

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

14-16 YAŞ ARASI ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE
YALNIZLIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Ezgi TOPÇU

Tez Danışmanı
Dr.Öğr.Üyesi Yasemin YULAF

İSTANBUL – 2020

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI : Ezgi TOPÇU
SOYADI

TEZİN DİLİ : Türkçe

TEZİN ADI : 14-16 Yaş Arası Ergenlerde İnternet Bağımlılığı İle Yalnızlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

ENSTİTÜ : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

ANA BİLİM DALI : Psikoloji Anabilim Dalı

TEZİN TÜRÜ : Yüksek Lisans

TEZİN TARİHİ : 04.02.2020

SAYFA SAYISI : 112

TEZ DANIŞMANLARI : Dr. Öğr. Üyesi Yasemin YULAF

DİZİN TERİMLERİ : İnternet Bağımlılığı, Yalnızlık

TÜRKÇE ÖZET : Bu çalışmada internet bağımlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişki incelenmiştir.

DAĞITIM LİSTESİ : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**14-16 YAŞ ARASI ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE
YALNIZLIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Ezgi TOPÇU

Tez Danışmanı
Dr.Öğr.Üyesi Yasemin YULAF

İSTANBUL – 2020

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının ederlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Ezgi TOPÇU

.../.../ 2020



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Ezgi TOPÇU 'nun “**14-16 Yaş Arası Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ile Yalnızlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Yasemin YULAF
(Danışman)

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Tuncay BARUT

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Necmettin AKSOY

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.... / / 2020

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Giriş: İnternet bağımlılığı giderek yaygınlaşmakta ve hem toplumsal hem de bireysel anlamda önemli tahribatlar yaratabilmektedir. Her yaş düzey için internetin sorunlu kullanımı önem arz etmekle beraber psikososyal gelişim açısından önemli bir evre olan ergenlik döneminde internetin sorunlu kullanımının bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim açısından önemli etkiler yaratabileceği düşünülmektedir. Bu bileşenlerden önemli biri olan sosyal ilişkiler kurmanın ve toplum içerisinde yaşamayı öğrenmenin hem mevcut yaşam dönemi hem de ilerleyen yaş dönemleri açısından önem taşıdığı açıktır. Bu anlamda bu durumun olumsuz yönü olan yalnızlaşma duygusunun ve ilişkili faktörlerin açıklanmasının ergenlerin sağlıklı gelişimine katkı sunacağı düşünülmektedir.

Amaç: Bu araştırmanın amacı 14-16 yaş arası ergenlerde internet bağımlılık düzeyi ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Yaygın olarak görülen ve giderek görülme yaşı küçülen internete bağımlı olma eğiliminin bireylerin yalnızlaşması üzerinde nasıl bir etki yarattığının incelenmesi amaçlanmaktadır. Bununla beraber çalışmaya katılan ergenlerin araştırma değişkenleri olan internet bağımlılığı ile yalnızlık düzeyinin, sosyo-demografik özellikleri ile olan ilişkisinin incelenmesi de amaçlanmaktadır.

Yöntem: Bu araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olarak tasarlanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Kişisel Bilgi Formu, İnternet Bağımlılığı Ölçeği ve Ucla Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. Tekirdağ ilindeki 14-16 yaş arası ergen bireyler araştırmanın evrenidir. Araştırmanın örneklemi ise Tekirdağ ilinde yaşayan ve gönüllülük esasına bağlı olarak basit rastgele örnekleme yöntemine göre rastlantısal olarak seçilen ve tüm sorulara eksiksiz yanıt veren 547 kişiden oluşmaktadır. Katılımcılardan elde edilen veriler araştırma sonucunda SPSS(Statistical Package For Social Sciences) programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Bulgular: Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre İnternet Bağımlılık Ölçeği toplam puanı ile UCLA Yalnızlık Ölçeği puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sosyal Hayattan Uzaklaşma Alt Boyutu toplam puanı ile UCLA Yalnızlık Ölçeği puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. İnternette Geçirilen Zamanın Yetersiz Kalması Alt Boyutu UCLA Yalnızlık Ölçeği puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki

bulunmuştur. Gizlilik Talebinde Artış Alt Boyutu toplam puanı ile UCLA Yalnızlık Ölçeği puanıyla pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sorumluluk İhmali Alt Boyutu toplam puanıyla UCLA Yalnızlık Ölçeği puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. İnternet bağımlılığının yalnızlık üzerine olan yordayıcı etkisini belirlemek için yapılan analizde ise internet Bağımlılık Ölçeğinin Alt Boyutu olan sosyal hayattan uzaklaşma, internete geçirilen zamanını yetersiz kalması, sorumluluk ihmali, gizlilik talebinde artış yalnızlığı anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: İnternet Bağımlılığı, Yalnızlık



SUMMARY

Introduction: Internet addiction is becoming more widespread and can cause significant social and individual damages. Although problematic use of the Internet is important for all ages, it is thought that problematic use of the internet during adolescence, which is an important stage in terms of psychosocial development, can have significant effects on cognitive, emotional and social development. It is clear that building social relationships and learning to live in society are important in terms of both the current life and later age periods. In this sense, the negative side of this situation is explained that the feeling of loneliness and related factors will contribute to the healthy development of adolescents.

Objective: The aim of this study was to investigate the relationship between internet addiction and loneliness in adolescents aged 14-16 years. The aim of this study is to investigate the effect of the tendency of being dependent on internet, which is common and decreasing in age, on the isolation of individuals. In addition, it is aimed to investigate the relationship between internet addiction and loneliness, which are the research variables, with the socio-demographic characteristics of the adolescents who participated in the study.

Method: This research was designed according to relational survey model. Personal Information Form, Internet Addiction Scale and Ucla Loneliness Scale were used as data collection tools. The population of the study is adolescents aged 14-16 years in Tekirdağ. The sample of the study consisted of 547 14-16 year old adolescents living in Tekirdağ and randomly selected according to the simple random sampling method on voluntary basis. The data obtained from the participants were analyzed using SPSS (Statistical PackageForSocialSciences) program.

Results: According to the findings of the research, a significant weak positive relationship was found between the total score of the Internet Addiction Scale and the UCLA Loneliness Scale score. There was a weakly positive correlation between UCLA Loneliness Scale and total social withdrawal subscale scores. There was a weakly positive correlation between UCLA Loneliness Scale score and the total time spent on the Internet. There was a weakly positive correlation between the UCLA Loneliness Scale score and the increase in Confidentiality Demand subscale total score. There was a weak positive correlation between UCLA Loneliness Scale

score and total score of Neglect of Responsibility. In the analysis conducted to determine the predictive effect of internet addiction on loneliness, it is seen that the sub-dimension of the Internet Dependence Scale is the distance from social life, insufficient time spent on the internet, neglect of responsibility, increase in confidentiality demand significantly predicts loneliness.

Key Words: Internet Addiction, Loneliness



İÇİNDEKİLER

	SAYFA
ÖZET	I
SUMMARY	III
İÇİNDEKİLER	V
KISALTMALAR LİSTESİ	IX
TABLolar LİSTESİ	VIII
EKLER LİSTESİ	X
ÖNSÖZ	XI
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM	5
1.1.Araştırmanın Problemi	5
1.1.1.Alt Problemler.....	5
1.2.Araştırmanın Amacı	5
1.3.Araştırmanın Önemi.....	6
1.4. Araştırmanın Hipotezleri	6
1.5.Araştırmanın Varsayımları	7
1.6.Araştırmanın Sınırlılıkları	7
1.7. Tanımlar	7
İKİNCİ BÖLÜM	9
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR	9
2.1. ERGENLİK	9
2.1.1.Ergenlik Dönemi.....	9
2.1.2. Ergenlik Döneminin Özellikleri.....	10
2.1.3. Ergenliğin Temel Gelişim Görevleri.....	12
2.2. İNTERNET BAĞIMLILIĞI.....	14
2.2.1. İnternet tanımı ve Türkiye’de Kullanımı.....	14
2.2.2. Bağımlılık Kavramı.....	17

2.2.3. İnternet Bağımlılığı Kavramı.....	18
2.2.3.1. İnternet Bağımlılığı Belirtileri.....	21
2.2.3.2. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri.....	23
2.2.3.2.1. Goldberg'in Tanı Kriterleri	23
2.2.3.2.2. Young Tanı Kriterleri	24
2.2.3.2.3. Griffiths Tanı Kriterleri	25
2.2.3.2.4. Klinik Tanı ve Sınıflandırma.....	27
2.2.3.3. İnternet Bağımlılığının Nedenleri.....	27
2.2.3.4. İnternet Bağımlılığının Yaygınlığı.....	29
2.2.3.5. İnternet Bağımlılığı Tedavisi.....	30
2.3. YALNIZLIK	32
2.3.1. Yalnızlık Kavramı.....	32
2.3.2. Yalnızlığın Türleri.....	36
2.3.2.1. Derin Yalnızlık.....	38
2.3.2.2. Sosyal Durum Yalnızlığı.....	39
2.3.2.3. Duygusal Yalnızlık.....	39
2.3.2.4. Gizli Yalnızlık.....	39
2.3.2.5. Triad Yalnızlık.....	40
2.3.3. Yalnızlık Nedenleri.....	40
2.3.4. Yalnızlıkla İlgili Kuramsal Açıklamalar	42
2.3.4.1. Bilişsel Yaklaşım.....	42
2.3.4.2. Varoluşçu Yaklaşım.....	42
2.3.4.3. Psikodinamik Yaklaşım.....	43
2.3.4.4. Bilişsel-Davranış Yaklaşımı.....	43
2.3.5. Yalnızlıkla Baş Etme Yolları.....	43
2.3.6. Ergenlerde Yalnızlık.....	45
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	49
YÖNTEM.....	49

3.1. Araştırmanın Modeli.....	49
3.2. Araştırmanın Örneklemi.....	49
3.3. Veri Toplama Araçları.....	49
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	49
3.3.2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği.....	49
3.3.3. Ucla Yalnızlık Envanteri.....	50
3.4. Verilerin Analizi.....	50
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	52
BULGULAR	52
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	75
TARTIŞMA VE YORUM.....	75
KAYNAKÇA.....	84
EKLER.....	-

KISALTMALAR LİSTESİ

A.G.E: Adı Geçen Eser

İB: İnternet Bağımlılığı

KBF: Kişisel Bilgi Formu

Y: Yalnızlık

UYE: Ucla Yalnızlık Envanteri

İBÖ: İnternet Bağımlılığı Ölçeği

SPSS: Statistical Package For Social Sciences

TABLolar LİSTESİ

SAYFA

Tablo 4.1 Örneklem Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı	52
Tablo 4.2 Örneklem Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı	54
Tablo 4.3 İnternet Bağımlılık Skorunu Frekans Tablosu	57
Tablo 4.4 İnternet Bağımlılığı Ölçeği Ve Alt Boyut Betimsel İstatistikleri.....	57
Tablo 4.5 UCLA Yalnızlık Ölçeği Betimsel İstatistikleri	58
Tablo 4.6 Yalnızlık ve İnternet Bağımlılığı	58
Tablo 4.7 İnternet Bağımlılığının Yalnızlığa Etkisi	59
Tablo 4.8 Cinsiyet ve Yalnızlık	60
Tablo 4.9 İnternet Kullanımını Eleştirisi ve Yalnızlık	60
Tablo 4.10 Sınıf Düzeyleri ve Yalnızlık.....	60
Tablo 4.11 Sınıf Düzeyleri ve İnternet Bağımlılığı	61
Tablo 4.12 İnternet Kullanımını Eleştirisi ve İnternet Bağımlılığı.....	62
Tablo 4.13 Cinsiyet ve İnternet Bağımlılığı	63
Tablo 4.14 Yaş ve İnternet Bağımlılığı	64
Tablo 4.15 Yaş ve Yalnızlık.....	66
Tablo 4.16 En Çok Kullanılan Uygulama ve Yalnızlık.....	66
Tablo 4.17 İnterneti Kontrol Eden Kişi ve Yalnızlık.....	67
Tablo 4.18 Kullanılan Süre ve Yalnızlık.....	67
Tablo 4.19 İnternet İçin Kullanılan Araç ve İnternet Bağımlılığı	68
Tablo 4.20 En Çok Kullanılan Uygulama ve İnternet Bağımlılığı	70

EKLER LİSTESİ

EK – A: UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ

EK – B: İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

EK – C: KİŞİSEL BİLGİ FORMU



ÖNSÖZ

Bu çalışmanın amacı ergenler üzerinde internet bağımlılığı ve yalnızlığı incelemektir. Çalışmamı yapma amaçlarımdan bir tanesi çalışmayı yaptığım kurumlardaki öğrencilerde gördüğüm internet bağımlılığı yatkınlığı olmuştur. Bu süreçte öğrencilerimin bağımlılığa yatkınlık sebeplerini ve yalnızlık ile ilişkisini ölçmek istedim. Çalışma yaptığım kurumlarda benden desteklerini esirgemeyen öğretmen arkadaşlarıma hepsine ve Hanife Büşra OKTAY' a, Tansu OKTAY' a, Esra KIZILTAŞ' a ve Gizem YOLLU 'ya teşekkürü bir borç bilirim.

Bu süreç boyunca benden desteğini esirgemeyen, her konuda danışabildiğim ve ihtiyacım olan her an ulaşabildiğim saygıdeğer danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Yasemin YULAF' a teşekkür ve şükranlarımı sunarım.

Doğduğum andan beri yanımda olan bana maddi ve manevi her türlü desteği sunan, her zor durumda bana yardımcı olan ve yoluma devam etmemi sağlayan annem Hamide TOPÇU' ya, babam Mustafa TOPÇU' ya ve ablam Nihal TOPÇU ÖZDEMİR' e en içten minnetlerimi sunarım.

GİRİŞ

İnsanoğlu dünyaya geldiği andan itibaren sosyal etkileşim sürecine girmektedir. Bu etkileşim süreci zaman ile farklılık göstermekte ve gelişerek değişmektedir. İnternet ve teknolojik gelişmelerden önce iletişim ve sosyal etkileşim teknolojik araçlar olmaksızın, direkt yapıyorken internetin hayatımıza girişı ile farklı iletişim yollarının bulunmuş, çeşitlilik kazanmıştır. Bu yenilikler insanın gündelik yaşamlarını kolaylaştırmakla beraber hayat tarzlarına etki etmekte ve farklılıklara yol açmaktadır.¹ İnternet ve teknolojik aletler sayesinde yaşanan bu farklılaşmalar, internetin ilk olarak 1990'larda bilimsel çalışmalarda bilgi edinme amaçlı kullanılan bir araç olarak ortaya çıkmasından sonra farklı şekillerde kullanılabileceğinin de anlaşılmasıyla keşfedilmiş ve yaygınlaştırılmıştır. Daha sonraları ise insanın hayatının içine yerleşerek yaşamın tüm alanlarında yaygın olarak kullanılmaya başlanmıştır.²

İletişim yollarının artması insanlara birçok seçenek sunmaktadır. İnsanlar onlara en kolay gelen yollardan biri olan interneti sadece iletişimde değil alışveriş, eğitim, hukuk vb. birçok alanda da kullanmaya başlamışlardır. Ancak internet insanlara her zaman fayda sağlamayabilmektedir. Bireyler interneti, kendi hayatları içerisinde yaşayamadığı duyguları sanal ortamda deneyimlemede, yarışma, rekabet ve kazanma gibi süreçleri yaşayabilmede bir yol olarak görebilmekte ve kullanabilmektedir. Bu olumsuz durumlar bireyde internete bağıllığı artırabilmekte ve kişiyi sosyal ortamından ve ailesinden koparabilmektedir. Aynı zamanda birey kendi hayatının stresinden kurtulamadığında interneti bir çözüm yolu olarak görmekte ve internet ortamında aldığı hazdan ve mutluluktan kopamayıp bağımlılık geliştirebilmektedir.³

İnternet, bireyin yaşamının merkezine yerleştğinde tüm yaşamına olumsuz etki ederek, bağımlılık gibi problemlere neden olabilmektedir. Bireylerin internete bağımlılık geliştirmelerinde; bireyin hayatındaki olumsuzluklara karşı internetin sağladığı pozitif duygulanım, zamanı eğlenceli geçirme gibi etmenler rol

¹Suat Altıntaş ve Muhammet Öztapak, "Ortaokul Öğrencilerinin Problemlı İnternet Kullanımları İle Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Eğitim Ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori Ve Uygulama*, 2016, 7(13), 109-128, s.112.

²John Naughton, "The Evolution Of The Internet: From Military Experiment To General Purpose Technology", *Journal Of CyberPolicy*, 2016, 1(1,) 5-28.

³Umur Işıık, Medya Bağımlılığı Teorisi Doğrultusunda İnternet Kullanımının Etkileri ve İnternet Bağımlılığı Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2007, s.19 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

oynayabilmektedir. ⁴ Sosyalleşme ihtiyacının, normal hayat içerisinde değil de bilgisayarlar aracılığıyla karşılanmaya çalışılması sosyal ve psikolojik bazı sorunlara sebep olmaktadır. Sosyal faaliyetlerde azalma ve depresyon, sosyal hayata ayrılan zamanın azalışı, yorgunluk, sinirlilik, dalgınlık ve yalnızlığın temel sebebi bilgisayar ve internet kullanımına ayrılan zamanın artışı olabilmektedir.⁵ İnternet kullanımını birey kendisi sınırlayamayabilir. Bu durumlarda iç denetiminin düşük olduğu ve dış denetime ihtiyaç duyduğu söylenebilir. ⁶ Özellikle çocuklar ve gençler açısından göz ardı edilemeyecek bir tehdit konumunda sayılan internet bağımlılığı, tüm dünyada büyük bir hızla artan internet kullanımının bir sonucu olarak ortaya çıkmıştır. İnternet Bağımlılığı; tüm dünya için ortak bir sorun haline gelmeye başlamıştır.

Dünya genelinde hızlı bir şekilde internetin yayılması, pek çok alanın bu konuyu ele almasını beraberinde getirmiştir. Eğitim, hukuk, hizmet sektörleri vb. internet ile yakından ilgilenmekte ve ihtiyaçlar doğrultusunda kendi reklamlarını yapmak amacıyla internet kullanımına bireyi teşvik etmektedir. İnternet kullanımı konusunda bireyin kendisini kontrol edememesi ve bunun günlük hayatında meydana getirdiği olumsuzluklar, internet bağımlılığının çok yönlü bir şekilde değerlendirilmesini gerektirmektedir.

Çocuklar ve ergenler başta olmak üzere yaygın bir biçimde internet kullanımı, toplumun genelini etkilemektedir. İnternet kullanımının bağımlılık düzeyinde olması ile sosyal hayatın bu durumdan olumsuz etkilenmesi söz konusu olacağı için özellikle çocuklar ve ergenler açısından internet bağımlılığının araştırılmasında fayda görülmektedir.⁷

Birçok yalnızlık tanımı literatürde yapılmaktadır. Bu alanda ilk çalışmalara öncülük eden Sullivan (1953; Akt: Duy, 2003), “yalnızlığın kişinin yakınlık kurma ihtiyacının doyurulmadığı durumlarda ortaya çıkan ve kendisini bireye kötü hissettiren duygular bütünü olarak” tanımlamaktadır. Bireyler için yakınlık kurma, arkadaşlık ilişkileri aslında bir gereksinim ve mutlu olmaları için önemli bir ihtiyaç olarak görülmektedir. Young (1982; Akt: Duy, 2003), bilişsel davranışçı bakış açısına göre tanımladığı yalnızlığı “bireyin gerçekten var olmayan ilişkilerine ya da

⁴KimberlyYoung, Internet Addiction / A New Clinical PhenomenonandIts Consequences, *American Behavioral Scientist*, 2004, 48(4), 402-415.

⁵Ayşegül Durak Batıgün ve Derya Hasta, İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından Bir Değerlendirme, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2010, 11(3), 213-219.

⁶Tuncay Ayas ve Mehmet Barış Horzum, “İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Aile İnternet Tutumu”. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2013, 4 (39), 46-57.

⁷Yusuf Haydar Ertekin vd., “İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı”, *Türk Aile Hekimi Dergisi*, 2016, 20 (2), 72-76.

var olan fakat birey tarafından yetersiz olduğu düşünölen ilişkilerine psikolojik zorlanmanın eşlik ettiği bir durum” ifadesi ile açıklamaktadır.⁸

Yalnızlık kavramı, kişinin duygusal açıdan etkilendiği, sosyallikten uzaklaşmış ve kendiliğe yönelmiş bir durum halini temsil etmektedir. İnternet bağımlısı olan kişilerin devamlı olarak bilgisayar ve teknolojik aletlerin başında zaman geçirdiği toplumdan ve sosyal hayattan uzak oldukları bilinmektedir. Bu durum artmaya devam ettikçe kişiler sosyal ortamlarından, çevrelerinden kopmakta ve yalnızlığa doğru daha çok itilmektedir.⁹

Ergenlikteki yalnızlığın ise internet kullanımı ihtimalini artırabileceği düşünölmektedir. Ergenin kendisi ile ilgili olumsuz fikirleri olan kişilerle ve günlük hayatta yaşadığı problemlerle mücadele ederken sosyallikten kaçınması yalnızlığı ortaya çıkarabilmektedir ve ergen internete bu sebep etkisiyle bağlanabilmekte, aşırı internet kullanabilmektedir. Aynı zamanda internette olumsuz pekiştiricilerle karşılaşabilmekte ve bağımlılık geliştirebilmektedir. İnternet kullanımı bireyde olumsuz şemalar oluşmasına ve bu şemaların pekişmesine sebep olabilmektedir. Sosyal çevreden uzaklaşma ve internet ortamında bulunan arkadaşlıklar sebebi ile birey “internetinde bir sürü arkadaşım var”, “internet sayesinde sosyalleşiyorum” şeklindeki düşönceleri sebebi ile internet kullanımına yönelebilmektedir.¹⁰

Sosyal ilişkileri zayıf olan ergenler günlük hayatlarında arkadaşları ile olan ilişkilerinde sorunlar yaşadıklarını sanal ortamda ise kişilerle arkadaşlık kurmanın daha kolay olduğunu ve bu yüzden internet ortamındaki arkadaşlıkları tercih ettiklerini diler getirmişlerdir. Günlük yaşamda daha fazla problem yaşayan bireylerin gerçek hayattan daha kopuk olan bireyler olduğuna ulaşılmıştır. Kişinin hayatı ile ilgili problemlerde artmalar oldukça kişinin bunlardan kurtulmak için giderek artan bir internet kullanımı söz konusudur. Sosyalleşmenin araçlarından biri olarak görölen bilgisayarın, bireyleri ev ortamına hapsetmesi ve sosyal hayattan koparan bir araç

⁸Baki Duy, Bilişsel Davranışçı Yaklaşımaya Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara. 2003. s.21 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**)

⁹Ercan Yılmaz ve Vildan Altınok, Okul Yöneticilerinin Yalnızlık ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi, *Kuram Ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 2009, 15(59), 451-469.

¹⁰Osman Zorbaz, Lise Öğrencilerinin Problemleri İnternet Kullanımının Sosyal Kaygı Ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara, 2013, s.14 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

olduğunu da göstermektedir. Bireyler arasındaki ilişki bu nedenlerle sorunlu hale gelmektedir.¹¹

Morahan Martin ve Schumacher (2003; Akt: Genç ve ark., 2018) internet kullanımına ilişkin birbirinin karşısı olan ama sonuç olarak tekrardan yalnızlık ile internet bağımlılığının ilişkili olduğunu ifade eden iki görüş ortaya koymuşlardır. İlki internet kullanım düzeyinin yalnızlaşmaya yol açtığıdır. Buna göre internet insanları diğer insanlardan izole ederek gerçek hayatla olan ilişkilerini zayıflatmaktadır. Sanal ilişkiler gerçek hayata göre yüzeysel ve yalnızlık aşırı internet kullanmanın yol açtığı bir durumdur. Diğer görüş ise yalnız insanların sanal ortamdaki sosyal ağlara katılımı nedeniyle interneti çok fazla kullandığı ve internete bağımlı hale geldikleri şeklindedir. Bu şekilde insanlar yalnız kaldıklarında meşgul olabilmek için internet kullanmayı tercih edecek, internetin cazibesıyla bağımlı hale gelmekte ve yaşamın realitelerinden uzaklaşmaktadır.¹²

Görüldüğü üzere internet bağımlılığı giderek yaygınlaşmakta ve hem toplumsal hem de bireysel anlamda önemli sorunlara sebep olabilmektedir. Her yaş düzey için internetin sorunlu kullanımı önem arz etmekle beraber psikososyal gelişim açısından önemli bir evre olan ergenlik döneminde internetin sorunlu kullanımının bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim açısından önemli etkiler yaratabileceği düşünülmektedir. Bu bileşenlerden önemli biri olan sosyal ilişkiler kurmanın ve toplum içerisinde yaşamayı öğrenmenin hem mevcut yaşam dönemi hem de ilerleyen yaş dönemleri açısından önem taşıdığı görülmektedir. Yalnızlaşma duygusunun ve yalnızlık duygusu ile ilişkili faktörlerin açıklanmasının ergenlerin sağlıklı gelişimine katkı sunacağı düşünülmektedir. Bu paralelde bu çalışmada ergenlerin internet bağımlılık düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır.

¹¹Hüseyin Doğan vd., "Ergenlerin Problemleri İnternet Kullanımının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi", *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2008, 18(1), 106-124, s.113.

¹² Yusuf Genç vd., "İnternet Kullanımının Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Algılarına Etkileri", *Akademik İncelemeler Dergisi*, 2018, 13/2: 301-336

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1.Araştırmanın Problemi

14-16 yaş arasındaki ergenlerin internet bağımlılığı ile yalnızlık düzeyleri arasında ilişki var mıdır? Bununla birlikte bu çalışma, çalışmaya katılan ergen bireylerin sosyo-demografik özellikleri ile yalnızlık düzeyi ve internet bağımlılığının anlamlı olarak ilişkili olup olmadığını ve ilişkinin yönünü belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu çerçevede yapılan araştırma giderek yaygınlaşan internet bağımlılığının ergen bireylerin yalnızlık düzeylerine nasıl etki ettiği incelemektedir.

1.1.1.Alt Problemler

1. 14-16 yaş arası ergenlerde internet bağımlılığıyla yalnızlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. 14-16 yaş arası ergenlerde internet bağımlılığıyla cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. 14-16 yaş arası ergenlerde yalnızlık düzeyiyle cinsiyet arasında anlamlı ilişki var mıdır?
4. 14-16 yaş arası ergenlerde internet bağımlılığı ile internette geçirilen süre arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. 14-16 yaş arası ergenlerde kullanılan uygulama ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki var mıdır?
6. 14-16 yaş arası ergenlerde internet için kullanılan araç ile internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki var mıdır?

1.2.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı 14-16 yaş arası ergenlerde internet bağımlılık düzeyi ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Yaygın olarak görülen ve giderek görülme yaşı küçülen internete bağımlı olma eğiliminin bireylerin yalnızlaşması üzerinde nasıl bir etki yarattığının incelenmesi amaçlanmaktadır. Bununla beraber araştırma değişkenleri olan internet bağımlılığı ile yalnızlık düzeyinin çalışmaya katılan ergenlerin sosyo-demografik özellikleriyle olan ilişkisinin incelenmesi de amaçlanmaktadır.

1.3.Araştırmanın Önemi

Birey dünyaya geldiği andan itibaren diğer insanlarla iletişim kuran sosyal bir canlıdır. Bu paralelde diğer insanlarla bir arada yaşamak, iletişim kurmak ve toplumsal yaşamın içinde kalabilecek sosyal beceriler geliştirmek önemli kişisel gelişimlerden olarak değerlendirilebilir. Hayatın her alanında karşımıza çıkan teknolojik gelişimler insanoğluna sağladığı yararlar kadar zararlarıyla hayatı etkilemektedir. İnternet gündelik hayatla iç içe olup, iletişim, bilgi paylaşımı ve sosyal haberleşme konularında hızlı şekilde gelişmeler meydana gelmektedir.

Gençlerin ergenlik dönemleri bedensel, ahlaki, sosyal, ruhsal ve bilişsel olarak gelişim göstermeye devam ederken bu süreçte edinilen zararlı alışkanlıklar ileri yaş dönemlerinde de bağımlılık olarak gün yüzüne çıkabilmektedir. İnternet bağımlılığını inceleyen çalışmalarda, internet bağımlılığının yalnızlık, depresyon, düşük benlik saygısı, utangaçlık, düşük yaşam doyumu, kaygı, stres, psikopatoloji ile ilişkili olduğunu belirlemişlerdir. İnternet kullanımının yaratabildiği olası bu tür psikopatolojiler internet bağımlılığın tanımlanması ve hangi psikolojik dinamiklerle ilişkili olduğunun açıklanmasını kritik hale getirmektedir. Bu çerçevede bu tanımlamaların yapılmasının özellikle ergenlik dönemi gibi gelişim sürecinin yoğun olduğu bir dönemde ergenlere yardım sağlanabilmesi ve yol göstericilik yapabilmek açısından önem kazanmaktadır. Bu anlamda bu çalışma kritik bir süreç olan ergenlik döneminde çağın koşullarına göre önemli sorunsallardan ikisi olarak ifade edilebilecek olan internet bağımlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi açıklıyor olması açısından önem taşımaktadır. Aynı zamanda 14-16 yaş arası ergenlerde internet kullanımı nedenlerinin yalnızlık ve sosyodemografik veriler arasındaki ilişkiyi farklı bağlamda incelemektedir. Bu çalışmada ergenin internet kullanımı kontrolünün yapılıp yapılmadığını, kullandığı teknolojik aletlerin ve uygulamaların bağımlılığı ne kadar etkilediği araştırılmıştır. İlgili literatürde kullanılan uygulama ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelediği araştırmaya rastlanmamıştır. Bu tez ile literatüre yer alan bu eksikliğin giderilmesi amaçlanmıştır.

1.4. Araştırmanın Hipotezleri

1. 14-16 yaş arası ergenlerde yalnızlık düzeyi ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

2. 14-16 yaş arası ergenlerde internet bağımlılığı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki vardır.

3. 14-16 yaş arası ergenlerde yalnızlık düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı ilişki vardır.

4. 14-16 yaş arası ergenlerde internet bağımlılığı ile internette geçirilen süre arasında anlamlı bir ilişki vardır.

5. 14-16 yaş arası ergenlerde kullanılan uygulama ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

6. 14-16 yaş arası ergenlerde internet için kullanılan araç ile internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

1.5.Araştırmanın Varsayımları

1.Evreni araştırmaya dahil olan ergen bireylerin yansıttığı kabul edilmektedir.

2.Çalışmada verileri toplamak için kullanılmış olan ölçeklerin ölçülmek istenen verileri geçerlilik ve güvenilirlik düzeyi yüksek biçimde ölçmüş olduğu kabul görmektedir.

3.Bu çalışmaya dahil olanların soru çizelgelerini tam ve doğru bir biçimde yanıtladıkları kabul edilmektedir.

1.6.Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu çalışma Tekirdağ/Kapaklı şehrinde yaşamını sürdürmekte olan 8. Sınıf ve 9.sınıf olmak üzere 547 tane 14-16 yaş arası ergen katılımcılardan elde edilen verilerle sınırlı olmaktadır.

2. Bu çalışmada toplanan bulgular kullanılmış ve anketlerden sağlanan bilgiler ile sınırlı olmaktadır.

3. Bu çalışma yerli ve yabancı ulaşılabilen kaynaklar ile sınırlı olmaktadır.

4. Okul Çağı Çocukları için Duygulanım Bozuklukları ve Şizofreni Görüşme Çizelgesi – Şimdi ve Yaşam Boyu Şekli (ÇDŞG – ŞY) testi çocuk ve ergenlere uygulanmadığı için ek bir tanı olup olmadığı kesin teşhisi konulamamıştır.

