dünyada oluşturulan bu topluluklara katılım, belirli normlara uymayı gerektirmektedir (Young, 1997).

Gerçek dünyada istediklerine ulaşamayan bireyler internet ortamında istedikleri şeylerin bazılarını hızlı ve kolay şekilde erişebilmektedir. Gerçekte kurulamayan ilişkiler, bulunamayan dostlar internette bulunabilir ve birey kendisini daha güvenli bir ortamda hisseder, risk almadan dilediği şekilde iletişim kurabilir, duygu ve düşüncelerini özgürce ifade edebilir. Diledikleri maskeyi kullanarak yüzleşme, reddedilme ve yargılanma korkusu duymadan özgürce varlıklarını sürdürürler (Döner, 2011). Bu sayede gerçek dünyanın sorumluluklarından da sıyrılarak karakterlerini çeşitli rollere sokarak mutlu olurlar (Young, 1997).

Yeni arkadaşlıklar ve ilişkilerin kurulmasına, gerçek dünyada bu ilişkilerin sürdürülmesine olanak sağlayan internet, geniş bir sosyal çevre sunması yanında bireyin kendini tanıması ve kimliğini keşfetmesi yönünden önemlidir (Döner, 2011). Gerçek dünyada ilişkileri zayıf olan ve yakın ilişki kurma becerisi düşük olan bireylere bir destek rolü de görmektedir. Ayrıca fiziksel koşullar nedeniyle mesafelerin ve engellerin ortadan kalkması ile sosyal çevre normaldekinden çok daha geniştir (Young, 1997).

Ülkemizde internetin kullanım amaçlarına yönelik Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TUİK, 2016) yaptığı araştırma sonucuna göre Türkiye'de %61,2 oranında internet kullanımı mevcut. İnternetin kullanım amaçlarının başında ise sosyal medya kullanımı gelmektedir. Bunun dışında ülkemizde internetin kullanım amaçları sırasıyla;

online haber okumak, gazete ya da dergi okumak, sağlıkla ilgili bilgi aramak, mal ve hizmetler hakkında bilgi aramak ve internet üzerinden m¼zik dinlemek Şeklinde belirlenmiştir (Urhan ve Kzılıca, 2011).

Kamu kurum ve kuruluŐları ile iletişime geœmek, kamu hizmetlerine yœnelik sorgu ve iŐlem yapabilmek iœin internete giren bireylerin sayısı da giderek artmaktadır. 2015 Nisan itibariyle %53.2 olan bu oran 2016 Mart dœneminde %61.8'e ulaŐmıŐtır. Kamu kuruluŐlarının web sitelerinin ziyaret oranı da oldukœa y¼ksektir (TUİK, 2016).

Oldukœa pratik bir uygulama olan internet üzerinden alışveriş, hızlı kıyaslama yapabilme, œok fazla ũr¼n seœeneđine ulaŐabilme, fiziksel bir œaba harcamama, fiyat araŐtırması yapabilme gibi avantajları nedeniyle her geœen g¼n artış gœstermektedir. ũlkemizde 2016 yılında %34.1 oranında internetten alışveriş yapıldığı belirlenmiştir. İnternet üzerinden yapılan alıŐveriŐler en sık giyim ve spor malzemesi, seyahat bileti, araœ kiralama, ev eŐyası, elektronik araœlar, gıda maddeleri ile g¼nl¼k gereksinimlere yœnelik olmuştur (TUİK, 2016). İnternet üzerinden alışveriş yapmanın avantajları yanında bazı sorunlarda yaŐanmaktadır. İnternetten alışveriş yapan bireylerin %24.9'unun sorun yaşadığı belirlenmiştir. Bu sorunlar; teslimatta gecikme, yanlış veya hasarlı ũr¼n veya hizmetin teslim edilmesi gibi nedenlere yœneliktir (TUİK, 2016).

TUİK 2016 yılına ait verilere gœre internet kullanımının mesleksel dağılımlarına bakıldığında profesyonel meslek mensuplarının, teknisyenler ve yardımcı profesyonel meslek mensuplarının kullanım yœn¼nden ilk sırada yer almaktadırlar. Silahlı kuvvetlerle ilgili meslekler ve yœneticilerin internet kullanım oranlarının da oldukœa y¼ksek olduğu belirlenmiştir. Nitelikli tarım, ormancılık ve su ũr¼nleri œalıŐanların internet kullanım oranları %34,4 olup, interneti en az kullanan meslek grubu olarak belirlenmiŐtiler.

2.1.5. Teknoloji Bağımlılığı

İnsanlar genellikle mutlu olmak ve varlıklı bir yaşam s¼rmek isterler. Sağlıklı bir yaşam iœin ise sosyal sistem ve ekolojik sistem olarak bilinen, birbiriyle ilişkili iki sistemin varlığıyla m¼mk¼nd¼r. Bu sistemler insan yaşamını kapsamaktadırlar. Sosyal

sistem insanın yaşadığı yeri oluştururken ekolojik sistem de bu yaşam için ihtiyaç duyulan kaynakların sağlandığı çevre olarak tanımlanabilir. Teknoloji de insan hayatını kolaylaştıran ve yaşam tarzını değiştirebilen önemli bir unsurdur. Teknoloji küresel anlamda hızla gelişmektedir. Her geçen gün insanlar üzerindeki etkisi daha da belirginleşmektedir. Adeta insanı çevreleyen bu sürece "teknofer" adı verilmiştir (Ferre, 1988). Tarım devrimi ile başlayan makineleşme sürecinde insan hayatında önemli değişiklikler olmuştur. Ardından gelen endüstri devrimi ile bu değişiklikler daha da belirginleşmiş ve yaşam daha kolay hale gelmiştir. Son yüzyılda moleküler düzeyde keşiflerle birlikte teknolojik gelişmeler ivme kazanmıştır. Nihayetinde insan, kendi yaşamını düzenlemek ve kolaylaştırmak amacıyla yapay doğa oluşturmuştur (Moore, 1972).

Bu gelişmeler insanoğlunun her geçen gün teknolojiye daha da muhtaç hale gelmesine neden olmakta ve bazen sağlıklı bir yaşamda olması gereken bedensel ve ruhsal iyilik halini olumsuz etkileyebilmektedir. Günümüzde bireyle çocuk yaşta teknolojiyle beraber büyümekte ve teknolojik destek olmadan birçok şeyin nasıl yapıldığını bilmemektedir. Çocuk yaşta uygun eğitim verilerek teknoloji ile dengeli bir ilişki kurulması sağlanabilir. Bireysel anlamda teknoloji denildiğinde yakın zamana kadar bu sözcük televizyon, telefon ve bilgisayar çağrıştırmaktaydı. Son zamanlarda ise "internet" kavramı adeta "teknoloji" sözcüğü ile ayrılmaz bir hal almıştır. Teknolojik bağımlılık son yıllarda internet bağımlılığı ile aynı anlamda kullanılmaya başlamış olmakla birlikte bu iki kavram ayrı incelenmektedir. Bağımlılık denildiğinde sigara, alkol ve madde bağımlılığı gibi fiziksel bağımlılık türleri öncelikli olarak akla gelmektedir. Ancak bağımlılık haline gelen davranışlar üzerinde yapılan araştırmalar neticesinde "bağımlılık" sözcüğünün kapsamının genişletilmesi gerekmiştir. Çünkü televizyon bağımlılığı, bilgisayar oyunları bağımlılığı gibi kavramları da içeren teknoloji bağımlılığının aslında diğer bağımlılık türleriyle oldukça benzer yönlerinin olduğu ortaya konmuştur (McIlwraith vd., 1991).

Griffiths (1995), teknolojik bağımlılık için "insan-makine etkileşimini içeren, kimyasal olmayan bağımlılık" olarak tanımlamıştır. Televizyon bağımlılığı gibi aktif ve bilgisayar oyunları bağımlılığı gibi pasif formları olduğunu belirtmektedir. Griffiths teknoloji bağımlılığının diğer bağımlılık kategorilerinden ayrı tutulmaması gerektiğini

savunmaktadır. Kumar makineleri üzerinde örnekleme yaparak konunun önemi hakkında dikkat çekmeye çalışmıştır. Kumar makinelerinin oldukça yaygın kullanıldığı dönemlerde, patolojik kumar oynama oranının oldukça düşük olmasını tanımlama kargaşasına bağlamıştır. Gerçekte ihmal edilen ve görmezden gelinen "kumar makinesi bağımlılığı" belirtileri diğer bağımlılıklardaki kadar kolay tespit edilemediği için durum iyice ilerlediğinde, polisiye sorunlar görülmeye başlandığında anlamlı hale gelmektedir. Bazı araştırmalar kumar makinesi bağımlılığında görülen kişilik değişikliklerini ortaya koymuştur (Moody, 1989; Griffiths, 1996).

Teknoloji bağımlılığında görülen aşamalar davranışsal bağımlılığında tanımlanmış aşamalarla aynıdır. Bunlar sırasıyla; zihni meşgul etme, duygu durumunda değişiklik, tolerans, yoksunluk bulguları, bireyler arası çatışma ve relaps şeklindedir (Griffiths, 1996).

Griffiths Teknolojik bağımlılığın aşamalarını şu şekilde özetlemiştir (Griffiths, 1995).

Zihni Meşgul Etme - Dikkat Çekme Aşaması

Bireyin dikkati çeken bir aktivitenin, birey için oldukça önemli hal alması durumudur. Bu aktivite bireyin zihnini sürekli ve yoğun bir şekilde meşgul etmeye başlar, davranışlarını ve hislerini etkiler. Birey söz konusu aktivite ile uğraşmadığı sürelerde bile bir sonraki gün veya haftada uygulayacağı anı düşünmektedir.

Duygu Durumunda Değişiklik Aşaması

Bu aşamada birey yapmaktan hoşlandığı aktivitelerden kendisini alamaz hale gelmektedir. Kendi sağlığını ve sosyal yaşantısını olumsuz etkilemesine rağmen bu isteklerine karşı koyamamaktadır.

Tolerans

Birey yoğun şekilde üzerinde durduğu aktiviteden dolayı duyduğu hazzın bir süre sonra azaldığını fark etmektedir. Bununla birlikte davranışlarını yoğunlaştırarak aynı etkilerin yeniden görülmesini, aynı duyguları tekrar yaşamaya çalışmaktadır.

Örneğin patolojik kumar oynama durumunda oraya konulan para miktarı bir süre sonra bireyi tatmin etmemekte ve miktarı artırmak istemesi, bir tolerans göstergesidir.

Yoksunluk Bulguları

Başlangıçta duygu durumunda değişikliğe neden olan davranışların veya aktivitenin kesilmesi, engellenmesi veya tolerans geliştikten sonra dozun artırmasına rağmen etkisiz kalması halinde bireyin hoş olmayan duygular hissettiği, acı çektiği aşamadır.

Bireyler Arası Çatışma

Bu aşamada birey bağımlılık haline getirdiği davranışlar nedeniyle çevresi ile çatışma yaşamaya başlar. Özellikle bağımlılığıyla ilgili müdahale, eleştiri ve görüşlere izin vermeyerek, ilişkilerini riske atmaktadır.

Relaps

Bağımlılığın kontrol altına alınması veya ortadan kalkmasının üzerinde uzun zaman geçmiş olsa da, aniden aynı davranışlar en şiddetli haliyle bile geri dönebilmektedir. Bağımlılarda bu anlamda bir eğilim mevcuttur.

2.1.6. Teknoloji Bağımlılığı Aşamaları

Ülkemizde Yeşilay kapsamında geliştirilen "Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı" kapsamında teknoloji bağımlılığının aşamaları hakkında bilgi verilmektedir. Teknoloji bağımlılığının aşamaları; "deneysel kullanım", "sosyal kullanım", "operasyonel kullanım" ve "bağımlı kullanım" olarak tanımlanmıştır. Bu aşamalar teknoloji bağımlılığı altında incelenmiş olsalar da internet bağımlılığının özelliklerini vurgulamaktadır (Yeşilay, 2017). Bu aşamalar Flay ve arkadaşları tarafından geliştirilen, madde bağımlılığı gelişimsel teorisindeki aşamalara benzerlik göstermektedir (Flay vd., 1983).

2.1.6.1.Deneysel Kullanım Aşaması

Genellikle birey bilgisayar aracılığı ile bir uygulama, bir oyun veya bir web sitesi hakkında bir şeyler duyduğunda bu konuda meraklanır. Bu merakı nedeniyle ilgili oyunu oynar, uygulamayı kullanır veya web sitesini ziyaret eder. Bu birinci aşama sorunsuzdur. Merak nedeniyle deneme yapılmıştır ve sonuçlaş, yani merak giderilmiştir. Ancak bundan sonraki denemeler merakla ilgili olmayacaktır. Dolayısıyla sonraki aşamalara geçiş söz konusudur (Flay vd., 1983; Wilder, 2016; Yeşilay, 2017).

2.1.6.2.Sosyal Kullanım Aşaması

Bu aşamada birey çevresinin etkisiyle hareket etmektedir. Çevrede teknolojik ürün ve uygulamalarla ilgilenen bireylerle yakınlaşmak, onlarla aynı değerlere sahip olmak ve topluluğa girebilmek için onların yaptıkları gibi aynı oyunları oynamak, aynı programları kullanmak veya aynı siteleri ziyaret etmek ihtiyacı hissedilmektedir. Bu sayede bireyin grupta kendine yer bulması kolaylaşır ve kalıcılığı artar. Bu davranışları uygulamadığı sürece grubun gündeminden kopacaktır. Birey bu aşamada ilgili teknolojik hizmet veya ürünleri kullanmak istemeyebilir. Ancak grup içerisinde kalabilmek için bu davranışlarını sürdürmektedir. Deneysel kullanımdan farklı olarak sosyal kullanım aşamasında bağımlılığın başladığı kabul edilmektedir (Wilder, 2016; Yeşilay, 2017).

2.1.6.3.Operasyonel Kullanım Aşaması

Bu aşamada davranışlar bir amaca yöneliktir. Sosyal kullanımdaki gibi, yapılan aktiviteleri istememe durumu söz konusu değildir. Aksine, birey bu aşamada zevk almak ve gerçek dünyanın sorunlarından uzaklaşmak için istemli olarak davranışlarını sürdürmektedir. Günümüzde çok sık rastlanmaktadır. Birey canı sıkıldığında, sosyal bir çevresi olmadığında, gerçek insanlarla ilişki kurmak istemediğinde teknoloji kullanımına yönelmektedirler. Bununla birlikte işyerinde, okulda veya sosyal

çevresinde karşılaştığı ve çözemediği ya da çözmek istemediği sorunlardan geçici olarak da olsa uzaklaşmak için teknoloji kullanımına yönelebilmektedir. Gerçek problemlerin olduğu dünyadan problemlerin olmadığı sanal dünyaya geçerek burada yeniden var olmaktadır. Bu aşama bireye kısa vadede çözüm sağlamış gibi görünmektedir. Ancak uzun vadede çözülmemiş problemler olduğu gibi beklemekte ya da büyümekte oldukları için bireyin kişisel, mesleki ve sosyal yaşantısına zarar vermektedir (Wilder, 2016; Yeşilay, 2017).

2.1.6.4. Bağımlı Kullanım

Bu aşamada bireyin teknoloji kullanımı için bir amacı veya gerekçesi yoktur. Merak etmek, sosyal çevreye uyum sağlama, bir grup içine girebilmek, çözümsüz problemlerinden kaçmak önemli değildir. Kişi teknoloji kullanımından kendini alamaz. Bu süreçte kişi teknoloji kullanımını kendi kendine nedenselleştirmeye çalışmaktadır. Merak edeceği şeyler arayarak o alanda teknolojiyi kullanması, sosyal çevresinde kendisi gibi teknoloji kullanıcılarının olmaması durumunda, kullanıcıların olduğu toplulukları bulacak ve katılacaktır. Bunları yaparken geçirdiği zaman süresince canı sıkılmayacaktır. Bu aşama, diğer aşamalardan farklı olarak problemlerin sonucu olarak ortaya çıkmaktan ziyade problemlerin nedeni olarak tanımlanmaktadır (Wilder, 2016; Yeşilay, 2017).

2.1.7. İnternet Bağımlılığını Ortaya Çıkaran Nedenler

İnternet bağımlılığını ortaya çıkaran nedenleri inceleyen bazı araştırmalar farklı faktörler üzerinde yoğunlaşmıştır. Genellikle psikolojik nedenlerin sorumlu tutulduğu bu süreçte farklı risk faktörlerinin de bulunduğu ortaya konmuştur. Alışkanlıklar, ailesel faktörler, çevresel faktörler, demografik altyapı, sosyoekonomik durum gibi etkenlerin de internet bağımlılığının nedenleri arasında sayılması gerektiği belirtilmektedir (Hur 2006; Hur, 2012)

İnternet bağımlılığının ortaya çıkışı genellikle sosyalleşme gereksiniminden kaynaklanmaktadır. Nitekim, dünyadaki internet kullanımı ve ülkemizdeki internet

kullanımını değerlendiren araştırmalarda bireylerin en çok sosyal medya hesaplarını kullanmak için internete girdikleri belirlenmiştir (İnternet ve Sosyal Medya Kullanıcı İstatistikleri, 2017). Ayrıca internet üzerindeki elektronik posta kullanımı, sohbet ortamları, forumlar ve etkileşimli oyunlar üzerinden bireyler dünyanın her yerinden insanlarla iletişime geçebilmektedirler.

Bireylerin Sosyalleşme İhtiyacı

Gerçek hayatta sağlayamadıkları ilişki ve iletişimleri internet üzerinden, çekinmeden kurabilen bireyler, hislerini ve düşüncelerini çekinmeden aktarabildikleri bu ortamda kimliklerini saklayarak ve kendilerini olduklarından farklı bir kişi gibi tanıtarak varlıklarını sürdürebilmektedirler. Diledikleri zaman iletişim kurabildikleri ya da yanıt verdikleri kişileri, sosyal medya siteleri üzerinden gizlice takip edebilmektedirler. Gerçek hayatta bu kadar rahat olunamadığı için internet sosyalleşme açısından insanlara farklı fırsatlar sunmaktadır (Cengizhan, 2005). Ayrıca internet ortamında sürdürülen ilişkilerin gerçek hayata taşınması da mümkün olmaktadır. Araştırmalar; internet bağımlılığına neden olan faktörler arasında olduğundan farklı bir kimliğe bürünmek isteği, gerçek yaşamın stresinden uzaklaşmak isteği, sosyal evre kurmak ihtiyacı ve aidiyet gereksinimlerini karşılamak isteği sıralanmaktadır. Bilgisayar bağımlılığından farklı olarak, internet bağımlılığında özgürlük ve sınırsızlık duyguları hakimdir (Mitchell, 2000). Yukarıda ifade edilen nedenler Davis (2001) tarafından geliştirilen Bilişsel davranışçı teori ile desteklenmektedir. Davis'e göre birey, kendisini ve dünyayı algılama konusunda olumsuz bilişlere sahip olması durumunda internet ortamında farklı bir duygusal gelişim durumu sergilemektedir. Sanal ortamda olumsuz bakış açısı ve düşük benlik değerinin bir önemi kalmamaktadır.

Sorunlardan Kaçma İsteği

Gençlerin internet kullanmaları diğer yaşlardaki bireylere göre daha yoğundur. Özellikle ergenlik sürecinde kimlik arayışı içerisinde olan, bazen kimlik krizi yaşayan bireylerin duygusal iletişim kurmak, ileriye yönelik planlar yapmak veya meslek seçme

gibi amaçlarla internete karşı ilgileri artmaktadır. Bu dönemlerde gergin ve stresli ve psikolojik sorunlar yaşayan gençlerin internette geçirdikleri sürenin artışı bağımlılık riskini doğurmaktadır. Gençlerin içine kapalı olmaları, beğenilmeme korkuları, kötümser düşünceler, psikolojik ve sosyal kaygılar nedeniyle kendilerinin daha iyi anlaşılabilirdiği ve kabul gördüğü, önem verildiği bir ortama yönelmesi kaçınılmazdır (Saygılı, 2002).

Ergenlik döneminde ortaya çıkan problemler nedeniyle sığınılan internet bir süre sonra problemlerle internet kullanımı nedeniyle sorunların çözümü değil, sebebi haline gelmektedir. İnternet kullanımının çocuklar ve gençler için bir ödüllendirme yöntemi olarak algılanması veya sorunların çözümüne yönelik bir strateji olarak görülmesi bireyleri daha yoğun şekilde internet kullanmaya yönlentmektedir (Lim ve diğ., 2004).

Çevre Etkisi

İnternet bağımlılığı çevreden etkilenme ile de meydana gelebilmektedir. Tıpkı madde bağımlılıklarında olduğu gibi, bireyin arkadaş çevresine uyma gereksinimi veya merak sonucunda internet bağımlılıklarıyla tanışması bağımlılıkla sonuçlanabilmektedir. Özellikle gençler arasında internette olma süresinin popülerlikle ilişkilendirilmesi bağımlılık açısından çok önemlidir (Tsai ve Lin, 2001).

Yalnızlıktan Kurtulma İhtiyacı

İnternet bağımlılığı ile yalnızlık durumu arasında ciddi bir ilişki olduğu belirtilmektedir. Yalnızlık nedeniyle sosyalleşme ihtiyacı hisseden bireyler kolay, ekonomik bir yol olan interneti kullanarak sorunlarına çözüm aramaktadırlar. Ancak problemlerle internet kullanımı ile bireylerin gerçek hayattaki yalnızlıkları daha da artmaktadır. Caruso (1998), bireylerin internet bağımlılık düzeyinin artışı ile yalnızlıklarının da arttığını göstermiştir.

Depresyon

Depresyon, internet bağımlılığının nedenleri arasındadır. Tsai ve Lin, internet bağımlısı gençler üzerinde yaptıkları bir araştırmada, gençlerin internet kullanarak depresif durumlarının hafiflediğini ifade ettiklerini belirtmiştir (Tsai ve Lin, 2003). Depresyon ve sosyal anksiyete bozukluğu gibi rahatsızlıklar nedeniyle sosyal iletişimi bozulan bireyler, daha az tehdit edici olarak algıladıkları sanal iletişimi tercih etmektedirler. İnternet ile gerçek özellikler perdelenirken olumsuz özellikler gizlenmekte, olumlu özelliklere sahip olduğu algısı oluşturulmaktadır. Bu sayede sanal ortamda iletişime geçilen kişiler üzerinde olumlu etki bırakılabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle depresyondaki bireyler kolay erişebildikleri sanal iletişimi risksiz ve daha güvenli buldukları için yoğun şekilde kullanabilmektedirler. Bu durumda internet bağımlılığı riski de artmaktadır (Caplan,2002).

Cinsel Arzuların Karşılanması

İnterneti kullanım amacı, internet bağımlılığı ile ilişkili olarak değerlendirilmiştir. DiNicola (2004), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir araştırmada internet bağımlısı olan bireylerin internete giriş amaçlarının diğer bireylerden farklı olduğunu göstermiştir. Bağımlı olmayan bireylerin interneti daha çok eposta okumak ve müzik ve dosya paylaşımı amacıyla kullandıkları gösterilmiştir. Bununla birlikte internet bağımlısı bireylerin interneti daha çok çevirim içi oyun, sohbet, alışveriş, açık artırma, internette sörf yapmak ve pornografik içeriklere ulaşmak amacıyla kullandıkları gösterilmiştir. Pornografik içerikler bireyin gerçek hayatta erişemediği bazı duyguları hissetmesini sağladığı için merak ve internetin çekiciliğini artırmaktadır. İnternet üzerinden erişilen pornografik içerikli resim, film ve yazı gibi unsurların internet bağımlılığına, aynı zamanda seks bağımlılığına neden olabilmektedir (Henderson, 2001).

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi internet bağımlılığına neden olan ihtiyaçları açıklayabilmektedir. Bireyin fizyolojik ihtiyaçlarının karşılanması amacıyla internet kullanımına yönelmesi ve güvenli olan bu ortamda kalarak zaman geçirmesi bağımlılık açısından risklidir. Gerçeklerden kaçarak sığınılan bu ortamda sevilme ve aidiyet

ihtiyacını da karşılayabilmektedirler. Bireylerin başka kimliklere bürünerek saygınlık görme ihtiyacını da karşılamaları söz konusudur (Esen, 2010).

2.1.8. İnternet Bağımlılığının Belirtileri

İnternet bağımlılığının belirtilerini sıralayan çeşitli listeler mevcuttur. Bu listelerin çoğunda internette aşırı denebilecek miktarda zaman geçirmek, internetten uzak kalınan sürelerde mutsuzluk hissi, çevreye sınırlı bir zaman ayırabilme nedeniyle sosyal hayatın olumsuz etkilenmesi internet bağımlılığı ile ilişkili nedenler olarak belirtilmektedir (Tarhan, Nurmedov, 2013).

İnternet bağımlılığı olan bireylerdeki belirtiler sosyal ortamdan soyutlanma ile başlamaktadır. Sanal ortamdaki iletişim kurulan kişiler gerçek hayata tercih edilmektedir. Bu durum kısır bir döngü şeklindedir. Bir süre sonra çevresiyle iletişimini ve etkileşimini azaltması nedeniyle birey suçluluk duymaya balar. Çevresine internet kullanım süresiyle ilgili ve kullanım gerekçesiyle ilgili yalanlar söylemeye başlar. Kendi durumunun farkındadır ve sosyal olarak kabul edilmez olduğunu bildiği bu davranışını önleyebilecek gücü yoktur. Bu durum kendilik değerinin azalmasına neden olmaktadır (Ögel, 2012).

İnternet bağımlılığı nedeniyle iş ve okuldaki zaman dışında kalan zamanı internet başında geçiren bireylerin zamanı doğru şekilde kullanamazlar. Uyku problemleri ve sağlık problemleri meydana gelir. Depresif eğilimler görülür (Koyuncu, 2012).

