

BENLİK SAYGISI, YALNIZLIK VE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI İLİŞKİSİ: ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

İtir HASIRCI* & Edip ÖRÜCÜ** & Pınar KURT***

Öz

Bu araştırmanın amacı problemlı internet kullanımı, yalnızlık ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Araştırmanın evrenini bir devlet üniversitesinde öğrenim görmekte olan toplam 18.000 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veriler anket tekniğı ile toplanmıştır. Araştırmanın örneklemini ise aynı üniversitede öğrenim gören meslek yüksekokulu, iktisadi ve idari bilimler, yüksek lisans ve doktora öğrencilerinden seçilmiş 851 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında güvenilirlik analizi, frekans analizi, keşfedici faktör analizi, korelasyon analizi, regresyon analizi ve normallik testleri yapılmıştır. Yapılan regresyon analizinin neticesinde yalnızlığın problemlı internet kullanımı üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı etkisinin olduğu belirlenmiştir. Bir diğeri bağımsız değişken olan benlik saygısının da problemlı internet kullanımı üzerinde negatif yönlü ve anlamlı etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Yapılan korelasyon analizinin neticesinde problemlı internet kullanımı ile yalnızlık arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki, problemlı internet kullanımıyla benlik saygısı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki, benlik saygısı ile yalnızlık arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bu sonuçlara göre üniversite öğrencilerinin benlik saygılarının problemlı internet kullanımı üzerinde yalnızlık değişkeninden daha fazla etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: *Problemlı İnternet Kullanımı, Benlik Saygısı, Yalnızlık, Üniversite, Öğrenci.*

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM, LONELINESS AND PROBLEMATIC INTERNET USE: A RESEARCH ON UNIVERSITY STUDENTS

Abstract

The aim of this study was to examine the relationship between problematic internet use, loneliness and self-esteem. The population of the study consisted of a

* İşletme Doktora Öğrencisi, Bandırma Onyedı Eylül Üniversitesi, itir8686@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-5449-2640>

** Prof. Dr., Bandırma Onyedı Eylül Üniversitesi, eorucu@bandirma.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0002-3301-7496>

*** Öğr. Gör., Bandırma Onyedı Eylül Üniversitesi SHMYO, pkurt@bandirma.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0001-6870-4248>

total of 18,000 students at a state university. The data in the study were collected using questionnaire technique. The sample of the study consisted of 851 participants selected from vocational school, economics and administrative sciences, master's and doctorate students studying at the same university. In data analysis, reliability analysis, frequency analysis, exploratory factor analysis, correlation analysis, regression analysis and normality tests were performed. As a result of the regression analysis, it was found that loneliness had a positive and significant effect on problematic internet use. Another independent variable, self-esteem, was found to have a negative and significant effect on problematic internet use. The correlation analysis revealed that there was a positive and significant relationship between problematic internet use and loneliness, a negative and significant relationship between problematic internet use and self-esteem, and a negative and significant relationship between self-esteem and loneliness. These results indicated that the self-esteem of university students had a greater effect on problematic internet use than the variable of loneliness.

Keywords: *Problematic Internet Use, Self-esteem, Loneliness, University, Student.*

Giriş

İnternetin gelişmesiyle birlikte erişimi de kolaylaşmış, sunduğu kolaylıklar ve yenilikler de artmaya başlamıştır. Gelişen internetin sunduğu kolaylıkların yanında olumsuz durumlarla da karşılaşmaktadır. Fiziksel, sosyal, psikolojik olarak birçok olumsuzluğu beraberinde getiren internet kullanımı bireyleri yalnızlaştırmakta, kendilerine olan saygılarını kaybetmelerine neden olmaktadır. Ayrıca elde edilen bilgiler çarpıtılmakta ve dolandırıcılık gibi suçların da yayılmasını sağlamaktadır. Bireyler dünyaya geldikleri ilk andan itibaren dış dünyaya bağlı halde yaşamlarını sürdürme ihtiyacı hissederler. Bu ihtiyaç ile birlikte dış dünya ile iletişim kurmak zorunlu hale gelmektedir. Kişilerin duygularını ve düşüncelerini etkileyen dış çevre faktörü ile bireyler, varlıklarını sağlıklı bir şekilde devam ettirmek için sosyal olma ihtiyacı hissederler. Fizyolojik anlamda sosyalleşme ihtiyacını gideren insanoğlu, psikolojik olarak da sosyalleşme gereği duymaktadır. Fakat internet kullanımının bağımlılık haline gelmesiyle birlikte psikolojik anlamda sosyalleşme ihtiyacının önünde engeller oluşmaya başlamaktadır. Dolayısıyla bireyler, sanal ortamda veya kendi iç dünyalarında yaşamak zorunda kalmaktadırlar. Bu durumda benlik saygısının düşük yahut yüksek olma durumu devreye girmektedir. Düşük benlik saygısı yalnızlık ile birleştiği zaman bireylerde psikopatolojinin gelişim riskine yol açmakta, akademik başarısızlıklara sebep olmaktadır (Sarıçam, 2011). Benlik saygısının yüksek olduğu durumlarda ise mutlu, sağlıklı, başarılı olmak için çaba gösterildiği, güçlükleri yenebilmek adına çaba gösterildiği, diğer bireyleri kabul ederek baskılara daha az boyun eğildiği görülmektedir (Karataş, 2014: 126). Üniversiteli gençlerin tüm sorunlarından uzaklaşmak için internet ağını kullanmaları yalnızlaşmalarına ve dolayısıyla güven eksikliği gibi problemlere neden olmaktadır. Bu gibi durumlarda yalnızlık hissine neden

olan sosyal ağ iyi kurulursa, problemlı internet kullanımı yerine gençlerde güven duygusu oluşacaktır.