1.7. Tanımlar

İnternet Bağımlılığı: İnternet bağımlılığı; interneti aşırı kullanma isteğinin engellenememesi ve yoksun kalındığında agresyon içeren davranışların olması ve

sosyal hayatı oldukça etkilemesi ile açıklanabilmektedir. İnternete dair bağımlılığın madde bağımlılarında olan bazı benzer özelliklerin benzerlik gösterdiği belirlenmiştir. Sorunlu internet kullanımı, bu sebepten, teknoloji bağımlılıkları başlığı altında incelenmektedir ancak biyolojik bir yoksunluk göstermemeleri gerekçesi ile bu gruptan farklıdır. Young (1999) internete dair bağımlılığın dürtü kontrole ilişkin sorunları ve yaygın davranış çeşitliliği içeren geniş bir kavram olduğunu bildirmiştir. Young patolojik internet kullanımının yapısına patolojik kumarın, en çok benzeyen belirtiler taşıdığını bildirmektedir. Ayrıca patolojik kumarı model alıp madde ile zehirlenmeyi gerektirmeyen bir dürtü kontrol bozukluğu olarak internet bağımlılığını tanımlamaktadır.¹³

Yalnızlık: Yalnızlık bireylerin sosyal ilişkilerinde duygusal açıdan yakınlık kurabileceği insanların olmaması durumunda ortaya çıkan bir yaşantıdır.¹⁴ Bireylerin sosyal ilişkilerinde yetersiz olması, toplumdan soyutlanıp yalnız hissetmelerine neden olur ve yaşamlarını farklı şekillerde etkiler. Yalnızlık bir kişinin başka kişilerle ilişki kurma ihtiyacının yerine getirilememesi sebebiyle ortaya çıkan duygusal karşılıktır.¹⁵

¹³ Young, a.g.e., s.408

¹⁴ Fatma Ünlü, Ebeveyni Boşanmış Bireylerde Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015, s. 41 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁵ Lars Svendsen, **Yalnızlığın felsefesi**, (M. Erşen, Çev.), Redingot, İstanbul, 2018, s. 92

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR

2.1. ERGENLİK

2.1.1.Ergenlik Dönemi

Kökeni latince olan ergenlik kelimesi adolescere yükleminden türemiş, “yetişkinliğe doğru büyümek” anlamındadır. Genel anlamda çocukluktan yetişkinliğe geçiş evresi olarak bilinmektedir. Ergenlik çocukluk olgunlaşmamışlığından yetişkin olgunluğuna doğru bir hareket geleceğe hazırlık yapılan önemli bir evredir.¹⁶

Türkçe’de ergen olarak geçen Latince’de ise adolescere kelimesinden oluşan, adölesan kelimesinin “olgun olmaya başlamak” anlamına geldiği ifade edilmektedir. Türkçe’de ergen kelimesi ise ermek kökünden gelmekte, verimli, üretici döneme giren, “çocukluk çağını geçen” anlamı ile bilinmektedir. Ergenlik sosyal, psikolojik biyolojik, fizyolojik olgunlaşmayı da kapsayan birçok büyüme, gelişme ve değişimin var olduğu(gerçekleştiği) bir dönem olarak açıklanabilmektedir. Ergenlik çocuğun biyolojik ve duygusal değişimleri ile başlayan, cinsel ve psiko-sosyal olgunluğa erişmesi ile devam eden ve sosyal verimlilik kazandığı bir çocukluk dönemidir.¹⁷

Tamar (2004; Akt: Gürçay, 2008) ergenlik dönemini ‘bireyselleşme ve ayrılmanın gerçekleştiği, çocukluk yaralarının telafi edilme şansı bulunduğu, yeni şartlara yönelik uyum becerilerinin öğrenilebildiği ve hem psikolojik hem de fizyolojik anlamda hızlı değişimlerin yaşandığı bir dönemdir’ şeklinde ifade etmektedir.¹⁸

Çocukluk döneminden yetişkinlik dönemine geçiş basamağı ergenlik olarak adlandırılmaktadır. Başarılı bir şekilde atlatılmadığı takdirde yetişkin yaşamında duygusal ve davranışsal sorunlara yol açabilen biyolojik, sosyal, duygusal ve bilişsel gelişim dönemidir. Olağan olarak yaklaşık 10 ila 13 yaşlarında başlayıp 18-22 yaş arasında sona ermektedir.¹⁹

¹⁶ Lawrence Steinberg, **Ergenlik**, 1. Baskı, İmge Kitabevi, Ankara, 2007, s. 302

¹⁷ Evrim Akçan Parlaz vd., Ergenlik dönemi Fiziksel Büyüme, Psikolojik ve Sosyal Gelişim Süreci, **Türk Family Physı**, 2012, 3(4): 10-17.

¹⁸ Ebru Gürçay, Ergenlerde Madde Bağımlılığı İle Yakınlarından Ayrılma Sorunları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, İzmir, 2008, s. 27 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁹ Scott Caplan vd., Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being Among MMO Players, **Computers in Human Behavior**, 2009; 25(6): 1312-1319.

Ergenlik terimi genellikle yaşamın ikinci on yılını içermekte ve yaş gruplarına göre 3 dönemde açıklanmaktadır. Bunlar; erken ergenlik (10-13 yaş), orta ergenlik (14–17 yaş) ve geç ergenlik (18-24 yaş) olarak sınıflandırılmaktadır. Yerine getirilmesi gereken gelişimsel görevler, bu dönemlerin her birinde farklılık göstermektedir. Erken ergenlik döneminde görünüşün değişmesi ve fiziksel büyüme ön planda olmasıyla birlikte, hormonlardaki değişimlerden beyin direkt olarak etkilenmektedir. Ergenin ebeveynleri ile çatışmalar yaşamaya başladığı dönemdir. Orta ergenlik döneminde ergenlerin bilişsel yeteneklerinin, yetişkinlerin bilişsel yeteneklerine eşit olduğu ve hatta bazılarının, yetişkinlerin yeteneklerini aştığı gerçeği ortaya çıkmaktadır. Bu, yeni bir kimliğin oluşumu, kendine daha kapsamlı bir bakış, aileden daha fazla bağımsızlık ve akran ilişkilerine artan bir bağımlılığa neden olmaktadır. Bu değişikliklerin yanı sıra, yeni heyecan ve riskleri de yanında getirecek olan mahremiyetin artırılması ihtiyacını doğurmaktadır. Ailesinden ayrılmaya hazırlığının merkezi olduğu aşama geç ergenliktir. Kök aileden ayrılma safhası olarak bilinmektedir. Her ne kadar bu durum çoğunlukla yeni yetişkinlik dönemine kadar tamamlanmamış olsa da gençliğin bütünüyle bağımsız olduğu, hatta diğerlerinden (küçük kardeşler ve akranlar gibi) bile sorumlu olduğu birçok dönem olarak bilinmektedir. Erken yetişkinlik döneminde, bağımsız bir yaşam finansal bağımsızlığı da kapsamaktadır. Ayrıca seçtiği kariyeri benimsemesi ve hayatında dengeli ve mantıklı ilişkilere yönelmesi beklenmektedir.²⁰

Gizil dönemin sona ermesi bugün ergenlik döneminin başlangıcı olarak kabul edilmektedir. Fiziksel değişimlerin gerçekleşmesi, ebeveynlerden ayrılma ve özerkliğin kazanımı, çocukluğa dair zaman zaman özlem duyulan olarak ifade edilebilen ergenlik dönemi, Freud tarafından da ele alınmış; yaşamın ilk yıllarındaki gelişimlerin sağlıklı kazanılmasıyla cinsel ve kişisel gelişimin olduğu bir evre olarak ifade edilmektedir.²¹

2.1.2. Ergenlik Döneminin Özellikleri

"Sieg ergenliği insanda bireyin yetişkine özgü ayrıcalıkların kendisine verilmediğini hissettiği zaman başlayan ve yetişkinin tüm gücü ve toplumsal konumu toplum tarafından kendisine verildiği zaman sona eren gelişim dönemi" olarak

²⁰ Hans Steiner and Hall Rebecca, **Treating Adolescents**, 2015. ProQuest Ebook Central, <http://ebookcentral.proquest.com/lib/ege/detail.action?docID=4040196>. s.120 (Erişim Tarihi: 10.11.2019).

²¹ Sevgi Öztürk, Ergenlikte Madde Bağımlılığının Projektif Testler Aracılığıyla İncelenmesi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2010, s.32 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

tanımlamıştır.²² Ergenlik döneminde ortaya çıkan gelişimsel değişiklikler gencin işleyişinin neredeyse bütün alanlarını etkilemektedir. Bebeklik döneminden başka, ergenlik dışında yaşamın başka hiçbir kademesinde bu kadar hızlı değişiklik gerçekleşmeyeceği bilinmektedir. Bunlar davranış görünüm ve psikolojik durumunu, diğerleriyle bağlantıları ve risk almaya etkileyen pubertal değişikliklerle başlamaktadır. İkincil cinsiyet özellikleri ortaya çıkar ve haz, dikkat, endişe kaynağı haline gelmeye başlamaktadır. Uzun yıllar boyunca oldukça istikrarlı olan bu görüntüleri, bazen kendilerini tanımakta zorlanacakları bir şekilde farklılaşmaktadır. Zihinleri, istikrarlı bir şekilde yetişkinlerinki gibi genişlemeye başlamaktadır. Kapasiteleri beklenenin aksine yetişkinlerin kapasitesine yakın, bazen de üstün çıkabilmektedir. Yetişkinlerle olan etkileşimlerinde yeni bir seviye olduğu düşünülmekte ve mahremiyetlerine gerektiği gibi saygı duyulmaya başlanmaktadır.

23

Ergenlik aynı zamanda ergenlerin kendi özerkliklerini ve kişisel kimliklerini yaratma çabasıdır; bu zaman zaman ebeveynleri, bakıcıları veya öğretmenleriyle büyük veya küçük, geçici veya daimi anlaşmazlıklara yol açabilmektedir. Adölesanların çoğu bu evreyi tatmin edici bir şekilde tamamlamaktadırlar ve ebeveynleri ve diğer yetişkinlerle pozitif ilişkiler kurup mutlu olmaktadır.²⁴

Ergenler, kişiliklerini ve özgürlüklerini elde etme çizgisinde oldukça zor aşamalardan geçmektedirler ve yaşamın hangi noktasına uymak ve nereye gitmeyi arzuladıklarına karar vermek açısından uğraş göstermektedirler.²⁵ Hormon türlerinde ve beyin yapısında oluşan farklılaşmalar, başka bireylerin kendilerinden beklentileri, akranlarının gösterdikleri baskı, görülen duygusal inişler ve çıkışlar, ebeveyn ile artmaya başlayan çatışma türleri, kendi içinde özgürlük elde edebilmek açısından gerçekleşen uğraşlar ve gitgide ağırlaşan okul dersleri şeklindeki problemlerle mücadele etmek, erken bedensel gelişim ve onu geç izleyen bilişsel, toplumsal ve duygusal gelişimdeki kopukluk ile mücadele etmek ergen birey için

²² Damla Gökşen Şimşek, Ergenlik Döneminde Çocukların Evden Kaçma Nedenlerinin İncelenmesi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2013. s.23 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

²³ Steiner and Rebecca, a.g.e., s. 122

²⁴ Scott Caplan vd., "Problematic Internet Use And Psychosocial Well-Being Among MMO Players", **Computers in Human Behavior**. 2009; 25(6), 1312-1319.

²⁵ Serdar Kenan Gül, İsmail Dinçer Güneş, "Ergenlik Dönemi Sorunları ve Şiddet", **Sosyal Bilimler Dergisi**, 2009; 11(1), 80.

oldukça güç olmaktadır.²⁶ Ergenlik bu sebeplerden ötürü de uğraş gerektiren ergenin birçok değişiklik ve problemler ile başa çıkması gereken bir dönemdir.

Rutter ergenlik dönemindeki gencin sessiz bir çalkantı sürecinde olduğunu ve dönemin fırtınalı bir süreç olduğunu belirtmektedir. Buna göre birey bu süreçte kendi iç dünyası ile dış dünya olan anne-baba veya öğretmen gibi figürlerle zaman zaman çatışmalı süreçler deneyimleyebilmektedir. Erikson tarafından kimlik kazanımına karşın karmaşanın yaşandığı dönem olarak ifade edilen ergenlik döneminde kişi kendisine ait bir düşünce ve inanç sistemi geliştirerek kimliğini geliştirmeye çalışmaktadır. Ergenlik alanında birçok araştırma yapılmıştır fakat ergenlik sürecinin hem sınırları hem de özelliklerine ilişkin fikirler bulunsa dahi bu dönemi kesin olarak anlatabilen bir kuram bulunmamaktadır. Ergenlik döneminde kişiye ve topluma göre farklılaşan değişkenler kesin ifadeler kullanmayı zorlaştırmaktadır.²⁷

Ergenlik dönemini inceleyen Saygılı, süreci şu şekilde özetlemektedir:²⁸ Ergenlik dönemindeki birey uzlaşma tutumundan uzak, radikal süreçler yaşamakta siyah ve beyaz arasında gri tonu bulma konusunda zorluk çekmektedir. Kararları şiddetli olmakta ve iç dünyasına keskin bir dönüş süreci deneyimlenebilmektedir. Kendine karşı şüphe ve aşağılık duyguları, gelecek kaygıları, sıklımsıklık vb. duyguları yoğun şekilde hissedilebilmektedir.

2.1.3. Ergenliğin Temel Gelişim Görevleri

Havighurst (1972; Akt: Çelik, 2007) ergenlik döneminden sonraki gelişim dönemine geçebilmek için gerçekleştirilmesi gereken bazı gelişim görevleri olduğunu belirtmektedir. Her evreye ait gelişim özellikleri konusunda başarısızlık yaşanması durumunda toplumsal kabul güçleşmekte ve birey bir sonraki evreye geçme konusunda güçlük çekmektedir.²⁹

Bu gelişim görevleri şu şekilde ifade edilmektedir:³⁰

- 1) Her iki cinsiyetten yaşlılarıyla etkileşim kurmada başarılı olma,
- 2) Toplumsal cinsiyet rollerini kazanma,

²⁶ Gül ve Güneş, a.g.e., s.81

²⁷ Şimşek, a.g.e., s.23

²⁸ Şimşek, a.g.e., s.25

²⁹ Gül Çelik, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Kliniğine Başvuran Ergenlerin Özellikleri, Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi, Adana, 2007, s.33 (**Uzmanlık Tezi**)

³⁰ Çelik, a.g.e. s.35

- 3) Fizyolojik ve bedensel değişimleri kabullenme ve kullanma,
- 4) Çevredeki bireylerden duygusal olarak bağımsızlaşabilme,
- 5) Maddi açıdan bağımsızlaşma çalışmaları yapma,
- 6) Meslek seçimi ve bu sürece hazırlık yapma,
- 7) Aile yaşamına ve evlenmeye hazırlanma,
- 8) Vatandaşlık becerileri için gerekli zihinsel ve davranışsal becerileri edinme,
- 9) Toplum içi sorumluluk bilincini kazanma,
- 10) Ahlak gelişimini sürdürme ve davranışlara yansımaları sağlama,

Başarılı bir yetişkin yaşamı için bir anlamda bu on gelişim görevi, gerekli olarak görülmektedir.

Gelişim görevleri duygusal bağımsızlık, cinsiyetin getirdiği rollere uyum sağlama, yaşlılarıyla uyumu yakalama, kendine ait bir dünya görüşü kazanma ve yetişkinlik yaşamı için her türlü hazırlığı yapma şeklinde ifade edilebilmektedir.³¹

Ergenliğin bir sonraki aşaması yetişkinlik sürecidir ve bu sebeple başarılı atlatılacak ergenlik süreci başarılı geçirilebilecek bir yetişkinliğin öncülü olarak kabul edilebilmektedir. Kuramcı Stanley Hall; ergenliğin doğasını oluşturan asi, isyancı ve tutkulu özellikleri tanımlamak için Türkçe karşılığı "fırtına ve stres" olan kelimeleri kullanmıştır. Psikanalitik kuramın kurucusu Sigmund Freud ergenliğe girmeden önceki dönemlerde kişinin ebeveynleri ve çevresi ile yaşadığı, çözemediği ve bilinç altına attığı çatışmaların, dürtülerin ve olumsuz duyguların kişinin ergenlik dönemine girmesi ile beraber tekrar bilinç yüzeyine çıktığını ve ergende duygusal patlamalara sebep olduğunu söylemektedir. Bilinç yüzeyine çıkan bu patlamalar ergen bireyin baş edemediği hislerin ve duyguların üstesinden gelmek için kullandığı bir başa çıkma yöntemi olarak ifade edilebilmektedir. Psikososyal kuramın kurucusu Eric Ericson ise ergenliğin yalnızca cinsellikten ibaret olmadığını vurgulamaktadır. Ergenlikte asıl önemli olan durum ergenin benlik kavramını, kimlik karmaşasını başarılı olarak atlatarak kendisine has bir öz kavramı oluşturma çabası olmasının

³¹ Ayşegül Aracı, Erken Ergenlik Dönemindeki Bireylerde Anne-Baba ve Arkadaşlara Bağlanma ile Saldırganlık Düzeyinin İncelenmesi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 2002, s.23 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

yanında, ergenin hormonlarına bağlı değişiklikler ve cinsel dürtülerde farklılaşmalar ergenliğin bir boyutunu oluşturmaktadır.³² Sosyal Öğrenme Kuramını kurucusu Albert Bandura ergenlerin çevrelerindeki sosyal öğrenmeleri örnek alarak yetişkinliğe adım attıklarını söylemektedir. Ergen bireyin çevresini gözlemleyerek anne- baba ve arkadaş modellerini zihninde yapılandırarak zihinsel olgunluğa ulaştığını ifade etmektedir. Ergenin zihinsel olgunluğu içinde bulunduğu toplumun kurallarına uygun olumlu ya da olumsuz davranışlar sergilemesine karar vermesini sağlamaktadır. Bandura her öğrenmenin sancılı olmasından ancak ergenlik döneminde birbirleri ile koordinasyon içerisinde bulunmayan beden, ruh ve akıl dengesi sebebi ile öğrenme ve doğru rol modeli bulma daha sancılı olduğunu ifade etmektedir.³³ Rol modelin doğru olması ifadesi ergenin hata yapmasını engellemek değil hata yapmaması için rehber olunması anlamını taşımaktadır. Yanlış arkadaşların ergeni hata yapmaya yöneltmesinin engellenebilmesi için kendi yaş grubunda, sosyal farkındalığı yüksek ve öz kültürüne sahip çıkan arkadaş çevresine yönlendirmek önemli olmaktadır. Kendisinden büyük olan arkadaş çevresinin ergeni istenmeyen ve riskli davranışlara yönlendirebileceği öngörülmektedir. Ebeveynin ergene karşı aşırı otoriter-baskıcı veya aşırı serbest bırakan bir tutum sergilemesi ergenin sürekli hatalar yapmasına sebep olabilmektedir. Ergen aradığı huzuru ve mutluluğu aile içerisinde deneyimleyemiyorsa dış dünyaya ya da kendi iç dünyasına yönelebilmektedir. Bu durum ergen bireyde çeşitli bağımlılıklar oluşmasına neden olabilmektedir.³⁴

2.2. İNTERNET BAĞIMLILIĞI

2.2.1. İnternet tanımı ve Türkiye’de Kullanımı

Türkçeye “uluslararası ağ” olarak çevrilmiş olan internet kelimesi “International Network” sözcüklerinden türetilmiş bir kelimedir. Birçok kullanım amacı olan internet, dünyamıza ilk olarak iletişim kurmak ve bilgiye ulaşmak amacıyla girmiştir.³⁵

İnternetin ilk kullanımı dünya üzerinde Amerika Birleşik Devletleri’nde 1969 yılında askeri bir amaçla gerçekleşmiştir. Soğuk savaş döneminde, Sovyet

³² Chemengul Ballyeva, 2019 Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı İle Problemler İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi, Bülent Ecevit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Zonguldak, 2019, S.4 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

³³ Adnan Kulaksızoğlu, *Ergenlik Psikolojisi*, 1. Baskı, Remzi Kitapevi, İstanbul, 2011, s. 82-93

³⁴ Ballyeva, a.g.e., s.4.

³⁵ Ayşegül Uludağ, “İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı: Çanakkale Örneklemini” *Türk Aile Hekimliği Dergisi*, 2016, 20(2):72-76.

Birliğinden gelebilecek bir saldırı sonucunda ülkenin tüm iletişim ağlarını oluşturan hatların yok olmasından endişe duyan Amerikan Savunma Bakanlığı, 1962 yılında Arpa adlı bir bilim adamının bilgisayarların bir ağ üzerinden birbiri ile iletişim kurabileceği önerisi ile ARPANET adlı projeyi başlatmıştır. Günümüzde kullanılan internetin temelini oluşturan ARPANET adı verilen bu ağ sayesinde 1969 senesinde ilk bağlantı gerçekleşmiştir. Bu ağ sayesinde askeri üsler arasında faal olarak iletişim kurulmuştur.³⁶ Başlarda askeri alan gibi sınırlı kullanım alanına sahip olsa da ARPANET ağına ilerleyen zamanlarda başta üniversiteler olmak üzere önemli şirketler de eklenmiştir. ARPANET e-posta, ticari ve akademik gibi amaçlarla kullanılarak günümüzde milyonlarca insanı birbirine bağlayan bir “network” yapısı oluşturarak “internet” dediğimiz kavrama dönüşmüştür.

Gittikçe hayatımızda yer alma oranı da artan internetin Türkiye’de kullanım oranı 2016 yılında %61,2 iken 2017 yılında bu oran %66,8 olarak tespit edilmiştir.³⁷

İnternetin hayatımıza girmesiyle evre ve toplum değişmekte; bununla birlikte yeni dinamikler, yeni alışkanlıklar hayatımıza girmektedir. İnternetin günlük yaşantımızda yer edinmesiyle beraber hayat dinamiklerimiz ve alışkanlıklarımızda da değişiklikler meydana gelmiş ve yaşanan bu değişikliklere en kolay ve hızlı şekilde ayak uyduranların gençler olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda bu kesim müzik dinlemek, oyun oynamak, haber okumak vb. aktivitelerinin dışında internetten alışveriş ihtiyaçlarını da karşılamaktadırlar.³⁸

Arı Apakgün (2015) internet ile ilgili olarak, birden fazla bilgisayarın bir şekilde ve bağlamda birbirine bağlandığını ve bu bağlantının yaygın olduğunu aynı zamanda bu yaygınlığın günden güne artan bir iletişim ağı olduğunu söylemiştir. İnternet, dünyadaki herhangi yerden o yere en uzak olan yere bile iletişim ve ulaşım sağlayan hem işitsel hem de görsel veri paylaşımı yapılabilen bir iletişim ağı olduğu kabul edilebilmektedir.³⁹

Kayri ve Günü (2010) internet kavramına kendi anlamı dışında farklı bir anlam yükleyerek, internetin insanların yaşantılarının içerisinde yer aldığını eğitim,

³⁶ Raphael Cohen-Almagor, “Internet History”, *International Journal of Technoethics*, 2011, 2(2), 45-64.

³⁷ TÜİK, Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, Haber Bülteni,2018, 24862.

³⁸ Ahmet İnan, İlköğretim II. Kademe ve Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum, 2010, s.26 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

³⁹ Elif Arı Apakgün, Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Destek İle İlişkisi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015, s.28 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

sosyal hayat gibi birçok alanda etkili ve değiştirme gücü olan bir sosyal olgu olduğunu ifade etmektedirler.⁴⁰

Türkiye'deki internetin gelişimi ilk olarak akademik boyutta gerçekleşmiştir. 1987 yılında Ege Üniversitesinde, Araştırma Kurumları Ağı (TÜVAKA) ve Türkiye Üniversite projesi başlatılmıştır. Bu projede sadece akademik tabanlı bir ağ kurulmuştur. Daha sonra Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu (TUBİTAK) ve Ortadoğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ) 1991 yılında "TR-NET" adlı bir proje geliştirerek akademinin yanı sıra sektörlerin tamamının içinde bulunduğu bir ağ geliştirmeyi amaçlamıştır. 1993 tarihinde Ankara-Washington arasında kiralık bir hat ile kurulan Türkiye'nin ilk internet bağlantısı ODTÜ'de gerçekleşmiştir. İnternet bağlantısının gerçekleştiği 12 Nisan 1993 tarihinden itibaren Türkiye'de insanlar internetle tanışmıştır. 1994 yılında firmalar ve kurumlara özel internet hesapları verilmiş ve gazetelerin internete aktarılması, internet üzerinden forumların kurulması, çevrimiçi oyunların oluşturulması, ticari faaliyetlerin yürütülmesi ile internet günden güne daha fazla kullanıcı sayısına ulaşarak yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir.⁴¹ İnternet kullanımının yaygınlaşmaya başladığı yıllarda internet başlarda gazetelerin internete aktarılmasıyla ve e-posta hizmetinin yayılmasıyla birlikte, insanlar tarafından bilgi alışverişi amacıyla kullanılsa da, zamanla çevrimiçi oynanan oyunların, görüntülü görüşme sağlayan programların ve sosyal medya kavramının ortaya çıkışıyla birlikte daha çok eğlence maksadıyla kullanılmıştır. Yaşamın her alanına yayılmaya başlayan internetin kullanıcı sayısı dünyada olduğu gibi ülkemizde de büyük bir oranda artış göstermiştir. Türkiye İstatistik Kurumu tarafından 2005 yılında yapılan "Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırmalarına göre Türkiye'de 16-74 yaş arası internet kullanıcı oranı %13,93, internete erişimi olan hane oranı ise %8,66 olarak saptanmıştır. Aynı kurum tarafından 2017 yılında yapılan araştırma neticesinde; internet kullanıcı oranı %66,8'e, internete erişimi olan hane oranı %80,7'ye ulaşmıştır.⁴²

İnternete erişimin ucuzlaması, internet aracılığıyla fatura, banka, alışveriş, adres bulma gibi insanların işlerini kolaylaştıran işlevlerin artması internet kullanıcı sayısında yaşanan bu artışın sebepleri arasında gösterilebilmektedir. İnternet kullanımında orantısız biçimde yaşanan bu artış, şüphesiz bazı problemleri de beraberinde getirmektedir. Bu problemlerin en belirgin olanı internet bağımlılığıdır.

⁴⁰ Murat Kayri ve Selim Günüç, "Türkiye'de Ortaöğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeyini Etkileyen Bazı Faktörlerin Karar Ağaçları Yöntemleri İle İncelenmesi" *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2010, 10(4), 2465-2500.

⁴¹ E. Özgür Gönenç, "İnternet ve Türkiye'deki Gelişimi" *İletişim Fakültesi Dergisi*, 2003, (16), 87-98.

⁴² TÜİK, a.g.e.

2.2.2. Bağımlılık Kavramı

Genel anlamıyla bağımlılık, bireyin, bir nesneye, bireye ya da varlığa yönelik karşı konulamaz bir şekilde duyduğu arzu ve bu istekleri nedeniyle iradenin bu nesne, birey ya da varlığa zayıf düşmesi olarak açıklanabilmektedir.⁴³ Bağımlılık, başta tütün, alkol ve uyuşturucu gibi maddelere biyolojik açıdan bağlanma ve bu bağlanmanın merkezi sinir sisteminde karşılık bulması ile karakterizedir. Anılan biyolojik karşılığı olan maddeler dışında marka, televizyon, internet ve akıllı telefon bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıkların da var olabileceği fikri ortaya atılmıştır.⁴⁴

Bağımlılık davranışları sıklıkla, rahatsızlık verici olaylardan ya da hayatındaki durumlardan kaynaklanan kayıp ya da gerçekleşmemiş ihtiyaçlarla başa çıkmak için bir yöntem olarak ortaya çıkmaktadır. Yani, davranışın kendisi anlık olarak kişinin "sorunları" unutmasını sağlamaktadır. Kısa vadede, zor bir durumun baskısı ile baş etmek için bu yararlı bir yol olabilir, fakat uzun sürede rahatsızlık verici olan durumlardan kaçmak için kullanılan bağımlılık davranışları yalnızca sorunu daha da kötüleştirmektedir. Bağımlılık, geleneksel olarak kontrol altına alınamayan bir dürtü ile ilişkilendirilir; çoğunlukla denetim kaybı, kullanıma yönelik zihin meşguliyeti ve davranışın neden olduğu sorunlara rağmen devam eden kullanım eşlik etmektedir.⁴⁵

Ergen, fiziksel ve hormonal değişimler gibi birçok stres faktörünün yanı sıra inanç ve kişisel değer sistemindeki değişimlerle karşı karşıya kalmaktadır. Ebeveyn etki seviyesi azalırken, arkadaş grubu daha fazla önem göstermektedir. Akranlarının gösterdiği baskı yüzünden ergen madde ve davranışlarla ilgili bağımlılık türleri geliştirebilir ve bu bağımlılık çeşitli problemlere yol açabilmektedir.⁴⁶ İnternet bağımlılığı bağımlılık türlerinden bir tanesi olup ergenlerde son zamanlarda en çok görülen türüdür.

Aşağıda internet bağımlılığına ilişkin ayrıntılı açıklamalara yer verilmektedir.

⁴³ Hasret Aktaş ve Nurcan Yılmaz, "Üniversite Gençlerinin Yalnızlık ve Utangaçlık Unsurları Açısından Akıllı Telefon Bağımlılığı", *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2017, 3, 85-100.

⁴⁴ Ali Haydar Şar ve Abdullah Işıklar, "Problemler Mobil Telefon Kullanım Ölçeğinin Türkçeye Uyarlaması", *International Journal of Human Sciences*, 2012, 2, 264-275.

⁴⁵ Young, a.g.e., s.240.