İnternet bağımlısı bireyler internet kullanımını durdurmak istemelerine rağmen bunda başarılı olamamaktadırlar. Çevresinden, interneti daha az kullanmaları konusunda uyarılar alan bireyler sürekli internet hakkında düşünmektedir. İnternet başında olmadıkları zamanlarda bir sonraki internet kullanımını sabırsızlıkla beklerler. İnternetten uzak kalmak durumunda iken karamsarlık hissederler. Okuldan veya işten eve gelmek için sabırsızlanırlar. Günlük işlerini internet yüzünden yapmazlar ve gizlice internete bağlanırlar. Kendilerini mutsuz, üzgün hissettiklerinde ve olumsuz düşüncelerinden uzaklaşmak istediklerinde interneti kullanırlar (Ögel, 2012).

2.1.9. İnternet Bağımlılığının Zararları

İnternetin sürekli gelişen yapısı ve sınırsız veri havuzu olması nedeniyle sağladığı özgürlük ortamında, bireyler denetimsiz ve yasaksız bir şekilde her türlü bilgi ve kişilere ulaşım sağlayabilmektedirler. Küreselleşme ile birlikte bilgi ve iletişim önündeki engelleri kaldıran internetin olumlu yönleri hayatın her aşamasına yansımaktadır. Ancak bağımlılık düzeyinde internet kullanımının kabul edilemez bazı zararlı etkileri de görülmektedir. İnternet son 15-20 yılda pek çok eve girerek yaygınlaşmaya başlamıştır. Bu nedenle günümüzdeki pek çok ebeveyn internet ile belirli bir yaştan sonra tanışmıştır. Bu nedenle internetin hızlı gelişimini takip edebilmeleri güçleşmiştir. Ancak doğduğu andan itibaren interneti olan bir evde yaşayan ve büyüyen çocuklar ve gençler ise bütün yenilikleri yakından takip edebilmektedirler. Ebeveynler internet kullanımına yeterince hakim olamadıkları için çocuklarının internet kullanımını denetlemeleri kolay değildir (Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği, 2007). Günümüzde gençlerin ihtiyaç duydukları şeylerin çoğuna internet üzerinden erişebilmeleri nedeniyle internette oldukça fazla zaman geçirmektedirler. İnternet bağımlılığı seviyesine gelen kullanımla birlikte bireylerde sağlık sorunları, mesleki ve okul yaşamlarında problemler, zamanı yönetememe, ekonomik problemler görülmeye başlamaktadır (Lin ve Tsai, 2002; Tsai ve Lin, 2003; Murali ve George, 2007). İnternet bağımlılığının zararları ruhsal ve sosyal, bedensel, akademik ve mesleki sorunlar şeklinde sıralanabilmektedir.

İnternet Bağımlılığının Ruhsal ve Sosyal Zararları

Problemlerli internet kullanımı bireylerde ruhsal ve sosyal sorunlara yol açmaktadır. Bu sorunlar aşağıda sıralanmıştır (Köroğlu vd., 2006; Öztürk vd., 2007).

- Bireyin, başlangıçta okul başarısı iyi iken internet bağımlılığı aşamasında okul başarısı düşmektedir.
- Aile ve arkadaş ilişkilerinde bozulma ve bireyin gerçek yaşamdan kopması söz konusudur.
- İçeride kapanma eğilimi, saldırganlık, mutsuzluk, motivasyon kaybı ve anksiyete görülür.

- Bireyin internet kullanımını sınırlama veya denetlemek isteyen ebeveynlerle ve çevre ile çatışma yaşanır.
- Sosyal problemler, aile içi kavgalar ve ailede parçalanmaya neden olabilir.
- Okulda cep telefonu üzerinden internete girme, oyun oynama gibi nedenlerden dolayı disiplin sorunları yaşanabilir.
- Çeşitli psikolojik sorunlar oluşabilir, depresif belirtiler görülebilir.
- Sosyalleşmede sorun yaşanabilir, karşılıklı iletişimde sorunlar yaşanabilir, iletişim becerileri bozulabilir.
- Geceleri internette geçirilen uzun süreler nedeniyle uykusuzluk problemi görülebilir.
- İnternet haricindeki aktivitelere karşı isteksizlik ve tepki durumu oluşabilir.
- Sınırsız ve özgür olan sanal ortamla gerçek yaşamın sürekli karşılaştırılması sonucunda, bağımlılığın ileri düzeylerinde intihar teşebbüsleri görülebilir.
- İnternet bağımlılığı olan bireylerin çevresiyle olan ilişkilerinde zayıflama, sosyal etkinliklere katılmama, akranlarından uzaklaşma ve evden kaçma, gibi durumlar söz konusudur (Odabaşoğlu vd., 2007).

İnternet bağımlısı olan bireylerin yaklaşık %50'sinde ek olarak farklı bir psikiyatrik hastalığın da bulunduğu belirlenmiştir. Eşik eden bu rahatsızlıklar madde kullanımı, duygu durum bozukluğu, anksiyete bozukluğu, psikotik bozukluk, depresyon ve distimi şeklinde sıralanabilir (Odabaşoğlu vd., 2007). İnternet bağımlılığı olan bireylerin bir kısmında borderline, narsistik kişilik bozuklukları ve antisosyal kişilik bozuklukları kriterlerini karşıladıkları belirtilmiştir (Swickert vd., 2002). Köroğlu ve arkadaşları da (2006) benzer ifadelerle internet bağımlılarında görülen ek psikiyatrik rahatsızlıkların yüksek oranına dikkat çekmektedir. Bununla birlikte ek hastalıkların tedavi edilmesiyle internet bağımlılığı belirtilerinin de gerileyeceği ya da ortadan kalkacağını belirtmiştir.

İnternet bağımlılığı, evlilikleri olumsuz etkilemektedir. Bireylerin evdeki görevlerini yapmamaları ve sorumluluklarını yerine getirmemeleri, günlük işleri aksatmaları ile ailede huzursuzluk başlamaktadır. Bir süre sonra tepki ile karşılaşan bağımlı bireyde öfke patlaması görülmektedir. Öfke patlaması internet kullanımının patolojik seviyeye

geldiğinin yansımasıdır (Young, 1996). Sanal ortamda kurulan ilişkiler de evlilikleri ve partnerlerin ilişkilerini bozan önemli bir unsurdur (Karaca, 2007). Gizemli ve gerçek olmayan sanal ilişkiler ve siber seks durumu, bireyde heyecan yaratmakta ve romantik bir etkileşmeye neden olmaktadır. Her ne kadar fiziksel bir yakınlaşma olmasa da, aile bütünlüğünün korunması anlamında siber seks masum bir durum değildir. Çünkü eşlerin birbirini ihmal etmesi ve nitelikli vakit geçirmeyi önleyen bir durumdur. Bağımlı birey eşi ve çocukları için harcayacağı enerji, sevgi ve ilgiyi sanal ortamdaki ilişkiler için kullanma çabasındadır (Young 1996).

İnternet Bağımlılığının Bedensel Zararları

İnternet bağımlılarının haftalık ortalama 40 saatten fazla internet kullandıkları düşünüldüğünde, bireyde uzun süreli olarak aynı bedensel pozisyonda oturma ile kas, eklem, sinir sistemi gibi birçok bedensel yapı olumsuz etkilenmektedir (Young, 1996). Uzun süreli oturumlar neticesinde uyku düzeni bozulan bireylerin çeşitli uyarıcı maddeler alması, aşırı kahve içmeleri de söz konusudur (Chou, 2001). Benzer şekilde, ergenlik çağlarında teknoloji ve internet bağımlılığının sigara ve alkol kullanma riskini arttırdığı gösterilmiştir (Ohannessian, 2009). Aslan (2011), bilgisayar ve internet kullanımının fiziksel etkilerini araştırdığı çalışmasında bireylerin yoğun kullanımı ile uykusuzluk, uyuşukluk, el bileğinde ağrı, gözlerde sulanma şeklindeki problemlerin sık görüldüğünü belirtmiştir.

Bununla birlikte, patolojik internet kullanımının bedensel zararları şöyle sıralanabilir (Shields, 2000).

- Sırt, baş, omuz, el-bileği ve boyun ağrısı ve genel yorgunluk bulguları bağımlı bireylerde sık görülmektedir.
- Uzun süre aynı pozisyonda oturma nedeniyle, özellikle gelişim aşamasındaki çocuklarda omurga eğrilikleri ve postür bozuklukları görülebilir.
- Uzun süre ekrana bakma sonucunda gözlerde yorulma ve yanma görülebilir.
- Düzensiz yemek ve hareketsizlik nedeniyle obezite gelişebilir.

- El bileğindeki sinir sıkışması olarak tarif edilen Karpal Tünel sendromu görülebilir.

İnternet Bağımlılığının Akademik Hayat Açısından zararları

İnternet akademik anlamda gençler ve öğrenciler için bilgiye kolay, hızlı ve ucuz şekilde ulaşma aracı olması nedeniyle de yoğun şekilde kullanılmaktadır. Ancak düzensiz, kontrolsüz ve aşırı kullanımla birlikte bireylerin okul ve iş yaşamındaki verimlilikleri ve başarıları gerilemektedir. İnternet bağımlılarının gerçek hayattan soyutlanması bu durumu açıklamaktadır.

Karaca (2007), internet kullanımının patolojik düzeye çıkmasıyla birlikte, çok fazla zaman alması, gençlerin ödevlerini indirerek araştırmacılıktan kaçınması, daha çok eğlence ve oyuna yönelik amaçlarla kullanılmasının akademik başarıda gerilemeye neden olduğunu belirtmiştir.

Suhail ve Bargees (2006), Pakistan'da lisans düzeyindeki 200 öğrenci üzerinde yaptıkları bir araştırmada internet bağımlılığının akademik başarının düşmesinde ve öğrencilerin dersleri kaçırmasında oldukça etkili olduğu gösterilmiştir.

Bayraktar ve Gün'ün (2007) araştırmasında da benzer şekilde, internet bağımlılığının derecesi ile öğrencilerin ders notlarının negatif ilişkili olduğu gösterilmiştir. Bununla birlikte internet bağımlılığı olan bireylerde görülen akademik sorunlar aşağıda sıralanmıştır (Young 1996; İnandı ve Akyol, 2001; Griffiths, 2000; Odabaşıoğlu, 2007).

- Derslere geç kalma, katılmama, ders esnasında uyuyakalma durumları görülmektedir.
- Zihnin sürekli internet ve bilgisayarla meşgul olması nedeniyle, dikkat eksikliği ve unutkanlık görülebilir.
- Okul başarısında düşüş görülebilir.
- İnternet kullanımı için internet kafe veya benzeri ortamlara gitmek amacıyla okuldan kaçma, devamsızlık yapma durumu söz konusudur.

İnternet Bağımlılığına Bağlı Mesleki Sorunlar

İnternet bağımlılığının bireylerin iş yerindeki verimliliğini ve performansını azalttığı gösterilmiştir (Young 1996,). Gönül (2002) de işyerlerinde bireylerin internet kullanımını konusunda kendilerini sınırlayamamaları durumunda hem iş hem de sosyal hayatta büyük kayıplara neden olabildiklerini belirtmektedir. İşyerlerinde çalışanların interneti kullanım amaçlarını inceleyen bir araştırmada, yöneticiler büyük bir kısmı çalışanların interneti iş amacının dışında kullandıklarını düşündüğünü belirlemiştir (Young, 1999).

- İnternet bağımlısı bireylerin, çalışma saatlerinde interneti mesleki amaçlar dışında kullanmaları nedeniyle işlerini kaybetmelerine varabilecek sorunlar yaşamalarına neden olmaktadır (Griffiths, 2003).
- Uzun süreli olarak aynı pozisyonda geçirilen zaman nedeniyle internet bağımlılarının çeşitli kas iskelet hastalıklarının gelişimi söz konusudur. Bu konuda iş yerlerinde ergonomi eğitimleri alınması önerilmektedir.
- Çalışma ortamında internetin aşırı kullanılması, bireyin iş arkadaşları ve yöneticilerle iletişim problemleri yaşamasına neden olmaktadır.

2.1.10. İnternet Bağımlılığının Sınıflandırılması

Young ve arkadaşları (1999) İnternet bağımlılığını bireylerin interneti kullanım amaç ve şekilleri esas alınarak çeşitli alt gruplarda sınıflandırmıştır. Bu sınıflamanın oluşturulmasında bireylerin internet üzerindeki etkinlikleri ayrı ayrı değerlendirilmiş ve internet etkinliklerine göre bağımlılıklar sınıflandırılmıştır. Bu sınıflama içerisinde "Sanal seks bağımlılığı", "Sanal ilişki bağımlılığı", "Net Bağımlılığı", "Aşırı bilgi edinme bağımlılığı", "Çevirim içi oyun bağımlılığı" bulunmaktadır.

2.1.10.1.Young'un İnternet Bağımlılığı Sınıflandırması

Sanal seks Bağımlılığı

İnternet üzerinde bulunan yetişkin web sitelerinin kompulsif kullanımı şeklinde tanımlanan sanal seks (siberseks) bağımlılığı, "merak etme" başlayan ve "saplantı" haline gelen bir süreci içermektedir (Young vd. 1999). Gönül (2002), siberseks kavramını "iki veya daha fazla bireyin eş zamanlı olarak internet üzerinden sohbet ederek ve müstehcen mesajlar göndererek mastürbasyon yapması" şeklinde tanımlamıştır.

Sanal ortamda kimliklerin ve fiziksel özelliklerin gizlenebilmesi nedeniyle bireyler daha cesur davranarak duygu ve düşüncelerini açığa vurabilmektedir. Bununla birlikte gerçek hayatta yapamayacağı şeyleri sanal ortamda keşfedebilmesi interneti cazip kılan özelliklerden biridir (Netaddiction.com, 2017).

Evliliklerinde ciddi sorunlar yaşayan siberseks bağımlıları internet üzerinde, kanunla yasaklanmış olan veya toplum tarafından hoş karşılanmayan içerikleri bulunduran web sitelerine girmektedirler (Gönül, 2002). Ülkemizde "Sanal Ortamda İşlenen Suçlar Sözleşmesi" şeklinde hazırlanan sözleşmenin 22 Nisan 2014 tarihinde kanunlaşmasının ardından internet üzerinden kanunla yasaklanan içeriklere erişim, bulundurma ve dağıtım için suç tanımları yapılmıştır (TBMM).

Sanal İlişki Bağımlılığı

İnternet üzerinde başka bireylerle kurulan ilişkilere aşırı ilgi göstermek şeklinde tanımlanan sanal ilişki bağımlılığı, internetin sağladığı kimlik saklama özgürlüğü ile bağlantılıdır. Sosyal yaşamında utangaç, çekingen ve iletişim becerileri zayıf olan bireyler, internet ortamını daha güvenli ve tehlikesiz bularak online iletişim yollarına sığınmaktadır. Ancak sanal ortamda kurulan ilişkilerle ortaya çıkan aşırı güven duygusu, bireyin gerçek yaşamında, sosyal ortamlarda ve iş ortamında çatışma yaşamasına neden olabilmektedir (Young vd., 1999). Bu aşamada bireyin psikolojik destek alması gerekebilir.

Net Bağımlılığı

Bireyin internet üzerindeki çeşitli etkileşimli faaliyetlerde (kumar, alışveriş ve ticaret) bulunması şeklinde tanımlanmaktadır (Young vd., 1999). Özellikle kumar oynama açısından internet çok farklı alternatiflerle bireylere hizmet vermektedir. İnternetin özgür doğası nedeniyle, kanunlar gereği kumarın yasaklanmış olduğu ülkelerde bile net bağımlısı bireyler farklı ülkelerin web siteleri üzerinden kumar oynayabilmektedirler (Gönül, 2002).

Net bağımlılığının diğer bir özelliği internet üzerinden borsa oynamaktır. Ücretsiz ve hızlı şekilde ulaşılan bilgi kaynakları sayesinde borsa işlemleri ve hisselerine üzerinde araştırma yapabilen bireyler zamanlarının büyük bir kısmını bu araştırmalarda veya borsada geçirmektedir.

Elektronik ticaretin yaygınlaşması ile birlikte işletmeler ürünlerini internet siteleri üzerinden kolayca satışa sunabilmektedirler. Bununla birlikte zengin ürün çeşitlerine ulaşabilen ve bu ürünleri aynı anda internet üzerinden karşılaştırabilen tüketiciler için sanal alışveriş oldukça faydalı bir araç haline gelmiştir. Ancak net bağımlıları online alışveriş sitelerinde çok uzun vakit geçirmekte ve bu nedenle internette uzaklaşmadıkları için ekonomik ve sosyal sorunlarla karşılaşmaktadırlar (Gönül, 2002).

Aşırı bilgi edinme bağımlılığı

Bu bağımlılık türünde belirledikleri konular üzerinde yoğun şekilde internette bilgi toplamaktadırlar. Ancak gerektiğinden fazla ve aşırı şekilde bilgi elde eden bireylerde dikkat dağınıklığı görülmektedir. Bu nedenle hedeflenen konuya odaklanmakta güçlük çekmektedirler. Aynı bilgiyi içeren dokümanları farklı kaynaklarda elde etmeye çalışarak zaman kaybına neden olmaktadır (Odabaşı vd., 2007).

Çevirim içi oyun bağımlılığı

İnternet üzerindeki web sitelerinde oynanan veya çeşitli serverlar üzerinden bağlantı kurulan etkileşimli oyunlar günümüzde oldukça yaygınlaşmıştır. Bireylerin fantastik bir dünyada, güçlerinin ve yapabileceklerinin sınırlarını zorlayan bir ortamda kendini tatmin etmesi kolaylaşmaktadır. İnteraktif oyun ortamına bağımlılık olarak tanımlanan çevirim içi oyun bağımlılığı, bireyin internet üzerinden oyun oynamak için aşırı derecede zaman harcamasıyla ilişkilidir (Netaddiction.com, 2017). Takma isimlerle oynanan oyunlarda dünyanın her yerinden gelen katılımcılar arasında ön plana çıkma, ismini duyurma isteği bireyin oyuna daha çok ilgi göstermesine, daha fazla zaman ayırmasına neden olmaktadır (Gönül, 2002). Çevirim içi oyun bağımlılığı, DSM-V'de "internette oyun oynama bozukluğu" şeklinde tanımlanarak madde kullanımıyla ilgili bağımlılık bozuklukları grubunda ele alınmıştır. Çevirim içi oyun bağımlılığı, bireyin günlük hayatını etkileme derecesine göre hafif, orta ve şiddetli olarak sınıflandırılmıştır. Ağır dereceli oyu bağımlılığı durumunda birey günlük işlerini yapamaz hale gelmiştir. Çevresiyle ilişkileri ve iletişimi bozulmuştur. Meslek yaşantılarında sorunlar yaşamaktadırlar. Öğrenciler için de okul başarısında düşme ve dikkat dağınıklığı söz konusudur. Çevirim içi oyun bağımlılığı olan bireyler haftalık en az 30 saat oyun oynamaktadırlar. Oynamalarının azaltılması istendiğinde veya engellendiklerinde öfkelenedikleri görülmüştür (APA, 2013). Ülkemizde henüz oyun oynama konusunda bağımlılık açısından ciddi bir adım atılmadığı gibi bilimsel araştırmalarda oyun bağımlılığı ele alınmamaktadır. Çin bu konuda gerekli önlemleri almaya başlamıştır. Patolojik düzeyde internette oyun oynamanın bir bağımlılık türü olduğunu kabul etmişler ve tedavi merkezleri kurmuşlardır. Amerikan Psikiyatri Derneği tarafından 2013 yılında yapılan bir araştırma kapsamında çevirim içi oyun bağımlılığı ayrıntılı olarak incelenmiştir. Araştırma sonucunda çevirim içi oyun bağımlılığı olan bireylerin, online kumar oynama bozukluğu ve madde bağımlılıkları olan bireyler benzer davranışlar sergiledikleri gösterilmiştir (APA, 2013). İnternet üzerinden oynana oyunlar her geçen gün artış göstermektedir. Bununla birlikte bilimsel araştırmalarda bazı yönleriyle ele alınan Çevirim içi oyun bağımlılığı açısından demografik özelliklerin, risk faktörlerinin, olası zararlı etkilerinin ortaya konması için büyük çaplı araştırmalar gerekmektedir.

2.1.10.2. Özgül Patolojik (Sorunlu) İnternet Kullanımı (ÖPİK)

İnternet bağımlılığının sadece interneti yoğun bir şekilde kullanım veya patolojik kullanım ile açıklanması doğru değildir. Çünkü bağımlılığın internete olduğu kadar içeriğine ve sunduğu imkanlarına karşı da geliştiği belirtilmektedir (Gönül, 2002). Tsai ve Lin (2003) de benzer şekilde internet bağımlılığının internete karşı değil, internetin sunduğu içeriğe ve hizmetlere karşı olduğunu ifade etmişlerdir. Bireyin kumar bağımlılığı için uygun bir ortam olan interneti kullanması bu şekilde açıklanabilmektedir. Patolojik internet kullanımı özgül ve genel kullanım şeklinde iki ayrı grupta incelenmektedir. Bu sınıflama, internet bağımlılığı olan bireylerin interneti kullanım amaçları esas alınarak yapılmıştır.

Özgül patolojik internet kullanımında bireyler bağımlı oldukları içeriklere ulaşmak için interneti aracı olarak kullanmaktadırlar. Bu durumda amaç bağımlılık gösterilen seks, kumar veya oyun gibi nesneyi elde etmektir (Davis, 2001). Bu nedenle sanal seks bağımlıları, online açık artırmalara katılanlar, online borsacılık yapan ve kumar oynayan bireyler için özgül patolojik internet kullanımı söz konusudur. Bağlı olunan bu nesnelere için internetin olup olmaması bağımlılık durumunu değiştirmemektedir. Bireylerin bağımlı oldukları şeyler dışında internette yoğunlaştıkları alan yoktur. Altta yatan psikopatolojik bir durumun internet ortamındaki bir uygulama ile yan yana gelmesi sonucunda oluştuğu düşünülmektedir.

2.1.10.3. Genel Patolojik (Sorunlu) İnternet Kullanımı (GPİK)

Genel Patolojik (Sorunlu) İnternet Kullanımı durumunda bireyler, interneti bir araç olarak görmemektedirler. Hemen her konuyla ilgilenebilirler ve internette aşırı zaman geçirirler. İnternette geçirilen süre herhangi bir amaca yönelik değildir (Davis, 2001). Bu tür patolojik kullanımın e-posta ve online sohbet bağımlılıklarıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Gerçek hayatta kurulamayan sosyal bağlantının internette, sanal ortamda elde edilmesi bireyin internete bağlılığını artırmaktadır. Günlük işlerden, sorumluluklarda ve sorunlardan kaçmak için kullanılan internet, bir süre sonra bağımlı bireylerin yaşantısını olumsuz yönde etkilemeye başlayacaktır. Bu bireyler internetsiz bir hayatı düşünemezler. Yaşamlarında bağımlılık öncesinde içedönük yapıda olmaları

ve altta yatan bir psikolojik sorun olma olasılığı yüksektir. Genel patolojik internet kullanımının sosyal açıdan tehlikeli olabileceği ifade edilmektedir (Ögel, 2012)



2.2. YALNIZLIK

2.2.1. Yalnızlık Kavramı

Yalnızlık, günümüzde gittikçe daha sık olarak karşımıza çıkan bir problemdir. Teknolojinin sürekli olarak gelişmesi, bireylerin değer anlayışlarında ve insan ilişkilerinde ortaya çıkan farklılaşmaların yalnızlığın sık görülmesindeki katkısı tartışılmaz bir şekilde belirgindir. Yalnızlık duygusu her yaş grubunu etkilemekle birlikte çocuk ve ergenlerde önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Sosyal bir varlık olarak bireyin yaşamının ilk anından itibaren diğer bireylerle yakın ilişkiler kurmaya ihtiyacı vardır. Üniversite yıllarında yakın ilişki kurma gücünü çekenler hem bireysel olarak mutsuz olma riski ile karşı karşıyadırlar, hem de öğrenim hayatını takiben iş ve sosyal hayata adaptasyon sağlayamama riski taşımaktadırlar (Körler, 2011)

Yalnızlık, bireyin diğer kişilerle ilişki kuramaması, diğerlerine yabancılaşması ve diğerleri ile arasında duvarlar örmesidir. Öznel bir deneyim olarak ifade edilen yalnızlığın nesnel olan sosyal izolasyon durumundan farklıdır. Birey, bulunduğu ortamda yalnızken yalnızlığı yaşayabildiği gibi, kalabalık bir ortamda da yalnızlığı yaşayabilmektedir (Peplau and Perlman 1982)

Yalnızlık karmaşık bir kavram olup, tanımlamak zordur. Çünkü hem öznel nitelikte olması hem de alt boyutlarının çok çeşitli olması nedeniyle bir kalıba oturtmak güçtür. Kişiler yalnızlıklarıyla yüzleşmekten korkarlar. Yalnızlık acı veren bir durum olup, psikiyatristler de dahil olmak üzere, üzerine çalışma yapılmaktan kaçınıldığı öne sürülmektedir (Geçtan, 2005).

Bununla birlikte, son yıllarda yalnızlık kavramı ile ilgili yapılan çalışmalarda artış olduğu gözlenmiştir. Bunun olası nedeni olarak yalnızlığın insan hayatını tehdit eden sonuçlara yol açması ve global bir problem haline gelmesi öner sürülmektedir (Uzun, 2013)

Literatürde yalnızlık kavramı ile ilgili farklı yazar ve kuramcılar tarafından çeşitli tanımlamalar yapılmıştır. Bununla birlikte üzerinde en fazla durulan tanım; bireyin yaşamakta olduğu sosyal ilişkiler ve yaşamak istediği ilişkiler arasında mevcut

olan farklılık sonucu, diğere bir deyişle bireyin sosyal ilişkilerinde niceliksek ya da niteliksel olarak önemli derecede yetersizlik meydana geldiğinde ortaya çıkan hoş olmayan bir duygu durumu şeklinde ifade edilmektedir (Buluş, 1997; Kozaklı, 2006). Yalnızlık içerisindeki bireyler halihazırda sahip olduğu ilişkilerle, kurmak istediğı ilişkiler arasındaki farklılığı sorgulamaktadırlar. Çevresinden umduğu yakınlığı bulamama durumunda ise kendilerini yalnız hissetmektedirler.