Bu araştırmada literatüre çeşitli katkıları sağlanması amaçlanmış, problemlı internet kullanımı, yalnızlık ve benlik saygısı değişkenleri ile ilgili çalışmalara yer verilmiştir. Gençlerin problemlı internet kullanımlarının gün geçtikçe arttığı göz önünde bulundurulduğunda bu sorunun fark edilip, nedenlerinin araştırılması gerekmektedir. Dolayısıyla bu araştırmanın temel problemi gençlerde oluşan yalnızlık ve problemlı internet kullanımı gibi ruhsal sıkıntılara benlik saygılarının hangi ölçüde etki ettiğini tespit etmektir. Yabancı literatürde üç değişkenin bir arada olduğu sadece Mamun vd. (2020: 4) tarafından yapılan çalışmanın olması, yerli literatürde üç değişkenin bir arada olduğu çalışmanın bulunmaması bu araştırmanın önemini oluşturmaktadır.

1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Problemlı İnternet Kullanımı

İnternet, teknolojik ilerlemeler ile kullanımı artan, hayatın her anında karşılaştığımız, özellikle günümüzde Z kuşağının dikkatini çeken ve onlara arzu ettikleri her bilgiye erişim kolaylığı sağlayan bir araçtır. Sunduğu olanakların yanında yanlış kullanımlardan kaynaklanan riskleri de içermektedir. Sağlıklı kullanıldığı takdirde birçok fayda sağlayan internet, aşırı kullanıldığında kişilere zarar vermektedir (Dursun, 2022: 525). İnternetin günümüz şartlarında her alanda bulunması, internet kullanımının problemlı olup olmadığı hususunda çelişki yaratmaktadır. Aşırı kullanımının bağımlılık olarak kabul edilmediğini belirten Griffiths (2000: 414), bu durumun internet kullanımı harici olumsuzlukların tatmini için aracı olduğunu ifade etmektedir. İnternetin kontrolsüz şekilde kullanımı olarak ifade edilen problemlı kullanım, davranışsal bir bağımlılık olarak da bilinmekte, internete girilmediği zaman bireylerde sinirlilik hali, sosyal hayatın bozulması gibi olumsuz durumlara sebep olmaktadır (Eichenberg vd., 2019: 3).

DiNicola (2014) problemlı internet kullanımını normal kullanım süresinin üzerinde internet ortamında vakit geçirmek ve bireyin yaşantısında giderek artan olumsuz durumların meydana gelmesi şeklinde tanımlamaktadır. Shaw ve Black (2008: 359) ise bireylerin zihinlerinde sürekli internet kullanımı düşüncesinin olması, kullanmadığı zamanlarda sinirli tavırlar sergilemesi; iş, aile ve sosyal yaşantısında olumsuzluklar yaşaması halini problemlı internet kullanımı olarak belirtmektedir. Shapira vd. (2003) bireylerin internet kullanımı gereksinimlerinin artması ve bu durumun günlük yaşantılarına, ruh hallerine yansması halini problemlı internet kullanımı olarak açıklamaktadır. Young ve De Abreu (2011) problemlı internet kullanımı olan kişilerin interneti kullanırken problem yaşadıkları ve erişim sağlayamadıkları zaman öfkelenediklerini ve bu hususların tüm yaşantılarını olumsuz etkilediğini ifade etmektedir. Üniversite

öğrencilerinde yaygın halde kullanılan internet, gençlerin zamanı gerektiği şekilde kullanamamalarına, bireysel arkadaş çevresinden uzaklaşarak sanal arkadaşlıkları tercih etmelerine ve eğitim ile ilgili sorunlar yaşamalarına sebep olmaktadır (Yeap vd., 2015: 109). Sanal ortamda geçirilen zaman arttıkça bireyler internet kullanımını kontrol etmekte güçlükler yaşamaya başlamakta, fiziksel, sosyal ve ruhsal anlamda problemlerle karşılaşmaktadırlar. İnternet kullanımının giderek ilerlemesi bireylerde kilo artışı, akademik hayatı erteleme, ruh sağlığında gelişen sıkıntılar, çevre ve aile ile ilişkilerde sorunları da beraberinde getirmektedir (Chi vd., 2020: 5).

Problemlerle internet kullanımının belirtileri arasında;

- Çevrimiçi zaman geçirme süresinde gözle görünen artış,
- İnternet ortamında etkinliklerde uzun zaman harcama,
- Problemlerden uzaklaşmak adına interneti kullanma,
- Bireyin zihninin devamlı internet ile meşgul olması,
- İnternet kullanımı hakkında çevreye sık sık yalan söyleme,
- Boş vakitlerin en aza inmesi, çalışılan vakitlerin artması,
- Konsantrasyon eksikliği gibi mental sorunlarda artış bulunmaktadır.

Günümüz şartlarında yaşanan Covid-19 pandemisi de bireylerin teknoloji başında daha fazla zaman geçirmesine sebep olmuş, bu bireyler yaşadıkları fiziksel aktivite eksikliği ile ilerleyen zamanlarda çeşitli bedensel rahatsızlıklarla karşılaşmaya başlamışlardır. Genç yetişkinler, diğer bireylerle etkili ilişkiler kurabilmek için etkili iletişim becerilerine gereksinim duymaktadırlar. Bireyler arası ilişkiler iletişime dayanmakta, iletişimin sağlıklı bir şekilde ilerlememesi beraberinde yalnızlık gibi problemleri getirmektedir. Bazı genç bireyler, yeni insanlarla tanışıp arkadaşlık kurma hususunda sorun yaşamazken, bazıları bu ilişkileri kurmakta güçlük yaşamaktadır. Bu sebeple etkili iletişim sağlamak beceri gerektiren bir özelliğe sahiptir. Nitekim üniversiteli genç bireylerin iletişim sağlamak için başvurdukları internetin problemlerle kullanımı sosyal izolasyonun ve destek eksikliğinin oluşumuna yol açabilir.