⁴⁶ Rainer Silbereisen and Peter Kastner, "Substance Use Prevention in Adolescents: Theoretical Developmental Perspectives" *Eta Evolutiva*, 1986, 24, 6-22

2.2.3. İnternet Bağımlılığı Kavramı

İnternet insanlar için bir ihtiyaç haline gelmeye başlamıştır. Aynı zamanda kendine özgü kuralları, kendine ait imla ve yazım ifadeleriyle ve iletişim şekli ile iletişim alanında kullanılan araçlar arasında vazgeçilmez bir konuma gelmeye başlamıştır. Bir bilginin önceki çağlarda farklı konumda olan yerlere aktarılması oldukça güç bir durum olarak görülürken günümüzde internetin etkisiyle bilgi ve transfer paylaşımı çok hızlı olabilmektedir. Bilgiye bu kadar hızlı ulaşmak insanlarda bir doyum meydana getirmiş, insanları mutlu etmiş bu doyum ve mutluluk internet kullanım sürelerinin artmasına neden oluşturmaktadır.⁴⁷

İnternet kullanımını sağlıklı internet kullanımı olarak adlandırabilmek için; davranışsal ya da bilişsel sorunlar meydana gelmeden uygun anlarda internet kullanımı olması gerekmektedir. Gerçek hayat ve sanal hayat yaşantıları, sağlıklı internet kullanıcılarına göre birbirinden farklı şeylerdir. Sağlıklı internet kullanıcısı bu ayrımı yapabilmektedir. İnterneti sağlıklı kullanmak çocukların ve gençlerin deneyim ve tecrübelerini hem aktarmaya hem de artırmaya, hızlarının kontrolünü sağlamalarına bilgi edinirken birçok yeteneklerini kullanmalarına destek olurken; interneti kontrolsüz kullanmak ise çocuğun veya gencin bilişsel, sosyal, psikolojik ve fiziksel açıdan olumsuz yönde etkilenmesine neden olmaktadır. 2011 yılında Cao ve arkadaşlarının yaptıkları bir araştırmada araştırmacılar interneti sağlıklı kullanan ve interneti kontrolsüz ve problemlili kullanan ergenleri ele almışlardır. İnterneti kontrolsüz ve problemlili kullanan ergenlerde fiziksel enerji de düşüklük, günlük işleri yapma isteğinde azalma, bağışıklık sisteminde yavaşlama, duygusal, sosyal ve davranışsal uyum becerilerinde zorlanmalar yaşadıkları gözlemlenmiştir.⁴⁸

İnternetin olumsuz yönleri kadar olumlu yönleri de vardır. İnternet insan hayatını yadsınamaz bir biçimde kolaylaştırmakta ve insanları kendisine bağlayabilmektedir. İnternet kullanımını kendisi sınırlayabilen bireylerde olumsuz etkilerinin –sosyal, ailevi, bireysel problemler- daha az olduğu gözlemlenmiştir. İnternet kullanımını kendisi sınırlayamayan bireylerde ise bahsedilen olumsuz etkilerin fazlaca olduğu gözlemlenmiştir. İnsan hayatının her noktasına girmiş ve girmekte olan internet uzun süreli ve kısıtsız kullanımlarda olumlu faydalarının

⁴⁷ Orhan Akınoğlu, Eğitim ve Sosyalleşme Açısından İnternet Kullanımı (İstanbul Örneği), Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 2002, s.33 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**)

⁴⁸ Hui Cao vd., "Problematic İnternet Use in Chinese Adolescents and Its Relation to Psychosomatic Symptoms and Life Satisfaction", *BMC Public Health*, 2011, Sayı: 11, s.802.

aksine özellikle ergenlerde ve çocuklarda birçok alanda sorun ve problemlere neden olmaktadır. En çok etkilendikleri alanlar sosyal ve fiziksel alanlardır.⁴⁹

Günümüz teknolojisinin sağladığı ve en geniş alanda kullanılan internet olumsuz taraflarıyla beraber çok büyük faydalarda sağlamaktadır. Özellikle, Türkiye’de ilk zamanlarda kullanım amacı olan akademik alanda sınırsız bilgiyi öğrencilerle tanıştırmaktadır. İnternet kullanımı alanında en başta gelen sınıflardan bir tanesi öğrenci gruplarıdır. Artık internetten sağlanan akademik imkanlar dışında, oyun ve eğlence programları da görsellikleriyle çok fazla dikkat çekmeye başlamıştır. Okul ihtiyaçlarının yanı sıra eğlence kaynaklarının da kullanımı internet kullanım miktarını da çoğaltmaktadır.⁵⁰

İnternet sağladığı pek çok olanak sebebiyle insan hayatını kolaylaştırmakta, çeşitlendirmekte ve geliştirmekte olduğu görülmektedir. Bununla beraber, insan hayatını kolaylaştırdığı gibi kullanımına ilişkin birçok problemler yaşanmaktadır. Problemlerin en başında bağımlılık gelmektedir. Bağımlılık denildiğinde zihnimize ilk gelen her ne kadar madde, alkol, kumar olsa da günümüzde bağımlılık türlerinden özellikle teknolojik aletlere bağımlılıkta artış olmaktadır.⁵¹ Bu teknolojik aletlerden en önemlisi olan internetin bu denli hızla yaygınlaşması ve bilinçsiz kullanımı sonucunda ‘internet bağımlılığı’ kavramı üzerinde durulması gereken bir alan haline gelmiştir.⁵²

İnternet bağımlılığı ise “internetin aşırı kullanılması isteğinin önüne geçilememesi, internette geçirilen zamana gittikçe daha fazla ihtiyaç duyulması, internete bağlı olmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi, yoksun kalındığında aşırı sinirlilik, gerginlik, huzursuzluk gibi hallerin meydana gelmesi ve kişinin iş, sosyal ve ailevi hayatının giderek bozulması” olarak tanımlanmaktadır.⁵³

“İnternet bağımlılığı” kavramı ile ifade edilen bağımlılık türüne, alan yazında “teknoloji bağımlılığı”, “bilgisayar bağımlılığı”, “problemlili internet kullanımı”, “patolojik internet kullanımı” gibi farkı birçok kavramla denk gelmek mümkündür. Türkiye’de

⁴⁹ Pınar Eftekin, Ergenlik Dönemindeki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı ve Ana Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri, s.16 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

⁵⁰ Ece Yücelten, Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Bağlanma Stilleri ile İlişkinin İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2016, s.23 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

⁵¹ Doruk, a.g.e., s.13

⁵² İbrahim Kır ve Şeyda Sulak, Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2014, 13(51):150-167.

⁵³ Özden Arısoy, “İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi” *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2009, 1(1): 55-67.

yapılan çalışmalarda genellikle "internet bağımlılığı" kavramının kullanılması ve araştırmının gagesine diğer kavramlara göre daha uygun olduğunun düşünülmesi sebebiyle, bu çalışmada "internet bağımlılığı" ifadesi kullanılmıştır.⁵⁴

Kandell internet bağımlılığının tanımını "Online olunduktan sonra yapılan aktiviteden bağımsız olarıktan internete olan psikolojik bağımlılık" şeklinde ifade etmektedir. Egzersiz yapma ile internet bağımlılığını benzetmiştir. Egzersiz yapmak, insan sağlığı için faydalı ve gereklidir lakin aşırı egzersiz yapmanın insan sağlığına ciddi zararları dokunmaktadır.⁵⁵ Bu örnekte olduğu gibi, aşırı internet kullanımı bireylerde sağlık problemleri yaratabilmekte, zamanı kontrol etme becerilerini ellerinden alabilmekte, sosyal ilişkilerini ve günlük yaşantılarını sekteye uğratabilmektedir. Griffiths'e göre internetin aşırı kullanımı genellikle sorun olmamakla birlikte, bazı bireyler için gerçek bir sorun ve endişe kaynağı olarak görülmektedir.⁵⁶ İnternet kullanım zamanı ve sıklığı, kullanım amacı ve bunun gibi etkenlerle göz önünde bulundurulmalı ve buna göre tanı konulmalıdır. Kişi internet ile ilgili bir meslek alanında görev yapıyor olabilir bu durumda internet bağımlılığı bu kişide tanı konulurken, kriterlerin dişında olmalıdır.

Soule ve arkadaşlarına internet bağımlılığı (2003), Young'un gruplamasına benzer şekilde sanal seks bağımlılığı, sanal ilişki/arkadaşlık bağımlılığı, internette kumar bağımlılığı, ihtiyaç dışı bilgi arama bağımlılığı ve bilgisayar bağımlılığı olarak 5 farklı davranış çerçevesinde şekillenmektedir. Uzun süreli kullanılmak istenen veya kontrol edilemeyen internet kullanımı, bireylerin aile ve sosyal hayatlarını etkileyen bir durum olarak görülmektedir. Bu durumda bireyin internet kullanımını, günlük hayatını devam ettirebilecek ve ailevi sorumluluklarını aksatmayacak şekilde düzenlemesi gerekmektedir. Aksi durumlarda her alan da olduğu gibi bu alanlarda internet kullanımından olumsuz etkileneceklerdir. İnternetin olmadığı durumlarda aşırı stresli ve agresif olmakta ve birçok diğer bağımlılık gibi fiziksel ve psikolojik bağımlılık belirtilerini (Sabırsızlık, ani mod değişimi, duygusal instabilite, asosyallık, zihinsel meşguliyet, kişilerarası çatışma ve tekrarlama) göstermektedirler.⁵⁷

⁵⁴ Selim Günüş ve Murat Kayrı, Türkiye'de İnternet Bağımlılık Profili ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi, Geçerlik-Güvenirlik Çalışması, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2010, 39, 220-232.

⁵⁵ Jonathan Kandell, "Internet Addiction on Campus The Vulnerability of College Students," *Cyber Psychology ve Behavior*, 1988, 1, 11-17.

⁵⁶ Mark Griffiths, "Internet Addiction Does It Really Exist?" *Psychology and The Internet: Intrapersonal and Transpersonal Implications*, 1988, s. 61-75.

⁵⁷ Lori Soule vd. "Exploring Internet Addiction: Demographic Characteristics And Stereotypes Of Heavy Internet Users," *J. Comput. Inform. Syst*, 2003, 44(1):64-73.

Goldberg, 'İnternet bağımlılığı' tanımını yaparak internet bağımlılığının tanı ölçütlerini ilk tanımlamaya çalışan kişidir. Goldberg, DSM sisteminin katılığını eleştirmek amacıyla DSM-IV' te yer alan madde bağımlılığı ölçütlerini, kontrol altına alınmayan internet kullanımına uyarlamış ve kendi internet sitesinde yayınlamıştır. Bu ölçütler arasında internet kullanımı hakkında fanteziler ve rüyalar, istemli ya da istemsiz parmak hareketleri yer almaktadır. Young ise DSM V'te kimyasal olmayan davranışsal bağımlılıklar 'dürtü kontrol bozuklukları' olarak değerlendirildiği için internet bağımlılığına en yakın bozukluğun DSM-V'te dürtü kontrol bozuklukları başlığı altında yer alan 'patolojik kumar oynama' olduğuna kanaat getirmiş ve patolojik kumar oynama ölçütlerini taban alarak internet bağımlılığı ölçütlerini belirlemiştir. Patolojik kumar oynama için toplam 10 ölçüt olması ile beraber bunlardan ikisi internet kullanımına uyarlanamadığı için dahil edilmemiş ve toplam 8 ölçüt tanı ölçütleri içine alınmıştır. Young oluşturduğu bu 8 ölçütten 5 ya da daha fazlasına evet cevabını internet bağımlılığı için yeterli görmüştür.⁵⁸

İnternet kullanıcısı dünyada ve ülkemizde giderek artmaktadır. 1993 yılında dünya çapında internet kullanıcısı 900 bin iken 2009 yılında bu rakam 1,73 milyar olup, her yıl %18 artmaktadır. Dünya internet istatistik verilerine göre internet kullanıcıların dağılımına bakıldığında Asya ülkeleri %42,6 oranı ile birinci sırada yer almaktadır. Ülkemizde internet kullanıcısı sayısı 1997 yılının sonunda 250 bin iken 2014 yılına gelindiğinde 35 milyonu geçtiği tahmin edilmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu (TUİK) verilerine göre 2011 yılında ülkemizde evlerin %43'ünün internet erişimine sahip olduğu, 2010 yılı ile karşılaştırıldığında %2 dolaylarında bir artış olduğu belirtilmektedir.⁵⁹

2.2.3.1. İnternet Bağımlılığı Belirtileri

İnternet bağımlılığı için birçok kriter bulunmaktadır. Ancak henüz DSM ye girmemiş olması sebebi ile tanı koymak konusunda problemler yaşanmaktadır. İnternet bağımlılığı belirtilerini belirli bir süre sonra ortaya çıkması nedeniyle klinisyenlerin patolojik internet kullanımını doğru bir şekilde tanımlayabilmeleri için öncelikle, geçmiş kontrollü alkol, ilaç veya gıda kullanımıyla ilişkili benzer

⁵⁸ Ceren Aycanoğlu, Bağlanma Tarzları ve İnternet Bağımlılığının Evlilik Uyumuna Etkisi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2017, s.21 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**)

⁵⁹ Türkiye İstatistik Kurumu, Yılı hane halkı bilişim teknolojileri kullanımı araştırması, (<http://www.tuik.gov.tr/>) 2011.

tetikleyicilerin başlama davranışını ortaya koyan belirtilerine dikkat etmesi gerektiği bildirilmektedir.⁶⁰

İnternet bağımlılarında bulguların bir kısmı, kişinin iç dünyasında yaşanırken bir kısmı gözlemlenebilmektedir. İnternet bağımlıları temel sorumluluklarını, kişisel ihtiyaçlarını ihmal edebilmekte tüm bu davranışları bilgisayar başında geçirecekleri zamana bir engel olarak görüp erteleyebilmekte ya da unutabilmektedirler. İnternet başındayken zaman kavramlarını bütünüyle kaybedip tüm bir günü nasıl geçtiğini anlamadan yaşayabilmektedirler. İnternet bağımlısı olan kişilerde internet, problemlerden kaçış anlamı taşımaktadır. İnternete erişim sağlayamadıklarında ise üzüntülü, kaygılı, endişeli ve depresif halde bulunabilmektedirler.⁶¹

Genel anlamda internet bağımlılığı belirtilerine bakacak olursak: Birey;

1. İnternette kendisine koyduğu süreden daha uzun süre kalıyor, internet kullanımını kısıtlayamıyor ve durduramıyorsa,

2. İnternette oyun oynamak veya vakit geçirmek için sürekli çevresine, ailesine, arkadaşlarına yalan söylüyorsa,

3. İnternet başında geçirdiği süre sebebi ile fizyolojik problemlerin ortaya çıkmaya başlamışsa,

4. İnternet kullanmıyorken sürekli internet ve internet içerikleri hakkında düşünüyor, interneti kullanacağı zamanı hayal ediyorsa;

5. Sosyal hayatta rol almaktan kaçınmaya başlamış ve internet üzerinden başka insanlarla görüşmenin daha kolay ve çekici olduğunu düşünmeye başlamışsa,

6. Sürekli kendisine herhangi bir site veya e- postadan yeni bir mesaj yeni bir içerik gelip gelmediğini kontrol ediyorsa,

7. İnternet üzerinde zaman geçirmek istediği için hayatındaki sorumlulukları aksatıyor, ödevlerini yapmıyor, okula gitmek istemiyorsa,

8. Sürekli internette vakit geçirmesi sebebi ile uykusuz kalıyor, kronik yorgunluk çekiyor ve sabahları uyanamıyorsa,

⁶⁰ Young, a.g.e., s.241

⁶¹ Günüç, a.g.e., s.36

İnternet bağımlılığı olma ihtimalinin yüksek olduğu düşünülmektedir.

2.2.3.2. İnternet Bağımlılığı Tanı Kriterleri

2.2.3.2.1. Goldberg'in Tanı Kriterleri

Goldberg internet bağımlılığı terimini ilk kullanan kişi olarak bilinmektedir ve İB kriterlerini, on iki ay içerisinde aşağıdaki semptomların üç veya daha fazlasının gözlemlenip patolojik bulguların olması ile açıklamaktadır;

1. Aşağıdakilerden herhangi biriyle tanımlanan tolerans gelişimi.

a. İstenilen doyuma ulaşabilmek için internet kullanımında önemli bir artışın olması,

b. Sürekli olan internet kullanımının, süresinin artık yeteri kadar keyfi vermemesi.

2. Aşağıda ifade edilen şekilde tanımlanan yoksunluk gelişimi

Uzun ve ağır süreli internet kullanımı sonucunda aşağıdakilerden en az 2 tanesinin 1 ay içerisinde ortaya çıkması ve kişilerin bunlardan dolayı iş, sosyal ve önemli işlevsel alanlarda sıkıntı yaşamaması;

a. Psikomotor ajitasyon

b. Anksiyete

c. İnternette olan olaylara dair takıntılı düşünceler

d. İnternete dair hayal kurma

e. İstemli ya da istemsiz bir şekilde parmakların tuşlara basması.

Sıkıntılı olan bu durumlardan kendisini kurtarabilmek amacıyla internete bağlanmak istemesi.

3. İnternet kullanımının sıklıkla planlanandan daha uzun sürmesi.

4. İnternet kullanımını kısıtlayabilmek veya tamamen bırakabilmek için girilen başarısız çabalar ve isteğin olması.

5. İnternet üzerinden erişebileceği etkinliklere aşırı şekilde zaman harcama (alışveriş yapmak, online oyunlar, sosyal medya ile ilgilenmek, yeni programları denemek, dosyaları düzenlemek vb.).

6. İnternet kullanımı sebebiyle kendisi için önemli olan toplumsal ve mesleki etkinliklere katılımı azaltma veya boş zamanlarını sadece internet ile değerlendirme eski alışkanlıklarından vazgeçme.

7. İnternet kullanımı, büyük, kalıcı problemlere (uykusuzluk, evlilik problemleri, işe ve alınan randevulara geç kalma vb.) yol açmasına ve bu problemleri artırmasına rağmen devam etmesi.⁶²

2.2.3.2.2. Young Tanı Kriterleri

Young, 1996 yılında DSM 4'teki patolojik kumar oynama rahatsızlığındaki kriterleri modifiye ederek, patolojik internet kullanımını ortaya çıkarmaya yönelik bir diagnostik ölçek hazırlamıştır. Buna göre bireyin, Young'un belirlediği 8 kriterden en az 5'inin kişide barınması halinde internet bağımlısı olduğu belirtilmiştir. Bu kriterler aşağıdaki gibidir.⁶³

1) İnternet ile aşırı meşgul olmak (sürekli olarak internette geçireceği vakti düşünme ve internet kullanımının fazla olması) (preoccupation)

2) İnterneti uzun süre kullanma gereksinimi hissetmek

3) İnternet kullanımını kontrol etme, azaltma ve durdurma denemelerinde başarısızlık (kontrol etme, azaltma denemelerinde başarısızlık yaşanması) (failure to control)

4) İnternet kullanım zamanının azaltılmasında yoksunluk belirtileri göstermek (internet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda duygudurumda ve bedende rahatsızlık hislerinin oluşması) (withdrawal)

5) Günlük ve sosyal aktivitelerin planlamasında zaman problemleri yaşamak (planladığı kendi internet vaktinin üstüne çıkma, planlarına uyamama) (use longer than intended)

⁶² Ivan Goldberg, "Internet Addiction Disorder," *Retrieved November, 24, 2004.*

⁶³ Şükrü Balcı ve Birol Gülnar, "Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili" *Selçuk İletişim*, 2009, 6(1), 5-22.

6) Aşırı internet kullanımına bağlı olarak sosyal ilişkilerin zarar görmesi ve aynı zamanda kariyer ve mesleği ile ilgili yapması gerekenlerin yapılmaması durumunda zarar görmesi (functional impairment)

7) İnternette zaman geçirmesi ve geçirdiği zamanın süresiyle ilgili tepki almaktan endişe duyması ve bunun sonucunda yalan söylemesi vb. problemleri davranışlar göstermesi(deception)

8) İnterneti kendi hayatındaki sorunlardan uzaklaşma yolu olarak görmesi, yaşadığı olumsuz duyguları görmezden gelmesi (escape)

Young bahsettiği kriterleri göz önünde bulundurarak, internet bağımlılığını çeşitli davranış ve dürtü kontrol bozukları kapsamında incelemiş ve 5 kategoriye ayırmıştır.⁶⁴

Bu kategoriler:

a. Siber cinsel bağımlılık – internet içerisinde yer alan cinsel içerikli site ve pornolara bağımlılık

b. Siber ilişkisel bağımlılık – insanların internet ortamında sosyalleşmek için kullandığı sohbet odaları vb sitelere olan bağımlılık

c. İnternet zorunluluğu- internet üzerinden oynanan kumar ve yapılan alışveriş gibi davranışlara olan bağımlılık

d. Bilgi yüklemesi- internette bilgi öğrenmek amacıyla dolaşma, yeni bilgi edinmelerine olan bağımlılık

e. Bilgisayar oyunu bağımlılığı – online olarak adlandırılan ve başka kişilerin de aynı sitede oynadığı oyunlara olan bağımlılık

2.2.3.2.3. Griffiths Tanı Kriterleri

Griffiths'e göre internet bağımlılığı teknoloji bağımlılığının bir çeşididir. Bağımlı davranış ölçütlerini aşağıdaki şekilde ifade etmiştir;

Önem Atfetme: İnternetin bireyin hayatında önemli bir yer edindiğini ifade etmektedir. İnternet, bireyin hayatı veya düşüncelerinde en önemli yeri işgal etmeye

⁶⁴ Balcı ve Gülnar, a.g.e., s. 5-22.

başlamaktadır, şiddetli istek ile kullanım davranış haline gelmeye başlamaktadır. Kişi sosyal faaliyetlere daha az katılır ve daha çok internet ile uğraşmaktadır.

Duygu Durum Değişikliği: İnternet kullanımı sırasında kişinin yaşadığı öznel deneyimler ve duygular olarak ifade edilebilmektedir. Kişinin internet başındaki ruh halinin girdiği içeriklere göre değişmesidir. Kişi interneti sorunları ile baş etme stratejisi olarak kullanabilir bunun sebebi duygudurum değişiklikleri sayesinde kendi sorunlarını unutmanın kolaylaşması olarak ifade edilebilmektedir.

Tolerans: İnterneti kullanırken kişiye kullandığı sürenin yetmemesi ve sürekli artırmak istemesi durumu ile açıklanabilir. Kişi internet süresini artırmaya devam ederek bağımlılık sürecini hızlandırabilir. Kişiyeye oynadığı süre -bağımlı olmasına rağmen- normal gelmeye başlayabilir.

Yoksunluk: Bireyin internet ile olan ilişkisinin kesildiğinde ortaya çıkan olumsuz duygular veya fiziksel etkilerdir. İnternet bağımlısının, internete ulaşımı engellendiğinde veya kesildiğinde titreme, huzursuzluk, öfke yaşaması durumu ile açıklanabilir.

Çatışma: İnternet Bağımlılığı sebebi ile kişinin kendi içsel çatışmaları veya yakın çevreleri ile olan çatışmaları olarak açıklanabilir. Çatışmalar karşısındakini kandırmak, manipüle etmek, yalan söylemek gibi sözel veya fiziksel olabilir. Kişi internette daha çok vakit geçirmek isteği sebebi ile çevresine yalan söyleyebilmektedir.

Nüksetme: İnternete olan bağımlılığın tekrardan oluşma eğilimidir. Bireyin internet ile ilgilenmeyi bırakmak istemesi sonucunda oluşabilmektedir. Baskılamadan veya çok uzun süren kaçınmadan sonra internete olan bağımlılığın tekrardan en uç düzeyine dönülmesidir.

Problemler: İnternet ortamında oynanan oyunlarda kişinin hırsına ve statü kazanma isteğine yenik düşerek kendisini ve çevresini ihmal etme durumudur. Kişinin oyun sebebi ile işinden olması, evliliğin son bulması gibi durumlarla karşı karşıya kalması söz konusu olabilmektedir. ⁶⁵

⁶⁵ Mark Griffiths and Alex Meredith, "Videogame Addiction and its Treatment," *Journal Contemp Psychother*, 2009, 9(39), 247-253.

2.2.3.2.4. Klinik Tanı ve Sınıflandırma

İnternetin kullanımının bağımlılık olup olmadığına ilişkin tartışmalar devam etmektedir. İnternet kullanımının bir dürtü kontrol bozukluğu mu yoksa davranışsal bağımlılık olarak mı sınıflandırılması gerektiğine karar verilememektedir. Bununla birlikte internet bağımlılığının kesin tanımı yapılamamakta ve bahsedilen nedenlerden ötürü DSM 5'te hastalık olarak kabul görmemiştir.

Buna rağmen, araştırmaları hızlandırmak ve tanı kriterleri oluşturmak üzere aşırı internet kullanımıyla bağlantılı olan İnternet Oyun Oynama bozukluğunun DSM-5 ek tanıda yer alacağı söylenmektedir. İnternet bağımlılığı tanı kriterleri DSM 5 te yer alan Kumar Oynama Bozukluğu tanı kriterlerine göre şekillendirilmiştir.

İnternet bağımlılığının toplumda fazla görülmesi sebebi ile araştırmacıların DSM çalışma grubunun konuyla alakalı sınıflandırma çalışmaları devam etmektedir. Bir sonra ki versiyon için tekliflerden biri ise patolojik kumar oynama rahatsızlığını dürtü kontrol bozuklukları kategorisinden ayırıp, madde ve ilgili bağımlılıklar kısmına taşımak; ardışık olarak bu bölümün adını bağımlılık ve ilgili rahatsızlıklar olarak değiştirmektir. Bu ana kategorinin altına madde dışı bağımlılıklar alt kategorisi açıp, patolojik kumar ile beraber internet bağımlılığını buraya sınıflandırmaktır. Bunun gibi çeşitli teklifler olsa da hastalığın sınıflandırılması ve klinik tanımı için daha fazla çalışmanın ve gözlemsel verinin olması gerekmektedir.⁶⁶

2.2.3.3. İnternet Bağımlılığının Nedenleri

Bireylerin internet bağımlılığı geliştirmesinde birden çok etkenin rol oynadığı söylenebilmektedir. İnternet bağımlılığı ile ilgili çalışmalar kişinin mizacının da bağımlılık ile yakın bir ilgisi olduğunu göstermektedirler. Bağımlı bireylerin kendi güdü ve dürtülerini kontrol etme becerilerinde azalmalar görülmektedir aynı zamanda düşünme ve değerlendirme yetenekleri azalmıştır ve bu durum onları bağımlı davranışı sergilemeye yöneltmektedir.⁶⁷ Sosyal hayatlarında başarılı olamayan, ilişkilerini sağlıklı kuramayan bireyler, internet ortamında sosyal ihtiyaçlarını gidermeye çalışmaktadırlar. Yüz yüze sosyal iletişimden kaçınan bireyler internette sohbet odaları, e postalar, tartışma platformlarını kullanarak sosyalleşmekte ve bu durum bireyi süreç içerisinde toplumdan uzaklaştırmaktadır. Bireyler kendini istediği bir kimlikte gösterebildiği, sorunlardan kaçınabildikleri ve

⁶⁶ Jon Grant and Samuel Chamberlain, "Expanding the Definition of Addiction: DSM-5 vs. ICD-11", *CNS Spectrums*, 2016, 21(4), 300-303

⁶⁷ Arısoy, a.g.e., s.55

psikolojik olarak daha hissettikleri için internete girmeyi tercih etmektedirler.⁶⁸ Davis' e göre özgüven eksikliği olan ve kendini diğer kişilerden eksik hissedenen bireyler, internet ortamında kendileriyle ilgili olumsuz birtakım düşüncelerden sıyrılmakta ve yeni bir bilişsel şema oluşturmaktadır. İnternet ortamında meydana getirdiği çarpıtmalar kişinin bağımlılığını arttırmaktadır. Ayrıca kişi sanal ortamda vakit geçirdiği süreçte, gerçek hayatta alacağı sorumlulukları görmezden gelmekte veya birçok sıkıntının farkında olmayabilmektedir. Suler, internet bağımlılığının Maslow' un ihtiyaçlar hiyerarşisi piramidini temel alarak fizyolojik, güvenlik, ait olma ve sevgi, öğrenme ve saygınlık ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarının karşılanmaması sonucu ortaya çıktığını savunmaktadır.⁶⁹ Kişiler kendilerinde olmasını istemedikleri birtakım özellikleri gizlemesi ve kendilerinde olmasının hayalini kurdukları bazı iyi nitelikleri var gösterdiği için internet ortamında kendilerini rahatlamış hissetmekte ve internet kullanmaktan keyif almaktadırlar. Bu durum da bireyleri bağımlılığa sürüklemektedir. Nörobiyolojik mekanizmalar incelendiğinde kimyasal madde bağımlılığında olduğu gibi internet bağımlısı olan bireylerde, internette çevrimiçi olduğunda kişiye kendini iyi ve mutlu hissettiren dopamin maddesinin salgılandığı tespit edilmiştir. Bir başka araştırmada ise nörotransmitter düzeyi incelendiğinde internet kullanımı aşırı olan kişilerde norepinefrin düzeyinin sağlıklı kişilere göre belirgin olarak düştüğü görülmüş, bu durum internet bağımlılığı ile depresyonun beraberliğini anlamak açısından yol gösterici olmuştur.⁷⁰

Son dönemlerde internet bağımlılığının etiyolojik kökeninin anlaşılmasına yönelik olarak değişik alanlarda çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Bozukluğun özellikle biyolojik kökeniyle alakalı olarak internet bağımlılarıyla kontrol grubunun karşılaştırıldığı genetik bir çalışmada, internet bağımlılarından oluşturulan grubun belirgin biçimde daha çok "serotonin taşıyıcı geninin kısa alleline" olduğu ve daha yüksek zarardan kaçınmayla yüksek depresyon sonuçları elde ettiği saptanmıştır.⁷¹ İnternet bağımlılarının beyin görüntüleme çalışmalarında bağımlılarda bulunan kontrol gruplarına göre, "sol anterior singulat korteks", "sol posteriyor singulat korteks", "sol insula" ve "sol lingual girus"ta beyin gri madde yoğunluklarının düşük olduğu saptanmıştır. İnternet bağımlılığıyla ilgili elektrofizyolojik bir çalışmaya göre,

⁶⁸ Sookeun Byun, vd., "Internet Addiction: Metasynthesis Of 1996-2006 Quantitative Research", *Cyberpsychol Behav*, 200, 12(2), 203–7.

⁶⁹ John Suler, "Why Is This Thing Eating My Life?" *Computer and Cyber Space Addictonat the "Palace"*, 1996. <http://www.usrider.edu/suler/psycyber/eatlife.html> (Erişim Tarihi 5.12.2019)

⁷⁰ Zehra Yılmaz, 18-25 Yaş Arası Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Depresyon Ve Yalnızlık İle İlişkisinin Değerlendirilmesi. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi, 2019, s.7 (**Uzmanlık Tezi**)

⁷¹ Guangheng Dong and Lu, Zhou, "Impulse Inhibition In People With Internet Addiction Disorder: Electrophysiological evidence from a Go/NoGo study", *Neurosci Lett*, 2010 485, 138-142.

kontrol grubu bağımlı grubun verilen ödevleri bitirebilmek için daha çok bilişsel çaba harcadıkları, bilgi işleme verimleri ve dürtü kontrollerinin de düşük olduğu saptanmıştır.⁷² İnternet bağımlılığıyla ilgili olarak nörokognitif araştırmadaysa internet bağımlılığını “DSM” tanı sistemi kapsamında tanılama çabalarının karşısında, internet bağımlılığı bulguları maddeyi kötüye kullanma veya patolojik kumar oynama durumlarına uymadığı belirtilmiştir.⁷³

2.2.3.4. İnternet Bağımlılığının Yaygınlığı

İnternet bağımlılığının tanımı daha tam olarak yapılamamıştır. Farklı ölçeklerle farklı tanı ölçütleri kullanılarak yapılan çalışmalarda internet bağımlılığının % 6-14 arasında olduğu bildirilmiştir.⁷⁴ İnternet bağımlılığı; Young’un 1998 yılında yaptığı araştırmalarda % 8 dolayları, Shim’in 2004 yılında yaptığı araştırmalarda %18, Batıgün ve Hasta’nın 2010 yılında yaptığı araştırmalarda %14, Batıgün ve Kılıç’ın 2011’de yaptığı araştırmalarda %19 oranında bulunmuştur.⁷⁵ Amerika ve Norveç’te çok sayıda birey üzerinde yapılan epidemiyolojik çalışmalarda problemlerli internet kullanım prevalansı Amerika’da %1, Norveç’te %0.7 olarak tespit edilmiştir. Yine benzer çalışmalar neticesinde Avrupa ülkelerinde %1-9, Ortadoğu ülkelerinde %1-12, Asya ülkelerinde ise %2-18 oranında olduğu görülmüştür⁷⁶. Ülkemizde internet bağımlılığını araştıran Cömert ve Ögel araştırmasında internet bağımlılığı prevalansı %4,5 bulunmuştur.⁷⁷ Bayraktar çalışmasında ergenlerin gelişimi üzerinde internetin etkilerini incelemiş ve sosyo ekonomik seviye yükseldikçe, internet kullanım sıklığının arttığını ve internetin erkek ergenler tarafından daha sık kullanıldığını gözlemlemiştir. Günüş ve Doğan’ın 2013’te yaptıkları araştırmada ise gençlerin sosyal destek algısında ailenin, özellikle annenin ve arkadaşların çok büyük bir etkisi olduğu ve bu algı azaldıkça kendini yalnız hisseden ergenlerin internete yönelmelerinin arttığı görülmüştür. Adolesan ve genç ergenlerin teknolojik ve bilimsel gelişmelere daha açık olması ve her türlü yeniliği yakından takip etmesi bu yaş grubunda internet bağımlılığı riskini arttırmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu 2014 verilerine göre 16-24 yaş grubu bireyle yüksek oranda internet kullanımına

⁷² Dong ve arkadaşları, a.g.e., s.140

⁷³ Ömer Şenormancı vd., “İnternet Bağımlılığı Ve Bilişsel Davranışçı Terapisi”, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2010, 11, 261-268.

⁷⁴ Arısoy, a.g.e. s.80

⁷⁵ Gülcan Balcı vd., “Peripheral Edema Associated With Trazodon :Case Reports” *Bulletin Of Clinical Psychopharmacology*, 2012, 22(1), 68.