Yukarıda olduğu gibi, yalnızlık tanımları incelendiğinde genellikle yalnızlığın sosyal ilişki bağlamında değerlendirildiğı ortaya çıkmaktadır.

Weiss (1973) her bireyin yalnızlık deneyiminin birbirinden farklı olduğunu vurgulamış ve yalnızlığı iki kategoride değerlendirmiştir; duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık. Duygusal yalnızlık, bireyin kendisini güvende hissedeceği bir duygusal bağlanma simgesinin olmaması veya daha önceden var olup yitilmesiyle ilişkili bir ayrılma kaygısını ifade etmektedir. Sosyal yalnızlık ise, bireyin kendisini bir topluluğa ait hissedememe duygusu ile açıklanabilen bir yalnızlık türüdür. Bir yakınıni kaybetme, ayrılık veya bir ilişkinin bitmesi gibi durumlar bireylerde duygusal yalnızlık hissine yol açmaktadır. Öte yandan, farklı bir yere taşınmak, iş değiştirmek gibi durumlar bireyin sosyal açıdan yalnızlık çekmesine neden olabilmektedir (Weiss, 1973). Weiss yalnızlığı, kişinin ihtiyaç duyduğu sosyal ilişkilerin eksikliğine veya değişik sosyal ilişkileri bulunmasına rağmen, bu ilişkilerde yakınlığın, içtenliğin ve duygusallığın bulunmamasına gösterilen bir tepki olarak değerlendirmiştir (Aktaran: Sarıçam, 2011). Weiss'e göre, yalnızlık, rahatsızlık veren ve önemli gereksinimlerin karşılanmadığına dikkat çeken, anımsatıcı bir işlev görür. Dolayısıyla, Weiss tarafından ifade edildiğı şekliyle, düzeltici önlemler alınmadıkça, yalnızlık hisleri devam eder (Weiss, 1973).

Booth (2000), yalnızlığın kaynağı olarak sosyal beceri eksikliğinin varlığını düşünmekte olup bazı bireylerin diğereleleriyle anlamlı etkileşim sağlayan iletişim becerilerinden yoksun olması, diğere insanlarla yakınlık kurmakta sorun yaşaması sonucu ortaya çıkan durum olduğunu ifade etmektedir. Booth ve arkadaşları yalnızlığı, bireylerin sosyal çevre ile sınırlanmasına bağlı iletişim becerilerinin gelişiminin kısıtlanması ve izole durumdaki bireyleri yansıtan bir kavram olarak nitelendirmişlerdir (Booth vd., 1992). Asher ve Paquette (2003) yalnızlığı yalnızlık, mutsuzluk, boşluk, özlem gibi olumsuz duygulara nedne olan, bireylerin sosyal ve kişisel ilişki

yetersizliğinin bilişsel bir farkındalığı olarak tanımlamışlardır. Bu tanıma göre, yakın ilişkiler kuramayan, ilişkilerini sürdüremeyen bireyler kendilerini reddedilmiş ve kimsesiz olarak hissedecekler, çevreye yabancılaşma kaygısı duyacaklardır. Bu yüzden bilimsel çalışmalar yalnızlığın önelenmesinde sosyal becerilerin geliştirilmesinin önemini vurgulamaktadır. Woodward ise yalnızlığı kişinin insanlarla, mekanlarla ve nesnelere kurduğu pozitif ilişki eksikliğinden kaynaklanan yabancılaşma ve kopukluk olarak tanımlamaktadır (Woodward ve Frank, 1988). Genel anlamda yalnızlık bireylerin sosyal beceri yetersizliğinden kaynaklanan hoş olmayan duygulara yol açan bir durum olarak düşünülmektedir (Körler, 2011)

Kişilerarası Psikanalizin Kurucusu Harry Stuck Sullivan, yalnızlığı, bireyin kişiselarası ilişkilerindeki yakınlık ihtiyacının yeteri kadar doyurulamamasından kaynaklanan hoş olmayan ve kurtulmak için bireyin her şeyi yapabileceği güdüleyici bir yaşantıdır olarak tanımlamıştır. Sullivan'a göre ergenlik döneminde, bireyler çevrelerindeki insanlarla yakın ilişkiler kurmaya başlayarak kendi iç dünyalarını bu ilişkiler vasıtasıyla paylaşmaktadırlar. Böyle bir dönemde yakın ilişkilerin kurulamaması durumu bireyi büyük bir umutsuzluğa ve yalnızlığa sürüklemektedir (Aktaran: Geçtan, 2005).

Yalnızlığın bireyin çevresinden kaynaklandığını savunan araştırmacılar da mevcuttur. Bu bağlamda Rook (1984) yalnızlığı kişinin diğerleri tarafından yanlış anlaşıldığını, dışlandığını hissettiği, reddedildiğini hissettiği ve sosyal bütünleşme ve duygusal yakınlık için fırsat yaratan etkinliklerde gerek duyulan sosyal partnerlerin olmadığı durumlarda hissettiği acı veren süregelen bir durum olarak tanımlamaktadır (McWhirter, 1990). De Jong-Gierveld ve Tilburg (2010) yalnızlık kavramını bireylerin öznel değerlendirmesiyle ilişkilendirmişlerdir. Yalnızlığı, bireylerin hayal ettiğinden veya istediğinden daha az sayıda arkadaş ve meslektaşı ile ilişki kurması şeklinde açıkladıkları sosyal yalnızlık olarak tanımlamışlardır. Ayrıca bireyin dilediği şekilde samimi, içten ve güvenilir bir sırdaşının olmamasını da duygusal yalnızlık şeklinde tanımlamışlardır (Körler, 2011). Okul çağında iken yaşlıları tarafından dışlanan, sevilmeyen bireylerin okul çevresindeki yalnızlık algıları oldukça yüksek iken, yaşlıları tarafından popüler bulunan ve sevilen bireylerin yalnızlık hissetmedikleri belirtilmiştir.

Arkadaşları tarafından sevilmeyen bireyler okuldaki ilişkilerinde daha fazla yalnızlık duygusu ve stres yaşarken, bu durum arkadaşları arasında popüler olan ve çok sevilen bireylerde gözlenmemektedir (Cassidy and Asher, 1992).

Young (1982) yalnızlık kavramını duruma bağlı şekilde üç tür olarak belirlemiştir. Bunlar: Geçici, durumsal ve kronik yalnızlık olarak adlandırılmıştır.

- Geçici yalnızlık: Adından da anlaşılacağı üzere yalnızlığın kısa süreli algılanması durumudur. Bazen dakikalar veya bir iki saat boyunca bu algı devam etmektedir. Genellikle hafif belirtileri görülür.
- Durumsal yalnızlık: Bireyin önemli olarak gördüğü bir durumun ardından meydana gelir. Uzun süredir yaşadığı evden ayrılması, yaşadığı yeri değiştirmesi, eşinden veya sevdiği birisinden ayrılması, bir ilişkinin bitmesi örnek olarak verilebilir. Durumsal yalnızlık durumunda bireyde istenmeyen bazı bedensel ve psikolojik problemler ortaya çıkabilmektedir. Anksiyete, depresyon, uyku bozuklukları ve baş ağrıları durumsal yalnızlıkla ilişkili etkin faktörler olabilir.
- Kronik yalnızlık: Süre bakımından diğer iki yalnızlık türlerinden farklıdır. Genellikle iki yıldan daha uzun sürebilmektedir. Ortaya çıkış nedeni olarak sadece bir travmatik durum yeterli olmayabilir. (Roscoe ve Skomski, 1989).

Literatürde yalnızlık kavramına dair farklı tanımlamalar yapılmıştır. Bu tanımlar alanın öncülleri tarafından ve farklı bakış açılarıyla ele alınmıştır. (Özkürkçigil, 1998). Yalnızlık kavramına yönelik tanımlar şöyle sıralanabilmektedir.:

- Somut yalnızlık olarak da adlandırılan, bireyin tek başına yaşaması durumu
- Bireyin çevresi tarafından istenmemesi, dışlanması veya dışlanmış hissine kapılması sonucu ortaya çıkan olumsuz düşüncelerle seyreden yalnızlık
- Bireyin çevresindekilerle olan ilişkisini ve etkileşimini kendi isteğiyle en alt seviyeye indirmesi durumu. Bu durum genellikle tercihli olup bireyin üretkenliğini ve yapıcılığını gözetererek yaptığı bir seçimdir.

Yalnızlık kavramı genel olarak bireylerin kaçındığı, kaygının, öfkenin ve üzüntünün eşlik ettiği olumsuz, istenmeyen ve hoş gitmeyen bir deneyim şeklinde de tanımlanmaktadır. Weiss de yalnızlık kavramını duygusal ve sosyal yalnızlık şeklinde ikiye ayırmıştır. Weis'e göre duygusal yalnızlık bireyin ailesi, özel arkadaşları ve ilişkileriyle ilişkilidir. Sosyal yalnızlık ise bireyin çevresindeki, sosyal ortamındaki arkadaşlıklarıyla ilişkilidir (Weiss, 1973).

Yukarıdaki bilgiler ışığında, araştırmacılar tarafından yalnızlığın birçok farklı tanımı yapılmış olmakla birlikte tanımlarda bazı ortak noktalar dikkati çekmektedir. İlk olarak, yalnızlık bireyin algıladığı öznel bir duygudur. Çok az kişi ile kaliteli, kişinin duygusal ihtiyaçlarını karşılayan bir iletişim kurulmuş ise birey kendini yalnız hissetmeyebilir, diğer yandan bazen çok kalabalık bir ortamdayken bile yoğun bir yalnızlık duygusu içinde olabilir. Kaya (2005) bu durumu belirleyen sosyal ilişkilerin niteliği ve niceliği olduğunu belirtmektedir. Bireyin ilişkide olduğu kişi sayısı ve iletişim sıklığı sosyal ilişkinin niceliğini, bu ilişkiden doyum elde etmesi ise sosyal ilişkinin niteliğini yansıtır. Bunun sonucunda yalnızlık hissinin bireyin ilişkiden aldığı doyuma yani kişinin algılayıp yorumlaması şeklinden kaynaklandığını göstermektedir. Yukarıdaki tanımlardaki ikinci ortak nokta yalnızlığın istenmeyen, kişiyi huzursuzluk, acı veren bir duygunun olmasıdır. Booth (2000)'a göre ciddi derecede yalnızlık yaşayan bireylerin kendilerini mutsuz hissetmektedirler ve hayatları ile ilgili bir hedefleri, beklentileri yoktur. Fromm, yalnızlığı soğuk algınlığı ile karşılaştırmış yalnızlığı kolay yakalanılan, fakat tedavisi kolay olmayan, ender olarak ölümcül olmasına rağmen her zaman hoş olmayan, hatta tahammül edilmesi çok zor durum olarak tanımlayarak soğuk algınlığına benzetmiştir (Aktaran Woodward ve Frank, 1988). Tanımların bir başka ortak nokta ise yalnızlığın bireyin sosyal ilişkilerindeki yetersizliklerden kaynaklanmasıdır. Birey diğer kişilerle sahip olduğu ilişkilerin ile olmasını istediği ilişkilerin örtüşmediği düşüncesinde olup, arzuladığı sıcaklık, anlayış ve yakınlığı görememesi sonucu kendisini yalnız hissetmektedir. Bu tanımlara göre yalnızlık; bireyin kişilerarası ilişkilerindeki yakınlık ihtiyacının karşılanmadığı durumlarda hissedilen bir durum olarak nitelendirilmektedir (Kozaklı, 2006).

2.2.2. Yalnızlık ve Farklı Kuramsal Yaklaşımlar

Bu bölümde karmaşık nitelik taşıyan yalnızlık ile ilgili çeşitli açıklamalar getiren psikodinamik, varoluşçu, etkileşimsel, bilişsel, bilişsel-davranışçı ve bağlanma kuramlarına gözden geçirilmiştir.

2.2.2.1. Psikodinamik Kuramsal Yaklaşım

Psikodinamik yaklaşımın öncülerinden olan Freud'un yapıtlarında, yalnızlıkla ilgili açık bir görüş olmamasına rağmen, Freud yalnızlığı çocukların iki temel korkusundan birisi olduğunu ve bu korkunun çocuğun bakımı ile ilgili sorumlu olan bireyin (çoğu zaman anne) yokluğu durumunda yaşandığını ifade etmektedir (Duy, 2003). Freud'a göre psikoseksüel gelişimin kişilik gelişiminde çok önemli bir yeri mevcut olup kişilik gelişiminin çocukluğun başlangıcındaki psikoseksüel dönemlerde oluştuğunu belirtmektedir. Bu düşünceye göre, psikoseksüel gelişimin ilk dönemi olarak kabul edilen oral dönemde bebeğin, fizyolojik gereksinmelerini karşılayan anne ile kurduğu bağlılığın niteliği, hayatının devamında yaşamında önemli yer kaplayan kişilere karşı geliştirilecek duygu ve tutumları belirlemektedir. Freud'a göre bu dönemde anne ile sevgi ve güven ilişkisini yaşamakta sorun yaşayan bireyin, yaşamının bundan sonraki dönemlerde de çevresindeki diğer kişilerle de bu tür ilişki kurmakta başarısız olacaktır. Anal dönemde tuvalet eğitimi sırasında anne ile çocuk arasındaki ilişkinin önemini vurgulayan Freud, bu dönemde anne ile çocuk arasındaki ortaya çıkan sorunların çocukta iç kırılmalar ve yalnızlık duygusu yaratacağını, hatta bunun sonucunda çocuğun bazı uyumsuz karakteristik özelliklere sahip olabileceğini belirtmiştir. Freud'a göre insan gelişiminde sağlıklı bir süreç için hayatın her aşamasında bireyin temel gereksinimlerinin karşılanması önemlidir. Eğer bu gereksinimler karşılanmaz ise bireyde hayatın o dönemine ait bir bağımlılık meydana gelerek ileride kişilik gelişimini olumsuz etkilemektedir. Bunun sonucunda birey normal olmayan bazı davranışlar sergilemektedir (Senemoğlu, 2005).

Freud, insanda yaşam ve ölüm içgüdü olmak üzere iki temel içgüdü olduğunu belirtmektedir. Yaşam içgüdüğü özetle yaşamın devam ettirebilmesi için gerekli olup, cinsellik en baskın olan yaşam içgüdüğü türüdür. Bunun yanı sıra Freud'un düşüncesine

göre yaşamın amacı ölüm olup, bu içgüdünün dışa vuruluş şekli saldırganlıktır. Bu iki karşıt kavramın aynı anda insanda bulunmasının bireyin bazı çatışmalar yaşamasına neden olabileceği bildirilmektedir. Bu çatışmalar kendini yalnızlık şeklinde gösterebilir. Bununla birlikte yalnızlık, yaşam ve ölüm içgüdüsünün bir çatışması olarak karşımıza çıkabilir.

Literatürde ilk olarak Zilboorg (1938) tarafından yalnızlığın psikodinamik temelleri ile ilgili açıklamalar yapılmıştır. Zilboorg; yalnız başına kalmak veya tek başına olmak (being lonesome) ile yalnızlığın (lonely) iki farklı kavram olduğunu öne sürmüştür. Yalnız olmak, özel bir kişiye duyulan özlem nedeniyle ortaya çıkan normal ve geçici bir durum olarak belirtilmiştir. Diğer yandan yalnızlığın bunaltıcı ve süreğen bir durum ile ilişkili olduğu öne sürülmüştür. Yalnızlık patolojik bir durum olarak kabul edilmiş olup narsisizmin, megalomaninin ve düşmanlığın temel özelliklerinin bir yansıması olarak değerlendirmektedir. Yalnız bireyde kişisel çocukça duyguların varlığı sebat etmektedir ve diğer kişiler tarafından övülmeyi istemektedir. Yalnızlık durumunda olan bireyler nadiren çevrelerine ya da kendilerine karşı açık kalpli davranırlar (Perlman ve Peplau, 1982; Leiderman, 1980).

Erikson'a göre ise yalnızlık duygusu genç yetişkinlikte önem kazanmaktadır. Erikson gelişimin kritik dönemlerden oluştuğunu ve her dönemde atlatılması gereken bir çatışma durumu mevcuttur. Kişilik gelişiminin sağlıklı olması için bu çatışma durumlarının etkin bir şekilde aşılması gerekir. Ergenlik döneminde kişide kimlik geliştirme çabaları ön plandadır. Bu dönemin sorunsuz bir şekilde, başarı ile atlatılması durumunda ergenin yetişkinlikte kimliğini kaybetme endişesi olmadan diğer kişilerle yakınlık kurabilecektir. Diğer yandan, bu dönemdeki rol karmaşası yaşanmasının ergen ise yakın dostlukların kurulmasını zor ve ürkütücü kılacaktır. Bu nedenle yakın ilişkiler kurmakta başarısız olan genç yetişkin yalnızlık ve toplumdan dışlanmışlık duyguları yaşayacaktır (Aktaran: Geçtan, 2005; Senemoğlu, 2005).

Sullivan (1953) ise yetişkinlikte görülen yalnızlığın izlerinin bebeklik dönemine dayanmakta olduğunu savunmaktadır. İnsanlar için yakın ilişki kurmak temel bir ihtiyaç olup bu gereksinim bebeklikten itibaren mevcuttur. Bebeklik döneminde bu ihtiyaç anne ile olan ilişki aracılığı ile karşılanırken, erken çocuklukta oyun arkadaşları ile karşılanır. Ergenlik öncesinde ise yakın bir arkadaşına duyulan ihtiyaca dönüşür. Ergenlik

döneminde ise yakın ilişki ihtiyacı karşı cins ile kurulan ilişkiler aracılığıyla gidermeye çalışır. Sullivan, çocukluk döneminde ailesi ile olan hatalı etkileşim nedeniyle sosyal becerilerden yoksun gençlerin arkadaşlık ilişkilerinde yakınlık ihtiyacını gidermeye çalıştığını ve bunda da zorlandığını belirtir (Perlman ve Peplau, 1982). Çocukluk döneminde ailesiyle bozuk bir etkileşim içerisinde olan genç sosyal beceriler açısından yoksun kalmıştır ve yakın ilişkiler kurmakta zorluk çekecektir. Bu şekilde sosyal beceri eksikliği içinde olan birey yakın ilişki ihtiyacını gideremeyecek ve yalnızlığa sürüklenecektir (Perlman ve Peplau, 1982). Sullivan yalnızlığın en olumsuz haliyle ergenlikten itibaren yaşanmaya başladığını kabul etmektedir (Aktaran: Duy, 2003; Perlman ve Peplau, 1998)

Fromm-Reichmann (1959) da yalnızlık acı veren bir duygu olduğunu ve temelini aile içi iletişim ile ilişkili olup, çocukluk deneyimlerine dayanmakta olduğunu belirtmiştir (Peplau, 1985).

Horney (1997)'e göre; çocukta sevilme ve kabul edilme ile ilgili güven duygusu yerleştiyse, yalnızlık hissetmeden kendisiyle baş başa kalabilir. Çocukta çevresindeki kişilerin desteğine güvenebileceği, bıraktığı yerde bulabileceği duygusu yerleşmiştir. Diğer yandan, çocuk kendisini dışlanmış hissediyorsa, kendini güvende hissedebilmek adına davranışlarının yönünü değiştirmekle birlikte niteliğini de değiştirme çabası gösterir. Diğer kişilere güven duymaması ve onlardan destek alamaması yalnızlık ve çaresizlik hislerini yaşar (Aktaran: Sarıçam, 2011). Psikodinamik kuramcılarının yalnızlıkla ilgili çalışmaları genelde klinik ortamlarda yapılır. Bu nedenle kuramcılar yalnızlığın patolojik bir olgu olduğunu varsaymaktadırlar (Güler Yılmaz, 2012).

2.2.2.2. Existansiyelist (Varoluşçu) Yaklaşım Etkileşim Kuramı

Varoluşçu kuramcılar insanın yalnız bir varlık olduğuna inanırlar. Bu bakış açısına göre yalnızlık kaçınılmaz ve evrensel bir duygudur ve hayatlarının belli dönemlerinde bütün insanlar bu duyguyu yaşamaktadırlar. Varoluşçulara göre insan, doğası gereği yalnız olup yine bu dünyayı da yalnız terk edecektir, bu nedenle yalnızlığıyla yüzleşmesi gerekir. Bu görüşe göre en önemli konu bireyin yalnızlığıyla nasıl yaşayacak olmasıdır (Yaloom, 2001)

Varoluşçu yaklaşımın önemli temsilcilerinden olan Moustakas (1961, 1972) yalnızlık kaygısının gerçek yalnızlık kavramından farklı olduğunu tanımlamıştır. Bu kuramcıya göre yalnızlık kaygısı, bireyin yaşama dair önemli sorgulamalar yapmasını engelleyen ve devamlı olarak çevresindekiler ile ilişki kurma güdüsünü harekete geçiren bir savunma mekanizmasıdır. Gerçek yalnızlık ise bireyin doğum, ölüm, değişim, trajedi gibi yaşamın önemli öğeleri ile yüzleşmesi sonucu kendisinin hayatta yalnız olduğunu kabul etmesidir. Moustakas'ın yalnızlık ile ilgili öne sürdüğü olumlu bakış açısına göre yalnızlık acı verici bir durum olmasına rağmen birey için verimli ve yaratıcı olan durumları ortaya çıkarır (Perlman ve Peplau, 1982). Görüldüğü gibi yalnızlık, varoluşçu kuramın tartıştığı temel kavramlardan biridir. İnsan her ne kadar bu dünyayla ve insanlarla doyurucu ilişkiler kurarsa kursun zaman zaman derinde bir yerlerde sahip olduklarına dair bir anlamsızlık yaşar ve muhakkak bir yalıtım hisseder.

Birey hayatta bağımsız olabilmesi için diğerlerinden kopmayı başarması gerekir. Bu yaklaşım bireyleri yalnızlık korkularının üstesinden gelmeyi ve yalnızlığı olumlu bir yaşantı olarak değerlendirmeleri yönünde desteklemektedirler. Yalnızlığı varoluşun, özün bir gerçeği olarak kabul etmesi nedeniyle, bu yaklaşım yalnızlığın temelinde yatanları merak etmez. Ayrıca, yalnızlık duygusu üzerine artma veya azalma yönünde etki eden faktörlerle de ilgilenmez (Yüksel, 2005)

2.2.2.3. Bilişsel Yaklaşım

Peplau ve Perlman (1984) bu yaklaşımın yalnızlığın duygusal ve davranışsal boyutlarının varlığını kabul ettiğini, bununla birlikte daha çok bilişsel süreçlere ve bilişsel çelişkilere odaklandığını ifade etmektedir. Bilişsel yaklaşım kuramcılarının göre yalnızlığın yaşanmasına yol açan durum bireyin sahip olduğu ilişkiler ile sahip olmayı istediği ilişkiler arasında bir uyumsuzluğun, farklılığın algılanmasıdır (Kılınç ve Sevim, 2005).

Bu durumun bireyin iç dünyasındaki algısına bağlı olması nedeniyle, aynı durumdaki iki kişiden biri yalnızlık yaşayabilirken diğeri için bu geçerli olmayabilir. Bireyin içinde bulunduğu yalnızlık düzeyi kişilerarası ilişkilerine dair belirlediği ölçütlere göre değişim göstermektedir. Yalnızlık yaşayan bireylerin yalnızlıklarının

sebepleri üzerine yapmış oldukları yüklemelerin türü bilişsel yaklaşımın önemli noktalarından biridir. Peplau ve diğerlerine göre (1982) bireyler yalnızlıkları ve çevresi ile ilişkileri üzerine olumsuz yüklemeler yaptıklarını ve yalnızlıklarının sebebini kendi kişilik özellikleri ya da durumsal faktörler ile ilişkilendirmektedirler. Birey mevcut olan bu durumu değişmez olarak kabul edip, geleceğe yönelik umutsuzluk hissetmekte, düşük benlik değeri olduğunu düşünmektedir. Yalnızlığın temelinde bireyin hissettiği düşük benlik değeri yatmakta olup, bireyin doyum verici sosyal ilişkiler kurmasına engel olabilecek duygu ve tutumlar ile birlikte bulunur (Kılınç ve Sevim, 2005).

Jones, Freemon ve Goswick (1981)'in yaptığı araştırmada yalnız insanların karşılarındaki kişi ya da kişileri olumsuz değerlendirme eğiliminde oldukları ve bu sebeple de olumsuz tepki ile karşılaşma beklentisi içinde oldukları tespit edilmiştir.

2.2.2.4. Fenomolojik Yaklaşım

Bu yaklaşım yalnızlık kavramını net bir şekilde açıklamamıştır. Yalnızlık kavramı ile ilgili bilişsel-davranışçı yaklaşımı benimseyen kuramcılarının önemli bir temsilcisi olan Young (1982)'a göre yalnızlık değişik şekillerde yaşanabilir ve yalnızlığın engellenmesinde bireyin akılcı olmayan inançlarının değerlendirilmesi gerekmektedir. Young'ın yalnızlığa sebep olarak tanımladığı tipik otomatik düşünceler aşağıda sıralanmıştır.

- 1- Tek Basına Olmaktan Mutsuzluk Duyma:** Yalnızlık yasayan bireyler genelde pasifize olmuş olup, güçsüzdürler. Bazıları kontrol altına alamayacakları herhangi bir şeyin olmasından endişe duyarlar. Ayrıca yalnız kalmaları halinde kendileri ile ilgili bir şeylerin yolunda olmadığı fikrine sahiptirler.
- 2- Düşük Benlik Kavramı:** Yalnızlık yasayan birey kendisinin çekici ve sevilmeye laik olduğuna inanmaz ve bunun sonucunda diğer kişilerle ilişki kurmaya çekinir.
- 3- Sosyal Kaygı:** Yalnızlık duygusuna sahip bireyler, çevresindeki insanlar tarafından yargılanacakları ve kabul görmeyecekleri fikrine sahip olup, kendilerini başka insanların yanında rahat hissedemezler.