Young (1998) internet bağımlılığını, zihinsel meşguliyetin artışı, giderek daha çok internet kullanımından zevk almak, kullanımı azaltmak isteyenlere karşı negatif tepkiler göstermek, internet kullanımına başlarken belirlenen zamanın artması, psikolojik problemlerden kaçış için internetin kullanılması, iş, aile ve sosyal çevreye karşı negatif tutumlar sergilenmesi şeklinde açıklamaktadır. Chou ve Hasio (2000: 73) kişilerin internet kullanımını diğer faaliyetlerinden daha önemli olarak görmesi ve sanal ortamda fazla vakit geçirmesi halinde sosyal ilişkilerinde yaşayabileceği olumsuz durumları problemlerle internet kullanımı olarak tanımlamaktadır. Ko vd. (2005: 730) sorumlulukların önemsenmemesi, internet kullanım zamanının artması, diğer bireylerle olan ilişkilerde bozulmaların olmasının, rahat hissedebilmek için yoğun halde internette zaman harcamanın problemlerle internet kullanım halinin önemli maddeleri olduğunu ifade etmektedir.

Psikolojik anlamda incelendiğinde problemlı internet kullanımı bireylerde yalnızlık gibi semptomların oluşmasına sebep olmaktadır (Hebecci ve Shelley, 2018: 231). Sosyalleşme amacıyla kullanım düzeyi artmakta olan internet, özellikle günümüz üniversite gençleri için bir tehdit haline gelmektedir. Bu sebeple kullanımının bireyler üzerindeki olumsuz etkileri dikkate alındığında bu durumu önleyici hizmetlerin sağlanması önem taşımaktadır. Bu araştırmada da yalnızlığın ve benlik saygısı eksikliğinin gençlerde yarattığı problemlı internet kullanımını azaltmak için önerilerde bulunulacaktır.

2.1. Benlik Saygısı

Kendini sevme ve öz yeterlik olmak üzere iki aşamada incelenen benlik saygısı kavramı kişinin kendisini değerli görmesi ve onaylaması anlamına gelmektedir (Tafarodi ve Swann, 1995: 299). Benlik saygısı ile kişiler kendilerine bir değer biçmekte, sosyal ortamlarda olumlu davranışlarda bulunmakta ve kendilerini kabullenebilmektedir. Benlik saygısının gelişimi için iç kaynak bulunmaktadır. Bu kaynaklar, diğerlerinin saygısı, öz yeterlik ve bireyin ilk iki kaynağı kendisi için değerlendirmesidir (Özkan, 1994: 5). Kendini sevme düzeyi düşük olan bireyler, değersiz hissetmeye eğilimlidirler ve girdikleri her ortamda yetersizlik yaşayan yapıya sahiptirler. Öz yeterlik düzeyi yüksek olan bireyler ise kendilerini etkili ve yetkinlik sahibi olarak görmekte, hedeflerine ulaşma konusunda pozitif yaklaşımlar sergilemektedirler (Tafarodi vd., 2010: 300). Kendini sevme boyutu gelişen bireyler, neyin değerli olduğunu tespit edebilmekte, duygusal egemenlikleri de gelişmektedir. Cooley bireyin benliğinin güçlü olabilmesi için istediği benlik ile hayal ettiği benlik arasındaki farkın fazla olmaması gerektiğini belirtmektedir. Benlik saygısını da kişilerin çevresi tarafından değer gördükten sonra oluşan ruhsal belirtiler olarak açıklamaktadır. Benlik saygısı ile bireyin öz yeterliliğini, özgüvenini ortaya koyduğunu belirtmektedir (Wiley, 2009: 111). Bali (2009) kişilerin çevreleri tarafından kabul edildiklerinde sağlıklı bir benliğe sahip olabildiklerini ifade etmektedir. Kişinin yanlış olabilecek eylemlerinde ve fikirlerinde bile sevgi ve saygı görme isteğinde olduğunu, doğumundan itibaren dâhil olduğu her topluluk tarafından kabul edildiği takdirde benliğinin geliştiğini belirtmektedir. Önemli olan hususun davranışlardan ziyade kişinin varlığının kabul edilmesidir (Bali, 2019).

Literatürde benlik saygısı ile ilgili birçok tanım bulunmaktadır. Arpacı (2022: 525) benlik saygısı kavramını bireyin içindeki tüm nitelikler ve özellikler hakkındaki inançları olarak tanımlamaktadır. Benlik saygısı yüksek olan bireylerin yetenekli ve zihinsel olarak daha sağlıklı yapıda olduklarını belirtmektedir. Duclos (2016) benlik saygısının kişilerin hayati gelişimlerinin sağlıklı halde ilerleyebilmesi önem taşıyan bir kavram olduğunu söylemektedir. Benlik saygısı ile ilgili literatürde önemli çalışmaları bulunan

Rosenberg (1965) ise bireyin kendisine değer vermesi ve kendisiyle ilgili olumlu yahut olumsuz değerlendirmeler gerçekleştirilmesi sürecini benlik saygısı olarak tanımlamaktadır. Kişilerin benlik saygısı ile ilgili olumlu değerlendirmeleri arasında yaşam tatmininin yüksek olması, başarılı olmak, geleceğe ilişkin olumlu görüş açısına sahip olmak bulunmaktadır. Olumsuz değerlendirmelerin arasında ise depresyon, öfke sorunları, kendini yetersiz hissetme gibi hususlar mevcuttur (Orth vd., 2012: 1281). Benlik saygısı kişinin çocukluk çağlarından itibaren diğer kişilerle etkileşimi sonucunda oluşmaktadır (Kurtyılmaz vd., 2017). Diğer kişilerin olumlu geribildirimleri, empatik yaklaşımları, olumlu fikirleri benlik saygısının oluşmasında önemli bir etkidir (Doğan vd., 2009: 217).