⁷⁶ Murat Hazar, “Sosyal Medya Bağımlılığı-Bir Alan Çalışması”, *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 2011, 151-176

⁷⁷ İtir Tari Cömert ve Kültegin Ögel, “İstanbul Örneğinde İnternet ve Bilgisayar Bağımlılığının Yaygınlığı ve Farklı Etkenlerle İlişkisi”, *Türkiye Klin Adli Tıp Dergisi Türkiye Klinikleri*, 2009, 6(1), 9–16.

sahiptir %70,6 gibi. Epidemiyolojik araştırmalar sonucu internet bağımlılığının birçok psikiyatrik bozuklukla beraber görülebildiği anlaşılmıştır. İnternet bağımlısı olan bireylere en sık eşlik eden bozukluklar depresyon, distimi, duyuğu durum bozuklukları, anksiyete bozuklukları, psikotik bozukluklardır. Bununla beraber bu kişilerde başka bağımlılıkların olabildiği ve bazı kişilik bozukluklarının da eşlik edebildiği tespit edilmiştir. ⁷⁸

2.2.3.5. İnternet Bağımlılığı Tedavisi

İnternet bağımlılığı, Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından DSM-V için taslak tanı ölçütlerine dayanarak, “davranışsal bağımlılık” kategorisi başlığında yer almıştır, fakat çalışma grubu üyeleri bunun için yeteri kadar araştırma verisi bulunmadığına karar vermişlerdir.⁷⁹ DSM-V te internet bağımlılığının bir ruhsal bozukluk olup olmadığını tartışmaları sürerken, internet bağımlılığı belirtileri olan kişiler için çözüm yolları aramaktadır. ⁸⁰

İnternet bağımlılığı olan kişilere uygulanacak bir tedavi yöntemi konusunda bir görüş birliği bulunmamak ile beraber klinisyenler, internet bağımlılığı olan hastaları, psikoterapi (başta bilişsel davranış terapi olmak üzere) ve farmakoterapi konusundaki bilgilerine göre tedavi etmektedir. İnternet bağımlılığı ile ilgili psikososyal sorunları azaltmayı da hedefleyen tedavi müdahaleleri, Bilişsel Davranış Terapisi (BDT), aile terapisi, grup terapisi ve farmakoterapiyi içermektedir. İnternet bağımlılığında geçerli olan bu tedavi yöntemleri genellikle DEHB, anksiyete ve duygudurum bozuklukları gibi eşlik eden hastalıkları hedef almaktadır.⁸¹

Kişinin hayat standartlarına, fiziki ve psikolojik açıdan doğrudan etki eden internet bağımlılığının tedavisinde ilaçla tedavi ve bilişsel-davranışçı tedavinin yöntemleri kullanılmaktadır. Araştırmacılar, depresyonda olduğu gibi internet bağımlılığında da bazı olumsuz bilişlerin rol oynadığını ve internet bağımlılığının, hayatta başarısız olunan alanları yerini doldurmaya yönelik bir davranış örüntüsü olarak belirlediğini öne sürmüşlerdir. Bu bağlamda çokça kullanımın ödüllendirici bir davranış olarak görülebileceğini ve öğrenme mekanizmaları aracılığıyla bazı

⁷⁸ Yılmaz a.g.e., s.8

⁷⁹ Jisun Sung, “Associations Between the Risk of Internet Addiction and Problem Behaviors Among Korean Adolescents”, *Korean Journal of Family Medicine*, 2013, 34(2), 115.

⁸⁰ Hilarie Cash vd.,“Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice”, *Current Psychiatry Reviews*, 2012, 8(4), 292-8.

⁸¹ World Health Organization, “Public Health Implications of Excessive Use of the Internet, Computers, Smartphones and Similar Electronic Devices: Meeting Report, Main Meeting Hall, Foundation for Promotion of Cancer Research, National Cancer Research Centre, Tokyo, Japan, 27-29 August 2014, World Health Organization, 2015.

olumsuz duygularla mücadele etmeye yarayan, yetersiz bir strateji olarak kullanılabileceğini belirtmişlerdir. İnternet bağımlılığının tüm bu bilişsel özellikleri değerlendirildiğinde bilişsel-davranışçı tekniklerin bu bozukluğun tedavisinde önemli yeri olacağı düşünülmektedir. Bağımlılık tedavisi sırasında, özellikle tedavinin ilk aşamasında birey daha fazla internete bağlanmak isteyecektir, bu bağımlılığın tanımına bakarak normal bir durum olarak görülebilmektedir. İnternetin kişinin hayatının merkezinde yer alması ve odak noktası olmasından dolayı kişinin internet kullanımını azaltmada ve tamamen bırakmada zorluklar yaşaması normal kabul edilmektedir.⁸²

İnternet bağımlılığının bireyi bilişsel olarak etkilediği ve devam ettirdiği yaşamda elde edemediği şeyleri elde etmeye yönlendirdiği belirtilmektedir. Kişinin içinde bulunduğu durumları kabullenmesi psikolojik açıdan birçok probleme yol açabilmektedir. Bu nedenle tedavide kullanılması önerilen yöntemler bilişsel-davranışçı yöntemlerdir.⁸³ Davis tarafından tedavide gözlenmek üzere 11 hafta süreli bir bilişsel-davranışçı tedavi yöntemi geliştirilmiştir. Davis'in (2001) bilişsel-davranışçı tedavi yöntemleri aşağıdadır:

- Bireyin internetten yoksun kalıp kalamayacağını belirlenmesi,
- Bireyin kullandığı bilgisayarın bir başka yere nakli, mümkünse diğer insanların bulunduğu yere taşınması,⁸⁴
- Bireyin internet bağlı olduğu zaman diliminin değişikliğe uğratma,
- İnternet günlüğünün tutulması, internette yapılan etkinliklerin an an kaydedilmesi,
- İnternet ortamında var edilen kişilik ve o kişiliğe uygun sergilenen tavrın sonlandırılması,
- Bireyin internet kullanımına ilişkin yaşadığı problemi yakın çevresinden gizlememesi,
- Bireyin spor yürüyüş vb sosyal aktivitelere katılması,

⁸² Arısoy, a.g.e., s.75-83.

⁸³ Richard Davis, "Cognitive-Behavioral Model Of Pathological İnternet Use" *Comput Human Behav*, 2001, 17, 187-195.

⁸⁴ Davis, a.g.e., s. 75-83.

- İnternet kullanımına aralar verilmesi, internetsiz tatiller oluşturulması,
- Tekrarlayan olumsuz düşüncelerin incelenmesi,
- Rahatlama egzersizleri,
- Online durumlarda hissedilenlerin not edilmesi,
- Farklı sosyal beceriler edilmesi.

Kişinin günlük hayatını internet olmadan zor hale geleceği gerçeğinden hareketle Young (1999) bilişsel-davranışçı tedavide, internete erişimin yasaklanması yerine kontrollü kullanıma yönlendirme ve bu doğrultuda teşviğin gerekliliğini ifade etmiştir. Buna göre bağımlılık kriterleri içerisinde yer alanlar için birtakım teknikler geliştirilmiştir. Bunlar: ⁸⁵

- Günlük internet kullanımının tam zıttı zaman aralıklarına kaydırılması,
- Dış motivasyonların aktif hale getirilmesi,
- İnternet kullanımı belirli amaçlar doğrultusunda olması,
- Özellikle durağan olan iş ve işlemlerden ayrı kalınmaya çalışılması,
- Anımsatıcı kartlar kullanılması,
- İnternete bağlanmak yerine bireyin yapmak istediklerini not edeceği bir defter kullanması,
- Bir destek grubuna içinde yer alması,
- Çift terapisi yapılması.

2.3. YALNIZLIK

2.3.1. Yalnızlık Kavramı

Sosyal ilişkiler insan yaşamının özü olarak ifade edilmektedir. Bu sebeple de ilişkilerdeki sorunlar psikolojik araştırmaların odağında olmuşlardır. Yalnızlık farklı diğer sosyal ve bireysel ilişkilerle ilişkilendirilmiştir. Alkolizm, ergen suçlu

⁸⁵ Kimberly Young, "Internet Addiction: Symptoms, Evaluation And Treatment" *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*, 1999, 17(17), 351-352.

davranışları, intihar, sağlık hizmetleri ve fiziksel hastalıklarla ilgili problemler bunlardan birkaçı olarak görülebilmektedir. Yalnızlık ile ilgili birçok tanım yapılabilmektedir ancak ortak bir yalnızlık tanımı oluşturmak zordur. Yalnızlık, kişinin kendi istekleri dahilinde yaptığı bir seçim olduğunda kişi bu durumdan hoşnutsuzluk duymaz hatta belli noktalarda yalnızlığın kişiye yarar sağladığı bile söylenebilir ancak kişi yalnızlığı istemsiz deneyimliyorsa duygu durumunda bozulmalar ve kendini kötü hissetme durumları ortaya çıkabilmektedir. Yalnızlıkla ilgili bir tanım yapılırken güçlük çekilen bir diğer nokta ise, bireylerin sosyal ilişkilerden yoksun kaldıklarında mı yoksa başkaları tarafından derin ilişkiler içinde olamayıp yanlış anlaşıldıklarını hissettiklerinde mi yalnız hissederler sorusudur. Bu konuya paralel bir başka durum da geniş bir arkadaş ağına sahip olan ancak romantik bir eşe sahip olmayan birinin yalnızlıktan şikayet edebileceğidir ya da tam zıttı durumda ortaya çıkabilmektedir. Zaman kavramı yalnızlık tanımında önemli bir diğer unsurdan biridir. Yalnızlık bireylerin tatmin edici sosyal ilişkileri hiçbir zaman yaşayamadıklarında ortaya çıkan durumdur.⁸⁶

Yalnızlık bireylerin sosyal ilişkilerinde duygusal açıdan yakınlık kurabileceği insanların olmaması durumunda ortaya çıkan bir yaşantı olarak ifade edilmektedir.⁸⁷ Bireylerin sosyal ilişkilerinde yetersiz olması yaşamlarını değişik şekillerde etkilemektedir ve toplumdan soyutlanıp yalnız hissetmelerine neden olmaktadır. Yalnızlık bir kişinin başka kişilerle ilişki kurma ihtiyacının yerine getirilememesi durumunda ortaya çıkan duygusal tepki olarak bilinmektedir.⁸⁸

Yalnızlık tanımları yapılırken insanın sosyal bir canlı olduğu, toplumla ilişki kurmasının kaçınılmaz olduğunun üzerinde durulmaktadır. Adler'e göre insan başka insanlarla ilişki kurma potansiyeline doğuştan sahip olduğu düşünülmektedir. İnsan ancak toplumla kaynaşırsa birey olabilmektedir. İnsanlar olumlu toplumsal dürtülerle motive olmaktadır.⁸⁹ Sosyal ilişkiler herkes için ihtiyaç olarak görülmektedirler. İnsanlar başkalarıyla ilişki kurmaya gereksinim duymaktadırlar. Yalnızlık bağlamında insan kültürel bir canlı olarak ifade edilebilmektedir. Kişi içinde bulunduğu çevreden etkilendiği gibi davranışlarıyla da çevresini etkilemektedir. Bireyin davranışı yaşadığı

⁸⁶ Büşra Uyanık, Ortaöğretim Öğrencilerinin İyi Oluş Düzeyleri İle SOSYO Demografik Özellikler VE YALNIZLIK Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2019, S.34 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁸⁷ Fatma Ünlü, Ebeveyni Boşanmış Bireylerde Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015, s. 41 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁸⁸ Lars Svendsen, *Yalnızlığın felsefesi*, (M. Erşen, Çev.), İstanbul, Redingot, 2018, s. 92

⁸⁹ Banu Yazgan İnanç ve Ercüment Eşef Yerlikaya, *Kişilik kuramları*, (6. Baskı), Pegem Akademi, Ankara, 2012, s. 148

sosyal çevrede ortaya çıkan etkileşimlere göre değişim göstermektedir.⁹⁰ Birey ve bireyin çevresindeki sistemlerin etkileşimi sonucu ortaya yalnızlık çıkmaktadır.⁹¹

Hayatlarının bir anında insanlar yalnızlığı bir şekilde deneyimlemektedirler. Bir insanın yalnızlık durumunu hiç yaşamamış olması mümkün görünmemektedir. Bunun sebebi insanların başkalarıyla ilişki kurmaya ihtiyacının olmasıdır. Yalnızlık hayatın içinde olan, hayatın parçası haline gelen gün geçtikçe büyüyen tarif edilmesi zor bir problemdir olarak ifade edilebilmektedir. Diğer insanlarla ilişki kuramamanın neticesinde yaşanan acılı ve kronik bir yaşantı olarak tanımlanabilir. Yalnızlık genel tanım ve yaşayışta patolojik bir durum olarak kabul görmemektedir. Yalnızlığa hastalık olarak görmemek gerekir. Zaman zaman her insanın hissettiği korkuya benzeyen bir duygudur ancak bireyin her ilişkisini aşırı derecede etkilerse patolojik hal alabileceği öngörülebilmektedir.⁹²

Yalnızlığın tanımlarında ortaya çıkan ortak unsurlardan ön plana duygusal boyut çıktığında; acı veren, korkutucu ve insanların bu durumdan kaçınmak için elinden gelen her şeyi yapabileceği bir deneyim olarak tanımlanabilmektedir. Yalnızlıkla ilgili yapılan tanımlara bakıldığında genellikle kullanılan tanımlardan biri de kişinin mevcut olan ilişki durumu ile olmasını istediği sosyal ilişkisi arasında oluşan farkın kişinin hayatında yaratmış olduğu hoş olmayan öznel etkisi olduğu açıklanabilmektedir.⁹³

Yalnızlık kavramıyla ilgili yapılan bir başka araştırmada, yalnızlığın bir kişinin sosyal ilişkiler ağının önemli bir şekilde niteliksel ve niceliksel olarak noksan olduğu durumlarda ortaya çıkan bir tecrübe olduğu vurgulanmaktadır. Burada asıl olan şey çok boyutlu bir yalnızlık kavramıdır. Üç boyutlu bu kavramda birinci boyut samimi bir bağın olmayışı, boşluk veya terk edilme duygularıyla ilgilidir. Burada asıl olan "yoksunluk" temasıdır. İkinci boyut zaman perspektifine yapılan atıftır. Bu atıf, insanların yalnızlık durumlarını ümitsiz mi yoksa değişken veya tedavi edilebilir olarak yorumlayıp yorumlamadıkları üzerinedir. Son boyut ise; üzüntü, suçluluk, utanç, hayal kırıklığı ve çaresizlik gibi farklı duygusal yönleri içerir. Özetle yalnızlık,

⁹⁰ Zafer Danış, M. Z. (2006), Davranış Bilimlerinde Ekolojik Sistem Yaklaşımı, *Aile ve Toplum Dergisi*, 2006, 8(9), 45-54.

⁹¹ İsmet Galip Yolcuoğlu, *Sosyal Çalışma/Sosyal Hizmet Bilim ve Mesleğine Giriş*, Nar Yayınevi, İstanbul, 2016, s. 246

⁹² Svendsen, a.g.e., s.95

⁹³ Zehra Erol, *Yalnızlık Psikolojisi Duygusal İhmal ve Kronik Yalnızlık*, Timaş Yayınları, İstanbul 2016, s.77

birey tarafından hoş olmayan veya kabul edilemez bir ilişki (kalitesi) noksanlığının olduğu bir durum olarak algılanan bir kavramdır.⁹⁴

Yalnızlık kişinin hayatındaki her alanı olumsuz etkilediğinde patolojik bir hal alabilmektedir. Patolojik bir durum olan yalnızlığı, Klein; bir insanın kendisini seven kişilerle çevrili ve sevildiği ortamlarda bile yaşanan “içsel yalnızlık” olarak ifade etmiştir. Ulaşılması mümkün olmayan bir mükemmel içsel durum için duyulan arzunun bir neticesi olarak içsel yalnızlık tanımlanmıştır.⁹⁵

Çocukluk çağında anneye olan deneyimlerin yaşamın sonraki dönemlerinde şekillendiği psikanalitik kökenli kuramlar tarafından ortak şekilde kabul görmektedir. Çocukluğun erken dönemlerinde kişiliğinin temellerinin oluştuğunu ifade eden psikoseksüel kişilik kuramı çerçevesinde, yakın ilişkiler kurabilme ve yalnızlık kabiliyeti açıklanmaktadır. Çocuğun annesi ilk olarak sosyal ilişki kurduğu kişidir. Yaşamın ilk yıllarına denk gelmekte olan oral dönemde çocuğun fizyolojik ihtiyaçlarının yanı sıra duygusal ihtiyaçlarının da giderilmesi, anne çocuk arasında gelişen bağın niteliğinin yaşamın ileriki yıllarında kuracağı ilişkilerinde duygu ve tutumlarının belirleyicisi olduğu düşünülmektedir. Çocuğun tuvalet eğitimindeki annenin yaklaşımının önemine anal döneme geçildiğinde vurgu yapılmaktadır. Çocukta yalnızlık duygusunu uyandıracığı ve farklı uyumsuz karakter özelliklerinin gelişimine sebep olacağı düşüncesi eğitim sürecinde çocuğa barışçıl ve hoşgörülü bir tavır takınılması düşüncesindedir. Çocuk önceki dönemleri sağlıklı atlatabilmiş ise genital dönemde, ilgisini karşı cinse ve sosyal ilişkiler kurmaya yönelttiği; başarılı bir sosyalleşme süreci geçirdiği düşünülmektedir.⁹⁶

Yalnızlık olgusunun yaşamdaki ilk anılara kadar dayandığı ifade edilmektedir. Bağlanma bebeğin ilk bakıcısıyla kurduğu fiziksel ve duygusal bağ olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel, ruhsal olarak büyüebilmek için güvenli, dayanabileceği ve besleyici bir çevreye bebek ihtiyaç duymaktadır. Anne ile tekrar eden etkileşimler sonucunda ilişki kurma, öz değer ve diğerinden bakım ve destek beklentisine dair içsel bir model geliştirmekte çocuk ve hayatı boyunca bu modeli temel alarak ilişkilerini etkilemektedir.⁹⁷

⁹⁴ Uyanık, a.g.e., s. 37

⁹⁵ Baki Duy, Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2003, s.17, **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

⁹⁶ Ayhan Demir, Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1990, s.”15-26 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

⁹⁷ Aylin Demirli, The Role of Gender, Attachment Dimensions and Family Environment in Loneliness, Educational Sciences Faculty, Middle East University, July, 2007 p.6 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

Bowlby, erken dönem sağlıklı bağlanmanın yaşamın ileriki dönemlerinde olumlu ilişkiler kurmayı sağladığını ifade ederken, engellenmiş bağlanmanın ise insanlardan kopukluğa ile fazla kaygıya sebep olduğunu belirtmektedir.⁹⁸

İnsanın psikososyal gelişimini Erikson, 8 evrede tamamladığını belirttiği kuramında, her evrenin kendine has kazanılması gereken özellikleri olduğunu ve anne babanın çocuğa tutumunun bu özelliklerin kazanılması için önemini olduğuna vurgu yapmaktadır. Gelişimsel gereksinimlerini karşılık çocuğun anne babasından yeterli desteği göremediği bir evrede kazanamadığı niteliği sonraki aşamalarda telafi edebileceğini savunmaktadır. Erikson, Kimlik kazanmaya karşın Kimlik Karmaşası olarak isimlendirildiği dönemi başarı ile atlatmamış olan bireyin, kimlik bunalımı yaşayacağını; yetişkinlik dönemi olan sonraki dönem genç sosyal yalıtılmışlık ve insanlardan uzak durma gibi eğilimleri göstereceği ve bu eksik telafisi gerçekleşmez ise sosyal ilişkiler kurma olgunluğuna erişmeden diğer evrelere geçeceğini belirtmektedir.⁹⁹ Fromm tarafından tanımlanan yalnızlık, çaresizlik ve kaygı duygusu yaratan bir durum olarak ifade edilmiştir. Kaygı ve çaresizlik kişilerin doğduklarından itibaren giderek artan oranlarda bireyselleşmesi ve bu bireyselleşmenin getirdiği yalnızlık sonucu ortaya çıkmaktadır. Kişinin kendine güven veren bağlarının kopmasıyla bireyselleşme yaşanmaktadır. Bu süreç bir yandan bireyselleşmenin getirdiği ve özgürlük duygusu ile beslenen hazzı getirirken, diğer yandan temel bağlarını kopararak yalnız kalmanın getirdiği güvensizliğin yaşanmasına sebep olmaktadır. Fromm, insanın bireyselleşmesinin engellenmeden toplumla ilişki kurabilmesinin yolunun doğduğundan itibaren sevgi ve anlayış ile özgürlüğün ve bireyselliğin kabul edilmesi ve engellenmeden topluma entegre edilmesini olduğunu savunmaktadır.¹⁰⁰

2.3.2. Yalnızlığın Türleri

Yalnızlık Young (1982; Akt: Özatça, 2009) tarafından süreç bakımından ele alınmıştır. Bunlar; geçici yalnızlık, kronik yalnızlık ve durumsal yalnızlıktır.¹⁰¹

* Geçici Yalnızlık: İnsanlar arasında en çok karşılaşılan tür olarak bilinmektedir ve etkisi çok uzun sürmemektedir. Kişinin olaylar karşısında anlık olarak kendini yalnız hissetmesi olarak açıklanabilmektedir.

⁹⁸ John Bowlby, Attachment and loss: Separation: Anxiety And Anger. New York: Basic Books, 1973, Vol. 2, p.3-69

⁹⁹ Demir, a.g.e., s.15-18

¹⁰⁰ Engin Gençtan, **Psikanaliz ve Sonrası**, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1988, s.305.

¹⁰¹ Arzu Özatça, Ergenlerde Sosyal Ve Duygusal Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Aile İşlevleri, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana , 2009, s.44 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

* Durumsal Yalnızlık: İnsanların çevrelerinin farklılaşması sonucunda veya kendi yakın çevresinden birini kaybetmesi sonucunda ortaya çıktığı söylenebilmektedir.

* Kronik Yalnızlık: Kişinin yalnızlığı ve ilişkilerinin bozukluğu iki yılı aşıyorsa yalnızlığın kronikleştiği söylenebilmektedir. Kronik yalnızlık depresyon vb. duygu durum bozuklukları ortaya çıkarabileceği gibi kişi durumdan bedensel olarak da etkilenebilir.

De Jong-Gierveld ve Raadschelders (1982; Akt: Duy, 2003) yalnızlığı 3 kategori de incelemişlerdir;¹⁰²

* Ümitsiz Yalnızlık: Kişinin artık insanlarla olan ilişkisinden bir beklentiye girmeme ve tatmin olamama durumudur. Kişinin ilişkilerinin düzeleceği yönündeki beklentilerini kaybetmesi şeklinde ifade edilebilmektedir.

* Dönemsel ya da Geçici Yalnızlık: Kişinin yer değiştirme ya da herhangi bir durum olmadan kendisine yakın gördüğü çevreden kopması veya bu kişilerden birden çoğu ile görüşmemesi sonucunda ortaya çıkan yalnızlık olarak ifade edilebilmektedir.

* Geri Çekilmiş, Ümitsiz Yalnızlık: Kişinin etrafında yakın arkadaşlarının olması ancak bu arkadaşlık ilişkilerinden sevgi ve kabullenilme ihtiyacını karşılayamama durumu olarak ifade edilebilmektedir.

Hymel, Tarulli, HaydenThomson ve Terrell-Deutsch (1999; Akt: Galanki, 2004), ise yalnızlığı bilişsel, duygusal ve kişilerarası olmak üzere üç boyutta ele almaktadırlar.¹⁰³

* Duygusal Boyut: Kişinin iç dünyasındaki duygulanımları ile ilgilidir. Bu boyutta kişi acı ve sıklık hissedebilmektedir.

* Bilişsel Boyut: Bu yalnızlık türünde kişi sosyal hayattan uzaklaşmaktadır ya da etrafındaki ilişkilerden artık doyum sağlayamamaktadır. İnsanlarla etkili iletişim kurmak, beklenti içinde olmak, aidiyet hissi artık hissedilmeyen istekler haline gelmektedir.

¹⁰² Duy, a.g.e., s.22

¹⁰³ Evangelia Galanaki, Are children able to distinguish among to concepts of aloneness, loneliness, and solitude. *International Journal of Behavioral Development*, 2004, 28(5), 435-443.

* Kişilerarası İlişkiler Boyutu: Kişinin fiziksel boyutta yaşadığı kayıplar sonucunda değer vermeme, kabul etmeme durumu ile ilişkilendirilmektedir.

Özodaşık (2005) yalnızlığı 6 grupta sınıflandırmıştır. Bunlar; ¹⁰⁴

* Fiziksel Yalnızlık

Bu yalnızlık türünde bireyin etrafında fiziksel anlamda hiç kimse olamaması halinde ortaya çıkmaktadır. Bireyin bilinçli olarak başka insanlardan uzaklaşması veya çok yakın ilişkide olduğunu birini kaybetmesi sonucunda gerçekleşmektedir.

* Yabancılaşma (Toplum Dışlayanlar):

Bireyin yaşadığı ortama karşı soyutlanmış hissetmesi sonrasında gerçekleşmektedir.

* Kınanma (Toplum Tarafından Dışlananlar):

Toplumsal normun kişiler için belirleyici olduğu durumlarda kişi farklılıkları sebebi ile toplum tarafından ötekileştirilebilmektedir. Bu da kişiye yalnız kalmaya zorlamaktadır.

* Asimilasyon:

İnsanın kendi yaşadığı ortam veya kültür dışında alışkanlıklarının aksine yaşamaya çalışması ve kendisini yalnız hissetmesi durumu ile açıklanabilmektedir.

* Kendi Tercih ile Gerçekleşen Yalnızlık:

Birey bazen kendisi iletişim kurmak istemeyebilmektedir. Bu durumlarda ortaya çıkan yalnızlık türü olarak bilinmektedir.

* Gerçek Yalnızlık:

Birey bu yalnızlık türünde bir çevreye dahildir ancak bu çevrede kimse tarafından kabul görmediğini ve anlaşamadığını düşünmektedir.

2.3.2.1. Derin Yalnızlık

Derin yalnızlıkta kişinin duygu durumunda bir çökkünlük ve depresyon belirtileri olduğu ifade edilmektedir. Genel bir anhedoni durumu söz konusu

¹⁰⁴ Mustafa Özodaşık, *Yalnızlık*, Tablet Kitapevi, Konya, 2005, s.112

olmaktadır. Bu durumdaki kişiler hayatlarındaki hiçbir şeyden mutluluk duymamakta ve memnun olmamaktadırlar. Kişiler hayatlarında bir boşluk ifadesi tanımlamaktadırlar. Bu kişilerde kendine zarar verme ve intihar düşünceleri sık ve yoğun olarak görülebilmektedir. Derin yalnızlık içerisinde bulunduğu düşünülen kişilerin hem ilaç hem de psikolojik desteğe ihtiyaçları fazladır. Görmezden gelinmesi durumunda intihar ile sonuçlanabilir.¹⁰⁵

2.3.2.2. Sosyal Durum Yalnızlığı

Kişiler ortam değişiklikleri yaşadığı zamanlarda yeni ortam ve arkadaşlarını kabullenmede zorluklar yaşayabilmektedirler. Yeni kişiler ve yeni hayat her birey için sorun teşkil edebilmektedir. Ancak bazı kişilerde bu süreç zaman bakımından uzun sürebilmektedir ve sosyal durum yalnızlığını ortaya çıkarabilmektedir.¹⁰⁶

2.3.2.3. Duygusal Yalnızlık

Kişinin yakın temas içerisinde bulunduğu, zamanını geçirdiği kişilerden beklentilerinin karşılanmaması, duygusal ihtiyaçlarına cevap alamaması durumudur. Bu durum kişinin içsel dinamiklerine, duygusal durumuna zarar vermektedir. İnsanoğlu doğası gereği sevmekte ve sevilmeyi beklemektedir. Yakın çevresinden göremediği bu sevgi kişinin iç dünyasına zarar vermektedir. Duygusal yalnızlık kişinin iç dünyasında beklediği sevginin karşılanamaması sonucunda ortaya çıkar şeklinde ifade edilebilmektedir.¹⁰⁷

2.3.2.4. Gizli Yalnızlık

Bireyler yaşadıkları her durumu çevresi ile paylaşmamayı seçebilmektedirler. Kendi dünyalarında yaşadıkları problemlere kendileri çözüm bulmaya çalışabilmektedirler. Bu tip bireylerin genellikle içe dönük bireyler olduğu söylenebilmektedir. İçe dönük birey çok durumda sessiz kalmayı tercih edebilmektedir ya da tercih etmek zorunda kalabilmektedir. Bireyin kendisini ifade etmeyip-edemeyip sessiz kalıp yardım isteyememe durumu gizli yalnızlık olarak ifade edilebilmektedir. Kişi ifade etmediği için çevre bu durumu anlamakta zorlanabilmekte ve bu durumdan kendisini kurtaramamaktadır. Kurtulamadığı durumlarda yalnızlığın tehlikeli bir boyutta olduğu söylenebilmektedir.¹⁰⁸

¹⁰⁵ Özadıçık, a.g.e., s.115

¹⁰⁶ Recai Yahyaoğlu, *Yalnızlık Psikolojisi: Kurt Kapanından Huzur Limanına*, Nesil Yayınları, İstanbul, 2007, s.97

¹⁰⁷ Yahyaoğlu, a.g.e., s.98

¹⁰⁸ Yahyaoğlu, a.g.e., s.98

2.3.2.5. Triad Yalnızlık

Triad yalnızlık türünde ise bireylerin hem depresyon belirtileri hem de anksiyete belirtileri gösterdiği söylenebilir. Kişi genellikle bu iki farklı ruh hali arasında geçişler yaşamaktadır. Bu yaşanan durum mantıklı düşünmeyi engelleyeceğinden içinde bulunduğu zorlu durumlarda kurtulma şansını azaltmaktadır. Bu da kişinin hayatındaki birçok olayın çözümsüz kalabileceğine dikkat çekmektedir. Kendini bu ikili ruh halinden kurtaramayıp çözüm ve çıkış yolları bulamayan kişi kendisini çoğunlukla yalnız hissedebilmektedir ve bu triad yalnızlık olarak adlandırılmaktadır. Kişinin bu durumdan kurtulabilmesi ancak psikolojik bir destek alması ile gerçekleşebilir.¹⁰⁹

2.3.3. Yalnızlık Nedenleri

Her kuramcı yalnızlığın nedenleri üzerine farklı şeyler söylemiştir. Yalnızlık kavramın daha iyi anlaşılması için yalnızlığa sebep olan etmenlerin bilinmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.¹¹⁰

Michela, Peplau ve Weeks (1982; Akt: Soylu, 2019), yalnızlığın nedenlerini kişilerarası ilişkilerde zorlanma, kişinin kendine bakış tarzı ve sosyal beceri eksikliği temelinde açıklamışlardır. Bu temellere dayanarak yalnızlığın ifade edilen on üç sebebi şunlardır;¹¹¹

1. Kötümserlik: Bireyin ilişki kuracağı kişiyi bulacağına inanmaması ve bu kişinin ancak şans eseri bulunabileceğine inanması ve kendini bu konuda şanssız görmesidir.

2. Reddedilmekten Korkma: Bireyin insanlar ile ilişkisinde, ilişki kurmayı denemesi halinde olumsuz cevaplar alacağına, reddedileceğine yönelik olan inancıdır. Birey bu durumlarda ilk adımı atmaktan korkmasıdır.

3. Çaba Göstermeme: Bir kabullenme durumu sonucu herhangi bir kişi ile ilişki kurabilmek için bir girişimde bulunmaması durumu olarak açıklanabilir. Bireyin başkalarıyla tanışmak adına gerekli çabayı göstermemesidir.