- 4- **Sosyal Uyumsuzluk:** Yalnız bireyler diğer kişilerin onları sevilmediklerine ve sosyal yetilerinin yetersiz olduğuna inanırlar.
- 5- **Güvensizlik:** İnsanlara güven duymadığı için arkadaşlık ilişkisi kurmaz. Düşüncesine göre insanların büyük çoğunluğu sadece kendilerini düşünür.
- 6- **Sınırlama:** Yalnız insanlar, diğer insanların onları anlamadıklarını ve onlarla iletişim kuramadıkları fikrine sahiptirler. Duygu ve düşüncelerini kendi içlerinde saklayıp, paylaşmamaları gerektiğine inanırlar.
- 7- **Es Seçiminde Problemler:** Yalnız bireyler, karşı cinsten iletişim kurabildiği çok az sayıda kişinin olduğuna ve sürekli olarak zarar gördüğüne inanırlar. Karşı cinsle yakın ilişki başlatmada başarı gösteremeyip uygun olmayan arkadaş ya da sevgili seçerler.
- 8- **Yakınlığı Reddetme:** Yalnız bireyler, tekrar zarar görmekten ve hayal kırıklığına uğramaktan çekindikleri için yalnız kalmayı tercih ederler.
- 9- **Cinsel Kaygı:** Yalnız bireyler, sevgili olarak iyi olmadıklarına inanırlar. Sekste karşı tarafın performanslarını yetersiz bulacağı ile ilgili kaygıları olduğu için cinsel aktivitede bulunmaktan çekinirler.
- 10- **Duygusal Bağlanma ile İlgili Kaygı:** Yalnız bireyler, arkadaşlarının ya da sevgililerinin duygusal isteklerini yeterince karşılayamadıklarına inanırlar.
- 11- **Pasiflik:** İlişkide atılganlığın eksik olması durumudur. İlişkilerinde ortaya çıkan problemlerin kendi hatalarından kaynaklandığına ve sürekli eleştirildikleri fikrine sahiptirler. Kendilerinin eleştirilmelerinin doğru olduğuna ve bunun anlamının arkadaşının /sevgilisinin kendisinden ayrılacak olması olduğuna inanırlar. Karşı tarafın kendilerini anlamaları ile ilgili beklenti içindedirler.
- 12- **Gerçekçi Olmayan Beklentiler:** Yalnızlık yasayan bireylerin arkadaşlarından ve sevgililerinden beklentileri yüksektir. Bununla birlikte bu beklentiler gerçekleşmediği zaman hayal kırıklığı yaşamaktadırlar. Karşı tarafın hatalarına toleransları olmadığı için kırılmaktansa yalnız kalmayı tercih ederler (Young, 1982; Duy, 2003).

Yalnızlığa gelişimsel bir bakışla bakılmasının daha yararlı olacağını düşünen Young (1982), bireyin kişilerarası iletişim kurma ve yalnızlıktan kurtulmada belli basamaklardan oluşan bir süreçten geçtiğini kabul etmektedir. Bu süreçteki basamakların belli bir sıralamaya göre olduğunu kabul etmektedir. Bu basamaklar

sıralanacak olursa; tek başına olmak, sıradan arkadaşlıklar, karşılıklı kendini açma, potansiyel bir eşle görüşmek, yakın ilişki kurmak ve uzun süreli duygusal bağlanma aşamalarıdır (Duy, 2003).

2.2.2.5. Bağlanma Kuramı

Bağlanma kuramı Bowlby (1969) tarafından öne sürülmüştür. Birey, yaşamının her döneminde birkaç kişiyle güçlü bağlar kurma ve bu yakınlığı devam ettirme eğilimi gösterir. Diğer bir deyişle, insan doğasına uygun olarak samimi ilişkilere ihtiyaç duyar. Bebeklik ve çocukluk yıllarında bu samimi ilişki ebeveynle güvenli kurulmakta olup, birey yaşamının daha sonraki dönemlerinde de çevresindeki kişiler ile güvenli bağlılık ilişkileri geliştirir. Burdan yola çıkarak, Bowlby yalnızlığın erken çocukluk yıllarında karşılanmamış yakın ilişki ya da bağlanma ihtiyacının bir sonucu olduğunu öne sürmekte ve mevcut olan duygusal bağlanmaların inkar edildiğinde ortaya çıktığını düşünmektedir (Akataran: Halvorsen, 1993). Yalnız insanların hatıralarında ebeveynleri antipatik, soğuk, mesafeli ve güvenilmez olarak yer alırken, kendilerini yalnız hissetmeyenlerin hatıralarında ise ebeveynleri yakın, samimi ve yardımsever olarak yer almaktadırlar (Rubinstein, Shaver ve Peplau 1979). Bu yaklaşıma göre çocukluk yaşantılarının yalnızlık üzerindeki önemi çoktur. Weiss (1973)'a göre de çocukluk döneminde ebeveyn çocuk için şefkatli, güvenli ve sürekli bir bağlanma figürü olmalıdır. Eğer çocuk kendisi için güvenli bağlanma figürü bulamazsa ve bu durum tüm çocukluk yaşamı boyunca geçerli olursa, çocuk yaşantısının daha sonraki dönemlerinde diğer kişilere karşı güvensiz olacak, onlara düşmanlık besleyecek ve kendisini yalnızlığa sürükleyecektir (Peplau ve Perlman, 1982)

2.2.2.6. Etkileşim Kuramı

Etkileşim kuramının en önemli temsilcisi Weiss (1973)'tir. Weiss'in yalnızlık ile ilgili açıklamalarının etkileşim kuramı içinde değerlendirilmesinin sebebi Weiss'in yalnızlığın kişisel ve çevresel faktörlerin etkisinin sonucunda ortaya çıktığını kabul etmesiyle açıklanabilir. Bununla birlikte Weiss, bireyin toplumun beklentilerini

karsılayacak etkileşimleri sağlamakta yetersiz kalması durumunun yalnızlıkla sonuçlandığını ifade etmektedir.

Weiss (1973) yalnızlığın genel olarak karmaşık ve bireye özgü bir deneyim olduğunu kabul etmektedir. Bu nedenle yalnızlığın dışarıdan doğrudan gözlemlenmesinin kolay olmadığını ifade eden Weiss, yalnızlıkla ilgili verilere ancak bireyin kendisinin yaptığı açıklamalarla ulaşılabileceğini belirtmiştir. Weiss'in bu açıklamasını doğrular şekilde, literatürde yer alan yalnızlık tanımlarının hemen hepsi, çeşitli kuramcılar tarafından kendi klinik deneyimlerinden ve gözlemlerinden yola çıkarak yapılmıştır (Çağır ve Gürkan, 2010).

Weiss (1973) duygusal ve sosyal yalnızlık şeklinde ayırdığı yalnızlık türlerinin isabetli bir sınıflama olduğunu doğrulayan birçok çalışma mevcuttur. Weiss (1973) bu sınıflama sayesinde yalnızlık çeken ibyeleri daha ayrıntılı değerlendirme şansı yakalamıştır. Sosyal yalnızlığa sahip bireyin kendisini toplumdan soyutlanmış hissettiğini belirtmektedir (Özatça, 2009).

Yalnızlığın insan hayatının olağan bir parçası olduğunu düşünen ve bunu normal bir süreç olarak değerlendiren Weiss (1973), yalnızlığın oluşmasında çevresel faktörlerin etkisinin daha fazla olduğunu belirtmiştir. Buna göre günümüz yaşam şartlarının bireylerin yalnızlık algılarının artmasında etkili olduğunu ifade etmektedir (Uzun, 2013). Weis yalnızlığı, bireyin sosyal yaşamını sürdürebilmesi için ihtiyaç duyduğu sosyal ilişkilerin eksik olmasına veya ilişkilerindeki samimiyetin, duygusallığın, içtenliğin almamasına gösterdiği bir tepki olduğunu düşünmektedir.

2.2.3. Yalnızlığın nedenleri

Teknolojik gelişimlerin etkisiyle büyük değişimler yaşanan günümüzde yalnızlık insanların korkusu haline gelmiştir. Yaşamın hızlanması ve daha dinamik bir hal alması insanoğlunun yeni düzene uyum sağlamasını zorlaştırmaktadır. Bununla birlikte insanların birbirine güvenmesi de zorlaşmış, beraberinde yabancılaşma ve yüzeysel ilişki kavramlarının da yaygınlaşmıştır. Bu durum insanların sosyal çevrelerinin daralmasına, kendi başlarına olmalarına neden olarak sosyalleşmenin önemi göz ardı

edilmeye başlamıştır. Bu sorunlar bireyler arasındaki ilişkilerin bozulmasına neden olarak aile içerisinde, akraba ve arkadaş ortamlarına, meslek yaşantısında etkilerini göstermeye başlamıştır (Alkan, 1998).

Hemen her yaşta görülebilen yalnızlık bireyin yaşamının ilk dönemlerinde daha belirsiz şekilde algılanabilmektedir. Yenidoğan döneminde itibaren çevresiyle ilişki kurmaya çalışan bireyin bebeklik döneminde annesinin veya bakıcısının kendisine yakınlık ve sıcaklık göstermesi ile kendisini güven içerisinde hissetmesiyle başlayan ilişkileri hayatın her safhasında sürdürülmeye çalışılır. Bireyler en sık ergenlik döneminde ve genç erişkinlik döneminde yalnızlık hissetmektedirler (Öztürk vd., 2006).

Literatürde yalnızlık kavramı genellikle bu konudaki öncüllerin kendi klinik deneyimlerine dayandırılmıştır. Yalnızlık nedenleri de benzer şekilde ele alınmıştır. Farklı kuramcılar kendi deneyimleri bağlı kalarak yaklaşmışlardır. Dolayısıyla kuramlara göre yalnızlık nedenleri de çeşitlilik göstermektedir. Bununla birlikte yalnızlık nedenleri konusu bireysel olarak ele alındığında, bireyin kendisini yalnızlığa iten nedenlerin tespit edilmesi, kavramın daha iyi anlaşılmasına ve bu durum ile mücadele edilmesine yardım edecektir.

Yapılan araştırmalarda yalnızlığa etkisi olan birçok faktörden bahsedilmiştir. Çeşitli araştırmalarda farklı farklı nedenler bildirilmiş olmasına rağmen bazı ortak noktalardan bahsedilmektedir. Yalnızlığa etkisi olan faktörler genellikle bireylerin ergenlik dönemine girmesiyle karşılaştıkları ani değişikliklerle ilişkili olarak ortaya çıkmaktadır. Bu ani değişiklikler neticesinde bireyin önceden kurduğu ilişkileri kesintiye uğramaktadır. Bu nedenle sosyal uyum sorunu çeken bireylerde yalnızlaşma süreci tetiklenmiş olur. Bununla birlikte utangaçlık durumu, benlik saygısının düşük olması ve sosyal beceri eksikliği gibi durumlar da yalnızlığa zemin hazırlamaktadır (Brennan, 1982).

Yalnızlık konusunda öncüllerden biri olan Weiss tarafından geliştirilen Duygusal ve Sosyal Soyutlanma Teorisi, yalnızlığın ortaya çıkmasında tanımlanan altı tip ilişki türünden bir kaç tanesinin yetersiz olmasını sorumlu tutmaktadır (Buluş, 1997). Bu ilişki türleri şöyledir;

- Bağıllık: Bireyin kendisini güvende ve emniyette hissedeceği ilişki türü olarak tanımlanmıştır.
- Sosyal Entegrasyon: Bireyin çevresiyle sosyal bir ilişki ağı kurarak oluşturduğu ilişki türüdür.
- Yaşama imkanı: Yaşama fırsatı olarak da adlandırılan bu ilişki türünde, birey çevresindekilerin sağlığından ve iyiliğinden kendisini sorumlu tutmaktadır.
- Değer verme: Kişinin çevresi tarafından yetenek ve becerilerinin fark edilerek önemsenmesiyle kendini gösteren ilişki türüdür.
- Güvenilir uyuma: Bireyin zorlukları aşmak, başarıya ulaşabilmek için yardım sağlayacak kişilerle olan ilişkilerdir.
- Rehberlik: Bireyin çeşitli konularda tavsiye ve destek alabileceği kişilerle kurulan ilişkilerdir.

Weis, bu ilişki türlerini bireyin sosyal çevresini oluşturarak yalnızlıktan kurturduğunu, bu ilişki türlerinden bir veya birkaçının eksikliğinde yalnızlaşma sürecinin başladığını ifade etmektedir.

Mikulincer ve Segal (1990) da yalnızlık nedenlerini tespit etmişlerdir (Duy, 2003). Yalnızlığın en sık olarak bireyin çevresiyle duygusal bağ kurma eksikliğinden kaynaklandığının belirtildiği nedenler şu şekilde sıralanmışlardır:

- Diğer bireylerle duygusal bağ kurma eksik (%56)
- İlgili kişinin olmaması (%16)
- Çevrede tanıdıkların olmaması veya eksikliği (%13)
- Çevredekilerin mutlu olması esnasında üzüntü hissetmek (10)
- Konuşacak birilerini bulamama (%10)
- Kendine aşırı derecede odaklanma (%10)

Brehm (1985) de yalnızlık nedenlerine dair bazı tespitlerde bulunmuştur. Brehm'e göre yalnızlık bireyin ilişkilerindeki yetersizliklerle ve bireysel özelliklerle

açıklanmaktadır. Yalnızlığa neden olan ilişkilerdeki yetersizliklere neden olan faktörleri ise şu şekilde sıralanmıştır (Buluş, 1997):

- Bireyin çevresiyle yabancılaşması
- Bireyin herhangi bir kimseye bağlı olmaması
- Bireyin tek başına olması
- Zorunlu şekilde çevresinden soyutlanma
- Yerinden edilmiş olma

Brehm, çeşitli nedenlerden dolayı yalnızlık çeken bireylerin bazı ortak özelliklerinin bulunduğunu belirtmektedir. Bu ortak özellikler de şu şekilde sıralanmıştır

- Benlik saygısının düşük olması
- Başkalarını olumsuz biçimde değerlendirme
- Başkalarının kendisini olumsuz değerlendireceğini düşünme
- Kendi düşüncelerine güvenmeme
- Çekingen tutum sergileme
- Sosyal tepki vermekten kaçınma
- Sosyal duyarsızlık

Yalnızlık bazı durumlarda çeşitli psikolojik sorunlarla ilişkili bulunmuştur. Özellikle karşı cinsle ilişki kurma konusunda kaçınmaya yönelik yalnızlaşmanın nedenlerine yönelik araştırmalarda benlik saygısının düşük olması, sosyal beceriler açısından yetersizlik, depresyon, alkol bağımlılığı, intihara eğilim gibi çeşitli psikolojik sorunlar tespit edilmiştir.

Weis, yalnızlığın nedenlerini yalnızlık türlerine göre ilişkilendirmiştir. Buna göre Duygusal yalnızlığın bireyin ailesi, özel arkadaşları ve yakın çevresi ile olan ilişkilerle ilişkili olduğunu, sosyal yalnızlığın ise sosyal çevrede kurulan arkadaşlık ilişkileriyle bağlantılı olduğu ifade edilmiştir (Uzun, 2013).

Perlman ve Peplau (1984) yalnızlığın oluşumunda etkili faktörleri üç gruba ayırarak incelemiştir. Bireyin mensubu olduğunu hissettiği bir grup veya topluluktan kovulması gibi olumsuz bir tecrübe yaşamaması, bireyin sevilmediği hissine kapılması gibi olumsuz bir süşüncüye sahip olması ve bireyin çevresiyle sosyal ilişkiler kurmasındaki yetersizlik durumu yalnızlığın oluşumundaki temel faktörler olarak belirlenmiştir. Yalnızlığın nedenlerine dair tespitlerde bulunan Perlman ve Peplau, aynı zamanda yalnızlık durumuna zemin hazırlayan, yalnızlığı hızlandıran ve tetikleyen etkenleri de ayrıntılı olarak incelemişlerdir. Buna göre yalnızlık durumuna zemin hazırlayan etkenler şöyle sıralanmıştır:

- Bireyin utangaçlığı, benlik saygısının düşük olması, sosyal becerilerdeki eksikliği gibi bireysel özellikleri
- Bireyin rekabetçi etkileşim, sosyal izolasyon gibi maruz kaldığı çeşitli durumsal özellikler
- Kültürel değerler
- Normlar

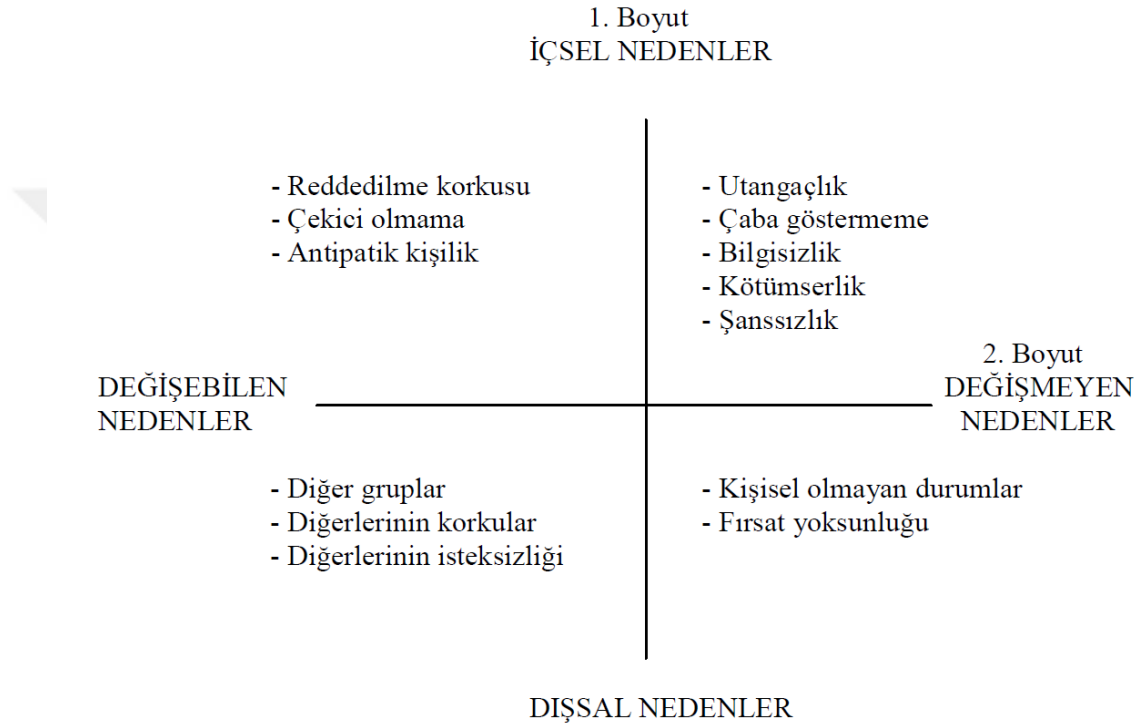
Perlman ve Peplau'a göre yalnızlığı hızlandıran etkenler de bireyin sürdürmekte olduğu duygusal bir ilişkisinin bitmesi veya sosyal yaşamını değiştiren bir taşınma durumu gibi faktörlerdir. Bu ani değişimler neticesinde bireyin gerçek sosyal ilişkileriyle talepleri ve sosyal gereksinimleri arasında uyumsuzluk meydana gelmektedir. Bu uyumsuzluk bireye yalnızlık algısına neden olmaktadır.

Yalnızlığın nedenlerini değişkenliğine ve kaynağına göre değerlendiren Michela ve arkadaşları (1982) yalnızlığın içsel ve dışsal, değişebilen ve değişmeyen nedenlerini belirtmişlerdir. Yalnızlığın 13 nedeni şu şekilde sıralanmıştır:

1. *Kötümserlik:* Bireyin sosyalleşebileceğine, ilişki kurabileceği birine rastlamasının tesadüfen olacağına inanması, bu konuda kendisinin şanssız olduğunu düşünmesi durumudur.
2. *Reddedilmekten Korkma:* Birey, ilişki kurma konusuna adı attığında reddedileceği korkusuna sahiptir.
3. *Çaba Göstermeme:* Bireyin başkalarıyla tanışıp, ilişki kurmak için birşey yapmak istememesi durumudur.
4. *Şanssızlık:* Kötümserlik durumu ile benzerlik gösteren bu durumda birey herhangi birileriyle tanışmak konusunda kendisinin şanslı olmadığını düşünmektedir.
5. *Bilgisizlik:* Bireyin ilişki kurma ve arkadaşlık başlatma konularında yeterli beceri sahibi olmaması durumudur.
6. *Utangaçlık:* Bireyin aşırı derecede utangaçlık yaşamasıdır.
7. *Fiziksel Çekiciliği Olmama:* Bireyin fiziksel olarak çekici olmamasıdır.
8. *Diğer Gruplar/İlişkiler:* Bireyin dışında gelişen bu durumda bireyin çevresindeki insanlar genellikle çeşitli gruplara üye olup, yalnızlık yaşayan kimselere karşı ilgisizdirler.
9. *Diğerlerinin Korkuları:* Bireyin çevresindeki insanların yalnızlık yaşayan bireylerle ilişki kurmaktan çekinmesi veya korkması durumudur.
10. *Kişisel Olmayan Durumlar:* Bireyin birçok insanla kişisel olmayan tarzda ilişki içinde olmasıdır.
11. *Fırsat Yoksunluğu:* Bireyin diğer insanlarla arkadaşlık kurması, bir ilişkiye başlaması için fırsatının olmamasıdır.
12. *Diğerlerinin İsteksizliği:* Bireyin çevresindeki diğer insanların kendisiyle ilişki kurma konusunda çaba göstermemesidir.

13. *Antipatik Kişilik Yapısı*: Bireyin kişilik özelliklerinin çevresindeki kişiler tarafından hoş karşılanmaması durumudur.

Michela ve arkadaşlarının ortaya koyduğu yalnızlık nedenleri Şekil 1'de şematize edilerek gösterilmektedir.



Şekil 1. Michela ve arkadaşlarına göre yalnızlık nedenleri

Yalnızlık ile ilgili çalışmalar genel olarak kişilik özellikleri, sosyal ilişkilerin eksikliği ve bireysel faktörler üzerinde yoğunlaşmıştır (Duru, 2004). Bununla birlikte yalnızlık nedenleri de kişilik özellikleriyle birlikte bireysel ve sosyal nedenler şeklinde ayrılmıştır. Bu ayrıma göre yalnızlık nedenleri şu şekilde ele alınmaktadır (Çakıl, 1998):

- **Kişilik özellikleri:** Yalnızlık duygusunun ortaya çıkmasında önemli rolü vardır. Bu konuda yapılan araştırmalarda yalnızlık algısı yüksek olan bireylerin çekingen, içe dönük, olumsuz benlik kavramına sahip, dışsal denetimli, öz saygı düzeyi düşük yapıları dikkat çekmektedir. Bu bireyler çevresinden saygı görmek ve sevmek açısından karamsarlığa düşmüşlerdir. Kendilerin acıma duyguları

yüksektir, değersizlik hissi taşırlar. Kendisini kabul ettirmeye yönelik bir çabasına karşı ilgisizlikle karşılaşması da yalnızlığa neden olabilmektedir (Çakıl, 1998).

- Sosyal Nedenler: Bireyin sosyalleştiği çevresine ait özelliklerdir. Yapılan araştırmalar sosyal çevrenin bazı özellikleriyle yalnızlaşmaya neden olabildiğini göstermektedir. Bu bağlamda çevresiyle sosyal ilişkileri zayıf olan ve ilişki sıklığı az alan bireylerde yalnızlık durumunun daha yaygın olduğu ifade edilmektedir. Yalnızlığa neden olan sosyal nedenler bakımından bireyin çevresiyle kurmuş olduğu sosyal ilişki ağının yoğunluğundan ziyade bu ilişkinin niteliği üzerinde durulmaktadır. Çünkü sosyal ilişkinin niteliğinin yalnızlıkla daha güçlü bir ilişkisi olduğu belirtilmektedir.
- Bireysel nedenler: Yalnızlaşma hususunda bireyin kişilik özelliklerinin yanında bireysel özellikleri de önemli rol oynamaktadır.

Yalnızlık duygusuna neden olan etkenlerden bir diğeri de olumsuz otomatik düşüncelerin varlığıdır. Daha çok bilişsel davranışçı yaklaşım çerçevesinde incelenen bu düşüncelerin yalnızlık ile ilişkisini ortaya koymaya çalışan bir araştırmada yalnızlık algısı yüksek olan bireylerin işlevsel olmayan tutumlarının daha yaygın olduğu ortaya konmuştur (Haliloğlu, 2008). Bununla birlikte ergen katılımcılarda yalnızlık düzeyinin artmasıyla bireylerarası ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalara daha sık rastlandığı ifade edilmiştir (Kılınç, 2005).

Yalnızlığın aileden kaynaklanan nedenlerine odaklanan araştırmalar da mevcuttur. Bu kapsamda, yalnızlık hisseden bireylerin ailelerinin kendilerine yeteri ilgiyi göstermediği, yeterli zamanı ayırmadığı, yakınlık göstermediği tespit edilmiştir. Özellikle çocukluk döneminde bu bireylerin yaşlılarıyla anlamlı ilişkiler kurmakta zorlandıkları ve duygularını paylaşamadıkları belirlenmiştir (Hojat, 1982).

Ergenlik döneminde bireylerin yalnızlık durumlarının ailesel kaynaklı faktörlerle yakın ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Bu konuda yapılan araştırmalarda ergenlerin yaşlılarıyla ve aileleriyle kurdukları iletişimin niteliğinin yalnızlık üzerinde büyük etkisi olduğu tespit edilmiştir (Richaud de Minzi ve Sacchi, 2004). Ailenin oluşturacağı olumlu bir model, güçlü bir iletişim desteği ile çocuğa sosyal becerile geliştirmesi hususunda destek sağlaması ile çocuğun çevresiyle daha kolay bir şekilde iletişime

geçebileceği ve kendini yeterli hissedeceği ifade edilmiştir. Bununla birlikte çocukluk döneminde bireyin yaşatlarının alay etme, aşağılama ve dışlama davranışları da çocukta sosyal kaygı düzeyinin artmasına ve benlik saygısının düşmesine neden olabileceği belirtilmiştir. Bu olumsuz yaşantıların yalnızlığı ortaya çıkaracaktır.