Kaynak vd. (2022: 358) bireylerin kendilerine ilişkin öz değerlendirmeleri olarak benlik saygısını tanımlamakta, becerilerinin farkında olan kişilerin yüksek benlik saygısına sahip olduklarını, zor durumlarla başa çıkabildiklerini ifade etmektedir. Harris (2009) benlik saygısını kişilerin kendilerine verdiği değer seviyesi olarak tanımlamakta, benlik saygısının kişilerin fikirlerini, duygularını ve amaçlarını etkilediğini belirtmektedir. Benlik saygısı düşük olan bireylerin kaygı seviyelerinin fazla olduğunu, hislerini yansıtırken sıkıntı yaşadıklarını ifade etmektedir. Orth ve Robbins (2014: 384) benlik saygısı yüksek olan kişilerin iş hayatında, aile ve sosyal yaşantısında daha başarılı ilişkiler ortaya koyduklarını belirtmektedir. Xie vd. (2020: 4) benlik saygısı yüksek olan kişilerin anksiyete ve depresyon gibi ruhsal kaygılardan uzak yaşadıklarını, sosyal ilişkilerinde başarı sahibi olduklarını belirtmektedir.

Benlik saygısı, benliğin gelişimi ile değişim göstermektedir. Tek taraflı bir etkilenim olarak düşünülmemesi gereken bu kavram, hem kişinin davranışlarından hem de diğer kişilerin davranışları ve tutumlarından etkilenmektedir. Dolayısıyla benlik saygısı yüksek seviye ve düşük seviye olmak üzere iki şekilde ele alınabilir. Benlik saygısı yüksek olan bireyler, içsel dünyalarını değerli bulmaktadırlar. Kendini olumlu olarak gören birey, kendini tamamen kabul eder ve kendine güvenir. Düşük benlik saygısı olan birey ise kendine güven duymaz, diğer bireylere bağımlı yaşar. Yaratıcılık seviyeleri düşük olan bu bireyler, araştırmacı yapıya da sahip değildir (Esenay, 2002).

Benlik saygısı bireylerin olaylara gerçekçi yaklaşmasını, olayları kabullenmesini ve kendisine güven duymasını sağlayan bireysel, ruhsal ve toplumsal açıdan önem arz eden bir kavramdır. Gerçek olmayan benliğimizin, dış görünüşümüzün altında gerçek benliğimiz bulunmaktadır. Tüm insanlığın hayat boyu yoldaşı olan kendini bilme ilkesi ruh sağlığının temel yaklaşımı olarak kabul edilmekte, olası ruhsal tedavilerde de amaç bireyin kendisini tanımasına yardımcı olup, yol göstermektir (Gümü, 2018: 13).

1.3. Yalnızlık

Değişimin hızlı yaşandığı günümüz şartlarında modernizm ve teknolojinin bireyler arasında yarattığı ilişkiler psikolojik iyi hal durumuna da etki etmektedir. Bireyler sosyal ilişkilerinde yetersiz kaldıkları zaman o toplumdan kendilerini soyutlamakta ve yalnız hissetmektedirler (Ernst vd., 2022: 671). Toplumlarda yoğun halde gözlenen, patolojik bir rahatsızlık olarak da tabir edilen yalnızlık, bireylerin yaşadığı sosyal ilişkiler ile yaşamayı arzu ettiği ilişkiler arasında görülen fark ve çelişkiden meydana gelmektedir. Yalnızlığın temeli kişilerin sosyal ilişkilerinde yaşadıkları yetersizlikler ve bu yetersizliklerin neticesinde alınan doyum düzeyindeki düşüşlerdir (Surkalim vd., 2022: 12). Yalnızlık farklı şekillerde incelenmektedir. Bir tarafta kişinin bulunduğu çevre tarafından dışlanması neticesinde oluşan yalnızlık, diğer tarafta ise dâhil olunan topluma duyulan yabancılaşma hissi yer almaktadır.

Literatürde yalnızlık ile ilgili birçok tanım bulunmaktadır. Purtaş ve Yirci (2022: 246) yalnızlığı, kişinin yaşadığı sosyal ilişki ile yaşamayı istediği sosyal ilişki arasındaki farktan ötürü meydana gelen psikolojik durum olarak tanımlamaktadır. Leigh-Hunt vd. (2017: 164) yalnız kişilerin aşırı yemek yeme, alkol ve sigara sorunlarıyla karşılaştıklarını belirtmektedir. Güloğlu ve Kararırmak (2010: 82) ise yalnızlığı arzu edilen durum ile mevcut durum arasında oluşan farklılıklardan dolayı meydana gelen psikolojik sıkıntı olarak açıklamaktadır. Bireyin diğer insanlara ihtiyaç duyduğu zaman aslında onlardan ne kadar uzak olduğunu fark etmesi halinde yalnızlık hissi yaşadığını ifade etmektedir. Cacioppo & Cacioppo (2018: 156) yalnız kişilerde uyku problemlerinin yaşandığını ve bu kişilerin çaresizlik, hüznün, üzüntü gibi duyguları tecrübe ettiklerini belirtmektedir. Yıldız (2022: 113) yalnızlığı kişilerin duygularını ve fikirlerini kendilerine yöneltmesi, içine kapanması ve dış dünyaya kendini kapatması olarak açıklamaktadır. Kişiler çevreleriyle olan ilişkilerini azaltarak, depresyon gibi ruhsal sorunlara meyilli hale gelmektedirler. Yanguas vd. (2018: 308) yalnız bireylerin sosyal ilişkilerine dair öznel değerlendirmeler gerçekleştirdiklerini ve netice olarak çevreleri ile ilişkilerini minimum seviyeye indirmek gibi olumsuz algılar yarattıklarını belirtmektedir. Aksu vd. (2022: 91) yalnızlığı ait olmak veya uzaklık duygusunu acı bir şekilde deneyimlemek olarak açıklamaktayken, Uğurlu (2021: 312) kişilerin önem verdikleri sosyal ilişkilerin eksik olması nedeniyle yaşadıkları rahatsızlık duygusu olarak belirtmektedir. Yelpaze (2021: 121) yakın ilişki kurmakta güçlük yaşayan ve sosyal hayata katılmayan kişilerin yalnızlık yaşadığını belirtmekte, Siyahtaş ve Donuk (2021: 11) teknolojinin sürekli gelişim göstermesiyle sosyal ilişkilerin sınırlandığını ve bireylerin yalnızlaştığını açıklamaktadır. Fried vd. (2020: 454) yalnızlığı kişilerin psikolojik iyi oluşlarını ve ruh sağlıklarını etkileyen önemli bir unsur olarak görmektedir.