¹⁰⁹ Özoadışık, a.g.e., s.117

¹¹⁰ Yasemin Körler, İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Yalnızlık Düzeyleri ve Yalnızlık ile Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Arasındaki İlişkiler, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir, 2011, s.29 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹¹¹ Gamze Soylu, Üniversite Öğrencilerinin Şiddet Eğilimlerinin Yordayıcısı Olarak Yalnızlık Düzeyleri. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun, 2019, s.42 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

4. Şanssızlık: Bireyin hayattaki ihtimallerinin şanstı kaynaklandığına karşı olan inancıdır. Bireyin herhangi bir kişiyle tanışması adına şansının olmadığına inanmasıdır.

5. Bilgisizlik: Bireyin bir ilişkiyi nasıl başlatacağına yönelik beceri ve bilgisinin olmaması durumudur. Kişi daha önce deneyimmediği bu durum sebebi ile iletişime geçme konusunda çekinik kalmayı tercih edebilmektedir.

6. Utangaçlık: Kendisinin yanlış ve hatalı bir davranış gösterebilmesi sebebi ile iletişimden çekinmesi durumudur. Bireyin ileri derecede utangaç olmasının onu engellemesidir.

7. Fiziksel Çekiciliği Olmama: Bireyin fiziksel açıdan kendisini yetersiz bulması sonucunda ya da fiziksel görünüşünün itici olması veya çekici bir görünüşe sahip olmaması halinde ortaya çıkan durumdur.

8. Diğer Gruplar/İlişkiler: Diğer insanların belli bir gruba üye olması ve yalnız kişilere ilgi göstermemesidir. Topluluğun kişinin duygusal ihtiyacını doyurması sebebi ile bire bir iletişime geçmeme durumudur.

9. Diğerlerinin korkuları: Yalnız olduğunu hisseden kişi dışındaki bireylerin yalnız olan bireyle ilişki kurmaya korkması, çekinmesi durumudur.

10. Kişisel olmayan durumlar: Bireyin birçok insanla kişisel olmayan halde, ilişki halinde olması durumudur. İlişkilerin yüzeyselliği sebebi ile birey kendisini yalnız hissedebilmektedir.

11. Fırsat ve Olanak Yoksunluğu: Bireyin diğerleriyle ilişki ve arkadaşlık kuracak olanağının bulunmaması durumudur.

12. Diğerlerinin İsteksiz Olma Durumu: Diğer kişilerin ilişki kurma gayesinde olmaması durumudur.

13. Antipati Uyandıran Kişilik Yapısı: Bireyin diğer insanlar açısından hoş olmayan bir kişiliğinin olması durumudur. Bu durumda diğer bireyler bu kişi ile iletişime geçmek istemeyeceklerdir.

Perlman ve Peplau (1984; Akt: Soylu, 2019) yalnızlık duygusunun meydana gelmesindeki ana nedenleri üç şekilde gruplamıştır. Bunlar: dışlanma gibi hoş olmayan üzücü bir yaşantı, olumsuz bilişsel deneyim (sevilmediğini düşünme gibi),

sosyal ilişkilere yönelik bilgi ve beceri eksikliği, paylaşımında bulunacak bir arkadaş edinememe gibi durumlardır. Ayrıca Perlman ve Peplau yalnızlığa zemin hazırlayan unsurların kişilik özellikleri, durumun özelliği (sosyal izolasyon, rekabetçi etkileşim vb.) ve kültürel değer ve normlar olduğunu; yalnızlığı hızlandıran unsurların ise romantik ilişkisinin sona ermesi ve sosyal yaşamının değişmesi (başka bir yere taşınma vb.) olduğunu belirtmişlerdir.¹¹²

2.3.4. Yalnızlıkla İlgili Kuramsal Açıklamalar

Yalnızlık ilgili yaklaşımlar incelendiğinde; Bilişsel Yaklaşım, Varoluşçu Yaklaşım, Psikodinamik Yaklaşım ve Bilişsel-Davranış Yaklaşım bu konuda ifade ettikleri şeyler şunlardır;

2.3.4.1. Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel kurama göre yalnızlığı incelediğimizde ilişkisel ve bilişsel süreçleri ele aldığı görülmektedir. Bireyin içinde bulunduğu ortamda var olan arkadaş ve çevre ile olan ilişkilerinin asıl olmasını istediği yakınlık ve samimiyet durumunu yakalayamaması, bulamaması durumunda bu ikisi arasındaki farkın artmasıyla benzer oranda artan bir yalnızlık derecesi olduğunu açıklamaktadır. Bilişsel yaklaşımda, bireyin duygu ve davranışları bilgi olarak kabul edilmekte ve yalnızlık kavramı; bireyin tutumları, algıları ve içsel yaşantı süreçleri çerçevesinde incelenmektedir. Aynı zamanda kişinin sosyal hayatındaki ilişkilerinde kabul ettiği ilke ve değerler yalnızlığı nasıl yaşayacağını etkilemekte ve yalnızlıktan nasıl etkileneceğini belirlemektedir.¹¹³

2.3.4.2. Varoluşçu Yaklaşım

Varoluşçu kurama göre yalnızlık insanda olan bir ontolojik gerçeklik olarak kabul görmektedir ve bir yaşam tarzı olarak açıklanmaktadır. İnsanın hayatının ve varoluşunun temelinde yalnızlığın olduğunu ve insanın hayat amacını gerçekleştirmede ve dünyayı anlamlandırmada önemli bir yeri olduğunu kabul etmektedir. Yalom (1999; Akt: Gündoğan, 2012) ise "bireyin kendini yaratıcı, özgür ve mutlu hissetmesi, diğer kişilerden kendini uzaklaştırarak kendi yalnızlığında kendisi ile yüzleşmesi ile mümkün olmaktadır" olarak ifade etmektedir. Bugün birçok Hint-Uzakdoğu felsefeleri, Budizm, İlahi dinler ve mistik bakış açıları, yalnızlığın kişinin yaşam biçimi, hayatı yaşamanın bir tarzı olduğunu düşünmektedirler ve

¹¹² Soylu, a.g.e., s.43

¹¹³ Ahsen Armağan, Yalnızlık Ve Kişilerarası İletişim İlişkisi: Öğrenciler Üzerinde Bir Araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2014, 7(30), 29-43.

hayatın özünü kişinin acı çekebilme için yalnız kalmak şeklinde kabul etmektedirler.¹¹⁴

2.3.4.3. Psikodinamik Yaklaşım

Psikodinamik kuram yalnızlığın asıl temelini Freud'un psikoanalitik yaklaşımlarına bağlamaktadırlar. Yalnızlığın belirleyicisi olarak kişinin yaşam içgüdüündeki kendi 'ben'inine hapsolmesinden kaynaklandığını ifade etmektedirler. Kendi egosuna hapsolan birey kendini etrafından izole etmekte ve kendi merkezine odaklanarak ideal bir içsel durum oluşturmaktadır. Psikodinamik yaklaşım insanın kendi egosunu fazlaca koruma isteği içerisinde olmasının yalnızlık olarak geri dönütü olacağını savunmaktadır.¹¹⁵

2.3.4.4. Bilişsel-Davranış Yaklaşımı

Bilişsel-davranışçı kurama göre yalnızlık genel ifade ile insanın kendi düşünceleri yerine alternatif gerçekçi düşünceler geliştirmek yoluyla psikolojik problemler ile baş eden, ortadan kaldıran yaklaşımları kapsamaktadır. Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre düşünceler bireyin his ve duygularının belirlenmesinde önemli bir yere sahiptir. Bireyin hislerine yine bireyin düşünceleri yoluyla ulaşılabilir ve bireyin o zamana kadar benimsemiş olduğu yanlış inançları/düşünceleri düzeltilerek bireyin hayatında olumsuzluklara yol açan durumlar en alt düzeye indirilebilmektedir. Young'da (1982; Akt: Armağan, 2014) yalnızlık kavramını bilişsel-davranışsal yaklaşıma göre ele almakta ve yalnızlığı, "sosyal ilişkilerin yokluğu, doyum sağlayıcı ile algılanan yokluğu ve bu gerçek ya da algılanan yokluğa eşlik eden psikolojik zorlanma" şeklinde ifade etmektedir.¹¹⁶

2.3.5. Yalnızlıkla Baş Etme Yolları

Yalnızlık bireyleri rahatsız eden olumsuz bir duygudur. Yalnızlıkla baş etme yolları bu sebeple önem arz etmektedir. Yalnızlıkla baş etmek için insanlar televizyon izlemek, müzik dinlemek, gibi basit ve pratik çözüm yollarına yönelmektedirler. Uygulanan çözüm yollarının bir kısmı yalnızlıktan kurtulmaya

¹¹⁴Ali Osman Gündoğan, Yalnızlık ve Dayanışma, <http://www.aliosmangundogan.com/pdf/makale/>, (Erişim Tarihi 24.11.2019), pdf, 2012. s.26

¹¹⁵ Geçtan, a.g.e., s.308

¹¹⁶ Armağan, a.g.e., s.35

yardımcı olurken diğer bir kısmı ise yalnızlık duygusunu devam ettirmekte, arttırmakta ve için içinden çıkılmaz bir hale getirebilmektedir.¹¹⁷

Yalnızlıkla başa çıkmak için bireyler çok farklı metotlar denemektedirler. Yalnızlık yaşayan bireyler yalnız geçirdikleri zamanı planlamakta, yapılandırmakta ve uygulamaktadır. Yalnızlığı çok hissedenden bireyler zamanlarını televizyon izleyerek, internet kullanarak, cinsel içerikli hatları arayarak ve pornografik yayınları izleyerek vakit geçirebilmektedirler. İnsanların yalnızlık hissini azaltmak için kullandıkları bu yöntemler ticari işletmeler tarafından fark edilerek genelde cinsellik içeren yalnızlık endüstrisini geliştirmelerine yol açmıştır.¹¹⁸ Yapılan çeşitli araştırmalarda ergenlerin müzik dinlemek, televizyon izlemek, birileriyle konuşmak, sportif faaliyetlere katılmak, evcil hayvan beslemek ve onlarla oynamak, sigara içmek, uyuşturucu kullanmak, alkollü içecekler tüketmek, akrabaları aramak ve gönüllü çalışmalara katılmak gibi yalnızlıkla başa çıkma stratejilerini kullandıkları ortaya çıkmıştır.¹¹⁹

Burns (1985; Akt: Oruç, 2013) benlik saygının düşük olduğu bireylerde yalnızlık duygusunun daha fazla gözlemlendiğini ve bu bireylerin yalnızlık duygusundan diğerlerine göre daha fazla şikayetçi olduğunu, bu duygudan da kurtulabilmek için kişinin özgüvenini yükseltmesi ve kendisini sevebilmesi gerektiğini belirtmiştir.¹²⁰

Rokachve Brock (1998; Akt: Karaduman, 2013) un geliştirdiği ve kullandığı yalnızlıkla başa çıkma ölçeği altı unsurdan oluşmaktadır. Bunlar;

- Dönüşüm ve kabul,
- Farkındalık kazanma ve Kişisel gelişim,
- Sosyal destek ağı kurma,
- İhmal etme ve kaçınma,
- İnanca ve dine sığınma,

¹¹⁷ Mustafa Karaduman, İş Yaşamında Yalnızlık Algısının Örgütsel Vatandaşlık Davranışı ile İlişkisi ve Öğretmenler Üzerinde Bir Uygulama. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa, 2013, s. 46 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹¹⁸ Aslı Taylı, Coping With Loneliness: Methods Young People Often Prefer. *Journal of Educational and Social Research*, 2014, 4(6), 111-120.

¹¹⁹ Galanaki, a.g.e., s.440

¹²⁰ Tuba Oruç, Üniversite Öğrencilerinde Psikososyal Değişkenlere Göre Yalnızlık ile Otomatik Düşünceler İlişkisinin İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2013, s. 59 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

-Etkinlikleri çoğaltma,

Bu altı unsur kişinin yalnızlık ile başa çıkmasında yardımcı olmaktadır. Yalnızlık kişinin yaşamının herhangi bir döneminde ortaya çıkabilecek olan bir durumdur. Rahatsız edici bir durum olan yalnızlık hissinden kurtulmak için bireyin kendisini ve sosyal çevresini iyi tanıması ve yalnızlık duygusuna kapıldığı zamanlarda sosyal çevresini aktif olarak kullanması önemli olarak görülmektedir.¹²¹

Yalnızlığın insanların gündelik hayatını, psikolojisini etkileyen ciddi sonuçları olabilir. Yalnızlık basit bir kavram ve oluş olarak görülmemelidir. Yalnızlığın önleyebilmek için yalnızlık ile müdahale ancak doğru zamanda müdahale önemlidir. Yalnızlığı önleyebilmek sosyal beceriler geliştirmek, sosyal destek vermek, sosyal etkileşim için fırsatlar oluşturmak ve uyumsuz sosyal bilişi tanımak şeklinde dört çeşit müdahaleden bahsedilebilir.¹²²

2.3.6. Ergenlerde Yalnızlık

Ergenlik; bireyin çocukluktan erişkinliğe geçiş, fiziksel olarak büyüme, psikososyal olgunlaşma ve cinsel gelişimin ortaya çıktığı dönem olarak ifade edilmektedir.¹²³ Ergenlik dönemi, insanın gelişiminde oldukça önemli aşamalardan bir tanesini oluşturmaktadır. Kişi ergenlik döneminde bedensel, cinsel, duygusal ve sosyal açıdan kendi yaşantısı ve bedeniyle o zamana kadar olandan farklı bir döneme geçiş yapmakta, farklı olduğunu düşünmekte ve hissetmektedir. Çevresindeki kişilerle ve ailesi ile olan iletişimde genellikle zorluk yaşamaktadır. Ergen bireyde olan farklılıklar gerginlik, depresyon vb. gibi bazı psikolojik problemlerin ortaya çıkmasına ve kendisini yalnız hissetmesine sebep olmaktadır. Ergen birey ergenlik döneminde yaşadığı huzursuzluk, karamsarlık ve kendisini kötü hissetme gibi duygulardan dolayı kendisine güven verecek olan bir desteğe yani ebeveynin desteğini hissetmek istemektedir. Ebeveyn bu desteği sağlamada eksik kalır veya hiç destek olmaz ise ergende yalnızlık duygusunun olduğu gözlemlenmektedir. Ergen bu desteği sosyal çevresinden de göremediği durumlarda yalnızlık duygusu tehlikeli olabilmektedir. Tehlikenin neden ergenin bu duyguyu nerede doyuracağını bilememesinden kaynaklanmaktadır.¹²⁴

¹²¹ Karaduman, a.g.e., s.47

¹²² Raheel Mushtaq vd., Relationship Between Loneliness, Psychiatric Disorders and Physical Health? A Review on The Psychological a Spects of Loneliness. *Journal Of Clinical and Diagnostic Research: JCDR*, 2014, 8(9), 1-4.

¹²³ Evrim Akcan Parlaz vd. Ergenlik Dönemi: Fiziksel Büyüme, Psikolojik ve Sosyal Gelişim Süreci. *The Journal of Turkish Family Physician*, 2012, 3: 10-16.

¹²⁴ Haluk Yavuzer, *Çocuk psikolojisi*, (20. Basım), Remzi Kitabevi, İstanbul, 2007, s.146

Ergenlik sürecinde yalnızlık duygusunun önem kazandığı bilinmektedir. Ergen bireyin arkadaşlarının, sosyal bağlantılarının sayısının öneminden çok nitelik açısından bireye destek açısından faydalı olması önem kazanmaktadır. Ergenin beklentileri ile kendi yaşantısındaki arkadaşları ve sosyal beklentilerinin uyumlu olması yalnızlık duygusunun oluşumu açısından önemli olarak görülmektedir. Ergenlikte birey yalnızlık ile ilişkili olan hislerini can sıkıntısı olarak açıklayabilmekte ve bu durumla başa çıkabilmek için televizyon izleme, müzik dinleme, internette zaman geçirme gibi edilgen faaliyetlere yönelebilmektedir. Oysa bu faaliyetler yalnızlık hissini ortadan kaldırmayabilir çünkü bu faaliyetler insan ilişkilerinin yerini tutacak kadar işlevsel olmayan ve pasif faaliyetlerdir. Yalnızlık hissi ve halinin giderilmesinin yarar olduğu düşünülür. Nedeni ise bu hissiyat depresyon, kaygı, öfke ve mutsuzlukla ilişkilendirilmiştir.¹²⁵

Duygusal tatmin çocukluk çağında arkadaşlık ilişkilerinden çok ebeveyn ilişkileriyle karşılanmaktadır. Yakın arkadaş önemi ergenlik ile birlikte gereksinim kazanmaktadır. Ergen bireyin beklentisi kendisine destek olacak, onun hareketlerini anlayışla karşılayacak, kendisine ait düşüncelerini özgürce paylaşabileceği ortak yanlarının bulunduğu duygusal tatmin sağlayacak bir arkadaşının olması ve o arkadaşını hayatının ileriki dönemlerine aktarabilmesi olarak görülmektedir. Ergenler kendilerini ailelerinden daha çok arkadaşlarına açmak isterler çünkü arkadaşlarının da kendileri ile aynı durumlarda olduğunu düşünürler ve arkadaşları tarafından ailelerine oranla daha az eleştirilecekleri inancında olabilmektedirler. Arkadaşlarının kendileri ve ile daha iyi empati kurabileceklerini düşünebilmektedirler.¹²⁶

Yalnızlık konusunda duygusal ve sosyal yalnızlık kavramları yer almaktadır. Yalnızlık literatüründe son yıllarda yapılan bazı araştırmalar, yalnızlığın duygusal ve sosyal yalnızlık olarak iki boyutlu değerlendirilebileceğini ifade etmektedirler. Duygusal yalnızlık yakın ilişki olarak adlandırdığımız aile, eş, sevgili vb. ilişkilerin eksikliği ile ortaya çıkmakta ve kişilerde duygusal boşluk ve içsel huzursuzluk gibi hislere sebebiyet vermektedir. Sosyal yalnızlık ise bir topluluğa (iş, arkadaş grubu, komşuluk vb.) ait olma duygusu ve anlamlı arkadaşlıklar kuramama eksikliğinden veya yokluğundan kaynaklanmaktadır ve bireyde içinde bulunduğu sosyal hayattan sıkılma, bıkmaya hislerine sebep olmaktadır. İnternette vakit geçirme ihtimali daha yüksek olan bireyler duygusal yalnızlık düzeyi yüksek olan bireylerdir. Buradan yola çıkarak yalnızlığın önemli göstergesinin kişinin sosyal ilişkilerinin beklentisini

¹²⁵ Uğur Canbolat, *Psikoloji Sohbetleri, Kendinizi Nasıl Hissetmek İsterdiniz?*, Timaş Yayınları, İstanbul, 2010.

¹²⁶ Duygu Özen, *Ergenlik Psikolojisi, Gelişim İlişkiler Ve Kültür*, Duygu Özen, Kaktüs Yayınları, İstanbul, 2014, s.486

karşılayamaması ve bu beklentilerini internette karşılaması durumu olduğu açıklanabilir. Yetişkinler bu durumlardan deneyimlerinin de etkisiyle daha az etkilenebilmektedir ancak ergen birey kendisini durumun içerisinde sürüklenirken bulabilmektedir. Sosyal yalnızlığın etkisi ile internette vakit geçirme ihtimali ergen bireylerde daha yüksek olabilmektedir.¹²⁷

Abalı (2018) ya göre ergenlik döneminde, çocukluktan erişkinliğe geçerken bireyin sorun yaşama ihtimali çok yüksek olarak görülmektedir. Bu nedenle bireyin ergenlikte yaşanacak olan problemlerin çözümü için bu döneme bir bütün olarak yaklaşmak kişiye uygun olan psikolojik desteği sağlamak ile beraber ailesi ve sosyal çevresi ile beraber kişi için ideal bir ortamın oluşturulması gerekmektedir. Yapılan araştırmalara bakıldığında bu dönemde yalnızlık incelendiğinde öncelikli olarak bilişsel ve fizyolojik gelişim, yakın ilişkiler, kimlik gelişimi anne-babadan bağımsızlaşma ve arkadaşlık ilişkileri gibi konular çerçevesinde incelenmiştir.¹²⁸

Ergenlik sürecinde, sosyal ilişki eksikliği nedeni ile ergenlerde çokça karşılaşılan bir durum yalnızlık duygusu olarak ifade edilmektedir. Yalnızlık ve sosyal ilişki eksikliği temelinde bu sürecin var olan sorunlardan başka yaşam sorunları da yaşamaya başlayan ergenler istemsiz ve zorlayıcı bir şekilde internet kullanımına yönelebilmektedirler.¹²⁹

Genç yetişkinlik dönemi yani ergenlik sürecinin son evresi dönemi yalnızlık hissi bakımından daha çok riskli görülmektedir. Hem bireyin yaşadığı dönemde baş etmesi gereken bulunmakta bunun yanı sıra ergenliğe has bedensel, ruhsal ve sosyal değişimler yakın ilişkilerinde sorunlar yaşamalarına ve yalnızlık hissine sebep olabilmektedir. Genel olarak yalnızlık istenmeyen bir his olarak görülen, ön yargılarda bilinenin aksine, yetişkinlik ve özellikle yaşlılık döneminden daha çok ergen bireylerde daha sık karşılaşılan bir durumdur. Ancak yalnızlıktan etkilenme ve problem davranış geliştirme ergenlerde daha fazla gözlemlenebilmektedir.¹³⁰

Günümüz toplumunda, eski düşünürlerce yüceltilen asıl değerini ve anlamını unuttuğumuz çok önemli bir olgu olan yalnızlık; mahrumiyet ve yoksunlukla ilişkilendirilerek, ürkütücü bir olgu ve kavram olarak zihinlerimize yerleştirilmiştir.

¹²⁷ Eric J. Moody, "Internet Use And Its Relationship To Loneliness", *Cyberpsychology and Behavior*, 2001, 4/3, 393-401, s. 394.

¹²⁸ Osman Abalı, *Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Yaklaşım*, Adeda Yayıncılık, İstanbul, 2018, s.123

¹²⁹ Caner Doğrusever, *Ön Ergenlerin İnternet Bağımlılığının Yalnızlık, Sosyal Beceriler Ve Bazı Sosyo Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2015, s. 4, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

¹³⁰ Jones, W.H. ve Carver, M.D, "Handbook Of Social And Clinical Psychology: The Healthy Perspective, Adjustment And Coping Implications Of Loneliness" Ed. R. Snyder ve D.R. Forsyth, *Pergamon Press*, 1991, 395-415, s. 397.

Çünkü yalnız olma durumu ile yalnızlık hissi bireyi harekete geçirip olumlu yaşantılara ve toplumsal başarıya aracı da olabilmektedir. Burada bahsedilen yalnızlık fiziksel anlamda tek başına kalmak ve çevresinde sevdikleri olmadan tek başına bir yaşam sürmek değildir tek başına olunan yalnızlıkta elbette acı veren kişiyi hırpalayan bir durum söz konusu olabilmektedir. Ancak bir de tercih edilmiş yalnızlık vardır. İnsanın kendini dinlemesine kendi içinde derin bir yolculuğa çıkmasına olanak tanıyan çok değerli bir fırsat, tercih edilmiş yalnızlık olarak açıklanmaktadır. Kişiyi güç verecek durum yalnızlığın gerçek anlamını fark etmek ve ondan korkmak yerine onu doğru yönde kullanmaktır. Böyle bir yalnızlığın değerini anlamış olan bireylerin daha fazla sorgulayıcı, daha özenli, daha hassas, daha düşünceli, daha duygusal, düşünsel yetileri daha fazla gelişmiş kişiler olarak çevrelerindeki diğer insanlardan ayrıldıkları fark edilebilmektedir.¹³¹

Yalnızlık da internet bağımlılığı gibi hem olumlu hem de olumsuz tarafları olan bir durum ve yaşantıdır. Yalnızlıkta kişi kendisini olumsuz duygular içerisinde çaresiz hissediyor ise yalnızlığı sonlandırmak için çözüm yolları aranmalıdır. Ancak kişi yalnızlığı çözüm üretmede veya yaratıcılığında bir yol olarak görüyor ise yalnızlık; problem teşkil eden, çözülmesi gereken bir durum olarak düşünülmemelidir.

¹³¹ Cem Şancı, *Yalnızlık Doktorası*, Remzi Kitapevi, İstanbul, 2015, s. 15.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Yapılan çalışma iki ya da daha çok değişken arasında birlikte değişme ilişkisini inceleyen ilişkisel tarama modelleri çerçevesinde düzenlenmiş bir çalışmadır. İlişkisel tarama düzeyini belirlemek için korelasyon testleri kullanılmıştır.

3.2. Araştırmanın Örneklemi

Bu araştırmadaki evren Tekirdağ ilindeki 14-16 yaş arası ergen bireylerdir. Araştırmanın örneklemiye Tekirdağ/Kapaklı da yaşayan ve gönüllülük esasına bağlı olarak basit rastgele örnekleme yöntemine göre rastlantısal olarak seçilen ve tüm sorulara eksiksiz yanıt veren 547 ergen bireyden oluşmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmanın yazarının tarafından hazırlanmış çalışmaya dahil edilen 14-16 yaş arası ergen bireyleri tanımaya yönelik genel bilgiler içeren kısa bir formdur. Ankette, bireylerin cinsiyeti, yaşları, ebeveynlerinin çalışma durumları, internette geçirdikleri süre, internet kullanımına ilişkin ebeveynleri tarafında eleştirilmeleri durumu, internette en çok kullandıkları program ve internete girmek için kullandıkları araçları öğrenmeye yönelik sorular bulunmaktadır.

3.3.2. İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Bu anket DSM de bulunan kumar oynamaya ilişkin kriterler göz önüne alınarak 20 maddeden oluşacak halde hazırlanmıştır. Anketi hazırlayan Young (1996)'dır. Anket likert tipinde hazırlanmış olup "hiçbir zaman" "Nadiren" "Arada sırada" "Çoğunlukla" "Çok sık" ve "Devamlı" tercihleri yer almaktadır. Katılımcılar bu tercihlerden bir tanesini seçebilmektedirler. Sorulara 0 ile 5 arasında puanlar verilmekte olup 80'den yukarıda puan almış olanlar internet bağımlısı olarak nitelendirilmiştir. 50 puandan az alan ise semptomun olmadığı ifade edilmektedir.

Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını Bayraktar (2001) yapmıştır cronbach değerleri 0,91, spearman Brown değerleriyse 0, 87 olarak saptamıştır.¹³²

3.3.3. Ucla Yalnızlık Envanteri

Katılımcıların yalnızlık seviyelerini değerlendirmek için bu çalışmada Russel, Peplau ve Ferguson tarafından geliştirilen UCLA Yalnızlık ölçeği kullanılmıştır Demir tarafından oluşturulan ölçeğin geçerliliği, 10'u düz, 10'u ters yönde olmak üzere kodlanarak toplamda 20 maddesi vardır. Ölçeği dolduran katılımcılardan, katılımcıların ölçek maddelerinde yer alan durumları ne kadar sıklıkla yaşadıklarını dörtlü likert tipi ölçek yoluyla ifade etmeleri beklenmektedir. Ölçeğin şu biçimde puanlaması özeti olabilir: pozitif ifadeleri içine alan ölçek maddelerine "hiç yaşamam" 4, "nadiren yaşarım" 3, "bazen yaşarım" 2, "sık sık yaşarım", 1 puan biçiminde puanlandırılırken; negatif ifadeleri içine alan ölçek maddelerine, "hiç yaşamam" 1, "nadiren yaşarım" 2, "bazen yaşarım" 3, "sık sık yaşarım" 4 puan verilmek üzere tersten puanlandırılmaktadır. Bir katılımcının UCLA Yalnızlık ölçeğinden toplamda alabileceği en düşük puan 20; en yüksek puan ise 80 puandır. Bu ölçekten elde edilen yüksek puan bireyin hissettiği yalnızlık duygusunun seviyesinin yüksek olduğuna işaret etmektedir.¹³³

3.4. Verilerin Analizi

Anketler sonucu toplanan verilerin analiz boyutunda ise veriler öncelikle sayısal ifade şeklinde bilgisayara girilmiş ve Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı (Statistical Program for Social Sciences-SPSS 25.0) ndan istatistiksel analizleri yapılmıştır. Verilerin normal dağılımı analizlere başlanmadan önce kontrol edilmiş ve incelenmiştir. Normallik dağılımı analizi için araştırmadaki değişkenlerin örneklem grubundaki verilerin Basıklık-Çarpıklık değeri kontrol edilmiş ve normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Ölçeklerin hepsi ve alt ölçeklerde değerler -2, +2 arasında olduğundan kaynaklı normal dağılımı göstermektedir (Mallery & George, 2010). Uygulanan analizinde %95 güvenilirlik düzeyi esas alınmıştır. Bağımsız değişken testi olarak bilinen T-testi niceliksel verilerinin karşılaştırılmasında parametrik olan iki grubun arasındaki farkın analizinde kullanılmıştır. ANOVA testi ise niceliksel verilerin karşılaştırılmasında parametrik çoklu grup arasındaki farkı analiz etmek için kullanılmıştır. Ölçekler arasındaki ilişki analizi Pearson Korelasyon

¹³² Fatih Bayraktar, İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 2001, s. 81 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

¹³³Galip Yüksel, "Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerini Etkileyen Faktörler", **G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2002, Cilt 22, Sayı 3, s. 37-57

ile test edilmiştir. Çoklu Doğrusal Regresyon'nu bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkene etkisini görmek kullanılmıştır. $p < 0,05$ olarak alındı istatistiksel anlamlılık için. Cohen'in Korelasyon gücünün referans değerleri;

0.10 - 0.29 Zayıf

0.30 - 0.49 Orta

0.50 - 1.00 Yüksek



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bulgular bölümünde araştırmacının hazırladığı veri toplama formundan elde edilen bulgular yer almaktadır.

Tablo 4.1. Örneklem Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

		f	%
Cinsiyet	Erkek	249	45,5
	Kız	288	52,7
	Toplam	537	98,2
Kayıp		10	1,8
Toplam		547	100,0
Yaş	14	272	49,7
	15	244	44,6
	16	23	4,2
	Toplam	539	98,5
Kayıp		8	1,5
Toplam		547	100,0
Sınıf	8	244	44,6
	9	278	50,8
	Toplam	522	95,4
Kayıp		25	4,6
Toplam		547	100,0
Aile Ekonomik Durum	Asgari Ücretten Az Kazanıyor	44	8,0
	Asgari Ücret Kazanıyor	140	25,6
	2020-3000 TL Arasında Kazanıyor	154	28,2
	3000-5000 TL Arasında Kazanıyor	140	25,6
	5000 TL den Fazla Kazanıyor	43	7,9
	Toplam	521	95,2
Kayıp		26	4,8

Toplam		547	100,0
Anne Çalışma Durum	Çalışıyor	205	37,5
	Çalışmıyor	328	60,0
	Toplam	533	97,4
Kayıp		14	2,6
Toplam		547	100,0
Anne Eğitim Durum	Okuma Yazma Bilmiyor	41	7,5
	Okuma Yazma Biliyor Ancak Okula Gitmemiş	21	3,8
	İlk Okul Mezunu	300	54,8
	Orta Okul Mezunu	89	16,3
	Lise Mezunu	76	13,9
	Üniversite Mezunu	7	1,3
	Yüksek Lisans - Doktora Mezunu	1	0,2
	Toplam	535	97,8
Kayıp		12	2,2
Toplam		547	100,0
Baba Çalışma Durum	Çalışıyor	464	84,8
	Çalışmıyor	49	9,0
	Toplam	513	93,8
Kayıp		34	6,2
Toplam		547	100,0
Baba Eğitim Durum	Okuma Yazma Bilmiyor	8	1,5
	Okuma Yazma Biliyor Ancak Okula Gitmemiş	7	1,3
	İlk Okul Mezunu	208	38,0
	Orta Okul Mezunu	139	25,4
	Lise Mezunu	155	28,3
	Üniversite Mezunu	15	2,7

	Yüksek Lisans - Doktora Mezunu	3	0,5
	Toplam	535	97,8
Kayıp		12	2,2
Toplam		547	100,0

Yukarıda belirtilen tabloya bakacak olursak, örneklem grubunun %45.5'i erkek, %52.7'si kız, %49.7'si 14 yaşında, %44.6'sı 16 yaşında, %44.6'sı 8.sınıf, %50.8'si 9.sınıf, %8.0'ı asgari ücretten az kazanıyor, %25.6'sı asgari ücret kazanıyor, %28.2'si 2020-3000 tl arası kazanıyor, % 25.6'sı 3000-5000 tl arası kazanıyor, %7.9'u 5000 tl den fazla kazanıyor, %37.5'inin annesi çalışıyor, %60.0'ının ise annesi çalışmıyor, anne eğitim durumunun %7.5'i okuma yazma bilmiyor, %3.8'i okur-yazar, %54.8'i ilkokul mezunu, %16.3'ü ortaokul mezunu, %13.9'u lise mezunu, %1.3'ü üniversite mezunu, %0.2'si yüksek lisans ve üzeri, %84.8'inin babası çalışıyor, %9.0'ının babası çalışmıyor, baba eğitim durumun %1.5'i okuma yazma bilmiyor, %1.3'ü okur-yazar, %38.0'i ilkokul mezunu, %25.4'ü ortaokul mezunu, %28.3'ü lise mezunu, %2.7'si üniversite mezunu, %0.5'i yüksek lisans ve üzeridir.