2.2.4. Yalnızlıkla Baş Etme

Yalnızlık her insanın yaşamı boyunca çeşitli derecelerde maruz kaldığı bir duygu olması nedeniyle yaşamın önemli bir parçasıdır. Bu nedenle, olumsuz olarak nitelendirilen bu duygudan kurtulmaya yönelik çözüm arayışları devam etmiştir. Kaçınılmaz olarak görülen bu duygu ile baş edebilmek için çeşitli yöntemler ortaya konmuştur. Özellikle ergenlik döneminde sıkça yaşanan yalnızlık durumu ile baş etmeye yönelik bir araştırmada, bireylerin televizyon izleyerek veya müzik dinleyerek, yapacak bir meşgale bularak ve birileriyle konuşarak yalnızlıklarını azalttıkları tespit edilmiştir. Kırsal bölgelerde yaşayan ergenlerin yalnızlıkla baş etme konusundaki deneyimlerini inceleyen benzer bir çalışmada da bireylerin kendilerini meşgul etme, müzik dinleme, televizyon izleme, spor yapma ve ev hayvanları ile oynayarak yalnızlıkla baş ettikleri gözlenmiştir (Eskin, 2001). Bu tür aktivitelerin ergenlerde yalnızlığın bir belirtisi olan sıkılganlık, utangaçlık gibi durumların azaltılmasında etkisi olmasına rağmen sosyal ilişki eksikliğine bağlı yalnızlık durumuna çözüm olmayacaktır. Bu nedenle daha etkili ve işlevsel yöntemler kullanarak yalnızlıkla baş etme mücadelesi verilmesi gerekmektedir.

Bireylerin çevreleri tarafından reddedilmeleri, etrafa yabancılaşmaları, izole olmaları halinde mevcut yalnızlık hisleri daha da belirginleşmektedir. Yalnızlık durumu ile baş etme yöntemleri olarak bireylerin hoşuna giden şeylerle meşgul olmaları, sosyal temaslar geliştirmeleri, yeniden bilişsel şekillenmeyi kullandıkları gözlenmiştir. Bunun yanında, yalnızlık çeken bireylerin erişkinlerden yardım talep ettikleri de ifade edilmektedir (Eren, 1994). Yalnızlık türlerine göre de bireylerin baş edebilme yöntemleri değişiklik göstermektedir. Ergenlik dönemindeki yalnızlığı bireylerin bilişsel yetilerine göre, bağımlı ve bağımsız olmasına göre ele alan araştırmalar da bu noktada değerlendirme yapmaktadırlar. Bağımsız ergenler kalabalık içerisinde yalnızlık

çekerken, bağımlı ergenler başkalarının olmadığı durumlarda daha fazla yalnızlık duygusu yaşamaktadırlar. Bu ayrıma göre bağımsız ergenlerin yalnızlıklarıyla baş etme yöntemi olarak yeniden bilişsel düzenleme ve bireysel uğraşlarla ilgilendikleri ortaya konmuştur. Bununla birlikte bağımlı

ergenler ise dini ve fiziksel aktivitelerle veya profesyonel olarak yalnızlıkla mücadele etmeye çalışmaktadırlar. Özetle, bağımlı ergenler dış kaynakları kullanmakta iken bağımsız ergenler kendilerine güvenmektedir (Eren, 1994). Yalnızlıkla mücadele etme konusunda bireyin kişisel çabası çok önemlidir.

Eşleri vefat eden veya eşlerinden ayrılan bireylerin yalnızlıkla baş etme yöntemlerini inceleyen Rook (1984), bu bireylerin bireysel oyalayıcı, eğlendirici faaliyetlere yöneldiklerini tespit etmiştir. Yalnızlıkla mücadelede sıcak dostluk ilişkilerinin önemi üzerinde duran çalışmalar, yalnızlıkla mücadele etme yöntemlerinin aynı zamanda yalnızlığı önleme açısından da etkili olduklarını belirtmektedirler. Yalnızlığın önlenmesine yönelik stratejiler de üzerinde araştırmalar yapılan bir konudur. Bu anlamda, bireylerin yalnız kalmalarını önlemek amacıyla streslerini azaltmak, çevresindeki insanlarla empati kurmaya çalışmak ve zor durumda olan insanlara yardım etmek gibi yöntemler uyguladıkları gözlenmiştir. Bu anlamda yalnızlığı önlemek üzere bazı grup çalışmalarının ve verilen ödevlerin etkilerinden bahsedilmektedir. Akılcı, duygusal ve bilişsel değişim modelleri ile yapılandırılan grup terapileri ile bireylerin stres düzeyleri azalmaktadır. Ayrıca diğer insanlarla empatik ilişkiler kurarak, zor durumdaki insanlara yardım edebilme durumunun da yalnızlığı önleme stratejisi olarak görmeleri, yani bireylerin bilişsel yeniden yapılanmaları sağlamaktadır. Grup terapisinin bireylerin yalnızlıklarını önlediği belirtilmiştir.

Yalnızlıkla baş etme yöntemleri bireysel farklılıklar göstermektedir. Ancak insanların yalnızlıkla baş etme konusundaki stratejileri genel olarak dört ana grupta toplanmaktadır (Eskin, 2001). Bunlar:

1. Bireylerin düzenli fiziksel aktiviteler yapması
2. Bireyin mevcut sosyal ilişkilerini gözden geçirerek, bu ilişkilerde değişiklik yapması

3. Bireyin mevcut sosyal istek ve ihtiyaçlarını gözden geçirerek, değişiklik yapması
4. Bireyin sosyal yetersizliklerinin algılanan önemini azaltma yoluyla doyumlu sosyal ilişkiler kurma çabaları şeklinde ifade edilmiştir.

Yalnızlıkla başa çıkabilme açısından, bireyin sosyal bir çevre edinmesi ve ilişkiler kurabilmesi çok önemlidir. Yakın ilişkiler sayesinde birey sevildiğini, kendisine değer verildiğini fark eder. Çevrenin sosyal anlamda ve duygusal anlamda desteği ruhsal ve bedensel sağlık açısından da son derece gerekli bir durumdur. Bu sayede birey yeni bir ortama girdiği zaman yeni roller edinirken kimliğinin temellendirilmesi de kolaylaşmaktadır. Bireyin sosyal çevresinin genişliği, ilişkili olduğu bireylerin sayısı da yalnızlığın azaltılmasında etkilidir. Ancak yukarıda belirtildiği gibi, bireyin yalnızlığının azaltılmasında sosyal çevredeki ilişki yoğunluğundan ziyade ilişkinin niteliği anahtar rol oynamaktadır. Çünkü bazen çok fazla arkadaşı olmasına rağmen destekleyici tipte bir sosyal çevreye sahip olmayan kimselerin yalnızlık duygusuna kapıldıkları görülmektedir (Duru, 2004).

Çocuklarda ve ergenlik dönemindeki bireylerde yalnızlıkla mücadele etme konusunda aile çok önemli rol oynamaktadır. Bireyin sosyal çevresiyle sağlıklı ilişkiler geliştirebilmesi için, ailesi ile sağlıklı ilişkiler kurması ve desteğini alması çok önemlidir. Çocukluğunda ailesinin yoğun ilgisiyle büyüülen bireylerin yalnızlık düzeylerinin daha düşük olduğu gözlenmiştir. Ancak araştırmalar aşırı korumacı veya aşırı gevşek ailelerin de bireyin yalnızlığına neden olabileceğini belirtmektedir (Kozaklı, 2006). Sonuç olarak aile tarafından sağlanan güvenli bir büyüme ortamı, ilgi gösterilmesi ve sosyal destek ortamı bireyin yalnızlığını önleyici önemli unsurlardır. Çocuklara sunulan olumlu model davranışları da yalnızlıkla mücadelede veya yalnızlığın önlenmesinde son derece etkilidir. Çünkü çocukların öğrenmelerinin büyük kısmı model alarak gerçekleşmektedir (Senemoğlu, 2005). Çocukların yalnızlık düzeyinin annelerinin yalnızlık düzeyleri ile bağlantılı olduğu gösterilmiştir (Henwood ve Solano, 1994). Bu noktadan hareketle aile bireyelerinin yalnızlıkla baş edebilmesinin desteklenmesi, çocukların da yalnızlıklarına dolaylı olarak çözüm getirebilecektir. Yalnızlıkla mücadelede ailenin etkinliği üzerine yapılan çalışmalarda çocuk için ailenin olumlu model olması ve sosyal beceriler edinmesine destek olmasının önemi

vurgulanmaktadır (Richaud de Minzi ve Sacchi, 2004). Aksi taktirde, olumlu bir model olmadığı durumda çocuk, çevresiyle daha zayıf iletişim kurarak kendini yetersiz hissedecek ve yalnızlık durumu ortaya çıkacaktır.

Çocuklarda ve gençlerde yalnızlıkla mücadele etme konusunda okul ortamı ve öğretmenler de önemli rol oynamaktadır. Bireyler okul çağına girmeleri ile birlikte bu yeni sosyal ortamda çok fazla zaman geçirmeye başlamaktadırlar. Bu neden yaşamda önemli bir yeri olan yaşantısında bireyin mutlu olması çok önemlidir. Bireyin mutluluğu, okul ortamında yaşlılarla ve öğretmenlerle kurulacak ilişkilerle belirlenmektedir. Öğretmenler okul ortamında çocukları yakından gözleme imkanı bulabildikleri için, özellikle yalnızlık çeken çocukların durumlarını da erkenden fark edebilmektedirler. Okul çağındaki çocuklar, yalnızlık yaşadığına dair ipucu olabilecek bazı davranışlar sergilemektedirler. Bu davranışları inceleyen Qualter ve Munn (2002), okul döneminde çocukları yaşlıları tarafından dışlanmış olmasına rağmen yalnızlık çekmeyen, yalnızlık çekmesine rağmen yaşlıları tarafından dışlanmayan ve kendisini dışlanmış hisseden ve yaşlıları tarafından dışlanan çocukların gösterdikleri davranışlarını değerlendirmişlerdir. Bu araştırmada yalnızlık hisseden çocukların benlik değerinin düşük olduğu, kendisine ve çevresindekilere yönelik yanlış algı ve duygular ifade eden sözcükleri kullandıkları tespit edilmiştir. Yaşlılarının dışlamasına rağmen yalnızlık hissetmeyen çocukların kendilerine faydalı olan yüklemeler yaptıkları ve girişken tavırlar sergiledikleri gözlenmiştir. Hem dışlanan hem de yalnızlık hisseden çocuklarda ise benlik değerinin düşük olduğu, kendileri ve çevresindekiler hakkında yanlış algı ve duygu ifade eden sözcükleri kullandıkları, kendilerine faydalı olan yüklemeler yaptıkları ve yalnızlık yaşadıkları belirlenmiştir. Bu veriler ışığında, sosyal beceri düzeyi eksik olduğu için yaşlıları tarafından dışlanan çocukların yalnızlık düzeylerinin daha fazla olduğu ve daha olumsuz duyguları daha yoğun şekilde yaşadıkları düşünülmektedir.

Çocukların yalnızlık nedenleri çok farklı olabileceği gibi yalnızlık durumunda sergileyecekleri davranışlar da çok farklı olabilmektedir. Bu anlamda okulda öğretmenlerin bu davranış şekillerini tanınması ve bazı ipuçlarına karşı dikkatli olması gerekmektedir. Yalnızlık duygusu olan öğrencilerin davranışlarından çıkarılabilecek ipuçlarını Bullock (1998) şu şekilde sıralamıştır:

- Çocuğun utangaç, ürkek, mutsuz veya güvensiz görünmesi
- Çevresinde olup bitenlere karşı ilgisiz olması
- Arkadaşları tarafından dışlanmış olması
- Diğer çocuklardan isteyerek uzak durması
- Çocuğun çevresiyle iletişime geçebilme ve iletişimi sürdürebilme becerisinin zayıf olması
- Sosyal becerileri olmasına rağmen bu becerileri kullanma konusunda gönülsüz olması
- Çocuğun, yaşlıları tarafından zorbalığa maruz kalması
- Çocuğun yalnızlığının geçici olup olmaması

Öğretmenlerin, çocuklara ait bu ipuçlarını değerlendirmesi yalnızlıkla mücadele konusunda ilk adımdır. Sorunun tespit edilmesinin ardından çeşitli stratejilerle yalnızlığa karşı çaba gösterilebilir. Öncelikle çocuğun çevresinde oynanan oyunlara nasıl dahil olabileceği öğretilebilir, okul ortamı çocukların gereksinimlerine ve grup oyunları oynamalarına yönelik şekilde düzenlenebilir, işbirliğini pekiştirici çalışmalarla yalnızlık çeken çocuklar gruba dahil olmaya çalışılabilir (Bullock, 1998). Bununla birlikte yalnızlık çeken çocuklar için aile terapisi ve bilişsel davranışçı yaklaşıma yönelik terapi uygunabilir. Öğrencilerin kendilerini ifade edebilecekleri etkinlikler düzenlenebilir (Qualter, 2003). Okul içerisinde diğer öğrencilerin tutumları da değerlendirilerek gerekli önlemler alınır. Zorbalık yapan öğrencilerin engellenmesi çok önemlidir. Çünkü arkadaşlarının zorbalığına maruz kalan çocuklarda yalnızlık duygusunun kalıcı özellikte olabileceği belirtilmektedir (Ladd vd., 1997).

Pek çok olumsuz yönleri ortaya konmuş olan yalnızlık duygusu, bireylerin her yaşta maruz kalabilecekleri bir durumdur. Bu nedenle yalnızlığın erken yaşlarda tespit edilmesi oldukça önemlidir. Öğretmenlerin, yalnız çocukların durumunu anlayabilmesi için gerekli eğitimleri alması gerekmektedir.

Pavri (2001), yalnızlık çeken engelli çocukların yalnızlıkla mücadele stratejilerine yönelik bazı önerilerde bulunmuştur. Ancak bu öneriler genel olarak çocuk yaş grubundaki tüm bireyler için uygulanabilmektedir. Pavri'nin önerdiği müdahale yaklaşımları şu şekilde sıralanmıştır:

1. Sosyal Beceri Öğretimi

- Etkileşim başlatma, sürdürme ve sonlandırma
- Girişkenlik eğitimi
- Çatışma çözme becerileri
- Sosyal problem çözme becerileri
- Saldırgan davranışlarla baş etme

2. Sosyal Etkileşim İçin Fırsatlar Yaratma

- Okul sonrası ve ders dışı etkinliklere katılım
- Teneffüs ve oyun zamanlarını yapılandırma
- Akademik derslerde sosyal etkileşim örneğin işbirliğine dayalı öğretim, akran öğretimi gibi

3. Kabullenici Bir Sınıf Atmosferi Yaratma

- Öğrencilerle sıcak ilişki kurma
- Anlaşılır sınıf kuralları ve beklentiler oluşturma
- Sınıf üyeliği ve ait olma duygusu geliştirme
- Engellilik konusunda farkındalığı ve kabulü artırma

5. Yalnızlıkla Baş Etme Stratejileri Öğretimi

- Bir dizi baş etme becerilerinin farkındalığı
- Alternatif stratejileri benimseme konusunda öneriler

- Psikolojik danışma aracılığıyla kendilik algısını ve niteliklerini değiştirme

6. Öğrencinin Öz-Saygısını Arttırma

- Olumlu pekiştireç kullanma
- Sosyal etkileşim ve risk almayı cesaretlendirme
- Sınıf görevleri ve sorumlulukları verme

2.2.5. Yalnızlığı Azaltmada Kullanılan Temel Yaklaşımlar

Yalnızlığın tanımı bazı kalıplarla sınırlanmış gibi görünmekle birlikte bireysel farklılıklar nedeniyle herkes yalnızlığı birbirinden farklı şekilde yaşamaktadır. Bu farklılıklar aynı zamanda yalnızlıkla baş etme yöntemlerini ve önlenmesi için alınacak tedbirleri de etkilemektedir. Rook (1984) bütün bu farklılıklara rağmen yalnızlıkla baş etme konusunda bazı ortak amaçlardan bahsetmektedir. Üç ayrı grupta toplanan amaçlar şöyle sıralanmıştır. İlk amaçta yalnızlık çeken kişinin çevresiyle doyurucu bağlar kurmasının desteklenmesine yer verilmiştir. İkinci amaç, bireyin yalnızlığını azaltmanın ötesinde, yalnızlığın neden olabileceği ruhsal problemlere, depresyon, madde bağımlılığı, intihara kalkışma gibi olası sorunlara karşı önlemlerin alınmasını içermektedir. Son amaç, bireylerin yalnızlık duygusunu yaşamaları daha baştan önlenmesine yöneliktir. Bu bağlamda yalnızlık konusunda riskli bireylerin belirlenmesi ilk adımdır.

Yalnızlığın azaltılması konusunda üç temel yaklaşım mevcuttur. Bunlar; sosyal beceri eğitimi, sosyal destek grubu ve bilişsel-davranışçı yaklaşım olarak tanımlanmıştır (Rook, 1984; Rook ve Peplau, 1982).

2.2.5.1.Sosyal Beceri Eğitimi

Sosyal beceri eğitimi aslında yalnızlığın azaltılmasından çok, bireylerin karşı cins ile arkadaşlık kurabilmesine yönelik kaygılarının giderilmesi amacıyla geliştirilmiş

bir eğitim yaklaşımıdır. Zaman içerisinde etkinliği gösterildikçe farklı problem durumlarına da uyarlanan sosyal beceri eğitiminin kullanım amacı genişletilmiştir. Bu yaklaşımda kullanılan yöntemlerin birçoğu davranışsal tekniklerden meydana gelmektedir. Eğitim programı içerisinde verilen genel eğitimler arasında çeşitli iletişim teknikleri bulunmaktadır. Bu teknikler; konuşmayı başlatma ve sürdürme, karşı tarafa iltifat etme, iltifatı kabul etme, sessizlik durumlarıyla baş edebilme ve sözel olmayan iletişim yöntemlerini içermektedir (Rook, 1984). Yaklaşık 10-12 oturumluk bir süreçtir. Türkiye'de de sosyal beceri eğitimi ile yalnızlığın azaltmada etkili olduğu belirtilmektedir (Çakıl, 1998). Özellikle bilişsel davranışçı yaklaşımla birlikte uygulanması durumunda sosyal beceri eğitiminin yalnızlığı azaltma konusunda oldukça etkin bir yöntem olabileceği belirtilmektedir (McWhirter, 1990).

2.2.5.2. Sosyal Destek Grubu

Yalnızlık çeken bireyin sosyal destek alması için gerekli etkileşimlere girmesini sağlayan bir araçtır (Rook,1984). Bu etkileşim grupları danışan merkezli terapi yaklaşımına dayanmaktadır. Bu yol ile, yalnızlık çeken bireylerin ihtiyacı olan veya daha önceden sahip olduğu ve kaybettiği sosyal desteği bulabileceği bir ortam sağlanabilmektedir. Rogers'e (1994) göre yalnızlık hisseden bireylerin sevimlyeceklerine ve reddedileceklerine inanmalarından dolayı öz benliklerini yaşayamadıklarını, çevre tarafından algılanan benliklerinin ise bir maske gibi bireyin benliğini gizlediğini, bu yüzden yalnızlık çektiğini ifade etmektedir. Sosyal destek gruplarındaki koşulsuz kabul, içten iletişim ve empatik yaklaşımlar sayesinde birey sadece sosyal destek almakla kalmaz, maskelediği öz benliğinin de kabul görüp sevineceğine inanabilmektedir (Rook, 1984).

2.2.5.3. Bilişsel Davranışçı yaklaşım

Bu yaklaşım çeşitli klinik bozuklukların tedavisi için uzun yıllardan beri kullanılmaktadır. Bilişsel davranışçı yaklaşımın kullanım alanı oldukça yaygındır. Çift terapisi, öfke kontrolü, utangaçlık ve yalnızlık gibi sorunlarla mücadele etmek amacıyla

kullanılan alternatif yöntem bir yöntem olarak bilinmektedir. Bilişsel davranışçı yaklaşımın yalnızlık konusundaki etkinliği ilk olarak Beck ve Young (1978) tarafından ele alınmıştır. Daha sonra Young yalnızlık konusundaki çalışmalarını sürdürerek bir yalnızlık ölçeği geliştirmiştir (Young, 1982). Bilişsel-davranışçı terapi yaklaşımında yalnızlık çeken bireyin kendisi, çevresindekiler, ilişkileri ve yalnızlık hakkında gerçekçi, işlevsel olmayan inançları, algıları sorgulanır. Bireyin sosyal hayata uyumunu zorlaştıran bu inançların tespit edilmesinden sonra bu inançların yerine uyum sağlayıcı, işlevsel inançların geliştirilmesi sağlanır. Bunu başarmak için bazı davranışsal ve bilişsel yöntemler kullanılmaktadır. Young (1982), gelişimsel yaklaşımla ele aldığı yalnızlığın mücadelesinde 6 farklı aşamadan geçildiğini ifade etmektedir. Bu aşamalar birbirini takip eden ve belirli bir sıra ile izlenmesi gereken basamaklar olarak tanımlanmıştır. Bu aşamaların her birine ait başarılması gereken amaçları ve hedefleri belirlenmiştir. Bu aşamalar şöyle sıralanmıştır:

1. Bireyin yalnız başına geçireceği zamanın getirdiği üzüntü ve kaygının üstesinden gelmesi
2. Çevresindeki kişilerle bazı etkinliklere katılması
3. Güvenebileceği bir arkadaşıyla karşılıklı olarak dertleşmek, kendilerini açmak
4. Olası, uygun, karşı cinsten biriyle tanışmak.
5. Kendini açma ve cinsel temas yoluyla uygun bir eşle yakınlık geliştirmeye başlamak.
6. Göreceli olarak uzun bir süre uygun bir eşe duygusal olarak bağlanmak.

Bu yaklaşımda bireyin hangi aşamada olduğunu tespit edilir. Bireyin bir üst aşamaya geçmesine engel olan bilişsel, duygusal ve davranışsal engeller danışmanın da yardımıyla tanınmaya çalışılır.

Bilişsel davranışçı yaklaşım çerçevesinde her zaman danışman desteği alınmasına gerek yoktur. Bu konuda Burns'un (1985) yalnızlık yaşayan bireylere yönelik, yalnızlıkla mücadele edebilmeleri için kendi kendine uygulayabilecekleri bir yardım paketi önermektedir. Burns'a göre, yalnızlık çeken bireylerin birçoğunun benlik saygı düzeyleri düşük olması nedeniyle, bireylerin ilk olarak kendilerini sevmeleri, özgüvenlerini yükseltmeleri gerekmektedir. Bu amaçla bireylerin kendilerine yönelik olumsuz inançlarından nasıl kurtulabilecekleri ve daha olumlu, gerçekçi bakış açısı

geliştirmelerine dair teknikler önerilmektedir. Bunun ardından bireyin sosyalleşmesi için destek sağlanmaktadır. Ayrıca bu teknikte yalnızlık çeken bireylerin utangaç ve çekingen tutumlarıyla baş etme stratejilerine de yer verilmektedir. Yalnızlık duygusuna etkisi olan düşünme hataları üzerine değerlendirme yapan Burns, düşünme hatalarını azaltılmasına dair yol göstermektedir.

Bilişsel davranışçı yaklaşım ile, yalnızlık çeken bireylerin olumsuz düşüncelerden kurtulmalarına yönelik bazı yöntemler de sunulmaktadır. Bu yöntemler şu şekilde sıralanmıştır:

- Günlük duygu durumu kaydı: Günlük işlevsel olmayan düşünceler kayıt formuyla büyük benzerlik göstermektedir.
- Çifte standart tekniği
- Delilin incelenmesi
- Alternatif açıklama yöntemi
- Sorgulama tekniği
- Kar-zarar analizi
- Deneysel yöntem
- Semantik metod
- Eğer...ise tekniği
- Hoşlanma tahmini tekniği

2.3. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde internet bağımlılığı ve Yalnızlık üzerine yurt içinde ve yurtdışında yapılan bilimsel araştırmalar ele alınmıştır.

Shapira ve arkadaşları (2000), problemlili, internet kullandıkları belirlenmiş katılımcıları psikiyatrik açıdan değerlendirmişlerdir. Bu bireyler arasında internet kullanımıyla ilişkili problemler açısından en sık olarak sosyal bozukluk (ailesel kavgalar, boşanmalar vs.), bireysel sıkıntılar, mesleki problemler ve finansal sorunlar gözlenmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun ailesinde psikiyatrik problemler olduğu, yarısından fazlasının yakın akrabalarında depresyon, yarısında bipolar bozukluk ve yarısından fazlasında madde bağımlılığı olduğu saptanmıştır. Bu araştırmada problemlili internet kullanımının bireysel sorunlar yanında, sosyal, mesleki, finansal ve psikiyatrik ek hastalıklarla ilişkili olduğu ifade edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin internet kullanımının akademik başarıyla ilişkisinin değerlendirildiği bir çalışmada, katılımcıların eğlence amacıyla internet kullanım düzeyi yükseldikçe akademik başarılarının azaldığı gösterilmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerden sadece %9'u kendisinin internet bağımlısı olduğunu düşünmekteymiş. Gerçekten de bu öğrencilerin internet kullanım oranları kalan öğrencilerin kullanım oranlarının iki katı kadar olduğu tespit edilmiştir. İnternet kullanımıyla ilişkili olarak akademik başarıları düşük olan bireylerin %40'ında internet kullanımı nedeniyle geceleri az uydukları, ertesi gün yorgunluk hissettikleri ve bir kısmının dersleri kaçırdıkları gözlenmiştir (Kubey vd, 2001).