Yalnızlığın nedenleri arasında kişilerin hayat boyu yaşadıkları taşınma, evlenme, boşanma gibi sosyal ilişkiler örnek olarak verilebilir. Sosyal değişimler ile birlikte utangaçlık, yaşanan coğrafya, özgüvensizlik gibi

kişilik özellikleri de yalnızlığın nedenleri arasında yer almaktadır. Teknolojik gelişmeler kişilerarası iletişim imkânlarını kolaylaştırırsa bile mevcut çevrenin bütünlüğünü bozmaktadır. Dolayısıyla kişiler yüz yüze iletişimin yerine teknolojinin sağladığı iletişim araçlarını tercih etmeye başlamıştır. Sosyal medyada daha fazla vakit geçirmeye başlayan bireyler sosyal hayattan uzaklaşmaya başlamış ve kendilerine yapay bir dünya yaratmışlardır (Taydaş ve İldiz, 2022: 11).

Üniversite öğrencilerinde oldukça yaygın olarak görülen yalnızlık, sosyal ortamlarında yaşadıkları karmaşık duygular, aidiyet eksikliği sonucu oluşmakta, öğrenciler için acı veren bir deneyim haline gelebilmektedir (Çetin ve Anuk, 2020: 182). Bu durum rahatsız edici bir tecrübe olsa dahi bireyin sosyal çevresini ve kendisini tanıması, yalnız hissettiği durumlarda sosyal çevresini kullanması yaşamış olduğu ruhsal sıkıntıyı yok etmede önemli bir unsur olacaktır (Karaduman, 2013).

2. LİTERATÜR TARAMASI

2.1. Benlik Saygısı ve Yalnızlık İlişkisi

Deniz vd. (2022: 220) İstanbul'da bulunan dört ilçedeki ortaöğretim okullarında öğrenim gören 386 öğrenci ile benlik saygısı, duygusal özerklik ve yalnızlık ilişkisini inceleyen bir çalışma gerçekleştirmiştir. Yapılan analizlerin sonucunda benlik saygısının yalnızlık üzerinde anlamlı etkisinin olduğu belirlenmiştir. Çağlayaner ve Okutkan (2021: 176) 18-28 yaş arası İstanbul'da öğrenim gören 296 üniversite öğrencisiyle benlik saygısı, yalnızlık, reddedilme duyarlılığı ve narsisizm ilişkisini inceleyen bir çalışma gerçekleştirmiştir. Yapılan analizlerin neticesinde benlik saygısının yalnızlık üzerinde anlamlı etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Tohumcu vd. (2019: 780) ilişki tarama yöntemiyle gerçekleştirdiği çalışmada 230 kişiden benlik saygı, yalnızlık ve internet bağımlılığı ile ilgili veri toplamıştır. Yapılan analizlerin sonucunda benlik saygısı ile yalnızlık arasında ters ilişkilerin olduğu görülmüştür. Yöyen (2017: 2187) Gelişim Üniversitesi İ.İ.B.F.'de öğrenim görmekte olan 527 öğrenci ile yalnızlık ve benlik saygısı ilişkisini inceleyen bir çalışma gerçekleştirmiştir. Analizlerin sonucunda benlik saygısı ile yalnızlık arasında anlamlı ilişkilerin olduğu belirlenmiştir. Moksnes vd. (2022: 4) Norveç'te yaşayan 15-21 yaş arası 1816 genç ile yalnızlık, benlik saygısı, yaşam tatmini ilişkisini araştırmıştır. Araştırmanın sonucunda benlik saygısı ile yalnızlık arasında ters yönlü ilişki belirlenmiştir. Lin ve Fan (2022: 3) Çin'de yaşayan 17-25 yaş arası genç bireyler ile reddedilme duyarlılığı, yalnızlık, benlik saygısı ve sosyal anksiyete ilişkisini ele alan bir çalışma gerçekleştirmiş, analizlerin neticesinde benlik saygısı, yalnızlık, sosyal anksiyete, reddedilme duyarlılığı arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Pop vd. (2022: 55) sosyal medya kullanıcısı 427 tıp öğrencisi ile beden saygısı, benlik saygısı, yalnızlık ilişkisini ele alan bir çalışma gerçekleştirmiş, analizlerin sonucunda sosyal medyayı fazla kullanan gençlerin benlik saygılarının ve beden saygılarının düşük olduğu, bu durumun gençleri yalnız

kıldığı tespit edilmiştir. Chen ve Gao (2022: 9) ise öz yeterlilik algısı, bilgi amaçlı kullanım, yalnızlık, benlik saygısı ilişkisini incelemek amacıyla Çin’de yaşayan 60-90 yaş arası 276 birey ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Yapılan analizlerin neticesinde bireylerin sosyal medyadaki öz yeterlilikleri yüksek olduğu zaman yalnızlaştıkları ve benlik saygılarının yükseldiği belirlenmiştir.