Tablo 4.2 Örneklem Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

		F	%
Boş Zaman Aktivitesi	Spor Yapmak	105	19,2
	Kitap Okumak	117	21,4
	Resim Yapmak	19	3,5
	Müzik Dinlemek	105	19,2
	Bilgisayar Oyunu Oynama	47	8,6
	İnternete Girme	114	20,8
	Diğer	29	5,3
	Toplam	536	98,0
Kayıp		11	2,0
Toplam		547	100,0
Evde İnternet	Evet Var	360	65,8
	Hayır Yok	156	28,5
	Toplam	516	94,3
Kayıp		31	5,7

Toplam		547	100,0
İnterneti Kullanım Araçları	Bilgisayar	89	16,3
	Tablet	9	1,6
	Telefon	431	78,8
	Diğer	5	0,9
	Toplam	534	97,6
Kayıp Toplam		13	2,4
Toplam		547	100,0
Gün İçinde İnternet Kullanımı	0-30dk	53	9,7
	30dk-1saat	48	8,8
	1-2saat	110	20,1
	2-3saat	135	24,7
	3-4saat	58	10,6
	4saatten fazla	128	23,4
	Toplam	532	97,3
Kayıp Toplam		15	2,7
Toplam		547	100,0
Evde İnternet Kullanımı Kontrol	Annemdir	124	22,7
	Babamdır	151	27,6
	Büyükanne-Dedemdir	3	0,5
	Kendim	110	20,1
	Hiç Kimse	147	26,9
	Toplam	535	97,8
Kayıp Toplam		12	2,2
Toplam		547	100,0
İnternet Kullanma Amacı	Ödev Hazırlama	97	17,7
	Merak Ettiğim Bilgileri Araştırma	120	21,9
	Film, Dizi, Müzik	151	27,6
	Oyun Oynamak	106	19,4
	Chat	51	9,3

	Toplam	525	96,0
Kayıp		22	4,0
Toplam		547	100,0
En Çok Zaman Geçirilen Uygulama	Pubg	89	16,3
	TikTok	28	5,1
	Instagram	249	45,5
	Youtube	102	18,6
	Facebook	9	1,6
	Twitter	2	0,4
	Diğer	55	10,1
	Toplam	534	97,6
Kayıp		13	2,4
Toplam		547	100,0
İnternet Kullanımı Aile Eleştirisi	Evet	362	66,2
	Hayır	171	31,3
	Toplam	533	97,4
Kayıp		14	2,6
Toplam		547	100,0

Yukarıda belirtilen tablo incelendiğinde, boş zaman aktivitesinin %19.2'si spor, %21.4'ü kitap, %3.5'i resim, %19.2'si müzik, %8.6'sı bilgisayar oyunu, %20.8'si internete girme, %5.3'ü diğer, %65.8'inin evde interneti var, %28.5'inin evde interneti yok, internet kullanım aracının %16.3'ü bilgisayar, %1.6'sı tablet, %78.8'i telefon, %0.9'u diğer, günlük internet kullanımının %9.7'si 0-30 dakika, %8.8'si 30dk-1 saat arası, %20.1'i 1-2 saat , %24.7'si 2-3 saat, %10.6'sı 3-4 saat, %23.4'ü 4 saatten fazla, evde interneti kontrol edenlerin %22.7'si anne, %27.6'sı baba, %0.5'i büyükanne-dede, %20.1'i kendi, %26.9'u hiç kimse, internet kullanım amacının %17.7'si ödev hazırlama, %21.9'u araştırma, %27.6'sı film, dizi, müzik, %19.4'ü oyun oynamak, %9.3'ü chat, en çok kullanılan uygulama %16.3'ü pubg, %5.1'i tiktok, %45.5'i intragram, %18.6'sı facebook, %0.4'ü twitter, %10.1'i diğer, %66.2'sinin ailesi internet kullanıldığı içi eleştiriyor, %31.3'ü ailesi internet kullanıldığı için eleştirmiyor.

Tablo 4.3 İnternet Bağımlılık Skorunu Frekans Tablosu

		f	%
İnternet Bağımlılık Skoru	Risksiz Kullanıcı	434	79,3
	Riskli Kullanıcı	103	18,8
	Bağımlı Kullanıcı	10	1,8
	Toplam	547	100,0

Yukarıda belirtilen tablo incelendiğinde, örneklemin %79.3'ü risksiz kullanıcı, %18.8'i riskli kullanıcı, %1.8'i bağımlı kullanıcıdır.

Tablo 4.4 İnternet Bağımlılığı Ölçeği Ve Alt Boyutunun Betimsel İstatistikleri

	N	\bar{X}	Ss.
İnternet Bağımlılık Ölçeği	547	1,72	0,94
Sorumluluk İhmali	547	1,64	1,14
Sosyal Hayattan Uzaklaşma	547	1,47	1,17
İnternette Geçirilen Zamanın Yetersiz Kalması	547	1,98	1,08
Gizlilik Talebinde Artış	547	1,52	1,18

Yukarıda belirtilen tablo incelendiğinde, İnternet Bağımlılığı Ölçeği ortalaması 1,72(ss=0,94), Sorumluluk İhmali Alt Boyutu 1,64(ss=1,14),Sosyal Hayattan Uzaklaşma Alt Boyutu ortalaması 1,47(ss=1,17),İnternete Geçirilen Zamanın Yetersiz Kalması Alt Boyutu ortalaması 1,98(ss=1,08),Gizlilik Talebinde Artış Alt Boyutu ortalaması 1,52(ss=1,18)dir.

Tablo 4.5 UCLA Yalnızlık Ölçeği Betimsel İstatistikleri

	N	\bar{X}	Ss.
Ucla Yalnızlık Ölçeği	547	1,92	0,47

Yukarıda belirtilen tablo incelendiğinde, Ucla Yalnızlık Ölçeği ortalaması 1,92(ss=0,47)dir.

Tablo 4.6 Yalnızlık ve İnternet Bağımlılığı

		UCLA Yalnızlık Ölçeği
İnternet Bağımlılık Ölçeği	r	,207**
	p	0,000
	N	547
Sosyal Hayattan Uzaklaşma	r	,254**
	p	0,000
	N	547
İnternette Geçirilen Zamanın Yetersiz Kalması	r	,140**
	p	0,004
	N	547
Gizlilik Talebinde Artış	r	,136**
	p	0,002
	N	547
Sorumluluk İhmali	r	,180**
	p	0,000
	N	547

**p<.01, *p<.05

Yukarıda belirtilen tablo incelendiğinde, Ucla Yalnızlık Ölçeği ve ile İnternet Bağımlılık Ölçeği ve Alt Boyutu arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda; İnternet Bağımlılık Ölçeği toplam puanı ile UCLA Yalnızlık Ölçeği puanı arasında pozitif yönde zayıf ancak anlamlı düzeyde bir ilişki saptanmıştır. (r=207, p<.01).

Sosyal Hayattan Uzaklaşma Alt Boyutunun puanının toplamı ile UCLA Yalnızlık Ölçeğinin puanı arasında pozitif yönde zayıf ancak anlamlı oranda bir ilişki saptanmıştır (r=254, p<.01).

İnternette Geçirilen Zamanın Yetersiz Kalması Alt Boyutunun puanının toplamı ile UCLA Yalnızlık Ölçeğinin puanı arasında pozitif yönde zayıf ancak anlamlı düzeyde bir ilişki saptanmıştır ($r=140$, $p<.01$).

Gizlilik Talebinde Artış Alt Boyutunun puanının toplamı ile UCLA Yalnızlık Ölçeğinin puanı arasında pozitif yönde zayıf ancak anlamlı düzeyde bir ilişki saptanmıştır ($r=136$, $p<.01$).

Sorumluluk İhmali Alt Boyutunun puanının toplamı ile UCLA Yalnızlık Ölçeği puanı arasında pozitif yönde zayıf ancak anlamlı düzeyde bir ilişki saptanmıştır ($r=180$, $p<.01$).

Tablo 4.7 İnternet Bağımlılığının Yalnızlığa Etkisi

	Standart		Beta	T	p	R2	F
	B	Hata					
(Sabit)	1,800	0,041		44,231	0,000	0,077	11,378
Sorumluluk İhmali	0,050	0,022	0,123	2,248	0,025		
Sosyal Hayattan Uzaklaşma	0,121	0,024	0,304	4,980	0,000		
İnternette Geçirilen Zamanın Yetersiz Kalması	-	0,029	-	-2,329	0,020		
Gizlilik Talebinde Artış	0,068		0,159				
	0,001	0,021	0,002	0,035	0,972		

Yukarıda belirtilen tablo incelendiğinde, İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Alt Boyutu olan sosyal hayattan uzaklaşma, internete geçirilen zamanını yetersiz kalması, sorumluluk ihmali, gizlilik talebinde artış yalnızlığı anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. ($R^2=.077$, $p<.0.01$). Adı geçen değişkenler birlikte yalnızlığın toplam varyansın yaklaşık %8'ini açıklamaktadır. Beta katsayısına göre etki gücünün sırası sosyal hayattan uzaklaşma, internete geçirilen zamanını yetersiz kalması, sorumluluk ihmali, gizlilik talebinde artış şeklindedir. T-testi sonuçları regresyon katsayılarının anlamlılığına göre incelendiğinde sorumluluk ihmali, sosyal hayattan izole olma, internete geçirilen zamanını yetmemesi, yalnızlık için etkili bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Diğer değişkenlerin etkisine bakılarak, bu değişkenlerin önemli bir etkisi olmadığı söylenebilir.

Tablo 4.8 Cinsiyet ve Yalnızlık

		N	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	p
Ucla Yalnızlık Ölçeği	Erkek	249	1,9514	0,44578	1,566	535	0,118
	Kadın	288	1,8891	0,47205			

Yukarıda belirtilen tablo incelendiğinde, ele alınan örneklem grubunun UCLA Yalnızlık Ölçeğine bakarak almış oldukları puanların, cinsiyet değişkeni bakımında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını incelemek üzere yapılmış olan bağımsız Grup t testi sonucuna göre, istatistiki bakımdan $p>0.05$ düzeyinde anlamlı oranda farklılık bulunamamıştır.

Tablo 4.9 İnternet Kullanımın Eleştirisi ve Yalnızlık

		N	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	p
Ucla Yalnızlık Ölçeği	Evet	362	1,9565	0,45831	2,948	531	0,003
	Hayır	171	1,8313	0,45636			

Yukarıda belirtilen tablo incelendiğinde, ele alınan örneklem grubunun UCLA Yalnızlık Ölçeğine bakarak almış oldukları puanların, internet kullanımını eleştiri değişkeni bakımından anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını incelemek üzere yapılmış olan bağımsız Grup t testi sonucuna göre, incelenen gruplar içerisinde eleştirilen grubun daha fazla puan almasından ötürü dolayı istatistiksel bakımdan $p<0.01$ düzeyinde anlamlı oranda farklılık bulunmuştur.

Tablo 4.10 Sınıf Düzeyleri ve Yalnızlık

	Sınıf	N	\bar{X}	Ss.	T	Sd.	P
UCLA Yalnızlık Ölçeği	8	244	1,9254	0,48077	0627	519	0,531
	9	277	1,9000	0,44370			

Yukarıda belirtilen tablo incelendiğinde, ele alınan örneklem grubunun UCLA Yalnızlık Ölçeğine bakarak almış oldukları puanların, sınıf değişkeni bakımından anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını incelemek üzere yapılmış olan bağımsız Grup t testi sonucuna göre , istatistiksel bakımdan $p>0.05$ düzeyinde anlamlı oranda farklılık bulunamamıştır.

Tablo 4.11 Sınıf Düzeyleri ve İnternet Bağımlılığı

Sınıf	N	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	p
İnternet Bağımlılık Ölçeği	8 244	1,7762	1,00137	1,430	519	0,153
	9 277	1,6579	0,88676			
Sorumluluk İhmali	8 244	1,6045	1,13418	-	519	0,511
	9 277	1,6706	1,15392	0,657		
Sosyal Hayattan Uzaklaşma	8 244	1,6377	1,26812	3,268	519	0,001
	9 277	1,3040	1,06221			
İnternette Geçirilen Zamanın Yetersiz Kalması	8 244	2,0198	1,12865	0,771	519	0,441
	9 277	1,9465	1,04307			
Gizlilik Talebinde Artış	8 244	1,5806	1,27921	1,116	519	0,265
	9 277	1,4633	1,11999			

Yukarıda belirtilen tablo incelendiğinde, örneklem grubunun İnternet Bağımlılık Ölçeğine bakarak almış oldukları puanların, sınıf değişkeni bakımından anlamlı düzeyde bir farklılaşma olup olmadığını incelemek üzere yapılmış olan bağımsız Grup t testi sonucuna göre, istatistiksel bakımdan $p>0.05$ düzeyinde anlamlı oranda farklılık bulunamamıştır.

Yukarıda belirtilen tablo incelendiğinde, örneklem grubunun Sorumluluk İhmali Alt Boyutuna bakarak almış oldukları puanların, sınıf değişkenini bakımından anlamlı düzeyde bir farklılaşma olup olmadığını incelemek üzere yapılmış olan bağımsız Grup t testi sonucuna göre, istatistiksel bakımdan $p>0.05$ düzeyinde anlamlı oranda farklılık bulunamamıştır.

Yukarıda belirtilen tablo incelendiğinde, örneklem grubunun Sosyal Hayattan Uzaklaşma Alt Boyutuna bakarak almış oldukları puanların, sınıf değişkeni bakımından anlamlı düzeyde bir farklılaşma olup olmadığını incelemek üzere yapılmış olan bağımsız Grup t testi sonucuna göre, gruplar içerisinde 8.sınıf grubunun daha çok puan alması sebebi ile istatistiksel bakımdan $p<0.01$ düzeyinde anlamlı oranda farklılık bulunmuştur.

Yukarıda belirtilen tablo incelendiğinde, örneklem grubunun İnternette Geçirilen Zamanın Yetersiz Kalması Alt Boyutuna bakarak almış oldukları puanların, sınıf değişkeni bakımından anlamlı düzeyde bir farklılaşma olup olmadığını incelemek üzere yapılmış olan bağımsız Grup t testi sonucuna göre, istatistiksel bakımdan $p>0.05$ düzeyinde anlamlı oranda farklılık bulunamamıştır.

Yukarıda belirtilen tablo incelendiğinde, örneklem grubunun Gizlilik Talebinde Artış Alt Boyutuna bakarak almış oldukları puanların, sınıf değişkeni bakımından anlamlı düzeyde bir farklılaşma olup olmadığını incelemek üzere yapılmış olan bağımsız Grup t testi sonucuna göre, istatistiksel bakımdan $p>0.05$ düzeyinde anlamlı oranda farklılık bulunamamıştır.

Tablo 4.12 İnternet Kullanımını Eleştirisi ve İnternet Bağımlılığı

		N	\bar{X}	Ss.	T	Sd.	p
İnternet Bağımlılık Ölçeği	Evet	362	1,9539	0,87727	8,725	531	0,000
	Hayır	171	1,2409	0,88764			
Sorumluluk İhmali	Evet	362	2,0021	1,09131	11,410	531	0,000
	Hayır	171	0,9152	0,87328			
Sosyal Hayattan Uzaklaşma	Evet	362	1,6409	1,17758	4,979	531	0,000
	Hayır	171	1,1099	1,08621			
İnternette Geçirilen Zamanın Yetersiz Kalması	Evet	362	2,2182	1,04122	7,442	531	0,000
	Hayır	171	1,5068	1,00625			
Gizlilik Talebinde Artış	Evet	362	1,7247	1,16161	5,780	531	0,000
	Hayır	171	1,1053	1,14073			

Yukarıda belirtilen tablo incelendiğinde, örneklem grubunun İnternet Bağımlılık Ölçeğine bakarak almış oldukları puanların aile eleştirisi değişkeni bakımından anlamlı düzeyde bir farklılaşma olup olmadığını incelemek üzere yapılmış olan bağımsız Grup t testi sonucuna göre, gruplar içerisinde eleştirilen grubun daha çok puan alması sebebi ile istatistiksel bakımdan $p<0.01$ düzeyinde anlamlı oranda farklılık bulunmuştur.

Yukarıda belirtilen tablo incelendiğinde, örneklem grubunun Sorumluluk İhmali Alt Boyutuna bakarak almış oldukları puanların aile eleştirisi değişkeni bakımından anlamlı düzeyde bir farklılaşma olup olmadığını incelemek üzere yapılmış olan bağımsız Grup t testi sonucuna göre, gruplar içerisinde eleştirilen grubun daha çok puan alması sebebi ile istatistiksel bakımdan $p<0.01$ düzeyinde anlamlı oranda farklılık bulunmuştur.

Yukarıda belirtilen tablo incelendiğinde, örneklem grubunun Sosyal Hayattan Uzaklaşma Alt Boyutuna bakarak almış oldukları puanların aile eleştirisi bakımından anlamlı düzeyde bir farklılaşma olup olmadığını incelemek üzere yapılmış olan

bağımsız Grup t testi sonucuna göre, gruplar içerisinde eleştirilen grubun daha çok puan alması sebebi ile istatistiksel bakımdan $p < 0.01$ düzeyinde anlamlı oranda farklılık bulunmuştur.

Yukarıda belirtilen tablo incelendiğinde, örneklem grubunun İnternette Geçirilen Zamanın Yetersiz Kalması Alt Boyutuna bakarak almış oldukları puanların aile eleştirisi değişkeni bakımından anlamlı düzeyde bir farklılaşma olup olmadığını incelemek üzere yapılmış olan bağımsız Grup t testi sonucuna göre, gruplar içerisinde eleştirilen grubun daha çok puan alması sebebi ile istatistiksel bakımdan $p < 0.01$ düzeyinde anlamlı oranda farklılık bulunmuştur.

Yukarıda belirtilen tablo incelendiğinde, örneklem grubunun Gizlilik Talebinde Artış Alt Boyutuna bakarak almış oldukları puanların aile eleştirisi bakımından anlamlı düzeyde bir farklılaşma olup olmadığını incelemek üzere yapılmış olan bağımsız Grup t testi sonucunda, gruplar içerisinde eleştirilen grubun daha çok puan alması sebebi ile istatistiksel bakımdan $p < 0.01$ düzeyinde anlamlı oranda farklılık bulunmuştur.

Tablo 4.13 Cinsiyet ve İnternet Bağımlılığı

		N	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	p
İnternet Bağımlılık Ölçeği	Erkek	249	1,7823	0,93049	1,723	535	0,085
	Kız	288	1,6420	0,95003			
Sorumluluk İhmali	Erkek	249	1,6586	1,11031	0,581	535	0,561
	Kız	288	1,6016	1,15515			
Sosyal Hayattan Uzaklaşma	Erkek	249	1,5542	1,16826	1,712	535	0,088
	Kız	288	1,3806	1,17591			
İnternette Geçirilen Zamanın Yetersiz Kalması	Erkek	249	2,0395	1,09009	1,338	535	0,182
	Kız	288	1,9138	1,08254			
Gizlilik Talebinde Artış	Erkek	249	1,5234	1,16109	0,295	535	0,768
	Kız	288	1,4931	1,21353			

Yukarıda belirtilen tablo incelendiğinde, örneklem grubunun İnternet Bağımlılık Ölçeğine bakarak almış oldukları puanların, cinsiyet değişkeni bakımından anlamlı düzeyde bir farklılaşma olup olmadığını incelemek üzere yapılmış olan bağımsız Grup t testi sonucuna göre, istatistiksel bakımdan $p > 0.05$ düzeyinde anlamlı oranda farklılık bulunamamıştır.

Yukarıda belirtilen tablo incelendiğinde, örneklem grubunun Sorumluluk İhmali Alt Boyutuna bakılarak almış oldukları puanların, cinsiyet değişkeni bakımından anlamlı düzeyde bir farklılaşma olup olmadığını incelemek üzere yapılmış olan bağımsız Grup t testi sonucuna göre, istatistiksel bakımdan $p>0.05$ düzeyinde anlamlı oranda farklılık bulunamamıştır.

Yukarıda belirtilen tablo incelendiğinde, örneklem grubunun Sosyal Hayattan Uzaklaşma Alt Boyutuna bakarak almış oldukları puanların, cinsiyet değişkeni bakımından anlamlı düzeyde bir farklılaşma olup olmadığını incelemek üzere yapılmış olan bağımsız Grup t testi sonucuna göre, istatistiksel bakımdan $p>0.05$ düzeyinde anlamlı oranda farklılık bulunamamıştır.

Yukarıda belirtilen tabloya bakacak olursak, örneklem grubunun İnternette Geçirilen Zamanın Yetersiz Kalması Alt Boyutuna bakarak almış oldukları puanların, cinsiyet değişkeni bakımından anlamlı düzeyde bir farklılaşma olup olmadığını incelemek üzere yapılmış olan bağımsız Grup t testi sonucuna göre, istatistiksel bakımdan $p>0.05$ düzeyinde anlamlı oranda farklılık bulunamamıştır.

Yukarıda belirtilen tablo incelendiğinde, örneklem grubunun Gizlilik Talebinde Artış Alt Boyutuna bakarak almış oldukları puanların, cinsiyet değişkeni bakımından anlamlı düzeyde bir farklılaşma olup olmadığını incelemek üzere yapılmış olan bağımsız Grup t testi sonucuna göre, istatistiksel bakımdan $p>0.05$ düzeyinde anlamlı oranda farklılık bulunamamıştır.

Tablo 4.14 Yaş ve İnternet Bağımlılığı

		N	\bar{X}	Ss.		K.T	Sd.	K.O	F	p
İnternet Bağımlılık Ölçeği	14	272	1,70	1,00	G.Arası	0,759	2	0,380	0,425	0,654
	15	244	1,70	0,89	G.İçi	478,703	536	0,893		
	16	23	1,89	0,85	Toplam	479,462	538			
	Toplam	539	1,71	0,94						
Sorumluluk İhmali	14	272	1,56	1,13	G.Arası	7,049	2	3,524	2,711	0,067
	15	244	1,68	1,15	G.İçi	696,910	536	1,300		
	16	23	2,10	1,18	Toplam	703,959	538			

	Toplam	539	1,64	1,14							
Sosyal Hayattan Uzaklaşma	14	272	1,52	1,25	G.Arası	2,655	2	1,327	0,965	0,382	
	15	244	1,38	1,11	G.İçi	737,205	536	1,375			
	16	23	1,56	0,91	Toplam	739,860	538				
	Toplam	539	1,46	1,17							
İnternette Geçirilen Zamanın Yetersiz Kalması	14	272	1,96	1,13	G.Arası	0,555	2	0,278	0,234	0,791	
	15	244	1,98	1,04	G.İçi	636,167	536	1,187			
	16	23	2,12	1,16	Toplam	636,722	538				
	Toplam	539	1,98	1,09							
Gizlilik Talebinde Artış	14	272	1,54	1,24	G.Arası	0,685	2	0,342	0,241	0,786	
	15	244	1,50	1,16	G.İçi	761,090	536	1,420			
	16	23	1,38	0,91	Toplam	761,774	538				
	Toplam	539	1,51	1,19							

Yukarıda belirtilen tablo incelendiğinde, İnternet Bağımlılık Ölçeğinin, yaş değişkenine göre incelemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) grupların aritmetik ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. ($p>0.05$).

Yukarıda belirtilen tablo incelendiğinde, Sorumluluk İhmali Alt Boyutunu, yaş değişkenine göre incelemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) grupların aritmetik ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. ($p>0.05$).

Yukarıda belirtilen tablo incelendiğinde, Sosyal Hayattan Uzaklaşma Alt Boyutunu, yaş değişkenine göre incelemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) grupların aritmetik ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. ($p>0.05$).

Yukarıda belirtilen tablo incelendiğinde, İnternette Geçirilen Zamanın Yetersiz Kalması Alt Boyutunu, yaş değişkenine göre incelemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) grupların aritmetik ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. ($p>0.05$).

Yukarıda belirtilen tablo incelendiğinde, İnternette Gizlilik Talebinde Artış Alt Boyutunu, yaş değişkenine göre incelemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans

analizi (ANOVA) grupların aritmetik ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. ($p>0.05$).

Tablo 4.15 Yaş ve Yalnızlık

	N	\bar{X}	Ss.		K.T	Sd.	K.O	F	p
14	272	1,89	0,48	G.Arası	2,274	2	1,137	5,462	0,004
15	244	1,92	0,42	G.İçi	111,585	536	0,208		
16	23	2,22	0,50	Toplam	113,859	538			
Toplam	539	1,92	0,46						

Yukarıda belirtilen tablo incelendiğinde, Örneklem grubun yaş değişkenine göre Ucla Yalnızlık Ölçeğinde anlamlı farklılık bulunmaktadır [$p<.05$]. 16 yaşında olanların Ucla Yalnızlık Ölçeği puanı en yüksektir. Post Hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olmadığı saptanmıştır ($p=.003$). Yapılan Games-Howell testi sonucunda 14 yaş ile 16 yaş arasında 16 yaşında olanların lehine istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur($p<.05$). Yapılan Games-Howell testi sonucunda 15 yaş ile 16 yaş arasında 16 yaşında olanların lehine istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur($p<.05$).

Tablo 4.16 En Çok Kullanılan Uygulama ve Yalnızlık

	N	\bar{X}	Ss.		K.T	Sd.	K.O	F	P
Pubg	89	1,99	0,51	G.Arası	1,469	6	0,245	1,160	0,327
TikTok	28	1,89	0,41	G.İçi	111,260	527	0,211		
İnstagram	249	1,91	0,46	Toplam	112,729	533			
Youtube	102	1,86	0,45						
Facebook	9	2,16	0,38						
Twitter	2	1,90	0,07						
Diğer	55	1,91	0,43						
Toplam	534	1,92	0,46						

Yukarıda belirtilen tablo incelendiğinde, Ucla Yalnızlık Ölçeğini, en çok kullanılan uygulama değişkenine göre incelemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) grupların aritmetik ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. ($p>0.05$).

Tablo 4.17 İnterneti Kontrol Eden Kişi ve Yalnızlık

	N	\bar{X}	Ss.		K.T	Sd.	K.O	F	p
Annem	124	1,92	0,46	G.Arası	0,777	4	0,194	0,927	0,448
Baba	151	1,87	0,46	G.İçi	111,090	530	0,210		
Dede	3	1,63	0,43	Toplam	111,868	534			
Kendim	110	1,93	0,45						
Hiçkimse	147	1,95	0,47						
Toplam	535	1,92	0,46						

Yukarıda belirtilen tablo incelendiğinde, Ucla Yalnızlık Ölçeğini, interneti kontrol eden kişi değişkenine göre incelemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) grupların aritmetik ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. ($p>0.05$).

Tablo 4.18 Kullanılan Süre ve Yalnızlık

	N	\bar{X}	Ss.		K.T	Sd.	K.O	F	p
0-30 dk	53	2,01	0,51	G.Arası	5,242	5	1,048	5,161	0,000
30 dk-1 saat	48	1,94	0,49	G.İçi	106,843	526	0,203		
1-2 saat	110	1,77	0,39	Toplam	112,084	531			
2-3 saat	135	1,90	0,44						
3-4 saat	58	1,84	0,47						
4 saaten fazla	128	2,04	0,46						
Toplam	532	1,91	0,46						

Örneklem grubun internet kullanım süresi değişkenine göre Ucla Yalnızlık Ölçeğinde anlamlı farklılık bulunmaktadır [$p<.05$]. Post Hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılıp kullanılmayacağını belirlemek amacıyla ilk olarak Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojenliği bulunmuştur. ($p=.108$). Yapılan Scheffe testi sonucunda 4 saatten fazla ile 1-2 saat arasında 4 saatten fazla olanların lehine istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur($p<.05$). Yapılan Scheffe testi sonucunda 4 saatten fazla ile 2-3 saat arasında 4 saatten fazla olanların lehine istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur($p<.05$). Yapılan Scheffe testi sonucunda 4 saatten fazla ile 3-4 saat arasında 4 saatten fazla olanların lehine istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur($p<.05$).

Tablo 4.19 İnternet için Kullanılan Araç ve İnternet Bağımlılığı

		N	\bar{X}	Ss.		K.T	Sd	K.O	F	P
İnternet Bağımlılık Ölçeği	Bilgisayar	89	2,09	0,97	G.Arası	25,841	3	8,614	10,282	0,000
	Tablet	9	1,02	0,69	G.İçi	444,004	53	0,838		
	Telefon	43	1,66	0,91	Toplam	469,845	53			
	Diğer	5	0,48	0,49						
	Toplam	53	1,71	0,94						
Sorumluluk İhmalı	Bilgisayar	89	1,83	1,20	G.Arası	18,714	3	6,238	4,872	0,002
	Tablet	9	0,94	0,98	G.İçi	678,568	53	1,280		
	Telefon	43	1,64	1,12	Toplam	697,281	53			
	Diğer	5	0,15	0,22						
	Toplam	53	1,64	1,14						
Sosyal Hayattan Uzaklaşma	Bilgisayar	89	1,92	1,33	G.Arası	30,541	3	10,180	7,741	0,000
	Tablet	9	0,78	0,82	G.İçi	697,059	53	1,315		
	Telefon	43	1,39	1,12	Toplam	727,600	53			
	Diğer	5	0,44	0,57						
	Toplam	53	1,46	1,17						

İnternette Geçirilen Zamanın Yetersiz Kalması	Bilgisayar	89	2,38	1,06	G.Ara sı	31,622	3	10,541	9,453	0,000
	Tablet	9	1,26	0,69	G.İçi	590,982	530	1,115		
	Telefon	431	1,93	1,06	Toplam	622,604	533			
	Diğer	5	0,47	0,49						
	Toplam	534	1,98	1,08						
Gizlilik Talebinde Artış	Bilgisayar	89	1,75	1,27	G.Ara sı	10,527	3	3,509	2,521	0,057
	Tablet	9	0,85	0,91	G.İçi	737,599	530	1,392		
	Telefon	431	1,48	1,17	Toplam	748,126	533			
	Diğer	5	1,00	0,94						
	Toplam	534	1,51	1,18						

Örnekleme grubun kullanılan araç değişkenine göre İnternet Bağımlılık Ölçeğinde anlamlı farklılık bulunmaktadır [$p < .05$]. Post Hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılıp kullanılmayacağını belirlemek amacıyla ilk olarak Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojenliği bulunmuştur. ($p = .298$). Yapılan Scheffe testi sonucunda bilgisayar ile tablet arasında bilgisayar kullananların daha fazla puan aldığından dolayı anlamlı fark bulunmuştur ($p < .05$). Yapılan Scheffe testi sonucunda bilgisayar ile telefon arasında bilgisayar kullananların daha fazla puan aldığından dolayı anlamlı fark bulunmuştur ($p < .05$). Yapılan Scheffe testi sonucunda bilgisayar ile diğer araçlar arasında bilgisayar kullananların daha fazla puan aldığından dolayı anlamlı fark bulunmuştur ($p < .05$).