İnternetin sosyal nedenlerden dolayı kullanımı ile yalnızlık ilişkisini inceleyen bir araştırma kapsamında katılımcıların haftalık interneti kullanma süreleri ortalama 3.45 saat olarak tespit edilmiştir. Yalnızlık hisseden bireylerin internet kullanım sürelerinin diğerlerine göre oldukça yüksek olduğu gözlenmiştir. Benzer şekilde e-postaların da yalnızlık çeken bireylerde daha fazla kullanıldığı tespit edilmiştir. Yalnız bireylerin internet kullanım amaçlarının rahatlamak, iş meşguliyeti, insanlar görmek, duygusal destek, aynı ilgileri paylaşan insanlarla konuşmak ve zaman geçirmek şeklinde olduğu belirtilmiştir. Araştırmada bireylerin internet davranışları ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki de incelenmiştir. Buna göre yalnızlık çeken bireylerin yüz yüze

iletişimden çok online sosyal etkileşim ortamlarını tercih ettikleri, online iletişim ile kendilerini daha özgür hissettikleri, bu durumdan memnun oldukları tespit edilmiştir. Çalışmada, yalnızlık hisseden bireylerin, internet üzerindeki arkadaşlarının kendilerini daha iyi anladıklarını, arkadaşlıklarının çoğunu internet üzerinde kurduğunu, internet üzerindeki arkadaşlarıyla daha çok eğlendikleri ifade edilmektedir (Lin ve Tsai, 2002).

Norveç'te yapılan bir araştırma ile ergenlerdeki internet bağımlılığının sıklığı ve özellikleri incelenmiştir. Johansson ve Göttestam (2004) tarafından yürütülen çalışmaya yaşları 12-18 arasında bireyler katılmıştır. Katılımcıların %15,1'inin internet kullanmadığı, yarısının sık olarak yani haftada 4.3 saat internet kullandığı tespit edilmiştir. Young'un internet bağımlılığına yönelik belirlediği kriterlere göre katılımcılar arasında erkeklerin %2.42'sinin, kızların da %1.51'inin internet bağımlısı olduğu saptanmıştır.

Kore'de yapılan bir araştırma'da Kim ve arkadaşları (2006), ergenlerde internet bağımlılığı ile depresyon ve intihara eğilim arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Katılımcıların %1.6'sının internet bağımlısı, %38'inin de olası internet bağımlısı olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet açısından internet bağımlılığı oranları benzer bulunmuştur. İnternet bağımlısı olan bireylerdeki depresyon ve intihar eğiliminin daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

İnternet bağımlılığı konusunda öncüllerden biri olan Young (2007), bilişsel davranışçı terapinin internet bağımlılığının tedavisindeki etkinliğini savunmaktadır. Bilimsel araştırmalarla bu tezini doğrulayan Young, literatürde internet bağımlılığının altında yatan nedenleri eşlik eden faktörlerin sıkça ele alınmasına rağmen nasıl tedavi edileceğine dair çalışma verilerinin oldukça az sayıda olmasını eleştirmektedir. 2007 yılında Young genç katılımcılarda oluşan bir örneklem grubu üzerinde yaptığı araştırmada bireylerin farklı türlerde internet bağımlılıklarına sahip olduklarını göstermiştir. Çalışmada davranışçı bilişsel tedavinin 8. oturumundan itibaren bireylerin kendilerindeki şikayet ettikleri durumları yönetebildikleri gösterilmiştir. Bu tür bilimsel araştırmaların sonuçları ileride yapılacak bilimsel çalışmalara zemin hazırlayacağı için oldukça önemlidir.

İnternet bağımlılığının diğer madde bağımlılıklarına benzer yönlerini araştıran bir çalışmada katılımcıların %20.8'inde internet bağımlılığı, %9.2'sinde madde bağımlılığı tespit edilmiştir. Çalışmada her iki bağımlılık türünün de çeşitli psikiyatrik rahatsızlıklarla ilişkisi ortaya konmuştur. Bu anlamda düşmanlı ve depresyon bu tür bağımlılıklarla ilişkili bulunmuştur (Yen vd., 2008).

Sırbistan'da internet kullanım yoğunluğu yüksek olan bireylerde somatik depresyon belirtilerinin incelendiği bir araştırmada internet bağımlılık testi ve Beck depresyon envanteri ile değerlendiren katılımcıların depresyon belirtileri somatik ve bilişsel olarak sınıflanmıştır. Bu iki grubun internet bağımlılık düzeyleri karşılaştırılmıştır. Klinik olarak depresif belirtileri olan katılımcıların internet kullanımının yüksek olmasına rağmen istatistiksel bir anlamlılık gözlenmemiştir. Bununla birlikte somatik depresyonu olan bireylerde internet bağımlılığı ile anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu ifade edilmiştir. Bu ilişki bilişsel depresyonda gözlenmemiştir (Hinic vd., 2010).

Çin'de ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada internet bağımlılığı, uykusuzluk ve depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir. Cheung ve Wong (2011), tarafından yürütülen bu çalışmada katılımcıların %17,2'sinde internet bağımlılığı saptanmış olup bu bireylerin %51,7'sinde uykusuzluk sorunu olduğu öğrenilmiştir. Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi ile değerlendirilen katılımcılar arasında internet bağımlılarında belirgin şekilde uyku bozukluğu gözlenmiştir

Çin'de yapılan bir araştırmada katılımcıların internet okuryazarlık düzeyi, internet bağımlılık belirtileri, internet faaliyetleri ve akademik başarı gibi değişkenlerin ilişkisini araştıran Leung ve Lee (2012), çocuklardan ve ergenlerden oluşan bir örneklem üzerinde araştırma yapmışlardır. Çalışma sonucunda ergenler arasında internet bağımlılığının erkeklerde, düşük sosyo-ekonomik düzeyli bireylerde daha sık gözlemlendiği belirtilmiştir. Bu bireylerin çoklu kaynaklardan bilgiye erişebildikleri ve kendi yerlerini bulmak konusunda yetersiz oldukları ifade edilmiştir. Bununla birlikte internet bağımlılarının boş zamanlarını teknolojiyi takip ederek geçirdikleri, sosyal paylaşım ortamlarını ve sanal oyunları daha sık kullandıkları gözlenmiştir. Çalışmada internet okuryazarlığının internet bağımlılığını artırdığı belirtilmektedir. Sosyal paylaşım siteleri ve sanal oyunlar gibi internet faaliyetlerinin internet bağımlılığına

ilişkin tüm belirtilerle pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu gösterilmiştir. Bu bulgularla internet kullanım amacıyla internet bağımlılığı arasındaki ilişki değerlendirilmiş olup, özellikler eğlenmek amacıyla interneti kullanan bireylerde internet bağımlılık oranının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

İnternet bağımlılığının ergenlerdeki risk faktörlerini inceleyen bir çalışmada, katılımcıların % 5,83'ünün internet bağımlılığı açısından yüksek risk grubunu oluşturduğu belirlenmiştir. Risk faktörleri olarak, erkek cinsiyet, lise düzeyinde öğrencilik, sosyal anksiyete, stres, yetersiz baş etme stili, bireysel doyum amacıyla internetin alternatif bir araç olarak görülmesi, stresle baş etme konusunda internetin bir araç olarak görülmesi, hafta içinde online oyun oynama yoğunluğu, online olarak geçirilen süre şeklinde sıralama yapılmıştır. Gu (2012) tarafından yürütülen bu çalışmada internetin alternatif bir doyum aracı ve stresle baş edebilme aracı şeklinde algılanmasının bireylerde sosyal anksiyetenin, stresin ve yetersiz başa çıkma stillerinin internet bağımlılığı üzerine doğrudan ve dolaylı etkileri olduğu ifade edilmiştir.

Kore'de ergenlerin davranışları ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi değerlendiren bir çalışmada Yu ve arkadaşları (2013), ebeveynlerinin yakın ilgisini gören kız öğrencilerde internet bağımlılığının daha düşük düzeyde olduğunu, erkek öğrencilerde ise böyle bir etkinin olmadığı gözlenmiştir. Çalışmada, erkek öğrencilerin internet bağımlılık düzeyi ile duygusal tepkileri reddetme arasında pozitif yönde bir ilişki gözlenirken kız öğrencilerde böyle bir durum olmadığı belirtilmiştir. Duyguları ifade edebilme ile internet bağımlılığı açısından da erkek öğrencilerde pozitif bir ilişki saptanmışken kız öğrencilerde bu ilişkiyi oldukça zayıf olduğu ifade edilmiştir. Bu araştırmada katılımcıların %3,4'ünde problemlili internet kullanımı saptanmıştır. Çalışmada erkek öğrencilerde görülen problemlili internet kullanım düzeyinin kız öğrencilerden daha fazla olduğu belirtilmiştir.

Finlandiya'da ergenlerin internet bağımlılığına yönelik bir araştırma yapan Sinkkonen ve arkadaşları (2014), çalışmaya katılan bireylerin %14,3'ünün normal kullanıcı olduğunu, %61,5'inin hafif düzeyde, %24,2'sinin orta veya ciddi düzeyde aşırı internet kullanıcısı olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların interneti en sık eğlenmek amacıyla kullandıkları gözlenmiştir. Katılımcıların yarısının internet kullanımının dezavantajlı yönlerinin olduğunu ifade etmiştir. Ciddi düzeyde internet bağımlısı olan

bireylerde ise böyle bir düşüncenin olmadığı belirlenmiştir. İnternet kullanımının zararlarına yönelik katılımcı görüşleri; internetin zaman alması, psikolojik, sosyal ve bedensel rahatsızlıklara ve okul devamsızlığı şeklinde sıralanmıştır. Çalışmada internet bağımlılığı açısından bazı düzeylerde cinsiyete göre farklılık gözlenmiştir.

Ergenlerin yalnızlıklarıyla ilişkili olarak tercih ettikleri bazı davranış stratejilerini inceleyen Roshoe ve Skomski (1989), araştırmalarında yalnızlıkla ilişkili bazı davranışların sıklıkla yapıldığını ortaya koymuşlardır. Çalışmada, yalnızlık düzeyi düşük olan ergenlerin okullarda bulunan yardım servislerini daha sık kullandıkları, bir sosyal grup içinde yer aldıkları ve yalnızlık çektiklerinde iletişime geçecek birilerini aradıkları gözlenmiştir. Yalnızlık çeken ergenler ise genellikle kitap okumak, müzik dinlemek ve uyumak gibi kendi başlarına yaptıkları faaliyetlerin çoğunlukta olduğunu belirtmişlerdir.

Üniversite öğrencilerinin yalnızlıkları ve fonksiyonel olmayan tutumlarla ilişkisini inceleyen Wilbert ve Rupert (1986), katılımcılara Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Beck Depresyon Envanteri ve Young Yalnızlık Ölçeğini uygulamışlardır. Çalışma sonucunda katılımcıların Fonksiyonel olmayan tutumları ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre çalışmanın temel hipotezi doğrulanmış, üniversite öğrencilerinin yalnızlıklarıyla ilişkili olarak fonksiyonel olmayan tutumların etkisi gösterilmiştir.

Gençlerde ve erişkin bireylerde yalnızlık ve alkolizm ilişkisini karşılaştırmalı olarak araştıran bir çalışma neticesinde cinsiyetin önemli rol oynadığı tespit edilmiştir. Page ve Cole (1991) tarafından yürütülen çalışmada özellikle 18-20 yaş aralığındaki genç kızların yalnızlık ve alkolizm riski hem aynı yaş grubundaki yalnızlık çeken erkeklere göre hem de yalnız olmayan katılımcılara göre belirgin olarak daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Rokach ve Neto (2000), Kanada ve Portekiz’de yaşayan genç katılımcıların yalnızlıkla mücadele etmesinde kültürel geçmişin etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda genç katılımcıların yalnızlıkla başa çıkma stratejileri ayrıntılı olarak incelenmiştir. İki ayrı kültüre göre yalnızlıkla başa çıkma stratejilerinin farklılıklar gösterdiği, bu farklılığın anlamlı olduğu gözlenmiştir.

3. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde sırasıyla araştırmanın modeli, araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama araçları, araştırmanın hipotezleri ve verilerin çözümlenmesine ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

Araştırmanın Amacı Ve Yöntemi

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin internete olan bağımlılıklarının yalnızlık düzeyini ne ölçüde yordadığını belirlemektir. Cinsiyet, yaş, sınıf ve aylık gelir değişkenlerine göre incelemeye alınmıştır.

Araştırma betimsel ve ilişkisel yöntem tarama modeline göre kurgulanmıştır. Tarama modelleri; geçmişte veya günümüzde var olan bir durumu, var olduğu hali ile betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2012: 77). Katılımcıların verdikleri cevaplara hiçbir değişiklik yapılmaksızın veri toplanarak var olan durum hakkında kişilerin görüşleri alınmaya çalışılmıştır.

Veri toplama tekniği olarak kullanılan anket yöntemi bu araştırma için uygun niteliktedir. İzlenen araştırma yöntemi çalışma için uygun niteliktedir.

Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evreni, Üsküdar Üniversitesi'nin akademik birimlerinde öğrenim gören öğrencilerdir. Evren; üniversitenin birinci, ikinci, üçüncü, dördüncü sınıf öğrencileriyle sınırlandırılmıştır. Buna göre, Üsküdar üniversitesinin bölümlerinden rastgele örnekleme yolu ile seçilen 100 öğrenci örneklem grubunu oluşturmaktadır. Örnekleme alınan öğrencilerin akademik birimlere göre dağılımı ise şöyledir: Psikoloji bölümü 58, Uygulamalı psikoloji 4, Diş protez 6, Medya 8, sağlık 3, iletişim 2, fizyoterapi 5, bilgisayar bölümü 7, anestezi 2, bilişim, laboratuvar bölümlerinden öğrenciler araştırmaya dahil olmuştur.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu verilerek cinsiyet, yaş, bölüm, sınıf, psikolojik destek ve aylık gelir gibi başlıca demografik soruları cevaplaması istenir. Araştırmada veri toplama aracı olarak UCLA Yalnızlık ölçeği ve İnternet bağımlılığı ölçeği kullanılmıştır. Bu araçlara ilişkin bilgiler:

Yalnızlık Ölçeği: Kişilerin yalnızlık düzeylerini ölçmek amacıyla Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilmiştir. UCLA yalnızlık ölçeğinin tüm maddeleri olumsuz ifadeler içerdiği için bunun sistematik bir yanlılığa yol açtığı düşünüldükten sonra Russell, Peplau ve Cottrana tarafından tekrar gözden geçirilerek maddelerin yarısı olumlu yarısı da olumsuz ifadeleri içeren bir forma dönüştürülmüştür (Demir, 1989). Ölçeğin puanlanmasında olumlu yöndeki maddeler (1, 4, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20), “Hiç Yaşamam” (4), “Nadiren Yaşarım” (3), “Bazen Yaşarım” (2), “Sık sık Yaşarım” (1) şeklinde puanlanmaktadır. Olumsuz yöndeki ifadeler ise (2, 3, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18) tam tersi “Hiç Yaşamam” (1), “Nadiren Yaşarım” (2), “Bazen Yaşarım” (3), “Sık sık Yaşarım” (4) şeklinde puanlanmaktadır. Kişilerin tüm sorulara verdikleri cevaplardan elde edilen toplam puanlar “Genel Yalnızlık Puanını” vermektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80, en düşük puan ise 20’dir. Puanın artması yalnızlık düzeyinin yüksek olduğunun göstergesidir.

İnternet Bağımlılık Ölçeği: İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Hahn ve Jerusalem tarafından tasarlanan, Şahin ve Korkmaz (2011)’in Türkçeye 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.

Verilerin Çözümlemesi

Verilerin analizinde SPSS 24,0 paket programı kullanılarak, frekans ve betimsel istatistikler, yalnızlık ölçeğinde parametrik testler (t-testi-anova), internet bağımlılık ölçeğinde ise parametrik olmayan kruskall wallis testi, man whitney u testi

kullanılmıştır. Ölçeklerin aralarındaki ilişkiyi analiz edebilmek için korelasyon analizi tekniklerinden faydalanılmıştır. Sonuçların yorumlanmasında 0,05 anlamlılık düzeyi dikkate alınmıştır.



4. BULGULAR

4.1.Tanımlayıcı Özelliklere İlişkin Bulgular

Bu kısımda öğrencilerin demografik verilerine ilişkin frekans dağılımları yer almaktadır.

Tablo1: Katılımcıların kişisel bilgilerine ilişkin frekans dağılımları

Cinsiyet	Frekans	Yüzde
Kadın	51	51,0
Erkek	49	49,0
Toplam	100	100,0
Yaş	Frekans	Yüzde
18-20	19	19,0
20-25	46	46,0
25 ve üstü	35	35,0
Toplam	100	100,0
Sınıf	Frekans	Yüzde
1.Sınıf	27	27,0
2.Sınıf	58	58,0
3.Sınıf	8	8,0
4.Sınıf	7	7,0
Toplam	100	100,0
Aylık Gelir	Frekans	Yüzde
Düşük	8	8,0
Orta	69	69,0
Yüksek	23	23,0
Toplam	100	100,0

Öğrencilerin araştırmaya katılım düzeyleri incelendiğinde %51'i bayan %49'u erkek katılımcılardan oluşmaktadır.

Öğrencilerin yaş dağılımlarında %19'u 18-20 yaş aralığında, %46'sı 20-25 yaş aralığında %35'i 25 yaş üstü olanlardan oluşmaktadır.

Öğrencilerin sınıf dağılımları incelendiğinde %27'si 1.sınıf, %58'i 2.sınıf, %8'i 3.sınıf ve %7'si 4.sınıfta eğitim görmektedirler.

Öğrencilerin tamamı psikolojik destek almadıklarını belirtmişlerdir.

Tablo2: Katılımcıların bölümlerine ilişkin frekans dağılımları

Bölümler	Frekans	Yüzde
Anestezi	2	2,0
Bilgisayar	7	7,0
Bilişim	1	1,0
Diş Protez	6	6,0
Fizyoterapi	5	5,0
İletişim	2	2,0
Laboratuvar	1	1,0
Matematik	1	1,0
Medya	8	8,0
Psikoloji	58	58,0
Rty	1	1,0
Sağlık	3	3,0
U.B.T.D	1	1,0
Uygulamalı Psikoloji	4	4,0
Toplam	100	100,0

Öğrencilerin bölümlerine göre dağılımları incelendiğinde çoğunluğun %58 oranla psikoloji bölümünde okuyan öğrencilerin olduğu görülmektedir. %8 medya, %6 diş protez, %7 bilgisayar, %5 fizyoterapi, %4 uygulamalı psikoloji,%3 sağlık, %2 iletişim, %2 anestezi bölümünde eğitim gören öğrencilerdir.

4.2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Bulgular

Tablo 3: Ölçeklerin Normallik Testi

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	İstatistik	Ser. Derecesi	p	İstatistik	Ser. Derecesi	p
Yalnızlık	,089	100	,049	,984	100	,262
Kontrol Kaybı	,116	100	,002	,941	100	,000
Online Kalma İsteği	,179	100	,000	,900	100	,000
Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	,175	100	,000	,895	100	,000
İBÖ	,111	100	,004	,943	100	,000

Araştırma ölçeklerinin genel toplam puanlarının normal dağılıma uygun olup olmadığı normallik testi ile sağlanmıştır. Tablodaki sonuçlara göz attığımızda yalnızlık ölçeğinin p değeri normal dağılıma uygun olduğu varsayımını karşılamıştır. Yalnızlık düzeyinin araştırma değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla parametrik testler kullanılmıştır.

İnternet bağımlılık ölçeği genel toplam ve alt boyutların toplam puanlarına ilişkin p değerleri normal dağılıma uygun olduğu varsayımını red etmiştir. Bu yüzden internet bağımlılık ölçeği genel toplam ve alt boyutlarına parametrik olmayan testler kullanılmıştır.

Tablo4: Ölçeklerin Güvenilirlik Analizi

Alfa Katsayısı güvenilirlik sınırları;

0.00 < a < 0.40 ise ölçek güvenilir değil

0.40 < a < 0.60 ise ölçek düşük güvenilirlikte

0.60 < a < 0.80 ise ölçek oldukça güvenilir

0.80 < a < 1.00 ise ölçek yüksek güvenilirlikte

Ölçekler	Alpha Katsayısı	Madde Sayısı
İnternet Bağımlılık Ölçeği	,980	19
Kontrol Kaybı Alt Boyutu	,945	7
Online Kalma İsteği Alt Boyutu	,965	4
Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk Alt Boyutu	,968	8
Yalnızlık	,964	20

Araştırmada kullanılan ölçeklerde katsayı oldukça yüksek çıkmıştır, bu da ölçeğin güvenilir ve kendi içinde tutarlı olduğunu göstermektedir.

Tablo5: Öğrencilerin Yalnızlık ve İnternet Bağımlılık Düzeyleri

	N	Ortalama	Std. Sapma	Varyans
Yalnızlık	100	58,55	14,653	214,715
İBÖ	100	50,78	19,946	397,830
Kontrol_Kaybı	100	20,18	7,350	54,028
Online_Kalma_İsteği	100	12,14	4,610	21,253
Sosyal_İlişkilerde_Olumsuzluk	100	18,46	9,037	81,665

Tabloda yer alan veriler incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin orta düzey yalnızlık durumlarına sahip olduğu görülmektedir.

İnternet bağımlılık ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarından online kalma isteği ve sosyal ilişkilerde olumsuzluk çok düşük, kontrol kaydı düşük düzeyde (20-46 aralığı) olduğu görülmektedir. Öğrencilerin genel internet bağımlılık durumunun orta düzey olduğu görülmektedir.

Tablo 6: Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesine ilişkin t-testi sonuçları

	Cinsiyet	N	Ortalama	Std. Sapma	p değeri
Yalnızlık	Kadın	51	62,58	14,20	1,929
	Erkek	49	54,34	14,4	0,004

Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre yalnızlık düzeyi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır($p<0,05$). Bayan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri erkek öğrencilere göre daha yüksektir.

Tablo 7: Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin yaş değişkenine göre incelenmesine ilişkin anova sonuçları

	N	Ortalama	Std. Sapma	p değeri
18-20	19	51,89	9,242	3,423
20-25	46	61,95	13,231	
25 ve üstü	35	57,68	17,522	
Toplam	100	58,55	14,653	

Üniversite öğrencilerinin yaş grupları yalnızlık düzeyi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır($p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu anlayabilmek için yapılan Tukey testi sonucunda 20-25 yaş grubundaki öğrencilerin yalnızlık düzeyleri 18-20 yaş grubundaki öğrencilere göre daha yüksektir.

Tablo 8: Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin sınıf değişkenine göre incelenmesine ilişkin anova sonuçları

	N	Ortalama	Std. Sapma	p değeri
1.Sınıf	27	58,74	17,145	,847 Anlamsız
2.Sınıf	58	59,29	13,729	
3.Sınıf	8	50,75	14,508	
4.Sınıf	7	60,57	11,886	
Toplam	100	58,55	14,653	

Tabloda yer alan verileri incelediğimizde, araştırmaya katılan öğrencilerin yalnızlık düzeyi puan ortalamalarında sınıf değişkenine göre fark bulunmamaktadır($p>0,05$).

Tablo 9: Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin aylık gelir değişkenine göre incelenmesine ilişkin ANOVA sonuçları

	N	Ortalama	Std. Sapma	p değeri
Düşük	8	62,12	16,745	1,350 Anlamsız
Orta	69	56,94	15,043	
Yüksek	23	62,13	12,300	
Toplam	100	58,55	14,653	

Üniversite öğrencilerinin aylık gelir durumlarında yalnızlık düzeyi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur($p>0,05$).

Tablo 10: Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre incelenmesine ilişkin Mann Whitney U-testi sonuçları

	Cinsiyet	N	Sıralar Ortalaması	Sıralar Toplamı	U p
Kontrol_Kaybı	Kadın	51	43,19	2202,50	876,500
	Erkek	49	58,11	2847,50	0,010
Online_Kalma_İsteği	Kadın	51	44,83	2286,50	960,500
	Erkek	49	56,40	2763,50	0,043
Sosyal_İlişkilerde_Olum suzluk	Kadın	51	45,79	2335,50	1009,500
	Erkek	49	55,40	2714,50	0,097
İBÖ	Kadın	51	44,39	2264,00	938,000
	Erkek	49	56,86	2786,00	0,032

Tablodaki verilerden erkek öğrencilerin sıra ortalama değerlerinin ölçeğin alt boyutlarında ve toplamda kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Uygulanan analizlerde ölçeğin Kontrol Kaybı (U: 876.500, $p < 0,05$), Online Kalma İsteği (U: 960.500, $p < 0,05$) alt boyutları ve toplama (U: 938.000, $p < 0,05$) ait sıra ortalamaları arasındaki fark, istatistiksel olarak erkek öğrenciler lehine anlamlı bulunmuştur.

Öğrencilerin sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutu cinsiyete göre anlamlı farklılaşmamaktadır ($p > 0,05$).

Bu bulgular, internet bağımlılık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaştığını göstermektedir. Ayrıca, en yüksek ve en düşük ortalama değerlerin (erkek=58.11, kadın=43.19) kontrol kaybı alt boyutunda olduğu dikkat çekmektedir.

Tablo 11: Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin yaş değişkenine göre incelenmesine ilişkin Kruskal Wallis H-testi sonuçları

	yaş	N	Sıra Ortalaması	X ² p
Kontrol_Kaybı	18-20	19	62,26	3,965
	20-25	46	46,88	0,138
	25 ve üstü	35	48,87	
Online_Kalma_İsteği	18-20	19	65,05	6,209

	20-25	46	48,10	0,045
	25 ve üstü	35	45,76	
Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	18-20	19	67,92	8,671
	20-25	46	45,36	0,013
	25 ve üstü	35	47,80	
İBÖ Toplam Puan	18-20	19	66,37	7,033
	20-25	46	46,54	0,030
	25 ve üstü	35	47,09	

Kruskal Wallis H-testi sonucuna göre ölçeğin Online Kalma İsteği ($X^2 = 6.209$, $p < 0,05$), Sosyal ilişkilerde Olumsuz Destek ($X^2 = 8.671$, $p < 0,05$) alt boyutlarında ve toplamda ($X^2 = 7.033$, $p < 0,05$) anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Farklılığın kaynağını belirlemek için Mann Whitney U-testi kullanılarak gruplar ikili olarak karşılaştırılmış; sonuçta 18-20 yaş grubunda olan öğrencilerin, ölçeğin alt boyutları ve toplamdaki sıra ortalamalarının; 20-25 yaş arası ve 25 yaş üstü öğrencilerden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür.