2.2. Problemlı İnternet Kullanımı ve Yalnızlık İlişkisi

Tatlı ve Ergin (2022: 5) 661 Türk ergen bireyle yalnızlık, problemlı internet kullanımı, gelişmeleri kaçırma korkusu, üstün yetenekli öğrencilerin ekranlarını algılamaları arasındaki ilişkisini inceleyen bir çalışma gerçekleştirmiş, gelişmeleri kaçırma korkusu ile yalnızlık ilişkisinde problemlı internet kullanımının tam aracılık etkisinin olduğu görülmüştür. Ak (2019) eğitim fakültesi öğrencilerinin problemlı internet kullanımı, yalnızlıkları, yaşam doyumları, algılanan sosyal desteklerini tespit etmek amacıyla bir çalışma gerçekleştirmiştir. Yapılan analizlerin sonucunda problemlı internet kullanımı arttıkça yalnızlığın da arttđı belirlenmiştir. Dağlı-Çetin ve Gündüz (2017: 351) Mersin Üniversitesi’nde öğrenim gören 488 lisans öğrencisi ile psikolojik iyi oluş, yalnızlık, problemlı internet kullanımı ilişkisini inceleyen bir çalışma gerçekleştirmiş, problemlı internet kullanımı ile yalnızlık arasında negatif yönlü, anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Meral ve Bahar (2016: 1127) Doğu Karadeniz ilçe merkezinde bulunan iki lisede öğrenim gören 242 öğrenci ile yalnızlık, problemlı internet kullanımı ve psikolojik iyi oluş ilişkisini ele alan bir çalışma gerçekleştirmiştir. Yapılan analizlerin sonucunda psikolojik iyi oluş ve yalnızlığın problemlı internet kullanımı üzerinde anlamlı etkisinin olduğu görülmüştür. Oktan (2015: 287) Karadeniz Teknik Üniversitesi’nde farklı bölümlerde öğrenim görmekte olan 463 öğrenci ile yalnızlık, problemlı internet kullanımı, algılanan sosyal destek ilişkisini inceleyen bir araştırma gerçekleştirmiştir. Yapılan analizler, algılanan sosyal destek ve yalnızlığın problemlı internet kullanımı üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Fan vd. (2022: 7) 725 kolej öğrencisiyle problemlı internet kullanımı, yalnızlık, reddedilme hassasiyeti, irade ilişkisini inceleyen bir çalışma gerçekleştirmiş, irade ile yalnızlık, reddedilme hassasiyeti, problemlı internet kullanımı arasında negatif yönlü, anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Deutrom vd. (2022: 8) İngiltere’de yaşayan 299 yetişkin bireyle Covid- 19 döneminde yaşam tatmini, yalnızlık, problemlı internet kullanımı ilişkisini inceleyen bir çalışma gerçekleştirmiş, problemlı internet kullanımı ve yaşam tatmini ilişkisinde yalnızlığın tam aracılık etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Alheneidi vd. (2021: 6) Kuveyt ve Suudi Arabistan’da 593 Whatsapp ve Twitter kullanıcısı ile Covid-19 dönemi içerisinde problemlı internet kullanımı ve yalnızlık ilişkisini ele alan bir araştırma gerçekleştirmiştir. Yapılan analizler, problemlı internet kullanımına yönelen kişilerin yalnızlaştıklarını belirtmektedir.

2.3. Problemlı İnternet Kullanımı ve Benlik Saygısı İlişkisi

Ağca (2021) İstanbul ili Uğur Okulları'nın Güngören Kampüsü'nde öğrenim gören 459 lise öğrencisi ile problemlı internet kullanımı ve benlik saygısı ilişkisini araştırmıştır. Araştırmanın sonucunda problemlı internet kullanımı ile benlik saygısı arasında olumlu ilişki olduğu görülmüştür. Dingec (2020) 116 katılımcıyla problemlı internet kullanımı, benlik saygısı, stresle başa çıkma tutumları ilişkisini incelemek amacıyla bir çalışma gerçekleştirmiş, benli saygısı düşük olan kişilerin depresyon, anksiyete gibi problemlerinin olduğu ve problemlı internet kullanımına eğilim gösterdikleri belirlenmiştir. Çelik-Berber ve Odacı (2012: 439) Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 556 öğrenci ile benlik saygısı, problemlı internet kullanımı ve kendilik algısı ilişkisini ele alan bir çalışma gerçekleştirmiştir. Yapılan analizlerin sonucunda benlik saygısı ile problemlı internet kullanımı arasında ilişki olmadığı belirlenmiştir. Lai vd. (2022: 5) 1736 ergen bireyle problemlı internet kullanımı, benlik saygısı, depresif semptomlar arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla bir çalışma gerçekleştirmiş, depresif semptomlar, benlik saygısı ve problemlı internet kullanımı arasında anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Opakunle vd. (2022: 280) 1304 Nijeryalı lise öğrencisi ile benlik saygısı, problemlı internet kullanımı, depresyon, anksiyete, intihar eğilimleri arasındaki ilişkiyi belirleyen bir araştırma gerçekleştirmiştir. Yapılan analizlerinin sonucunda problemlı internet kullanımı, anksiyete, intihar, depresyon seviyelerinin yüksek olduğu, benlik saygısı seviyelerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Pichardo vd. (2021: 8) 514 üniversite öğrencisi ile problemlı internet kullanımı, benlik saygısı ve yönetici fonksiyonlar arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmiş, benlik saygısı ve yönetici fonksiyonların problemlı internet kullanımı üzerinde anlamlı etkisinin olduğu tespit edilmiştir.

2.4. Problemlı İnternet Kullanımı, Yalnızlık ve Benlik Saygısı İlişkisi

Literatürde yalnızca üç değişkenin bir arada olduğu yurtdışı çalışma olarak Mamun vd. (2020: 4) tarafından Bangladeş'te eğitim alan 605 öğrenci ile problemlı internet kullanımı, yalnızlık, benlik saygısı, stres ilişkisini inceleyen bir çalışma mevcuttur. Yapılan analizlerin neticesinde yalnızlığın problemlı internet kullanımı üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı etkisinin olduğu görülmüştür. Benlik saygısının da problemlı internet kullanımı üzerinde negatif yönlü etkisinin olduğu belirlenmiştir.