Örnekleme grubun kullanılan araç değişkenine göre Sorumluluk İhmali Alt Boyutu anlamlı farklılık bulunmaktadır [$p < .05$]. Post Hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılıp kullanılmayacağını belirlemek amacıyla ilk olarak Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojenliği bulunmuştur. ($p = .094$). Yapılan Scheffe testi sonucunda bilgisayar ile diğer araçlar arasında bilgisayar kullananların daha fazla puan aldığından dolayı anlamlı fark bulunmuştur ($p < .05$).

Örnekleme grubun kullanılan araç değişkenine göre Sosyal Hayattan Uzlaşma Alt Boyutu anlamlı farklılık bulunmaktadır [$p < .05$]. Post Hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılıp kullanılmayacağını belirlemek amacıyla ilk olarak Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojenliği bulunmuştur. ($p = .111$). Yapılan Scheffe testi sonucunda bilgisayar ile tablet arasında bilgisayar

kullanıcıların daha fazla puan aldığından dolayı anlamlı fark bulunmuştur($p<.05$). Yapılan Scheffe testi sonucunda bilgisayar ile telefon arasında bilgisayar kullanıcıların daha fazla puan aldığından dolayı anlamlı fark bulunmuştur($p<.05$) Yapılan Scheffe testi sonucunda bilgisayar ile diğer araçlar arasında bilgisayar kullanıcıların daha fazla puan aldığından dolayı anlamlı fark bulunmuştur($p<.05$).

Örneklem grubun kullanılan araç değişkenine göre İnternette Geçirilen Zamanın Yetersiz Kalması Alt Boyutu anlamlı farklılık bulunmaktadır [$p<.05$]. Post Hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılıp kullanılmayacağını belirlemek amacıyla ilk olarak Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojenliği bulunmuştur. ($p=124$). Yapılan Scheffe testi sonucunda bilgisayar ile tablet arasında bilgisayar kullanıcıların daha fazla puan aldığından dolayı anlamlı fark bulunmuştur($p<.05$). Yapılan Scheffe testi sonucunda bilgisayar ile telefon arasında bilgisayar kullanıcıların daha fazla puan aldığından dolayı anlamlı fark bulunmuştur($p<.05$). Yapılan Scheffe testi sonucunda bilgisayar ile diğer araçlar arasında bilgisayar kullanıcıların daha fazla puan aldığından dolayı anlamlı fark bulunmuştur($p<.05$).

Yukarıda belirtilen tabloya bakacak olursak, Gizlilik Talebinde Artış Alt Boyutunu, kullanılan araç eden kişi değişkenine göre incelemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) grupların aritmetik ortalamaları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. ($p>0.05$).

Tablo 4.20 En Çok Kullanılan Uygulama ve İnternet Bağımlılığı

		N	\bar{X}	Ss.		K.T	Sd.	K.O	F	P
İnternet Bağımlılık Ölçeği	Pubg	89	1,98	1,03	G.Arası	16,439	6	2,740	3,200	0,004
	TikTok	28	1,97	1,03	G.İçerik	451,159	527	0,856		
	İnstagram	24	1,70	0,85	Toplam	467,599	533			
	Youtube	10	1,52	0,98						
	Facebook	9	0,88	0,61						

	Twitter	2	1,7 3	0,8 1						
	Diğer	55	1,7 5	0,9 8						
	Toplam	53 4	1,7 3	0,9 4						
Sorumluluk İhmali	Pubg	89	1,8 0	1,2 3	G.Aras ı	11,156	6	1,85 9	1,43 3	0,20 0
	TikTok	28	1,8 1	1,2 6	G.İçi	683,58 4	52 7	1,29 7		
	İnstagram	24 9	1,6 6	1,0 7	Topla m	694,73 9	53 3			
	Youtube	10 2	1,6 5	1,2 8						
	Facebook	9	0,8 3	0,6 0						
	Twitter	2	1,1 3	0,1 8						
	Diğer	55	1,4 7	1,0 0						
	Toplam	53 4	1,6 5	1,1 4						
Sosyal Hayattan Uzaklaşma	Pubg	89	1,8 4	1,3 0	G.Aras ı	24,255	6	4,04 3	3,01 6	0,00 7
	TikTok	28	1,8 1	1,2 9	G.İçi	706,43 8	52 7	1,34 0		
	İnstagram	24 9	1,3 8	1,0 8	Topla m	730,69 4	53 3			
	Youtube	10 2	1,2 9	1,1 0						
	Facebook	9	0,9 3	0,8 3						
	Twitter	2	1,5 0	1,5 6						
	Diğer	55	1,5 7	1,3 0						
	Toplam	53 4	1,4 8	1,1 7						
İnternette Geçirilen Zamanın Yetersiz Kalması	Pubg	89	2,1 9	1,1 5	G.Aras ı	17,453	6	2,90 9	2,54 6	0,01 9
	TikTok	28	2,2 0	1,0 7	G.İçi	602,08 6	52 7	1,14 2		
	İnstagram	24 9	1,9 9	1,0 0	Topla m	619,53 9	53 3			

	Youtube	10	1,8	1,0						
		2	1	6						
	Facebook	9	1,0	0,7						
		2	2,2	0,5						
			5	9						
	Diğer	55	2,0	1,2						
			9	7						
	Toplam	53	1,9	1,0						
		4	9	8						
Gizlilik Talebinde Artış	Pubg	89	1,7	1,2	G.Arası	25,666	6	4,27	3,10	0,00
			1	9				8	3	5
	TikTok	28	1,8	1,1	G.İçi	726,54	52	1,37		
			9	8		3	7	9		
	Instagram	24	1,5	1,1	Toplam	752,20	53			
		9	8	9		8	3			
	Youtube	10	1,2	1,0						
		2	8	5						
	Facebook	9	0,4	0,5						
			1	7						
Twitter	2	1,3	1,4							
		3	1							
Diğer	55	1,4	1,1							
		4	8							
Toplam	53	1,5	1,1							
	4	3	9							

Örnekleme grubun kullanılan araç değişkenine göre İnternet Bağımlılık Ölçeğinde anlamlı farklılık bulunmaktadır [$p < .05$]. Post Hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılıp kullanılmayacağını belirlemek amacıyla ilk olarak Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojenliği bulunmuştur. ($p = .065$). Yapılan Scheffe testi sonucunda Pubg ile Instagram arasında Pubg kullananların daha fazla puan aldığından dolayı anlamlı fark bulunmuştur ($p < .05$). Yapılan Scheffe testi sonucunda Pubg ile Facebook arasında Pubg kullananların daha fazla puan aldığından dolayı anlamlı fark bulunmuştur ($p < .05$). Yapılan Scheffe testi sonucunda Tiktok ile Instagram arasında Tiktok kullananların daha fazla puan aldığından dolayı anlamlı fark bulunmuştur ($p < .05$). Yapılan Scheffe testi sonucunda Tiktok ile Facebook arasında Tiktok kullananların daha fazla puan aldığından dolayı anlamlı fark bulunmuştur ($p < .05$).

Örnekleme grubun kullanılan araç değişkenine göre Sorumluluk İhmali Alt Boyutu anlamlı farklılık bulunmaktadır [$p < .05$]. Post Hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılıp kullanılmayacağını belirlemek amacıyla ilk olarak Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojenliği bulunmuştur. ($p = .054$). Yapılan

Scheffe testi sonucunda Tiktok ile Facebook arasında Tiktok kullananların daha fazla puan aldığından dolayı anlamlı fark bulunmuştur($p<.05$). Yapılan Scheffe testi sonucunda Pubg ile Facebook arasında Pubg kullananların daha fazla puan aldığından dolayı anlamlı fark bulunmuştur($p<.05$).

Örnekleme grubun kullanılan araç değişkenine göre Sosyal Hayattan Uzaklaşma Alt Boyutu anlamlı farklılık bulunmaktadır [$p<.05$ Post Hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılıp kullanılmayacağını belirlemek amacıyla ilk olarak Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojenliği bulunmuştur. ($p=.127$). Yapılan Scheffe testi sonucunda Pubg ile Instagram arasında Pubg kullananların daha fazla puan aldığından dolayı anlamlı fark bulunmuştur($p<.05$). Yapılan Scheffe testi sonucunda Pubg ile Facebook arasında Pubg kullananların daha fazla puan aldığından dolayı anlamlı fark bulunmuştur($p<.05$). Yapılan Scheffe testi sonucunda Pubg ile Youtube arasında Pubg kullananların daha fazla puan aldığından dolayı anlamlı fark bulunmuştur($p<.05$). Yapılan Scheffe testi sonucunda Tiktok ile Youtube arasında Tiktok kullananların daha fazla puan aldığından dolayı anlamlı fark bulunmuştur($p<.05$). Yapılan Scheffe testi sonucunda Tiktok ile Facebook arasında Tiktok kullananların daha fazla puan aldığından dolayı anlamlı fark bulunmuştur($p<.05$).

Örnekleme grubun kullanılan araç değişkenine göre İnternette Geçirilen Zamanın Yetersiz Kalması Alt Boyutu anlamlı farklılık bulunmaktadır [$p<.05$]. Post Hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılıp kullanılmayacağını belirlemek amacıyla ilk olarak Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojenliği bulunmuştur. ($p=.057$). Yapılan Scheffe testi sonucunda Pubg ile Facebook arasında Pubg kullananların daha fazla puan aldığından dolayı anlamlı fark bulunmuştur($p<.05$). Yapılan Scheffe testi sonucunda Pubg ile Youtube arasında Pubg kullananların daha fazla puan aldığından dolayı anlamlı fark bulunmuştur($p<.05$). Tiktok ile Facebook arasında Tiktok kullananların daha fazla puan aldığından dolayı anlamlı fark bulunmuştur($p<.05$).

Örnekleme grubun kullanılan araç değişkenine göre Gizlilik Talebinde Artış Alt Boyutu anlamlı farklılık bulunmaktadır [$p<.05$]. Post Hoc çoklu karşılaştırma tekniğinin kullanılıp kullanılmayacağını belirlemek amacıyla ilk olarak Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojenliği bulunmuştur. ($p=.071$). Yapılan Scheffe testi sonucunda Pubg ile Facebook arasında Pubg kullananların daha fazla puan aldığından dolayı anlamlı fark bulunmuştur($p<.05$). Yapılan Scheffe testi sonucunda Pubg ile Youtube arasında Pubg kullananların daha fazla puan

aldığından dolayı anlamlı fark bulunmuştur($p < .05$). Tiktok ile Facebook arasında Tiktok kullananların daha fazla puan aldığından dolayı anlamlı fark bulunmuştur($p < .05$). Tiktok ile Youtube arasında Tiktok kullananların daha fazla puan aldığından dolayı anlamlı fark bulunmuştur($p < .05$).



BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Bu çalışmanın amacı 14-16 yaş arası ergenlerde internet bağımlılığı ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bununla birlikte ayrıca bu çalışmanın amacı çalışmaya katılan 14-16 yaş arası ergen bireylerin sosyo-demografik özellikleri ile yalnızlık düzeyi ve internet bağımlılığı düzeyinin ilişkili olup olmadığını araştırmaktır. Literatür ışığında çalışmanın bu bölümünde, analiz ve incelemelerden elde edilen sonuçlar tartışılmaktadır.

Günümüz dünyasında internet bilgiye ulaşmanın en basit yolu olarak ifade edilebilir. Bununla birlikte insanlar interneti kullanma amacı oyun, sosyal medya, sohbet gibi pek çok aktivitedir. Kullanıldığı andan itibaren hızla gelişen ve yayılan internet 50 yıl aşkın bir kullanım süresinde dünyada 4 milyardan fazla, ülkemizde de 35 milyondan fazla kullanıcıya ulaşmıştır. Bu oranda aktif kullanımın olması internetin insanların üzerinde oluşturduğu ruhsal ve toplumsal etkiler açısından alan yazın için de önemli bir konu haline getirmektedir.

Çağımızda internet, gençler ve yetişkinler için eğlence ve bilgiye erişimde önemli araçlardan biri haline gelmiştir. İnternet; bilgiye ulaşmak, dünyadaki diğer insanlarla kolay ve hızlı iletişim kurabilmek gibi pek çok avantaj sunmasının yanı sıra kontrolsüz kullanımının sosyal, psikolojik ve fiziksel açıdan olumsuz sonuçları da beraberinde getirdiği açıktır. Bu olumsuz sonuçlardan biri de internet bağımlılığıdır.¹³⁴ DSÖ'nün yayınladığı bir rapora göre Kore'de 2012 senesinde internet bağımlılığı çocuklar arasında yaşanan en büyük sağlık sorunu olarak bildirilmiştir.¹³⁵

İnternet bağımlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişki araştırmanın temel amacı çerçevesinde incelenmiştir. Yapılan istatistiksel analizlere göre şu sonuçlara elde edilmiştir: İnternet Bağımlılık Ölçeği toplam puanıyla UCLA Yalnızlık Ölçeği puanı ile arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sosyal Hayattan Uzaklaşma Alt Boyutu toplam puanıyla UCLA Yalnızlık Ölçeği puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. İnternette Geçirilen Zamanın

¹³⁴ Ramazan Sağlan, Evaluation of Internet Addiction and Dry Eye Disease Among Secondary and High School Students. *Euras J Fam Med.* 2017; 6(3):117-26.

¹³⁵ World Health Organization.. Public Health Implications of Excessive Use of the Internet, Computers, Smartphones and Similar Electronic Devices: Meeting Report, Main Meeting Hall, Foundation for Promotion of Cancer Research, 90 National Cancer Research Centre, Tokyo, Japan, 27-29 August 2014: World Health Organization, 2015.

Yetersiz Kalması Alt Boyutu toplam puanıyla UCLA Yalnızlık Ölçeği puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Gizlilik Talebinde Artış Alt Boyutu toplam puanı ile UCLA Yalnızlık Ölçeği puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sorumluluk İhmali Alt Boyutu toplam puanı ile UCLA Yalnızlık Ölçeği puanı arasında pozitif yönde zayıf düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. İnternet bağımlılığının yalnızlık üzerine olan yordayıcı etkisini belirlemek için yapılan analizde ise internet Bağımlılık Ölçeğinin Alt Boyutu olan sosyal hayattan uzaklaşma, internete geçirilen zamanını yetersiz kalması, sorumluluk ihmali, gizlilik talebinde artış yalnızlığı anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Görüldüğü üzere ortaya çıkan sonuçlar internet bağımlılığı ile yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve internet bağımlılığının yalnızlık düzeyini arttırdığı sonuçları elde edilmiştir. Daha önce yapılan çalışmalar incelendiğinde bu çalışmayla benzer bulgular bulunduğu görülmektedir. Geçmiş bulgular çalışmamızı destekler niteliktedir.

Mert ve Özdemir (2018) tarafından Uşak ilinde ikamet eden 300 birey ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığını etkilediği tespit etmiştir.¹³⁶ Turnalar (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışmada yalnızlık, depresyon ve benlik saygısı değişkenlerinin ergenlerin internet bağımlılığı seviyeleri arasındaki ilişki inceleme konusu yapılmıştır. Çalışma sonucunda internet bağımlılığının benlik saygısını negatif yönde, yalnızlığı pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir.¹³⁷ Dikmen (2019) internet bağımlılığı ile sosyal görünüş kaygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında internet bağımlılığı tüm alt ölçeklerinden alınan puan arttıkça yalnızlık düzeyinin de arttığı sonucuna varmıştır.¹³⁸

Çağır (2010) tarafından lise ve üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışma neticesinde problemlili internet kullanımı ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Çalışmada problemlili internet kullanımı arttıkça yalnızlık algısının da arttığı anlaşılmıştır.¹³⁹ İlgili alan yazında arkadaşlık kurmada güçlük çeken, yalnızlık çeken ve kendini yalnız hisseden bireylerin internet

¹³⁶ Abdullah Mert ve Gizem Özdemir, Yalnızlık Duygusunun Akıllı Telefon Bağımlılığına Etkisi, **Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi**, 2018, 8/1, 88-107.

¹³⁷ Gülmisal Turnalar Kurtaran, İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin, 2008, s.93 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹³⁸ Oğuzhan Dikmen, Genç Erişkinlerde İnternet Bağımlılığı Düzeyleri İle Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2019, s.101 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹³⁹ Gülden Çağır, Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Problemlili İnternet Kullanımları İle Algılanan Esenlik Halleri ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki, Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir, 2010, s.84 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

bağımlılık ölçeği puanlarının farklılaştığını tespit eden birçok çalışma bulunmaktadır.¹⁴⁰

Çakır ve Oğuz (2017) ise lise öğrencileri üzerinde yaptıkları bir araştırmada akıllı telefon bağımlılığı ve yalnızlık düzeylerini incelemişler 540 öğrencinin katıldığı örneklemi inceleyerek bu iki değişken arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir.¹⁴¹

İnternet kullanıcılarının online olarak çok fazla zaman geçirmeleri nedeniyle insanlar arasındaki samimiyet, yakınlık, güven, aidiyet gibi duyguları zarar görmekte ve kullanıcılar günlük hayattan kopmaktadır.154 kişiyle yapılan bir çalışmada internet kullanımının bireylerde yalnızlaşmaya ve yüz yüze kurulan iletişimin azalmasına neden olduğu bunun sonucu olarak kullanıcıların kendilerini içten içe daha da yalnız hissettikleri çalışma sonucunda bulunmuştur.¹⁴²

Balcı ve Gülnar (2009) araştırmalarında yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin oldukça kuvvetli olduğunu görmüşlerdir.¹⁴³ Morsünbül (2014) ve Önay (2014) da incelemeleri sonucunda internet kullanımının yalnızlık ile doğru oranda arttığını tespit etmişlerdir. Bireylerde var olan yalnızlık duygusu ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin bireylerin kendilerini internet aracılığıyla daha kolay ifade edebildikleri gerekçesi ile internet ortamında daha çok vakit geçirmelerinden kaynaklandığı söylenebilmektedir. İnternet aynı zamanda kişi için sorumluluk ve problemlerinden bir kaçış aracı olarak da görülebilir. Kişinin gerçek hayatta görmek istediği ancak göremediği değer kişiyi sanal ortamdaki arkadaşlık ve ilişkilere yönlendirebilir. Kişi sosyal medya ve sanal sohbet odalarını gerçek hayattaki ilişki kurduğu zamanlardan daha çok ve sık kullanabilmekte ve bağımlılığını kendisi ortaya çıkarabilmektedir.¹⁴⁴

Araştırmanın amaçları kapsamında 14-16 yaş arası ergenlerin cinsiyetleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş olup ergenlerin cinsiyetleri ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmüştür. İlgili literatür

¹⁴⁰ Dikmen, a.g.e., s.102

¹⁴¹ Özlem Çakır ve Ebru Oğuz, Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişki [The Correlation Between High School Students' Loneliness Levels and Smart Phone Addiction], Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi - **Mersin University Journal of the Faculty of Education**, 2017, 13(1), 418-429.

¹⁴² Chien Chou and Ming-Chun Hsiao, "Internet Addiction, Usage, Gratification, And Pleasure Experience: The Taiwan College Students' Case", **Computers & Education**, 2000, 35(1), 65-80, p.76,

¹⁴³ Şükrü Balcı ve Birol Gülnar, Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlıların Profili, **Selçuk İletişim**, 2009, 6(1), 5-22.

¹⁴⁴ Ümit Morsünbül, İnternet Bağımlılığının Bağlanma Stilleri, Kişilik Özellikleri, Yalnızlık ve Yaşam Doyumu ile İlişkisi, **International Journal of Human Sciences**, 2014, 11(1), 357-372

incelendiğinde bu çalışma bulgusuna hem benzer hem de aksi yönde sonuçların elde edildiği görülmektedir. Kozaklı (2006), La Roux (2004), Çeçen (2008), Altundağ (2013) tarafından yapılan çalışmalar da cinsiyet ile yalnızlık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonuçları elde edilmiştir. Demir yalnızlık düzeyinin, cinsiyet değişikliğine göre farklılaştığını, özellikle erkeklerin kadınlara göre daha yalnız olduğunu bulmuştur.¹⁴⁵¹⁴⁶ ¹⁴⁷ ¹⁴⁸ Öğrencilerin lise öğrenimi sırasındaki yaşam koşulları bakımından sahip oldukları ortak paydaları, benzer duygusal tepkileri göstermeleri ile sonuçlanıyor olabilir. Sosyal ilişkilerini yaratmada, sürdürmede ve beklentilerindeki benzerliklerin fazla olması nedeniyle, cinsiyete göre yalnızlık düzeyinde anlamlı farklılaşmalar bulunmamış olabilir. UCLA Yalnızlık Ölçeği, yalnızlık seviyesini direkt ölçen bir araçtır. Araştırmada cinsiyet değişikliğine bağlı olarak yalnızlık düzeyinde anlamlı bir farklılaşma görülmemesi, cinsiyetçi sosyal rollerin etkisinin duruma katılmamasından kaynaklanıyor olabilir. Benzer şekilde internet bağımlılığı ile 14-16 yaş arası lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucu elde edilmiştir. Literatürde farklı sonuçlar olmasına karşın çalışmamıza paralel sonuçların da bulunduğu görülmektedir. Kuyucu (2017) yaptığı araştırmada 620 üniversiteli gencin cinsiyetleri ile internet bağımlılıklarını karşılaştırmış ve anlamlı bir fark bulamadığını ifade etmiştir.¹⁴⁹

Meral (2017) 630 lise öğrencisi ile yaptığı çalışmada ise öğrencilerin cinsiyetleri ile akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır.¹⁵⁰ Süler (2016) yaptığı araştırma da katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ve mutluluğu incelerken cinsiyetlerini de göz önünde bulundurmuş ancak anlamlı bir farklılaşma bulamamıştır.¹⁵¹ Ünal'ın (2015; Akt: Süler, 2016) da üniversite öğrencisi olan katılımcıların 366 tanesi ile yaptığı çalışmada cinsiyet ve bağımlılık arasında

¹⁴⁵Hatice Kozaklı, Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin, 2006, s.81 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁴⁶Ale LaRoux, Cross-cultural Study On Loneliness Of Students At The University Of The Free State, *Curationis*, 2014, 27(2), 6-14.

¹⁴⁷A Rezan Çeçen, Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Ana Baba Tutum Algılarına Göre Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2008, 6(3), 415-431.

¹⁴⁸Yunus Altundağ, Anne-Babası Boşanmış Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinde Yordayıcı Değişkenler Olarak Yaşam Doyumu ve Yalnızlık, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu, 2013, s.77 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁴⁹Mihalıs Kuyucu, Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Sorunsalı: "Akıllı Telefon (Kolik)" Üniversite Gençliği, *Global Media Journal TR Edition*, 2017, 7(14); 328-359.

¹⁵⁰Dursun Meral, Ortaöğretim Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Yalnızlık, Yaşam Doyumu ve Bazı Kişisel Özellikler Bakımından İncelenmesi, Erzincan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan, 2017, s.59 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁵¹Melek Süler, Akıllı Telefon Bağımlılığının Öznel Mutluluk Düzeyine Etkisinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya, 2016, s.78 (**Yüksek Lisans Tezi**).

anlamli bir fark bulamamıştır.¹⁵² Görüldüğü üzere çalışmamıza benzer sonuçların daha öncede bulunduğu görülmektedir. Cinsiyet rollerinde kaynaklı olarak internet bağımlılığının cinsiyete göre farklılaşması beklenirken sonuçların anlamsız çıkmasının değişen ve gelişen çağın koşulları ve cinsiyet rollerinin etkisinin yeni nesillerde azalması ile ilişkili olduğu düşünülebilir.

Araştırma çerçevesinde 14-16 yaş arası ergenlerin sınıf düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş olup anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. İlgili literatürde çalışma bulgumuza benzer sonuçların bulunduğu görülmektedir. Demir (2019) yalnızlık ile sınıf değişkeni arasında ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır.¹⁵³ Avan (109) yalnızlık düzeyi ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir farklılık oluşmadığı sonucunu elde etmiştir.¹⁵⁴ Bu sonuç Kozaklı (2006) tarafından yapılan çalışmada çalışma bulgumuzla benzerlik göstermektedir.¹⁵⁵ Araştırmanın katılımcılarının benzer ortamı paylaşıyor olmalarının ve koşullarının birbirine yakın olmasının çalışmanın bu sonucu üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan 14-16 yaş arası ergenlerin sınıf düzeyleri ile internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde sadece sosyal hayattan uzaklaşma alt boyutunda 8. Sınıf öğrencileri daha yüksek puan almıştır. Kuyucu (2017) yaptığı araştırmasında 620 üniversite öğrencisinden oluşan katılımcılarının sınıf düzeyleri ve internet bağımlılıkları arasında anlamlı bir fark bulamamıştır.¹⁵⁶ Eker (2016) yaptığı çalışmada lise grubundaki öğrencileri incelemiş ve bu dönemde ergenlerin akıllı telefon kullanımı ve sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma olduğunu söylemiştir. Eker' in çalışmasına göre lise üçüncü sınıfta bulunan öğrenciler diğer öğrencilere göre daha çok akıllı telefon kullanmaktadırlar.¹⁵⁷

İnternet kullanımı konusunda aileden eleştiri alma ile internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde eleştiri alan öğrencilerin internet bağımlılığının tüm alt boyutlarından daha yüksek puan aldıkları görülmektedir. Kötü

¹⁵²Muhammed Harun Ünal, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Belirlenmesi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Ankara, 2015, s.120 (**Uzmanlık Tezi**)

¹⁵³ Demir, a.g.e., s. 109

¹⁵⁴ Oğuzhan Avan, Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri İle Tek Başına Olmayı Tercih Etme Düzeyleri Arasındaki İlişki, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin, 2019, S.61 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁵⁵ Kozaklı, a.g.e., 12

¹⁵⁶ Kuyucu, a.g.e., s.351

¹⁵⁷ Özgür Eker, Lise Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılıkları İle Öznel İyi Oluşlarının İncelenmesi. Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tezi, İstanbul, 2016, s.82 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

aile ortamı ve ebeveynlerden gelen sevgi eksikliği, internet bağımlılığının nedenlerindedir. Aile ortamında desteklenmeyen eleştirilen ergen bu boşluğu doldurması gerekçesiyle de internette daha çok vakit geçiriyor olabileceği düşünülmektedir. Aile ortamında kabul görmeyen ve sürekli eleştirilen ergen kendini kabullendirebileceği bir ortamda bulunmak isteyebilir. Bu durum boşanmış ailelerde daha çok görülebilmektedir. Boşanmış bir ailelerde de tek bir ebeveynin bütün aileyi desteklemesi gerekir. Bu durum çocuklarla ilişki kurmak için ayrılan zamanın sınırlı olduğu anlamına gelir. Ayrıca, boşanmış ailelerdeki adolesanlar, tek ebeveynli bir aile ortamında gelişen psikolojik güvensizlikleri gidermek için internete erişimine başvurabilirler. Çünkü internet, aileden veya boşanmış ebeveyninden göremediği desteği ve duygusal doyumu sanal da olsa biraz sağlayabilmektedir.¹⁵⁸ Elde edilen bu sonucun ergenlik döneminin genel özellikleriyle ilişkili olduğu düşünülebilir. Buna göre ailelerinde internetin kullanımı konusunda eleştiri alan ergenlerin bu tepkiye karşı tepkisel davrandıkları ve daha fazla internet kullanımına yöneldikleri düşünülebilir.

İnternet bağımlılığı ile internete girmek için kullanılan araç arasındaki ilişki incelendiğinde şu sonuçların elde edildiği görülmektedir. İnternet için kullanılan araç ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin sonuçlarına göre bilgisayar kullananların diğer araçları kullananlara göre tüm alt ölçeklerden daha yüksek puan aldıkları görülmektedir. Akıllı telefon kullanımının neredeyse toplumun bütününe yayıldığı günümüz dünyasında akıllı telefon kullanımının internet bağımlılığı ile daha yüksek düzeyde ilişkili olabileceği düşünülürken bilgisayar kullanan bireylerin daha yüksek internet bağımlılığı düzeyine sahip olmasının çalışmanın katılımcılarının yaş grubu, kişisel özellikleri, içinde buldukları dönemin ve çevrenin özellikleri ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda ergenlerin online oyunları kendi grupları ile oynamak istedikleri ve arkadaşlarından etkilendikleri de görülmektedir. Ergenlik dönemindeki bireylerin bir iş yaşantısının olamaması ve sorumluluklarının yetişkinlere göre az olması sebebi ile okul dışında veya evlerinde daha çok vakit geçirebilmelerinin bilgisayarla içli dışlı olabilme fırsatını arttırdığı düşünülmektedir. Bununla beraber internet bağımlılığında önemli bir boyut olan oyun bağımlılığının çalışmanın örnekleminin yaş grubunda sıkla rastlanabilen bir durum olmasının ve oyunların bilgisayar üzerinden daha elverişli şekilde oynanabilmesinin bu sonuçlar üzerinde etkili olabileceği düşünülebilir.

¹⁵⁸ Cynthia Sau Ting Wu vd. Parenting Approaches, Family Functionality, and Internet Addiction Among Hong Kong Adolescents. *BMC Pediatric*, 2016, 16(1):130.

İnternette en çok kullanılan program ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiye göre pubg ve tiktok kullananların diğer uygulamaları kullananlara göre internet bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. İlgili literatür incelendiğinde kullanılan uygulama türleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Bununla beraber kullanılan uygulamaların ne oranda kullanıldığına ilişkin az düzeyde de olsa çalışma bulunmaktadır. Özkoçak (2016) çalışmasında aktardığına göre internette kullanılan uygulamaların oranları şu şekildedir: Yüzde 203 ile ilk sırada yer alan mesajlaşma ve sosyal ağ uygulamalarını yüzde 149 ile telefon sistemi ile ilgili olan araçlar ve verimlilik uygulamaları takip etmektedir. Müzik, medya, eğlence, oyunlar, yaşam, spor, sağlık, haberler ve magazin kategorileri ise yüzde 30 ile yüzde 78 arasında görülmektedir. Yine Flurry Analytics şirketinin sadece iOS ve Android kullanıcılarının mobil uygulama kullanım tercihleri üzerinde yaptıkları araştırmaya göre de oyunlar yüzde 32'lik oran ile ilk sırada yer almaktadır.¹⁵⁹ Görüldüğü gibi sosyal ağ ve eğlence uygulamalarının en yüksek düzeyde kullanıldığı anlaşılmaktadır. Bu çalışmada da sosyal paylaşım ve eğlence uygulaması olan tiktok uygulamasının internet bağımlılığı ile ilişkili olduğu görülmektedir. Aynı zamanda online bir oyun olan pubg de internet bağımlılığı ile ilişkilendirilebilmektedir. Ergenlerin vakitlerinin büyük bir kısmını bu iki uygulamada kullandıkları görülmüştür. Online oyun süresinin uzun olması online oyunun internet bağımlılığı riskini artırırken aynı zamanda internet için kullanılan aracın bilgisayar olmasını destekler niteliktedir.

Çalışmaya katılan ergenlerin yaşları ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında 14 ile 16 yaş arasında olanların 16 yaşında olanların lehine istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Yapılan Scheffe testi sonucunda 15 yaş ile 16 yaş arasında 16 yaşında olanların lehine istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Yani elde edilen sonuca göre yaş arttıkça yalnızlık düzeyi de artmaktadır. Daha önce yapılan çalışma bulguları incelendiğinde bu çalışmanın sonuçlarına benzer sonuçların elde edildiği görülmektedir. Kozaklı (2006) , Ünlü (2015) ve Çeçen (2008) yaş arttıkça yalnızlık düzeyinin arttığı sonucuna ulaşmışlardır.¹⁶⁰¹⁶¹¹⁶² Çalışma grubunun ergenlik dönemindeki bireyler olduğu düşünüldüğünde ve yaşları arttıkça kendi kimlik gelişimlerini sürdürmek ve bağımsız olma arzularını gidermek için kendilerine döndükleri düşünüldüğünde bu sonuçların beklenen bir sonuç olduğu düşünülmektedir.