Kruskal Wallis H-testi sonucuna göre ölçeğin Kontrol Kaybı alt boyutunda yaş değişkenine göre ($X^2 = 0.555$, $p > 0,05$), anlamlı fark olmadığı ortaya çıkmıştır.

Tablo 12: Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin aylık gelir durumlarına göre incelenmesine ilişkin Kruskal Wallis H-testi sonuçları

	Aylık Gelir	N	Sıra Ortalaması	X^2 p
Kontrol_Kaybı	Düşük	8	43,75	0,555
	Orta	69	51,59	0,758
	Yüksek	23	49,59	
Online_Kalma_İsteği	Düşük	8	58,63	0,878
	Orta	69	49,07	0,645
	Yüksek	23	51,96	
Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	Düşük	8	39,81	1,249
	Orta	69	51,01	0,536
	Yüksek	23	52,70	
İBÖ	Düşük	8	44,38	0,388
	Orta	69	51,02	0,824
	Yüksek	23	51,07	

Kruskal Wallis H-testi sonucuna göre ölçeğin Kontrol Kaybı ($X^2 = 0.555$, $p > 0,05$), Online Kalma İsteği ($X^2 = 0.878$, $p > 0,05$), Sosyal ilişkilerde Olumsuz Destek ($X^2 = 1.249$, $p > 0,05$) alt boyutlarında ve toplamda öğrencilerin aylık gelir durumlarında ($X^2 = 0.388$, $p > 0,05$) anlamlı fark olmadığı ortaya çıkmıştır.

Tablo 13: Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin sınıf değişkenine göre incelenmesine ilişkin Kruskal Wallis H-testi sonuçları

	Sınıf	N	Sıra Ortalaması	X^2 p
Kontrol_Kaybı	1.Sınıf	27	48,63	1,233 0,745
	2.Sınıf	58	49,46	
	3.Sınıf	8	59,69	
	4.Sınıf	7	55,86	
Online_Kalma_İsteği	1.Sınıf	27	47,98	2,503 0,475
	2.Sınıf	58	49,41	
	3.Sınıf	8	65,44	
	4.Sınıf	7	52,21	
Sosyal_İlişkilerde_Olumsuzluk	1.Sınıf	27	47,93	1,251 0,741
	2.Sınıf	58	49,84	
	3.Sınıf	8	59,69	
	4.Sınıf	7	55,36	
İBÖ	1.Sınıf	27	47,81	1,726 0,631
	2.Sınıf	58	49,49	
	3.Sınıf	8	61,00	
	4.Sınıf	7	57,21	

Kruskal Wallis H-testi sonucuna göre ölçeğin Kontrol Kaybı ($X^2 = 1.233$, $p > 0,05$), Online Kalma İsteği ($X^2 = 2.503$, $p > 0,05$), Sosyal ilişkilerde Olumsuz Destek ($X^2 = 1.251$, $p > 0,05$) alt boyutlarında ve toplamda öğrencilerin sınıf değişkenlerinde ($X^2 = 1.726$, $p > 0,05$) anlamlı fark olmadığı ortaya çıkmıştır.

Tablo 14: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Yalnızlık Düzeyleri ile İnternet Bağımlılığı ve Alt Faktörleri Arasındaki Korelasyon Analizi

İlişki Analizi		Yalnızlık	KK	OKİ	SİO	İBÖ
Yalnızlık	r	1	-,790	-,687	-,810	-,817
	p		,000	,000	,000	,000
Kontrol Kaybı	r	-,790	1	,874**	,870**	,965**
	p	,000		,000	,000	,000
Online Kalma İsteği	r	-,687	,874**	1	,792**	,912**
	p	,000	,000		,000	,000
Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk	r	-,810	,870**	,792**	1	,957**
	p	,000	,000	,000		,000
İBÖ	r	-,817	,965**	,912**	,957**	1
	p	,000	,000	,000	,000	

Araştırmaya katılan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile internet bağımlılığı genel toplam puanları arasında yüksek düzeyde ($r=-0,817$) ve negatif bir ilişki saptanmıştır ($p<0,05$). Buna göre yalnızlık düzeyleri düştükçe internet bağımlılığı düzeyinde de düşme görülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile internet bağımlılığı kontrol kaybı alt boyut puanları arasında yüksek düzeyde ($r=-0,790$) ve negatif bir ilişki saptanmıştır ($p<0,05$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile internet bağımlılığı online kalma isteği alt boyut puanları arasında yüksek düzeyde ($r=-0,687$) ve negatif bir ilişki saptanmıştır ($p<0,05$).

Araştırmaya katılan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile internet bağımlılığı sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyut puanları arasında yüksek düzeyde ($r=-0,810$) ve negatif bir ilişki saptanmıştır ($p<0,05$).

Tablo 15: İnternet Bağımlılığının Yalnızlık Üzerine Etkisi, Basit Doğrusal Regresyon Analizi

Model		Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar	t değeri	p değeri
		B	Std. Hata	Beta		
1	Sabit	89,035	2,332		38,176	,000
	İBÖ	-,600	,043	-,817	-14,034	,000

a. Bağımlı değişken: yalnızlık

Modelin anlamlı olacağı tespit edildikten sonra verilen regresyon katsayıları yardımı ile basit lineer regresyon modeli hazırlanmıştır: $Yalnızlık = 89,035 + (-0,600)İBÖ$ İnternet Bağımlılık algısı ile yalnızlık düzeyi etkileşiminin negatif yönde olduğu saptanmıştır. Buna göre internet bağımlılık algısındaki bir birimlik azalış yalnızlık düzeyinde -0,600 birimlik azalışa neden olmaktadır.



5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada üniversite öğrencilerinin internet bağımlılık durumları ve bu durumun yalnızlık düzeylerine ne derece etki ettiği araştırılmıştır. Araştırma sonuçları 100 üniversite öğrencisinin vermiş olduğu cevaplardan yola çıkarak analiz edilmeye alınmıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve internet bağımlılık durumları orta düzeyde bulunmuştur.

Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda kız öğrencilerin yalnızlık düzeyleri erkeklere göre daha yüksek olarak bulunmuştur. Bu bulgunun olası açıklaması kızların büyüme ve gelişme evresinde öz saygı, öz güven gibi benlikle ilgili daha fazla sorun yaşamalarına bağlanabileceği gibi, kızların çevrelerine karşı daha fazla güvensizlik duymalarına da bağlanabilir. Özellikle şehir dışından eğitim almak için gelmiş olan kız öğrencileri çevreye karşı duydukları güvensizlik nedeniyle yeni çevrelerine daha zor uyum sağlayacaklardır. Diğer yandan Çeçen (2007) üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve yaşam doyumu düzeylerine göre sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerini incelediği araştırmasında erkek öğrencilerin kız öğrencilerden daha fazla yalnızlık duygusu yaşadığını bulmuştur. Saraçoğlu (2000) yaptığı çalışmada, ergenlerde çeşitli değişkenlerin yalnızlık üzerindeki etkisini incelemiştir ve arkadaş sayısının az olması ve ailesinden uzak olmanın öğrencilerin yalnızlık düzeyini etkilediğini tespit etmiştir. Araştırma sonucunda 18-20 yaş grubundaki üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi diğer yaş grubundaki kişilere göre daha yüksektir. Bu yaş grubunun ergenlik döneminin içinde olduğu gerçeği göz önünde bulundurulmalıdır. Ergenlik dönemi gencin aile ile bağının zayıfladığı, çevresi ile bağının gerçekleştirildiği ve ilerletildiği dönemdir. Bu dönemde bireye ihtiyaç duyduğu sosyal desteğin sağlanamaması oranında kişi yalnızlık hissi yaşayacaktır.

Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu kişilerin aylık gelir durumları ve okudukları sınıfa bağlı olarak yalnızlık düzeylerinde herhangi bir farklılaşma görülmediği tespit edilmiştir. Diğer yandan Oruç (2013)'un yaptığı çalışmada yalnızlık düzeyinin ekonomik durumu alt düzey olanlarda, üst düzey olanlara göre daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Çalışmamızda üniversite öğrencilerin genel internet bağımlılık durumunun orta düzey olduğu gösterilmiştir. Morahan-Martin ve Schumacher (2000)'in yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencilerinin %8'inin problemlili internet kullanıcıları oldukları sonucuna varmışlardır. Ceyhan vd. (2007) gerçekleştirdikleri çok geniş katılımlı araştırmada, Anadolu Üniversitesi'nde okuyan öğrencilerin %19.4'ü haftada 2 saat, %32.3'ü 3-6 saat arası, %18.5'i 7-10 saat arası, %14'ü 11-20 saat arası, %11.2'si 21- 40 saat arası ve %4.5'i 41 saatin üzerinde internete bağlı kaldıklarını göstermişlerdir. Araştırmaların çoğunda üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanıcıları olmalarının tespiti çalışmamızı destekler niteliktedir. Bu bulgu ne yazık ki üniversite eğitiminin internet kullanımı hakkında yeterli bilinç kazandırmakta yetersiz kaldığını, ayrıca üniversite ortamının öğrencilere internette zaman geçirmekten daha cazip fırsatlar sunmadığını göstermektedir.

İnternet bağımlılığı ile ilgili araştırma sonuçları incelendiğinde erkek öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri kızlara göre daha yüksek düzeyde bulunmuştur. Türkiye'de ve yurtdışında yapılmış çalışmalarda (Chou, Condron ve Belland, 2005; Çakır-Balta ve Horzum, 2008; Akdağ ve diğerleri, 2014; Tsai ve diğerleri, 2009) bu sonucu destekler bulgulara rastlanmıştır. Diğer yandan internet bağımlılığının cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediğini belirten çalışmalar da mevcuttur (Bayraktar ve Gün, 2007; Jang, Hwang ve Choi, 2008). Çalışmalarda birbirinden farklı sonuçların ortaya çıkmasının nedeni araştırmalarda kullanılan internet bağımlılığı ölçüm biçimlerinin farklı olmasına bağlanabileceği gibi toplumlar arasındaki kültürel farklılıklardan da kaynaklanabiliyor olabilmektedir.

Yaptığımız araştırmada sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyutunda cinsiyete göre farklılaşma görülmediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte internet bağımlılığı ile sosyal ilişkilerde olumsuzluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Özçınar (2011) bireylerin internet bağımlılığının artması ile birlikte orantılı bir şekilde kişiler arası iletişimde yaşanan problemlerin de arttığını göstermiştir. Gu (2012) yaptığı çalışmada, internet bağımlılığı gösteren öğrencilerin yüksek anksiyete gösterdiklerini, güçlü arkadaşlık bağları kurmakta başarısız olduklarını göstermiştir. Bu durumun olası açıklaması aşırı internet kullanımının bireyi çevresinden ve sosyal etkileşimlerden uzaklaştırarak arkadaşlık kurmasına engelle olabileceği ile açıklanabilir (Shapira vd. 2003). Sosyal ilişkilerde olumsuzluk teknolojik bağımlılığının sonucu olabileceği gibi

sebebi de olabilir. Bireylere yeni sosyal becerilerin kazandırılması ile birlikte sosyal ilişkilerinde gelişmeye yol açarak, internette geçirdikleri zamanın kılmasını ve onların bu bağımlılıktan kurtulmalarını sağlayacak önemli bir adım olabilir (Yeşilay, 2014).

Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu ise 18-20 yaş grubundaki kişilerin internet bağımlılığının diğer yaşta bireylere göre daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte internet bağımlılığı kontrol kaybı alt boyutunun yaş grupları arasında farklılaşması görülmemiştir. Çalışmaya katılan öğrenciler internetle büyüyüp ve internet kuşağı olarak adlandırılan “Y kuşağı” (1980-1999) grubunda bulunmaktadırlar (Kuyucu,2014).

Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu kişilerin aylık gelir durumları ve okudukları sınıfa bağlı olarak internet bağımlılık düzeylerinde herhangi bir farklılaşma görülmemektedir. Araştırmamızın aksine Müller ve arkadaşlarının 2013 ve Bakken ve arkadaşlarının 2009 yılında yaptığı çalışmalarda internet bağımlılığı düzeyinin düşük gelirle arttığı yönünde ilişki bulunmuştur. Bir diğer araştırmada çalışmamıza benzer sonuçlar elde edilmiştir. (Ergin ve ark, 2013) yaptığı çalışmada da benzer sonuca ulaşılmış, internet bağımlılığı ile sosyoekonomik düzey arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Çalışmamızı destekler şekilde, Çakır vd. (2011) üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu araştırmada, öğrencilerin internet bağımlılık düzeyi ile okudukları sınıf arasında anlamlı farklılaşma saptanmamışlardır. Diğer yandan Çağır (2010) lise ve üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmada, sınıf değişkeninin problemleri internet kullanımını anlamlı bir şekilde etkilediğini göstermiştir. Araştırmada yalnızlığı yordayan değişkenin internet bağımlılığı olduğu görülmektedir. Araştırma sonucuna göre öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kişilerin yalnızlık düzeyleri düştükçe internete olan bağımlılık durumlarında da azalma meydana gelecektir. Literatürde bu sonucu destekleyen birçok çalışma vardır (Esen, 2011; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000; Özcan ve Buzlu, 2005). Bu konu ile ilgili farklı açıklamalar öne sürülmüştür. Bunlardan biri internet kullanımının yalnızlığı arttırmadığı yönünde olup (Hamburger ve Ben-Artzi, 2003), bunun tersine kendini yalnız hisseden bireylerin internet bağımlısı olmaya daha yatkın oldukları (Ceyhan, Ceyhan ve Gürcan, 2007; Morahan-Martin ve Schumacher, 2000) yönündedir. Bu konudaki başka bir görüş ise internet bağımlılığının bireylerin yalnızlıklarında artışa neden olduğudur (Chou ve

Hsiao, 2000).Literatürde yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki ile ilgili nedenselliği ortaya koyan boylamsal bir çalışma yoktur. Bu konuda yapılacak bir çalışmaya ihtiyaç vardır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile internet bağımlılığı sosyal ilişkilerde olumsuzluk alt boyut puanları arasında yüksek düzeyde negatif bir ilişkinin varlığı saptanmıştır. Literatürde sosyal destek ile internet bağımlılığı arasında negatif yönde bir ilişkinin bulunduğunu saptayan çalışmalar (Kraut, Scherlis, Patterson, Kiesler ve Mukhopadhyay, 1998; Özcan ve Buzlu, 2005) olmakla birlikte internetin sosyal ilişki ağlarını geliştirerek (Valkenburg ve Peter, 2007) sosyal etkileşim ve desteği arttırdığını belirten (Shaw ve Gant, 2002; Silverman, 1999) araştırmalar mevcuttur.

Çalışmaya katılan öğrencilerin özel üniversitede okuyor olmalarından kaynaklı internet bağımlılığı oranlarının beklenenden yüksek çıkmış olabileceği düşünülmektedir. Bu konuda daha geniş örneklem gruplarıyla ve devlet üniversiteleriyle karşılaştırmalı çalışmalara ihtiyaç vardır.

KAYNAKÇA

- Alkan, S. ve Sezgin, A., 1998, "Yetişkin Hastalarda Yalnızlık" Ç.Ü.H.Y.O. Dergisi, 2:43-51.
- American Psychiatric Association (APA), Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5) Fifth Edition, 2013.
- Asher, S.R. and Paquette, J. A., 2003, "Loneliness and peer relations in childhood" American Psychological Society, 12(3):75-78.
- Aslan, S., 2011, "Akademisyenlerde İnternet Bağımlılık Düzeyleri ve Buna Bağlı Oluşabilecek Sağlık Sorunları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi" Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Bayraktar, F. ve Gün, Z., 2007, "Incidence and Corraletes of Internet Usage Among Adolescents in North Cyprus" CyberPsychology and Behaviour, 10(2):191-197.
- Beck, A. T. and Young, J. E., 1978, "College blues" Psychology Today, 80-93
- Booth, R., 2000, "Loneliness as a compenent of psychiatric disorders" Medscape General Medicine, 2(2):1-7.
- Booth, R., Bartlett, D., and Bohnsack, J., 1992, "An examination of the relationship between happiness, loneliness and shyness in college students" Journal of College Student Development, 33 (2):157-162.
- Bölükbaş, K. ve Yıldız, M.C., 2003, "İnternet Kullanımında Kadın-Erkek Eşitsizliği" Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 12:103-113.
- Brennan, T., Loneliness at Adolescence. in L.A Peplau and D. Perlman (Eds.), Loneliness: A Sourcebook of Current Theory Research and Therapy, New York: Wiley, 1982.
- Bullock, J. R., Loneliness in young children. Urbana, IL: ERIC Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education, 1998.
- Buluş, M., 1997, "Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık" P.A.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi, 3:82-90.
- Burns, D.D., Intimate connections. New York: A Signet Book, 1985.
- Caplan, SE., 2002, "Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument" Computers in Human Behavior, 18:553-75.

- Caruso, D., Critics Pick Apart Study on Internet and Depression. The New York Time, 1998.
- Cassidy, J. and Asher, S.R., 1992, "Loneliness and peer relations in young children" Child Development, 63(2):350-365.
- Cengizhan C., 2005 "Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut: İnternet Bağımlılığı". M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 22:83-98.
- Ceyhan, E., Ceyhan, A.A. ve Gürcan, A., 2007 "Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeği'nin Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışmaları" Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi, 7(1):387-416.
- Cheung, L.M., and Wong, W.S., 2011 "The effects of insomnia and internet addiction on depression in Hong Kong Chinese adolescents: an exploratory cross-sectional analysis" Journal of sleep research, 20(2):311-317.
- Chou C., 2001 "Internet heavy use and addiction among Taiwanese college students: an online interview study" Cyberpsychol Behav, 4:573-585.
- Chou, C., Condron, L. A. and Belland, J. C., 2005 "Review of the Research on Internet Addiction" Educational Psychology Review, 17(4):363-388.
- Çağır, G. Ve Gürcan, U., 2010, "Lise ve üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanım düzeyleri ile algılanan iyilik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki" Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 13(24):70-85.
- Çakıl, N., 1998 "Grupla Sosyal Beceri Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin yalnızlık Düzeylerine Etkisi" Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.
- Çakır, Ö., Ayas, T. ve Horzum, M.B., 2011 "An investigation of university students' internet and game addiction with respect to several variables" Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences, 44(2):95-117.
- Çeçen, A.R., 2008 "Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu ve Benlik Saygısı" Eğitimde Kuram Ve Uygulama, 4(1):19-30.
- Davis, R.A., 2001 "Cognitive behavioral model of pathological internet use" Computers in Behavior, 17:187-195.

- Demir, A., 1990, “Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı 119 Etmenler” Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- DiNicola, M.D., 2004 “Pathological İnternet Use among college students: The prevalence of pathological internet use and its correlates”. Unpublished doctorate's Thesis, Ohio University.
- Döner, C., 2011 “İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi” Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Duru, E., 2004 “Yalnızlık Duygusu İle İlgili Temel Karakteristik ve Boyutları Psikolojik Danışma Süreci Çerçevesinde İncelenmesi” Eğitim Araştırmaları Dergisi, 15:36-48.
- Duy, B., 2003 “Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi” Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Dünya Sağlık Örgütü resmi web sayfası, 1994, Erişim adresi: http://www.who.int/substance_abuse/terminology/definition1/en/, Erişim tarihi: 16.05.2017.
- Engelberg, E. and Sjöberg, L., 2004 “İnternet Use, Social Skills, and Adjustment” *CyberPsychology & Behavior*, 7(1):41-47.
- Eren, A., 1994, “Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ve Psikolojik İhtiyaçlarının Karşlanması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi” Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ergin, A., Uzun, S.U. ve Bozkurt, A.İ., 2013 “Tıp Fakültesi Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı Sıklığı ve Etkileyen Etmenler” *Pamukkale Tıp Dergisi*, 6 (3):134-142.
- Erözkan, A., 2009 “Ergenlerde yalnızlığın yordayıcıları” *İlköğretim Online Dergisi*, 8(3):809-819.
- Esen, E. ve Siyez, D.M., 2011, “Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-Sosyal Değişkenlerin İncelenmesi” *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36):127-136.
- Eskin, M., 2001, “Ergenlikte Yalnızlık, Bas Etme Yöntemleri ve Yalnızlığın İntihar Davranışı ile ilişkisi” *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 4:5-11.

- Eşgi, N., 2014, "Aile-Çocuk İnternet Bağımlılık Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması" *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 22(2):807-839.
- Fallahi, V., 2011, "Effects of ICT on the youth: A study about the relationship between internet usage and social isolation among Iranian students" *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15:394-398.
- Ferré, F., *Philosophy of technology*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1988.
- Flay, B.R., d'Avernas, J.R., Best, J.A., Kersell, M.W., and Ryan, K.B. Cigarette smoking: Why young people do it and ways of preventing it. In P. Firestone & P. McGrath, (Eds.), *Pediatric and adolescent behavioral medicine*. New York: Springer-Verlag, 1983.
- Geçtan, E., *İnsan Olmak*. İstanbul: Metis Yayınları, 2005.
- Gezek F., 2007, "Sokakta Yasayan Gençlerin Aile Yapısı Ve Madde Bağımlılığı Arasındaki İlişki" Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Halk Eğitimi Bilim Dalı.Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Goldberg, I., 1995, "Internet-addiction-support-group for those with acute or chronic Internet Addiction Disorder" Heidelberg Üniversitesi web sitesi. Erişim adresi: <http://web.urz.uni-heidelberg.de/Netzdienste/anleitung/wwwtips/8/addict.html>. Erişim Tarihi: 19.05.2017.
- Goldberg, I., 1997, "Internet Addictive Disorder. Diagnostic Criteria" Erişim adresi: <https://www.psychom.net/iadcriteria.html>. Erişim tarihi: 15.05.2017.
- Gönül, A.S., 2002, "Patolojik İnternet Kullanımı (İnternet Bağımlılığı / Kötüye Kullanımı)" *Yeni Sempozyum*, 40(3):105-110.
- Grant, J.E., Potenza, M.N., Weinstein, A. and Gorelick, D.A., 2010, "Introduction to Behavioral Addictions" *Am J Drug Alcohol Abuse*, 36(5):233-241.
- Griffiths MD., 1996 "Internet addiction: An issue for psychopathology?" *Clinical Psychology Forum*, 97:32-36.
- Griffiths, M.D., 2003 "Internet Abuse in the Workplace: Issues and Concerns for Employers and Employment Counselors" *Journal of Employment Counseling*, 40(2):87-96.
- Griffiths, M., 2000, "Does Internet and Computer Addiction Exist? Some Case Study Evidence" *CyberPsychology and Behavior*, 3(2):211-219.

- Grohol, J.M., 2005, "Internet Addiction Guide" Erişim adresi: <http://psychcentral.com/netaddiction/>. Erişim tarihi: 20.05.2017.
- Gu, M., 2012, "Study of adolescents' internet use and internet addiction in shanghai, china: Implications for social work practice" Doctoral Thesis, The Chinese University of Hong Kong, Hong Kong.
- Güler Yılmaz, M., 2012, "Ortaöğretim Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri İle Utangaçlık Düzeyleri Arasındaki İlişki (İstanbul İli Tuzla İlçesi Örneği)" Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güzel, M., 2006, "Küreselleşme, İnternet ve Gençlik Kültürü" Küresel İletişim Dergisi, 1:1-16.
- Haliloğlu, S., 2008, "Ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri, bağlanma biçimleri ve işlevsel olmayan tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi" Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Halvorsen, M., 1993, "Children's drawings and loneliness: The concept of loneliness in middle childhood" Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Laurentian University, Ontario.
- Hamburger, Y.A. and Ben-Artzi, E., 2003, "Loneliness and internet use" Computers in Human Behavior, 19:71-80.
- Hausenblas, H.A. and Downs, D.S., 2002, "Exercise dependence: a systematic review" Psychol Sport Exerc, 3:89-123.
- Henderson, E. C., 2001, "Understanding addiction" University Pres of Mississippi, 4-153.
- Henwood, P.G. ve Solano, C.H., 1994, "Loneliness in young children and parents" Journal of Genetic Psychology, 155(1):35-45.
- Hinić, D., Mihajlović, G., and Đukić-Dejanović, S., 2010, "Internet addiction in relation to cognitive or somatic depression symptoms" Journal of Cognitive & Behavioral Psychotherapies, 10(2), 187-197.
- Hojat, M., 1982, "Loneliness as a function of parent-child and peer relations" The Journal of Psychology, 112(1):129-133.
- Hur, M.H., 2006 "Demographic, habitual, and socioeconomic determinants of internet addiction disorder: An empirical study of Korean teenagers" CyberPsychology & Behavior, 9:514-525.