3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

3.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Araştırmanın temel amacı öğrencilerdeki benlik saygısı ve yalnızlığın problemlı internet kullanımları üzerindeki etkisini tespit etmektir. Problemlı internet kullanımını azaltıcı önerilerde bulunulacak olması, üniversite

öğrencilerinin benlik saygılarını arttırıcı, yalnızlıklarını azaltıcı tavsiyeler sunulacak olması araştırmanın önemini oluşturmaktadır.

3.2. Araştırmanın Ölçekleri

Problemlı internet kullanımını ölçebilmek için Ceyhan vd. (2007) tarafından geliştirilen “Problemlı İnternet Kullanımı Ölçeğinin (PIKO) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları” ndan yararlanılacaktır. Ölçek toplam 33 sorudan oluşmaktadır. Üniversite öğrencilerinin yalnızlığının ölçülmesinde Russell, (1996) tarafından yeniden düzenlenen UCLA yalnızlık ölçeğinin, Ergün (2020) tarafından okullar için Türkçe’ye uyarlanmış ölçeğinden yararlanılacaktır. Bu ölçek toplam 20 sorudan oluşmaktadır. Üniversite öğrencilerinin benlik saygısının ölçülmesinde Tafarodi ve Swan (2001) tarafından geliştirilen Doğan (2011) tarafından Türkçe’ye uyarlanan ölçek 16 ifadeden oluşmaktadır. Ölçekte 1, 6, 7, 8, 10, 13, 15 ve 16. ifadeler ters kodlama yapılmıştır. Ölçek, 5’li Likert skalası ile derecelendirilmiştir. Araştırmanın verileri anket tekniği ile toplanmıştır.

3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini bir devlet üniversitesinin 18.000 öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi bu üniversitede öğrenim görmekte olan 851 öğrenci oluşturmaktadır. Aşağıda yapılan hesaplamalar ile örneklemin evreni temsil edebildiği belirlenmiştir (Bartlett vd. 2001: 45);

$$n = \frac{384,16}{1 + \frac{384,16}{18.000}} = 376 \quad n_0 = \frac{1,96^2 \times 0,5^2}{0,05^2} = 384,1$$

Araştırmanın anketlerinin gerçekleştirilmesi için Bandırma Onyedı Eylül Üniversitesi Etik Kurulu’ndan 2022-5 toplantı numaralı ve 13/05/2022 tarihli etik kurul onayı alınmıştır. Veriler Google Form yardımıyla, araştırmacılar tarafından iki buçuk aylık bir süreç içerisinde toplanmıştır.

3.4. Araştırmanın Modeli ve Hipotezleri

Blau (1964) tarafından ortaya atılan Sosyal Değişim Kuramı karşılıklılık normuna dayanmaktadır. Bu kuramın en temel ilkesi, sosyal değişim esnasında bir kişiye olumlu davranışlar sergilendiğinde, bu kişi için karşılığında belirlenmemiş bir pozitif davranış gösterme yükümlülüğünün ortaya çıkmasıdır. Sosyal mübadelenin devamlılığının sağlanması için tarafların karşılıklı bağlılıkları önemlidir (Bahar, 2019: 240; Bolat vd., 2009: 226).

Psikanalitik kuramı temsil eden Freud, benlik kavramını id, ego ve süper ego olarak üç başlık altında ele almaktadır. Kişinin en ilkel tarafını id oluştururken, süper ego ahlaklı yanını ele almaktadır. Ego ise id ve süper ego arasındaki dengeyi sağlamaktadır. Bireyin sağlıklı bir benlik saygısına sahip olabilmesi için egonun güçlü olması gerekmektedir (Lai vd., 2022: 7).

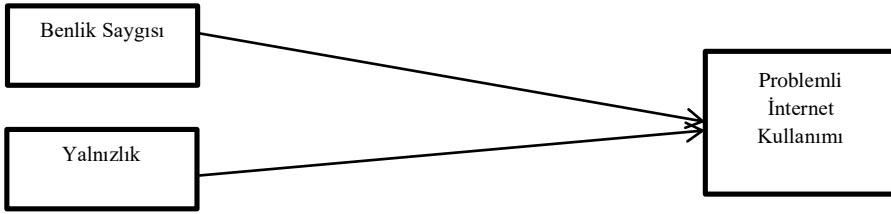
Söz konusu geçmiş araştırmalar, Freud'un açılımı ve Sosyal Değişim Kuramı ışığında oluşturulan bu araştırmanın hipotezleri aşağıda belirtilmiştir:

H₁: Benlik saygısının problemlili internet kullanımı üzerinde negatif yönlü ve anlamlı etkisi vardır.

H₂: Yalnızlığın problemlili internet kullanımı üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı etkisi vardır.

Araştırmanın modeli şekil 1'de belirtilmiştir:

Şekil 1. Araştırmanın Modeli



4. ARAŞTIRMANIN BULGULARI

4.1. Güvenilirlik Analizi Değerleri

Alpha katsayısı 0,40-0,60 değerleri arasında olduğu zaman ölçek için güvenilirliğin düşük olduğu söylenmektedir. Bu katsayısı 0,60-0,80 arasında ise ölçeğin güvenilir olduğu belirtilmektedir. Şayet 0,80-1,00 arasında ise ölçek yüksek güvenilir kabul edilmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2018: 160).