¹⁵⁹ Yelda Özkoçak, Türkiye'de Akıllı Telefon Kullanıcılarının Oyalanma Amaçlı Tercih Ettikleri Mobil Uygulamalar. *Global Media Journal TR Edition*, 2016, 6 (12), 106-130.

¹⁶⁰ Kozaklı, a.g.e., s. 13

¹⁶¹¹⁶¹ Ünlü, a.g.e., s. 112

¹⁶² Çeçen, a.g.e., s.428

İnterneti kullanma süresi ile yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkiye dair yapılan analizlerden elde edilen sonuçlara göre yapılan Scheffe testi sonucunda 4 saatten fazla ile 1-2 saat arasında 4 saatten fazla olanların lehine istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Yapılan Scheffe testi sonucunda 4 saatten fazla ile 2-3 saat arasında 4 saatten fazla olanların lehine istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Yapılan Scheffe testi sonucunda 4 saatten fazla ile 3-4 saat arasında 4 saatten fazla olanların lehine istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Özetle interneti kullanma süresi arttıkça internet bağımlılığı düzeyi artmaktadır. Bayram ve Gündoğmuş (2016), öğrencilerin internet bağımlılığı ve yalnızlık düzeylerini araştırdıkları çalışmada günde 3-4 saat internet başında vakit geçiren çocukların 1-2 saat vakit geçirenlere göre internet bağımlısı olma ihtimalinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. İnternetin bilgi amaçlı kullanılmaması durumunda internet bağımlılığının görülme riskinin artması, çalışmada dikkat çekilen sonuçlar arasında yer almaktadır. İnternet başında fazla geçirilen zamanın yalnızlık eğilimini artırdığı çalışmada ulaşılan sonuçlardan birisidir.¹⁶³ Elde edilen bu sonuç öngörülebilir bir sonuçtur. Ergenlerin internetin başında geçirdikleri sürenin artmasının kendilerini internet kullanımı konusunda durduramadıklarının bir göstergesi olabilir. Diğer yandan kullanım oranı arttıkça bireylerin kendilerini ifade ettikleri, iletişim kurdukları ortamların internet ortamı haline gelmesi onları internete daha bağımlı hale getirebilir.

Tüm elde edilen sonuçlara bakıldığında internet bağımlılığının ergenlerin yalnızlaşmasına yol açtığı anlaşılmaktadır. Bu durum ergenlerin diğer ruhsal süreçlerini de etkileyebileceği düşünüldüğünde internet bağımlılığının ergenler için riskli ve önemli bir problem olabileceği düşünülmektedir. İnternet bağımlılığının pervelansı gün geçtikçe artmakta ve toplumsal bir hal almaya başlamaktadır. Balcı ve Gülnar (2009)'a göre internet bağımlılığında da diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi kullanımın azaltılmasına bağlı olarak bilgisayara ulaşamadıkları zamanlarda kaygı ve sinirlilik ile birlikte internet hakkında sürekli fanteziler kurmaya ve takıntılı düşünceler geliştirmeye başlar. İnternet kullanımının bağımlılık noktasına ulaşması ile birlikte bireyin kontrol edilemeyen bir istekle internete girme davranışı sergilemesi, fiziksel ve psikolojik işlevlerini yerine getirememesi, bunun doğal bir neticesi olarak da toplumsal hayattan geri çekilerek toplumsal ilişkilerden geri

¹⁶³ Saffet Burak Bayram ve Gufran Gündoğmuş, "İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı eğilimlerinin ve yalnızlık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi", *Akademik Bakış Dergisi*, 2016, 54: 1-12.

çekilmesi beklenmektedir.¹⁶⁴ Yoksunluk belirtileri ile birlikte kişinin internete girme davranışını kontrol altına alamaması ve kendisini sosyal çevreden soyutlaması bireyin özgüven eksikliğine bağlı olarak semptomlarında artma olması beklenir.¹⁶⁵ Bununla birlikte Bedir (2016) bağımlılığın hücre ve hücre sistemleri içerisinde doğarak tüm vücuda yayılan ve sonrasında sosyal/fiziksel anlamda aşama aşama ilerleyen bir hiyerarşiye sahip olduğunu, bu hiyerarşinin başlangıcında kişinin özgüven elde edebilmek için bağımlılık geliştirdiğini ve sonrasında kontrol gücünü çaktığını, yoksunluğun baş göstermeye başladığı nöbetlerin ortaya çıktığını, sonuç olarak da işlevsellikte bozulmaların bireyi sosyal çevreden kopardığını belirtmektedir.¹⁶⁶



¹⁶⁴ Şükrü Balcı ve Birol Gülnar, “Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili”. *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 2009, 6 (1), 5-22.

¹⁶⁵Eda Büyükgebiz Koca ve Mustafa Tunca, İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığının Öğrencilerin Performanslarına Etkileri Üzerine Bir Yazın Taraması, *Süleyman Demirel University Journal of Faculty of Economics ve Administrative Sciences*, 2019, 24(1), 33-53.

¹⁶⁶ Emel Bedir, Bağımlılığın Derinlemesine Analizi, *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2016, 3(3), 476-479.

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

ABALI Osman, ***Ergenlik Dönemi ve Ruhsal Yaklaşım***, Adeda Yayıncılık, İstanbul, 2018.

CANBOLAT Uğur, ***Psikoloji Sohbetleri, Kendinizi Nasıl Hissetmek İsterdiniz?***, Timaş Yayınları, İstanbul, 2010.

CELKAN Hikmet, ***Ziya Gökalp'in Eğitim Sosyolojisi***, MEB Basım Evi, İstanbul, 1990.

GENÇTAN Engin, ***Psikanaliz ve Sonrası***, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1988.

GOLDBERG Ivan, "Internet Addiction Disorder," ***Retrieved November,*** 2004.

EROL Zehra, ***Yalnızlık Psikolojisi Duygusal İhmal ve Kronik Yalnızlık***, İstanbul, Timaş Yayınları, 2016.

İNANÇ YAZGAN Banu ve YERLİKAYA Ercüment Eşef, ***Kişilik kuramları***, 6. Baskı, Pegem Akademi, Ankara, 2012.

KULAKSIZOĞLU Adnan, ***Ergenlik Psikolojisi***. 1. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2011.

ÖZODAŞIK Mustafa, ***Yalnızlık***, 2. Baskı, Tablet Kitabevi, Konya, 2005.

ÖZEN Duygu "Ergenlik Psikolojisi", ***Gelişim İlişkiler Ve Kültür***, Kaktüs Yayınları, İstanbul, 2014, s.486

STEİNBERG Lawrence, ***Ergenlik***. 1. Baskı, İmge Kitabevi, Ankara, 2007.

SVENDSEN Lars, ***Yalnızlığın felsefesi***, (M. Erşen, Çev.), Redingot, İstanbul, 2018.

ŞANCI Cem, ***Yalnızlık Doktorası***, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2015

YAHYAOĞLU Recai, ***Yalnızlık Psikolojisi, Kurt Kapanından Huzur Limanına***, Nesil Yayınları, İstanbul, 2007.

YAVUZER Haluk, ***Çocuk psikolojisi***, 20. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2007.

YOLCUOĞLU İsmet Galip, **Sosyal Çalışma/Sosyal Hizmet Bilim ve Mesleğine Giriş**, Nar Yayınevi, İstanbul, 2016.

MAKALELER

AKCAN PARLAZ Evrim, TEKGÜ Nurdan, Emine Karademirci ve Kurtuluş Öngel, Ergenlik Dönemi: Fiziksel Büyüme, Psikolojik ve Sosyal Gelişim Süreci. **The Journal of Turkish Family Physician**, 2012, 3, 10-16.

AKTAŞ Hasret ve YILMAZ Nurcan, "Üniversite Gençlerinin Yalnızlık ve Utangaçlık Unsurları Açısından Akıllı Telefon Bağımlılığı", **International Journal of Social Sciences and Education Research**, 2017, 3, 85-100.

ALTINTAŞ Suat ve ÖZTABAK Muhammet, "Ortaokul Öğrencilerinin Problemleri İnternet Kullanımları İle Anne Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", **Eğitim Ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori Ve Uygulama**, 2016, 7(13), 109-128.

ARISOY Özden, "İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi" **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 2009, 1(1): 55-67.

ARMAĞAN Ahsen, Yalnızlık Ve Kişilerarası İletişim İlişkisi: Öğrenciler Üzerinde Bir Araştırma, **Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi**, 2014, 7(30): 29-43.

AYAS Tuncay ve HORZUM Mehmet Barış, "İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ve Aile İnternet Tutumu", **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 2013, 4 (39), 46-57.

BALCI Gülcan, TIKIR Baise ve GÖKA Erol, "Peripheral Edema Associated With Trazodon :Case Reports" **Bulletin Of Clinical Psychopharmacology**, 2012, 22(1), 68.

BALCI Şükrü ve GÜLNAR Birol, "Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili" **Selçuk İletişim**, 2009, 6(1), 5-22.

BAYRAM Saffet Burak ve GÜNDOĞMUŞ Gufran, "İlköğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Eğilimlerinin ve Yalnızlık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi", **Akademik Bakış Dergisi**, 2016, 54: 1-12.

- BEDİR Emel Bedir, Bağımlılığın Derinlemesine Analizi **Addicta: The Turkish Journal on Addictions**, 2016, 3(3), 476-479.
- BOWLBY John, Attachment and loss: Separation: Anxiety And Anger. New York: Basic Books, 1973, Vol. 2, p.3-69
- BYUN Sookeun, RUFFİNİ Celestino, MİLLS Juline, DOUGLAS Alecia, Mamadou Niang and Svetlana Stepchenkova, "Internet Addiction: Metasynthesis Of 1996-2006 Quantitative Research", **Cyberpsychol Behav**, 2009, 12(2), 203.
- CAO Hui, Problematic İnternet Use in Chinese Adolescents and Its Relation to Psychosomatic Symptoms and Life Satisfaction", **BMC Public Health**, 2011, Sayı: 11, s.802.
- CAPLAN Scott, WILLİAMS Dmitri ve YEE Nick, "Problematic İnternet Use And Psychosocial Well-Being Among MMO Players", **Computers in Human Behavior**. 2009, 25(6), 1312-1319.
- CASH Hilarie, RAE Cosette, STEEL Ann, Alexander, "İnternet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice", **Current Psychiatry Reviews**, 2012, 8(4), 292.
- CHOU Chien and HSİAO Ming-Chun, "İnternet Addiction, Usage, Gratification, And Pleasure Experience: The Taiwan College Students' Case", **Computers & Education**, 2000, 35(1), 65-80, p.76.
- COHEN-ALMAGOR Raphael, "İnternet History", **International Journal of Technoethics**, 2011, 2(2), 45-64.
- ÇAKIR Özlem ve OĞUZ Ebru, Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri İle Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişki, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi - **Mersin University Journal of the Faculty of Education**, 2017, 13(1), 418-429.
- ÇEÇEN AÇ Rezan, Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine ve Ana Baba Tutum Algılarına Göre Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeylerinin İncelenmesi, **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi**, 2008, 6(3), 415-431.
- DANIŞ Zafer, Davranış Bilimlerinde Ekolojik Sistem Yaklaşımı, **Aile ve Toplum Dergisi**, 2006, 8(9), 45-54.

- DAVIS Richard, "Cognitive-Behavioral Model Of Pathological İnternet Use" **Comput Human Behav**, 2001, 17, 187-195.
- DOĞAN Hüseyin, "Ergenlerin Problemlı İnternet Kullanımının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi", **Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2008, 18(1), 106-124, s.113.
- DONG Guangheng, "Impulse Inhibition In People With İnternet Addiction Disorder: Electrophysiological evidence from a Go/NoGo study", **Neurosci Lett**, 2010 485, 138-142.
- DURAK BATIGÜN Ayşegül ve HASTA Derya, İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Kişilerarası İlişki Tarzları Açısından Bir Değerlendirme. **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, 2010, 11(3), 213-219.
- ERTEKİN Yusuf Haydar, ERTEKİN Hülya, ULUDAĞ Ayşegül, TEKİN Murat, "İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı", **Türk Aile Hekimi Dergisi**, 2016, 20 (2): 72-76.
- GALANAKİ Evangelia, Are Children Able to Distinguish Among to Concepts of Aloneness, Loneliness, and Solitude, **International Journal of Behavioral Development**, 2004, 28(5), 435-443.
- GENÇ Yusuf, DURGUN Arif, KARA Hüseyin Zahid ve ÇAKIR Rahman. İnternet Kullanımının Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Algılarına Etkileri, **Akademik İncelemeler Dergisi**, 2018, 13/2: 301-336
- GÖNENÇ E. Özgür, "İnternet ve Türkiye'deki Gelişimi" **İletişim Fakültesi Dergisi**, 2003, (16), 87-98.
- GRANT Jon and CHAMBERLAIN Samuel, "Expanding the Definition of Addiction: DSM-5 vs. ICD-11", **CNS Spectrums**, 2016, 21(4), 300-303
- GRIFFİTHS Mark and MEREDİTH Alex, "Videogame Addiction and its Treatment," **Journal Contemp Psychother**, 2009, 9(39), 247-253.
- GRIFFİTHS Mark, "İnternet Addiction: Does It Really Exist?" **Psychology and the İnternet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications**, 1988, s. 61-75.

GÜL Serdar Kenan ve GÜNEŞ İsmail Dinçer, "Ergenlik Dönemi Sorunları ve Şiddet", **Sosyal Bilimler Dergisi**, 2009, 11(1), 80.

GÜNDOĞAN Ali Osman, Yalnızlık ve Dayanışma., <http://www.aliosmangundogan.com/pdf/makale/> ", pdf, 2012. s.26 (Erişim Tarihi) 24.11.2019

GÜNÜÇ Selim ve KAYRİ Murat, Türkiye'de İnternet Bağımlılık Profili ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik-Güvenirlik Çalışması. **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2010, 39, 220-232.

HAZAR Murat, "Sosyal Medya Bağımlılığı-Bir Alan Çalışması", **İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi**, 2011, 151-176

JONES, W.H. ve CARVER, M.D, "Handbook Of Social And Clinical Psychology: The Healthy Perspective, Adjustment And Coping Implications Of Loneliness" Ed. R. Snyder ve D.R. Forsyth, **Pergamon Press**, 1991, 395-415, s. 397.

KANDELL Jonathan, "Internet Addiction on Campus: The Vulnerability of College Students," **Cyber Psychology ve Behavior**, 1988, 1, 11-17.

KAYRİ Murat ve GÜNÜÇ Selim, "Türkiye'de Ortaöğretim Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeyini Etkileyen Bazı Faktörlerin Karar Ağaçları Yöntemleri İle İncelenmesi", **Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri**, 2010, 10(4), 2465-2500.

KIR İbrahim ve SULAK Şeyda, Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi, **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, 2014, 13(51), 150-167.

KOCA B. Eda ve TUNCA Mustafa, İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığının Öğrencilerin Performanslarına Etkileri Üzerine Bir Yazın Taraması. **Süleyman Demirel University Journal of Faculty of Economics ve Administrative Sciences**, 2019, 24(1), 33-53.

KUYUCU Mihalis, Gençlerde Akıllı Telefon Kullanımı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı Sorunsalı: "Akıllı Telefon (Kolik)" Üniversite Gençliği, **Global Media Journal TR Edition**, 2017, 7(14), 328-359.

LAROUX Ale, Cross-cultural Study On Loneliness Of Students At The University Of The Free State, *Curationis*, 2014, 27(2), 6-14.

MERT Abdullah ve ÖZDEMİR Gizem, Yalnızlık Duygusunun Akıllı Telefon Bağımlılığına Etkisi, *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 2018, 8/1, 88-107.

MOODY Eric J., "Internet Use And Its Relationship To Loneliness", *Cyberpsychology and Behavior*, 2001, 4/3, 393-401, s. 394.

MORSÜNBÜL Ümit, İnternet Bağımlılığının Bağlanma Stilleri, Kişilik Özellikleri, Yalnızlık ve Yaşam Doymu ile İlişkisi, *International Journal of Human Sciences*, 2014, 11(1), 357-372.

MUSHTAQ Raheel, SHOİB Sheik, SHAH Tabindah, and MUSHTAQ Sahil, Relationship Between Loneliness, Psychiatric Disorders and Physical Health? A Review on The Psychological a Spects of Loneliness. *Journal Of Clinical and Diagnostic Research: JCDR*, 2014, 8(9), 1-4.

NAUGHTON John, "The Evolution Of The Internet: From Military Experiment To General Purpose Technology", *Journal Of CyberPolicy*, 2016, 1(1,) 5-28.

ÖZKOÇAK Yelda, Türkiye’de Akıllı Telefon Kullanıcılarının Oyalanma Amaçlı Tercih Ettikleri Mobil Uygulamalar, *Global Media Journal TR Edition*, 2016, 6 (12), 106-130.

SAĞLAN Ramazan, Evaluation of Internet Addiction and Dry Eye Disease Among Secondary and High School Students, *Euras J Fam Med*. 2017, 6(3), 117-26.

SİLBEREİSEN Rainer and KASTNER Peter, "Substance Use Prevention in Adolescents: Theoretical Developmental Perspectives" *Eta Evolutiva*, 1986, 24, 6-22

SOULE Lori, SHELL Wayne and KLEEN Betty, "Exploring Internet Addiction: Demographic Characteristics And Stereotypes Of Heavy İnternet Users," *J. Comput. Inform. Syst*, 2003, 44(1), 64-73.

STEİNER Hans and HALL Rebecca, **Treating Adolescents**, John Wiley & Sons, Incorporated; 2015. ProQuest Ebook Central, [http : // ebookcentral. proquest.](http://ebookcentral.proquest)

com / lib / ege / detail.action?docID=4040196. s.120 (Erişim Tarihi: 10.11.2019).

SULER John, "Why is this thing eating my life?" **Computer and cyber space addictionat the "palace"**. 1996, <http://www.usrider.edu/suler/psycyber/eatlife.html>(Erişim Tarihi: 5.12.2019)

SUNG Jisun, "Associations Between the Risk of Internet Addiction and Problem Behaviors Among Korean Adolescents", **Korean Journal of Family Medicine**, 2013, 34(2), 115.

ŞAR Ali Haydar ve IŞIKLAR Abdullah, "Problemlı Mobil Telefon Kullanım Ölçeğinin Türkçeye Uyarlaması", **International Journal of Human Sciences**, 2012, 2, 264-275.

ŞENORMANCI Ömer, KONKAN Ramazan ve SUNGUR Mehmet Zihni, "İnternet Bağımlılığı Ve Bilişsel Davranışçı Terapisi", **Anadolu Psikiyatri Dergisi**, 2010, 11, 261-268.

TARİ CÖMERT İtir ve ÖGEL Kültegin, "İstanbul Örnekleminde İnternet ve Bilgisayar Bağımlılığının Yaygınlığı ve Farklı Etkenlerle İlişkisi", **Türkiye Klin Adli Tıp Dergisi Türkiye Klinikleri**, 2009:6(1):9–16.

TAYLİ Aslı, Coping With Loneliness: Methods Young People Often Prefer1. **Journal of Educational and Social Research**, 2014, 4(6), 111-120.

TING WU Cynthia Sau, Ho Ting Wong, Kin Fai Yu, Ka Wing Fok, Sheung Man Yeung, Cheuk Ho Lam, and Ka Man Liu: Parenting Approaches, Family Functionality, and Internet Addiction Among Hong Kong Adolescents. **BMC Pediatrics**. 2016, 16(1), 130.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması. Haber Bülteni, 2018, 24862.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), Yılı hane halkı bilişim teknolojileri kullanımı araştırması. (<http://www.tuik.gov.tr/>) 2011.

ULUDAĞ Ayşegül, "İlköğretim Sekizinci Sınıf Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı: Çanakkale Örneklemi" **Türk Aile Hekimliği Dergisi**, 2016, 20(2), 72-76.

WORLD HEALTH ORGANİZATİON, "Public Health Implications of Excessive Use of the Internet, Computers, Smartphones and Similar Electronic Devices: Meeting Report, Main Meeting Hall, Foundation for Promotion of Cancer Research, National Cancer Research Centre, Tokyo, Japan, 27-29 August 2014: World Health Organization; 2015.

YILMAZ Ercan ve ALTINOK Vildan, Okul Yöneticilerinin Yalnızlık ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi. **Kuram Ve Uygulamada Eğitim Yönetimi**. 2009, 15(59), 451-469.

YOUNG Kimberly, "Internet Addiction: Symptoms, Evaluation And Treatment" **Innovations In Clinical Practice: A Source Book**, 1999, 17(17), 351-352.

YOUNG Kimberly, Internet Addiction / A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. **American Behavioral Scientist**, 2004, 48(4), 402-415.

YÜKSEL Galip "Üniversite Öğrencilerinin Utangaçlık Düzeylerini Etkileyen Faktörler", **G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2002, Cilt 22, Sayı 3, s. 37-57

TEZLER

AKINOĞLU Orhan, Eğitim ve Sosyalleşme Açısından İnternet Kullanımı (İstanbul Örneği). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 2002. **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

ALTUNDAĞ Yunus, Anne-Babası Boşanmış Ergenlerin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinde Yordayıcı Değişkenler Olarak Yaşam Doyumu ve Yalnızlık, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu, 2013. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

ARACI Ayşegül, Erken Ergenlik Dönemindeki Bireylerde Anne-Baba ve Arkadaşlara Bağlanma ile Saldırganlık Düzeyinin İncelenmesi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul, 2002. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ARI APAKGÜN Elif, Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Sosyal Destek İle İlişkisi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

AVAN Oğuzhan, Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri İle Tek Başına Olmayı Tercih Etme Düzeyleri Arasındaki İlişki, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin, 2019. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

AYCANOĞLU Ceren, Bağlanma Tarzları ve İnternet Bağımlılığının Evlilik Uyumuna Etkisi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2017. **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

BALLYEVA Chemengul, Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı İle Problemler İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi, Bülent Ecevit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Zonguldak, 2019 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

BAYRAKTAR Fatih, İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 2001. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ÇAĞIR Gülden, Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Problemler İnternet Kullanımları ile Algılanan Esenlik Halleri ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki, Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir, 2010. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ÇELİK Gül, Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Kliniğine Başvuran Ergenlerin Özellikleri, Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi, Adana, 2007 **(Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi)**

DEMİR Ayhan, Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1990, **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

DEMİRLİ Aylin, The Role of Gender, Attachment Dimensions and Family Environment in Loneliness, Educational Sciences Faculty, Middle East University, July, 2007. **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

DİKMEN Oğuzhan, Genç Erişkinlerde İnternet Bağımlılığı Düzeyleri İle Sosyal Görünüş Kaygısı Ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi,

Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2019
(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)

DOĞRUSEVER Caner, Ön Ergenlerin İnternet Bağımlılığının Yalnızlık, Sosyal Beceriler Ve Bazı Sosyo Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2015 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

DUY Baki, Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Grupla Psikolojik Danışmanın Yalnızlık ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Üzerine Etkisi, Ankara Üniversitesi, Ankara, 2003. **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

EFTEKİN Pınar, Ergenlik Dönemindeki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığı ve Ana Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

EKER Özgür, Lise Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılıkları İle Öznel İyi Oluşlarının İncelenmesi. Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tezi, İstanbul, 2016. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

GÜRÇAY Ebru, Ergenlerde Madde Bağımlılığı İle Yakınlarından Ayrılma Sorunları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, İzmir, 2008. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

IŞIK Umur, Medya Bağımlılığı Teorisi Doğrultusunda İnternet Kullanımının Etkileri ve İnternet Bağımlılığı, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2007. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

İNAN Ahmet, İlköğretim II. Kademe ve Ortaöğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum, 2010. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

KARADUMAN Mustafa, İş Yaşamında Yalnızlık Algısının Örgütsel Vatandaşlık Davranışı ile İlişkisi ve Öğretmenler Üzerinde Bir Uygulama, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa, 2013. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

KOZAKLI Hatice, Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin, 2006. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

KÖRLER Yasemin, İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Yalnızlık Düzeyleri ve Yalnızlık ile Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Arasındaki İlişkiler. Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir, 2011. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

KURTARAN T. Gülmisal, İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin, 2008. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

MERAL Dursun, Ortaöğretim Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığının Yalnızlık, Yaşam Doyumu ve Bazı Kişisel Özellikler Bakımından İncelenmesi, Erzincan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzincan, 2017, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ÜNAL Muhammed Harun, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Belirlenmesi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Ankara, 2015. **(Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi)**

ORUÇ Tuba, Üniversite Öğrencilerinde Psikososyal Değişkenlere Göre Yalnızlık ile Otomatik Düşünceler İlişkisinin İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2013. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ÖZATÇA Arzu, Ergenlerde Sosyal Ve Duygusal Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Aile İşlevleri, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, 2009, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ÖZTÜRK Sevgi, Ergenlikte Madde Bağımlılığının Projektif Testler Aracılığıyla İncelenmesi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2010. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).**

SOYLU Gamze, Üniversite Öğrencilerinin Şiddet Eğilimlerinin Yordayıcısı Olarak Yalnızlık Düzeyleri, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun, 2019. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

SÜLER Melek, Akıllı Telefon Bağımlılığının Öznel Mutluluk Düzeyine Etkisinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya, 2016 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ŞİMŞEK Damla Gökşen, Ergenlik Döneminde Çocukların Evden Kaçma Nedenlerinin İncelenmesi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2013. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

UYANIK Büşra, Ortaöğretim Öğrencilerinin İyi Oluş Düzeyleri İle SOSYO Demografik Özellikler VE YALNIZLIK Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2019. **(Yüksek Lisans Tezi)**

ÜNAL Muhammed Harun, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeylerinin Belirlenmesi, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Ankara, 2015. **(Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi)**

ÜNLÜ Fatma, Ebeveyni Boşanmış Bireylerde Benlik Saygısı, Yalnızlık ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

YAVAŞ Canan Özlem, Ergen Gözüyle Ergen Ana-baba İlişkileri. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2012. **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

YILMAZ Zehra, 18-25 Yaş Arası Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Depresyon Ve Yalnızlık İle İlişkisinin Değerlendirilmesi, İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi, 2019. **(Uzmanlık Tezi)**

YÜCELTEEN Ece, Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Akıllı Telefon Bağımlılığının Bağlanma Stilleri ile İlişkisinin İncelenmesi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2016. **(Yüksek Lisans Tezi)**

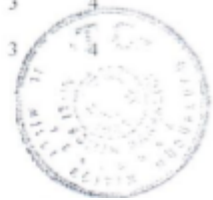
ZORBAZ Osman, Lise Öğrencilerinin Problemlerini İnternet Kullanımının Sosyal Kaygı Ve Akran İlişkileri Açısından İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara, 2013. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**



UCLA-LS

Aşağıda çeşitli duygu ve düşünceleri içeren ifadeler verilmektedir. Sizden istenilen her ifade de tanımlanan duygu ve düşünceyi ne sıklıkta hissettiğinizi ve düşündüğünüzü her biri için tek bir rakamı daire içine alarak belirtmeniz.

	Ben durumu	bu durumu	Ben durumu	bu durumu	Ben durumu	bu durumu	Ben durumu	bu durumu
	HİÇ	NADİREN	BAZAN	SIK	SIK	SIK	SIK	SIK
	Yaşamadım	Yaşarım	Yaşarım	Yaşarım	Yaşarım	Yaşarım	Yaşarım	Yaşarım
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum.	1	2	3	4				
2. Arkadaşım yok.	1	2	3	4				
3. Başvurabileceğim hiç kimse yok.	1	2	3	4				
4. Kendimi tek başıyım gibi hissetmiyorum.	1	2	3	4				
5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum.	1	2	3	4				
6. Çevremdeki insanlarla bir ortak yönüm var.	1	2	3	4				
7. Artık hiç kimseyle samimi değilim.	1	2	3	4				
8. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılıyor.	1	2	3	4				
9. Dışa dönük bir insanım.	1	2	3	4				
10. Kendime yakın hissettiğim insanlar var.	1	2	3	4				
11. Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.	1	2	3	4				
12. Sosyal ilişkilerim.	1	2	3	4				
13. Hiç kimse beni gerçekten iyi tanımıyor.	1	2	3	4				
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4				
15. İstedikim zaman arkadaş bulabilirim.	1	2	3	4				
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var.	1	2	3	4				
17. Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	1	2	3	4				
18. Çevremde insanlar var ama benimle değiller.	1	2	3	4				
19. Konuşabileceğim insanlar var.	1	2	3	4				
20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var.	1	2	3	4				



EK2.

İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

Aşağıda verilen her soru için size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

0=Hiçbir zaman 1=Nadiren 2=Ara sıra 3=Çoğunlukla 4=Çok sık 5=Devamlı

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



VERİ TOPLAMA FORMU

† S. No

2. Cinsiyeti: ()Erkek ()Kız

3. Yaşı: ()13 ()14 ()15 ()16

4. Sınıfı: ()8 ()9

5. Ailenizin Ekonomik Durumu:

()Asgari(2020tl)Ücretten Az Kazanıyor ()Asgari Ücret Kazanıyor(2020tl)

()2020-3000 TL Arasında Kazanıyor ()3000-5000 TL Arasında Kazanıyor

()5000 TL den Fazla Kazanıyor

6. Annenin Çalışma Durumu: ()Çalışıyor ()Çalışmıyor

7. Annenin Eğitim Durumu:

()Okuma Yazma Bilmiyor ()Okuma Yazma Biliyor Ancak Okula Gitmemiş

()İlk Okul Mezunu ()Orta Okul Mezunu ()Lise Mezunu

()Üniversite Mezunu ()Yüksek Lisans – Doktora Mezunu

8. Babanın Çalışma Durumu: ()Çalışıyor ()Çalışmıyor

9. Babanın Eğitim Durumu:

()Okuma Yazma Bilmiyor ()Okuma Yazma Biliyor Ancak Okula Gitmemiş

()İlk Okul Mezunu ()Orta Okul Mezunu ()Lise Mezunu

()Üniversite Mezunu ()Yüksek Lisans – Doktora Mezunu

10. Boş Zaman Aktivitesi Olarak Neler Yapıyorsunuz?

()Spor Yapmak ()Kitap Okumak ()Resim Yapmak ()Müzik Dinlemek

()Bilgisayar Oyunu Oynamak ()İnternete Girme ()Diğer.....

11. Evde İnternet Bağlantınız Var mı? ()Evet var ()Hayır yok

12. İnterneti Hangi İletişim Aracıyla Daha Çok Kullanıyorsunuz?

()Bilgisayar ()Tablet ()Telefon ()Diğer.....

13. Gün İçerisinde Ne Kadar Süre İnternet Kullanıyorsunuz?

()0-30dk ()30dk-1saat ()1-2saat ()2-3 saat ()3-4 saat ()4saatten fazla

14. Evde İnternet Kullanımını Kontrol Eden Kişi

()Annemdir ()Babamdır ()Büyükanne-Dedemdir ()Kendim ()Hiç Kimse



15. İnterneti Daha Çok Hangi Amaçla Kullanıyorsunuz?

- Ödev Hazırlamak Merak Ettiğim Bilgileri Araştırmak Film, Dizi, Müzik
 Oyun Oynamak Chat

16. En Çok Zaman Geçirdiğiniz Uygulama ve ya Oyun?

- Pubg TikTok Instagram Youtube Facebook Twitter
 Diğer.....(uygulamanın adını yazınız)

17. İnternet Kullanımı Konusunda Aileniz Tarafından Eleştiriliyor Musunuz?

- Evet Hayır

18. Evet ise Eleştirilme Nedeniniz Nedir?

- Aşırı Zaman Kaybettiğiniz Gerekçesi ile.
 Ders Çalışamama Gerekçesi ile.
 Evdeki Sorumluluklarını Yerine Getirmeme Gerekçesi ile.
 Sosyal İlişkileri Aksatma, Beraber Vakit Geçirmeme Gerekçesi ile.
 Tehlikeli Sitelere, Uygulamalara Girme Gerekçesi ile.
 Diğer.....