- Hur, M.H., 2012, "Current trends of Internet Addiction Disorder research: a review of 2000–2008" Korean academic journal articles, 22(3):187-201.
- Isık, U., 2007, "Medya Bağımlılığı Teorisi Doğrultusunda İnternet Kullanımının Etkileri ve internet Bağımlılığı" Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- İnandı, T., Akyol, İ., 2001, "Bilgisayar Kullanımı ile İlgili Sağlık Sorunları" Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi, 10(3), Erişim adresi: <http://www.ttb.org.tr/STED/sted0301/3.html>. Erişim tarihi: 18.05.2017.
- İnternet ve Sosyal Medya Kullanıcı İstatistikleri, 2017, Erişim adresi: <http://www.dijitalajanslar.com/internet-ve-sosyal-medya-kullanici-istatistikleri-2017> Erişim tarihi: 19.05.2017.
- Jang, K.S., Hwang, S.Y. and Choi, J.Y., 2008, "Internet addiction and psychiatric symptoms among Korean adolescents" Journal of School Health, 78:165-171.
- Johansson, A., and Götestam, K.G., 2004, "Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth 12–18 years" Scandinavian journal of psychology, 45(3):223-229.
- Johnson, F.N., The Multiplicities of Internet Addiction: Misrecognition of Leisure and Learning. Burlington-England: Asgate Publishing, 2009.
- Jones, W. H., Freemon, J. E. and Goswick, R.A., 1981, "The persistence of loneliness: Self and other determinants" Journal of Personality, 49(1):27-48.
- Kaya, A., 2005, "Çocuklar için yalnızlık ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması" Eğitim Araştırmaları Dergisi, 5(19):220-237.
- Köknel, Ö., Bağımlılık, Alkol ve Madde Bağımlılığı (1.Baskı), İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 1998.
- Karaca İ., 2010, "Aile İçi İletişimin Ortaöğretim Öğrencilerinin Madde Bağımlılığına Etkisi (Elazığ İli Örneği)" Sosyal Bilimler Enstitüsü, Radyo-Tv Sinema Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Karataş Terzi, C., 2009, "Ergenlerde Saldırganlığın Madde Bağımlılığı ve Diğer Değişkenlerle İlişkisi" Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Kılınç, H., 2005, "Ergenlerin yalnızlık düzeyleri ve kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arasındaki ilişkinin incelenmesi" Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- 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.
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M-Y., Yeun, E.J., Choi, S.Y., Seo, J.S. and Nam, B.W., 2006, "Internet addiction in korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: a questionnaire survey" International Journal Of Nursing Studies, 43:185-192.
- Koyuncu, A., Sosyal Fobi. 2. Baskı. İstanbul, Liman Yayınları, 2012.
- Kozaklı, H., 2006, "Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması" Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Körler, Y., 2011, "İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin çeşitli değişkenler açısından yalnızlık düzeyleri ve yalnızlık ile sosyal duygusal öğrenme becerileri arasındaki ilişkiler" Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Koroğlu, E., DSM IV Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı, 2. Basım. Hekimler Yayın Birliği, Ankara, 2005.
- Koroğlu, G., Öztürk, Ö., Tellioglu, N., Genç, Y., Mırsal, H. ve Beyazyürek, M., 2006, "Problemlili İnternet Kullanımıyla Basvuran İki Uçlu Bir Hasta Nedeniyle Psikiyatrik Ek Tanı Tartışması: Olgu Sunumu" Bağımlılık Dergisi, 7(3):150-154.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T. and Scherlis, W., 1998, "Internet paradox: a social technology that reduces social involvement and psychological well-being?" American Psychologist, 53(9):1017-1031.
- Kubey, R.W., Lavin, M.J., & Barrows, J. R., 2001, "Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings" Journal of Communication, 51(2):366-382.
- Kuyucu M., 2014, "Y kuşağı ve facebook: Y kuşağının facebook kullanım alışkanlıkları üzerine bir inceleme" Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 13(4950):55-83.

- Ladd, G.W., Kochenderfer, B.J. ve Coleman, C., 1997, "Classroom peer acceptance, friendship, and victimization: Distinct relational systems that contribute uniquely to children's school adjustment?" *Child Development*, 68(6):1181-1197.
- Leiderman, P.H., *Pathological Loneliness: A Psychodynamic Interpretation*, in J. Hartog, J. R Audy and Y. A. Cohen (Eds.), *The Anatomy of Loneliness* (377-393 "International Universities Press, New York, 1980.
- Leung, L., Lee, P.S.N., 2011, "The influences of information literacy, internet addiction and parenting styles on internet risks" *New media & society*, 14(1):117-136.
- Lim, J., Bae, Y., & Kim, S., 2004, "A learning system for internet addiction prevention" *Proceedings of the IEEE International Conference on Advanced Learning Technologies (ICALT'04)*. Erişim adresi: <http://portal.acm.org/citation.cfm?id=1018423.1020135> Erişim tarihi: 18.05.2017.
- Lin, S.S.J. ve Tsai, C.C., 2002, "Sensation seeking and internet dependence of Taiwanese high school adolescents" *Computers in Human Behavior*, 18(4):411-426.
- McElroy, S.L., Satlin, A., Pope, H.G., Keck, P.E. and Hudson, J.I., 1991, "Treatment of compulsive shopping with antidepressants: a case report of three cases" *Ann Clin Psychiatry*, 12:199-204.
- McIlwraith, R., Jacobvitz, R.S., Kubey, R. and Alexander, A., 1991 "Television addiction: Theories and data behind the ubiquitous metaphor" *American Behavioral Scientist*, 35:104-121.
- McWhirter, B.T., 1990, "Loneliness: A review of current literature, with implications for counseling and research" *Journal of Counseling & Development*, 68:417-422.
- Michela, J.L., Peplau, L.A. and Weeks, D.G., 1982, "Perceived dimensions of attributions for loneliness" *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(5):929-936.
- Mitchell, P., 2000, "Internet Addiction: Genuine Diagnosis or Not?" *Lancet*, 19:(9204):632.
- Moody G., 1989, "Parents of young gamblers" *Journal of Gambling Behaviour*. 5(4):313-320.
- Morahan-Martin, J. and Schumacher, P., 2003 "Loneliness and social uses of the Internet" *Computers in Human Behavior*, 19(6):659-671.

Netaddiction Web sitesi, 2014, Sexting and porn addiction. Video games and gaming addiction. Erişim Adresi: <http://netaddiction.com> Erişim tarihi: 21.05.2017.

Odabaşı, H.F., Kabakçı, I. ve Çoklar, A.N., İnternet, çocuk ve aile. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 2007.

Odabaşıoğlu, G., Öztürk, Ö., Genç, Y., Kalyoncu, Ö. ve Ayhan, Ö., 2007, “On Olguluk Bir Seri ile İnternet Bağımlılığı Klinik Görünümleri” Bağımlılık Dergisi, 8(1):46-51.

Odacı, H. ve Kalkan, M., 2010, “Problematic Internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students” Computers & Education, 55(3):1091-1097.

ODTÜ web sitesi arşivi, İnternet Tarihi, 2010, İnternetin Türkiye’deki Tarihçesi, Erişim adresi: <http://www.internetarsivi.metu.edu.tr/tarihce.php>. Erişim tarihi: 20.05.2017.

Ohannessian C.M., 2009, “Does technology use moderate the relationship between parental alcoholism and adolescent alcohol and cigarette use?” Addiction Behaviors, 34:606- 609.

Oruç, T., 2013, “Üniversite Öğrencilerinde Psikososyal Değişkenlere Göre Yalnızlık İle Otomatik Düşünceler İlişkisinin İncelenmesi” Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Yüksek Lisans Programı, İzmir.

Ögel, K., Madde bağımlılarına yaklaşım ve tedavi. İstanbul: Kültür Sanat Yayıncılık, 2001.

Ögel K., Uyuşturucu maddeler ve bağımlılık. Cep Üniversitesi İletişim Yayınları, 1997.

Ögel, K., İnternet Bağımlılığı. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları: İstanbul, 2012.

Ögel, K., 2017, “Madde bağımlılığı ve Bulaşıcı Hastalıklar” Kişisel web sitesi. Erişim adresi: www.ogelk.net/Dosyadepo/hiv_hepatit.pdf. Erişim tarihi: 17.05.2017.

Özatça, A., 2009, “Ergenlerde Sosyal ve Duygusal Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Aile İşlevleri” Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Adana.

Özcan, N. ve Buzlu, S., 2005, “Problemler İnternet Kullanımını Belirlemede Yardımcı Bir Araç: “İnternet Bilişsel Durum Ölçeğinin Üniversite Öğrencilerinde Geçerlik Ve Güvenirliği” Bağımlılık Dergisi, 6(1):19-26.

Özçınar, Z., 2011, “The relationship between internet addiction and communication, educational and physical problems of adolescents in North Cyprus” Australian Journal of Guidance & Counselling, 21(1):22-32.

- Öztoprak, M.T., 2001, "Bilgisayar iletişim ağlarının büro çalışanları üzerine etkileri ve bir araştırma" Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Öztürk, H., Sevindik, F. ve Yaman, Ç., 2006, "Öğrencilerde Yalnızlık ve Sosyal Destek İle Bunlara Etki Eden Faktörlerin İncelenmesi" Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 16(1):383-384.
- Öztürk, Ö., Odabasıoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y. ve Kalyoncu, Ö.A., 2007 "İnternet Bağımlılığı: Kliniği ve Tedavisi" Bağımlılık Dergisi, 8(1):36-41.
- Özkürkçügil, A. Ç., 1998 "Cezaevinde yalnızlık ve yalnızlığın depresyonla ilişkisi" Kriz Dergisi, 6(1):21-31.
- Page R.M., Cole G.E., 1991, "Demographic Predictors of Self-Reported Loneliness in Adults" Psychological Reports, 68:939-945.
- Pavri, S., 2001, "Loneliness in children with disabilities: How teacher can help" Teaching Exceptional Children, 33(6):52-58.
- Peplau, L.A. and Perlman, D. Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. Wiley, New York, 1982.
- Peplau, L.A. ve Perlman, D., Loneliness research: A survey of emprical findings. L. A. Peplau ve S. E. Goldston (Ed. "Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness in (s. 13-47 "Rockville, MD: National Institue of Mental Health, 1984.
- Peplau, L. A., Loneliness research: Basic concepts and findings. I. G. Sarason ve B. R. Sarason (Ed. "Social Support: Theory, Research and Applications in Seattle: NATO Scientific Affairs Division, 1985.
- Qualter, P. ve Munn, P., 2002, "The seperateness of social and emotional loneliness in childhood" Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines, 43(2):233-244.
- Qualter, P., 2003, "Loneliness in children and adolescents: What do schools and teachers need to know and how can they help?" Pastoral Care in Education, 21(2):10-18.
- Rehm, M.L., 1999, "The internet as a practical problem: empowerpoint in the electronic global village" Kappa Omicron Nu Forum, 11(1);13-30.
- Richaud de Minzi, M.C. ve Sacchi, C., 2004 "Adolescent loneliness assessment" Adolescence, 39(156),701-709.

- Rogers, C., Etkileşim grupları (Çev. H. Erbil), Ankara: Ekin Yayınları, 1994.
- Rokach A, Neto F., 2000, "Coping with loneliness in adolescence: A cross-cultural study" *Social Behavior and Personality*, 28:329-342.
- Rook, K., 1984, "Promoting social bonding: Strategies for helping the lonely and socially isolated" *American Psychologist*, 39(12):1389-1407.
- Rook, K.S. and Peplau, L.A., Perspectives on helping the lonely. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*, New York: Wiley, 1982.
- Roscoe, B., Skomski, G., 1989, "Loneliness Among Late Adolescents" *Journal of Adolescence*, 24:947-955.
- Rubinstein, C., Shaver, P. and Peplau, L., 1979 "Loneliness" *Human Nature*, 58-65.
- Saraçoğlu, Y., 2000, "Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi" Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Sarıçam, H., 2011, "Üniversite öğrencilerinin Reddedilme Duyarlılıkları ile Benlik Saygıları ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Saygılı, S., Ergenlik sorunları. İstanbul: Elit Yayınları, 2002.
- Schoenfeld, D., Prevalence and correlates of internet addiction in undergraduate students as assessed by two different measures. Doctoral Thesis, State University of New York at Albany, New York, 2011.
- Senemoğlu, N., Gelişim Öğrenme ve Öğretim (12.baskı), Ankara: Gazi Kitapevi, 2005.
- Shapira, N.A., Goldsmith, T.D., Keck Jr, P.E., Khosla, U.M., and McElroy, S.L., 2000, "Psychiatric features of individuals with problematic internet use" *Journal of affective disorders*, 57(1):267-272.
- Shapira, N.A., Lessig, M.C., Goldsmith, T.D., Szabo, S.T., Lazoritz, M., Gold, M.S., and Stein, D.J., 2003, "Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria" *Depression and Anxiety*, 17(4):207-216.
- Shaw, L.H. ve Gant, L.M., 2002, "In defense of the Internet: The relationship between internet communication and depression, loneliness, self-esteem and perceived social support" *Cyber Psychology & Behavior*, 5:157- 171.

Sevindik, F., 2011 “Fırat Üniversitesi Öğrencilerinde Problemlı İnternet Kullanımı ve Sağlıklı Yasam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi” Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

Shields M.K. and Behrman R.E., 2000, “Children and computer technology: Analysis and recommendations” *The Future of Children*, 10(2):4-30.

Silverman T., 1999, “The Internet and relational theory” *American Psychologist*, 54: 780–781.

Suhail K. and Bargees Z., 2006 “Effects of excessive Internet use on undergraduate students in Pakistan” *CyberPsychology & Behavior*, 9:297-307.

şahin, M., 2007 “Madde Bağımlılığı Konusunda Türkiye’de Yapılmış Olan Lisanüstü Tarhan, N., ve Nurmedov, S., Bağımlılık. İstanbul: Timaş Yayınları, 2013.

Tezler Üzerine Bir Değerlendirme” Tezsiz Yüksek Lisans Dönem Projesi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Taçyıldız, Ö., 2010, “Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Yordanması” Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İzmir.

TBMM Resmi Web Sitesi. Erişim adresi: <https://www.tbmm.gov.tr/sirasayi/donem24/yil01/ss380.pdf>. Erişim tarihi: 18.05.2017.

Thornton, E.W. and Scott, S.E., 1995, “Motivation in the committed runner: Correlation between self-report scales and behavior” *Health Promot Int*, 10(3):177-184.

Tsai, C. and Lin, S.J., 2001, “Analysis Of Attitudes Toward Computer Networks and Internet Addiction Of Taiwanese Adolescents” *Cyberpsychology and Behavior*, 4(3):373-376.

Tsai, C. and Lin, S., 2003, “Internet Addiction of Adolescents in Taiwan: An Interview Study” *Cyberpsychology and Behavior*, 6(6): 649-652.

Tubitak resmi web sitesi, ULAKNET tarihçesi, Erişim adresi: <http://ulakbim.tubitak.gov.tr/tr/kurumsal/ulaknet-tarihcesi> Erişim tarihi: 20.05.2017.

Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği, TOBB, 2007 “Ailelerin Teknoloji Sorumluluğu. Bilgi Hizmetleri Dairesi Aylık Bilişim Teknolojileri Haber Bülteni” Erişim adresi: https://www.tobb.org.tr/BilgiHizmetleri/Documents/Bulten/2007_04.pdf. Erişim tarihi: 19.05.2017.

- Türkoğlu, S., 2013, "Ergenlerin Problemlü İnternet Kullanımları ile Siber Zorbalık Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Anabilim Dalı, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bilim Dalı, İstanbul.
- Urhan, Ü.B. ve Kızılcıca, İ., 2011. "Türkiye’de Kişilerin İnternet Kullanımları Ne Şekilde Değişiyor? İnternet Kullanıcıları Üzerine Bir Değerlendirme" Tepav Değerlendirme raporu. Erişim adresi: akgul.bilkent.edu.tr/tepav/tepav-internet-kullanimi.pdf Erişim tarihi: 21.05.2017.
- Uzday, İ.T., 2009a, "Beyin Nasıl Bağımlı Oluyor?" Türk Eczacıları Birliği Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi, (21-22):34-48.
- Uzday, İ.T., 2009b, "Bağımlılık Yapan Maddeler ve Özellikleri" Türk Eczacıları Birliği Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi, (21-22):16-32.
- Uzun G., 2013, "Yeni İletişim Teknolojilerinde Sosyalleşme ve Yalnızlık (Elazığ ili örneği "Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.
- Üçkardeş, E.A., 2010, "Mersin Üniversitesi Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığının Değerlendirilmesi" Uzmanlık Tezi, Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi, Mersin.
- Valkenburg, P.M. and Peter, J., 2007, "Preadolescents' and adolescents' online communication and their closeness to friends" *Developmental Psychology*, 43:267-277.
- Sinkkonen, H.M., Puhakka, H. And Meriläinen, M., 2014, "İnternet use and addiction among Finnish Adolescents" *Journal of Adolescence*, 37:123-131.
- Weiss, R.S., *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press, 1973.
- Wilbert E., *Science Looks at Life in 2057 A.D., Technology and Social Change*, ed. Wilbert E. Moore, A New York Times Book, Quadrangle Books, Chicago, 1972.
- Wilbert, J.R. and Rupert, P.A., 1986, "Dysfunctional attitudes, loneliness, and depression in college students" *Cognitive Therapy and Research*, 10:71-77.
- Wilder, L., 2016, "Stages of Digital Media Adiction - And Recovery!" web erişim adresi: <http://getcake.com/stages-of-digital-media-addiction-and-recovery1/> Erişim tarihi: 15.05.2017.

- Woodward, J. and Frank, B.D., 1988, "Rural adolescent loneliness and coping strategies" *Adolescence*, 23(91),459-565.
- Yaloom, I., Varolusçu Psikoterapi (Çev. İyidoğan Babayiğit) İstanbul: Kabalıcı Yayınevi, 1999.
- Yen, J.Y., Ko, C.H., Yen, C.F., Chen, S.H., Chung, W. L., and Chen, C.C., 2008, "Psychiatric symptoms in adolescents with Internet addiction: Comparison with substance use" *Psychiatry and clinical neurosciences*, 62(1):9-16.
- Yeşilay, Teknoloji Yerinde Yeterince. Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğt.Prog.Web erişim:http://yetiskin.tbm.org.tr/Content/Uploads/Dosyalar/TBM_yetiskin_teknoloji_icerik_web.pdf. Erişim tarihi: 21.05.2017.
- Young, J.E., Loneliness, Depression and Cognitive Therapy: Theory and Application. L. A. Peplau and D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research And Therapy* (p. 379-406), New York: Wiley, 1982.
- Young, K.S., 1996, "Internet Addiction: The Emergence of A New Clinical Disorder" *CyberPsychology and Behavior*, 1(3):237-244.
- Young, K., 1997, "What Makes The Internet Addictive: Potential Explanations For Pathological Internet Use" The 105th Annual Conference Of The American Psychological Association, Chicago, IL., Erişim adresi: <https://www.healthypace.com/addictions/center-for-internet-addiction-recovery/what-makes-the-internet-addictive-potencial>. Erisim Tarihi: 21.05.2017.
- Young, K.S. and Rodgers, R., 1998, "The Relationship Between Depression and Internet Addiction" *CyberPsychology and Behavior*, 1(1):25-28.
- Young, K.S., *Caught in the Net: How to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery*. New York: John Wiley, 1998.
- Young, K., 2007, "Cognitive behavior therapy with internet addicts: treatment outcomes and implications" *CyberPsychology and Behavior*, 10(5):671-679.
- Young, K., Pistner, M., O'MARA, J. A. M. E. S., & Buchanan, J., 200,0 "Cyber disorders: the mental health concern for the new millennium" *CyberPsychology & Behavior*, 2(5):475-479.
- Yu, J.J., Kim, H., and Hay, I., 201,3 "Understanding adolescents' problematic Internet use from a social/cognitive and addiction research framework" *Computers in Human Behavior*, 29(6): 2682–2689.

Yüksel, G., 2005, “Türki Cumhuriyetleri Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerini Etkileyen Faktörler, Gazi Üniversitesi Örneği” Bilig Güz, 35:151-172.



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

07.09.1990 Hakkari doğumlu, bekar

Eğitim Bilgileri

Lisans

2015 yılında Girne Amerikan Üniversitesi Beşeri bilimler Fakültesi /İngilizce Psikoloji bölümünden mezun oldu.

Antalya Atatürk Devlet Hastanesinde stajını tamamladı.

Yüksek lisans

2017 yılında Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Bölümünden mezun oldu.

İstanbul NP Nöropsikiyatri Beyin Hastanesinde stajını tamamladı

Aldığı Eğitimler

*Emel Stroup Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi

•Minnesota çok yönlü kişilik envanteri (MMPI) – Türk Psikologlar Derneği uygulayıcı sertifikası (TPD)

• Oyun Terapi Eğitimi

•WÇZÖ-IV Wechsler Çocuklar için Zeka Ölçeği (WÇZÖ-IV) (Eğitim devam ediyor)TPD

•Kognitif Bilişsel Davranışçı Terapi (CBT) Emel Stroup Klinik İlk Görüşme

•Cinsel Terapi Eğitimi (Eğitim devam ediyor)

* İşaret dili eğitimi sertifikası (MEB) onaylı

• Beyoğlu kaymakamlığı sosyal sorumluluk projesi kapsamında kadın girişimciler için stres ve stresle başa çıkma yöntemleri

• Psikolojik rahatsızlıklar ve patoloji hakkında bilinçlendirme

• Kadının toplumdaki yeri ve önemi

• Özgüven eksikliği ve motivasyon çalışmaları

• Ruh beden sağlığı farkındalık çalışmaları ve sunumlar yapılmıştır

• Süpervizyon Danışan takibi ve Patoloji süreçleri deşifre sunumu

• İnternet Bağımlılığı ve Yalnızlık ilişkisi üzerine çalışma ve sunum

• Ebeveyn tutumlarının çocuk üzerindeki etkisi • Klinik Ölçekler

Katıldığı Seminer ve Sunumlar

- Beyoğlu kaymakamlığı sosyal sorumluluk projesi kapsamında kadın girişimciler için stres ve stresle başa çıkma yöntemleri
- Psikolojik rahatsızlıklar ve patoloji hakkında bilinçlendirme
- Kadının toplumdaki yeri ve önemi
- Özgüven eksikliği ve motivasyon çalışmaları
- Ruh beden sağlığı farkındalık çalışmaları ve sunumlar yapılmıştır
- Süpervizyon Danışan takibi ve Patoloji süreçleri deşifre sunumu
- İnternet Bağımlılığı ve Yalnızlık ilişkisi üzerine çalışma ve sunum
- Ebeveyn tutumlarının çocuk üzerindeki etkisi

Yabancı dil(ler)

İyi Derecede İngilizce

Sevgili Öğrenciler; Aşağıdaki ifadelerden her birinde tanımlanan durumu ne sıklıkta hissettiğinizi her biri için tek bir cevap olmak üzere belirtiniz. Lütfen her soruyu şu anki görüşlerinizi ve yaşam durumunuzu en iyi tanımlayacak şekilde cevaplayınız.

Sizi ne kadar tanımlıyor? (Size ne kadar uygun?)

	Yalnızlık Ölçeği	Hiç Uygun Değil	Nadiren Uygun	Bazen Uygun	Sık Sık Uygun
1.	Kendimi çevredeki diğer insanlarla uyum içinde hissediyorum				
2.	Arkadaşım yok				
3.	Başvurabileceğim hiç kimse yok				
4.	Kendimi yalnız hissetmiyorum				
5.	Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası gibi hissediyorum				
6.	Çevremdeki insanlarla bir çok ortak yönüm var.				
7.	Artık hiç kimseyle samimi değilim				
8.	İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor				
9.	Dışa dönük bir insanım				
10.	Kendimi yakın hissettiğim insanlar var.				
11.	Kendimi toplum dışı bırakılmış hissediyorum				
12.	Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.				
13.	Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor				
14.	Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum				
15.	İstediğim zaman arkadaş bulabilirim				
16.	Beni gerçekten anlayan insanlar var				
17.	Bu kadar dışa itilmiş olmaktan ötürü mutsuzum				
18.	Çevremde insanlar var fakat benimle değiller				
19.	Konuşabileceğim insanlar var				
20.	Derdimi söyleyebileceğim insanlar var				

İnternet Bağımlılık Ölçeği	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Genellikle	Her Zaman
İnternete uzun süreli bağlanmadığımda aklım internetle meşguldür.					
İnternete bağlı olup online olmadığında aklım sürekli olarak internete takılıp kalıyor.					
Çok uzun süre internetten uzak kalmışsam, huzursuz ve sinirli oluyorum.					
İnternette önceden planladığımdan daha çok zaman harcıyorum.					
İnternette birkaç dakikalığına sörf yapmayı girip, bir türlü bırakamıyorum.					
İnternette geçirdiğim zamanı azaltmayı denedim ama sonuç alamadım.					
İnternet için harcayabileceğim paradan çok daha fazlasını harcıyorum.					
İnternette geçirdiğim zaman, başlangıçtaki dönemle karşılaştırılınca gitgide artıyor.					
İnternete daha fazla zaman ayırma isteğim, geçmişe göre sürekli artıyor.					
Başlangıçta sadece yapmam gereken işler için online etkinliklere vakit ayırırken, şimdi internete daha fazla zaman ayırıyorum.					
İnternet etkinlikleri günlük yaşamımı giderek daha fazla yönlendiriyor.					
İnternet kullanmaya başladığımdan beri, bazı arkadaşlarım benden uzaklaştı.					
Çok değer verdiğim kişiler, internette çok fazla zaman harcadığımdan benden şikâyetçi oluyorlar.					
Okul/meslek/aile ve benzeri yaşamımdaki verimliliğim internet kullanmam yüzünden azalıyor.					
Çok değer verdiğim kişiler bende, internet kullanmaya başladığımdan beri olumsuz yönde değişiklikler olduğunu söylüyorlar.					

İnternette daha fazla zaman geçirebilmek için sık sık sorumluluklarımı aksatıyorum.					
İnternet yüzünden bazen randevularımı kaçıyorum.					
Online dünyasını keşfettiğim andan itibaren başkalarıyla daha az zaman geçiriyorum.					
İnternetle öylesine sık ve yoğun meşgul oluyorum ki bazen işverenlerimle /okulla /aile bireyleri ve benzeri ile sorunlarım oluyor.					



Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz?	<input type="checkbox"/> Kadın <input type="checkbox"/> Erkek
2. Yaşınız?	<input type="checkbox"/> 18-20 <input type="checkbox"/> 20-25 <input type="checkbox"/> 25 ve üstü
3. Bölümünüz?
4. Sınıf ?	<input type="checkbox"/> 1.Sınıf <input type="checkbox"/> 2.Sınıf <input type="checkbox"/> 3.Sınıf <input type="checkbox"/> 4. Sınıf
5. Psikolojik destek alıyor musunuz ?	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
6. Aylık Gelir?	<input type="checkbox"/> Düşük <input type="checkbox"/> Orta <input type="checkbox"/> Yüksek