Tablo 1. Güvenilirlik Analizi Değerleri

Ölçek	Alfa Katsayısı	İfade Sayısı
Problemlili İnternet Kullanımı	,943	33
Benlik Saygısı	,840	16
Yalnızlık	,813	20

Araştırmada problemlili internet kullanımı ölçeğine ait Cronbach Alfa değeri (0,943), benlik saygısı ölçeğine ait Cronbach Alfa değeri (0,840), yalnızlık ölçeğine ait Cronbach Alfa değeri ise (0,813) olarak hesaplanmıştır. Ölçeklerin maddeleri arasındaki iç tutarlılık değeri kabul edilebilir ve 0,70 değerinde büyük olduğu için güvenilir olarak belirlenmiştir.

4.2. Normallik Testi

Korelasyon ve regresyon analizleri gibi parametrik testlerin uygulanabilmesi için verilerin normal dağılım göstermesi gerekmektedir

(Gürbüz & Şahin, 2018: 216; Örucü vd., 2022: 187). George & Mallery (2010)'a göre, ölçek verileri için çarpıklık ve basıklık değerleri (-2;+2) aralığında ise, veriler normal dağılım dağılmaktadır. Araştırmanın normallik testleri ile çarpıklık ve basıklık değerlerinin belirtilen aralıkta olduğu hesaplanmıştır.

Tablo 2. Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

Değişken	Çarpıklık	Basıklık
Problemlı İnternet Kullanımı	,150	-,316
Benlik Saygısı	,048	,249
Yalnızlık	-,120	,363

4.3. Faktör Analizi Değerleri

Faktör analizi uygulanmadan önce araştırma kapsamında dikkate alınan değişkenlerin faktör analizi için uygun olup olmadığını belirlemek amacıyla KMO testi yapılmıştır (Gürbüz ve Şahin, 2017).

KMO değerinin 0,60 ve daha fazla değerde olması örneklemin bu analiz için uygun olduğunu belirtmektedir. Test sonucu anlamlı olduğu zaman bir sonraki aşamada keşfedici faktör analizi uygulanabilir (Gürbüz ve Şahin, 2017). Yapılan analizlerde KMO değerinin benlik saygısı değişkeni için 0,913 olduğu görülmüş, tek faktörlü bir sonuç elde edilmiştir. Faktörlerin toplam varyansın %61,093'ünü açıkladığı belirlenmiştir. Yalnızlık değişkeni için KMO değeri 0,926 olarak tespit edilmiş, tek faktörlü bir sonuç elde edilmiştir. Faktörlerin toplam varyansın %52,093'ünü açıkladığı belirlenmiştir. Problemlı internet kullanımı için KMO değerinin 0,960 olduğu belirlenmiş ve tekrar tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Faktörlerin toplam varyansın %53,991'ini açıkladığı belirlenmiştir.

4.4. Demografik Bulgular

Araştırmaya ilişkin demografik bulgular aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 3. Demografik Bulgular

Değişken	Alt Gruplar	Frekans	%
Cinsiyet	Kadın	570	67
	Erkek	281	33
Yaş	17-20 arası	382	44,9
	21-24 arası	387	45,5
	25-28 arası	37	4,3

	29 ve üzeri	45	5,3
Eğitim Durumu	Ön Lisans	429	50,4
	Lisans	371	43,6
	Yüksek Lisans	40	4,7
	Doktora	11	1,3

Tablo 3'ten elde edilen sonuçlara göre 570 katılımcının kadın (%67) ve 281 katılımcının erkek (%33) öğrenci olduğu görülmektedir. 387 katılımcının yaş aralığı 21-24, 382 katılımcının yaş aralığı 17-20, 37 katılımcının yaş aralığı 25-28, 45 katılımcının yaş aralığı ise 29 ve üzeridir. Araştırmaya 429 kişi ile en fazla ön lisans öğrencileri (%50,4) ve 371 kişi ile lisans öğrencileri (%43,6) katılım sağlamıştır. Yüksek lisans öğrencilerinden 40 kişi (%4,7), doktora öğrencilerinden 11 kişi (%1,3) katılım sağlamıştır.

4.5. Değişkenler Arası İlişkiler

Tablo 4. Değişkenler Arası İlişkiler

Değişkenler	P	Y	BS
Problemlerli İnternet Kullanımı (P)	1		
Yalnızlık (Y)	,359**	1	
Benlik Saygısı (BS)	,441**	,531**	1

N= 851 **p<0,01

Korelasyon analizinden elde edilen bulgulara göre problemlerli internet kullanımıyla yalnızlık arasında olumlu bir ilişki (r(851): 0,359), problemlerli internet kullanımıyla benlik saygısı arasında ters bir ilişki (r(851): -0,441), yalnızlık ile benlik saygısı arasında ters bir ilişki (r(851): -0,531) belirlenmiştir.

4.6. Regresyon Analizi Bulguları

Tablo 5. Regresyon Analizi Bulguları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	B	Std. Hata	Beta	t	Sig.
Problemlerli İnternet Kullanımı	Yalnızlık	,182	,038	,174	4,846	,000
	Benlik Saygısı	-,369	,038	-,349	-9,716	,000

F= 116,847

$R^2 = ,216$

Düzeltilmiş $R^2 = ,214$

Thmn. Std. Hata=
,65619

Anova = ,000

Tablo 11’de verilen regresyon analizinin sonuçlarına göre yalnızlığın problemlı internet kullanımı üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu görölmüştür ($\beta = ,174, p < 0,05$). Bu sonuca göre H_1 hipotezi kabul edilmiştir. Benlik saygısının problemlı internet kullanımı üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu görölmüştür ($\beta = -,349, p < 0,05$). Bu sonuca göre H_2 hipotezi kabul olmuştur. Yapılan regresyon analizinde modelin tümü için geçerli olan p’nin istatistiki olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. R^2 değerine göre problemlı internet kullanımı değişkenindeki %21’lik değişimin yalnızlık ve benlik saygısı değişkenlerine bağlı olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma kapsamında yapılan regresyon analizinin sonucunda yalnızlığın problemlı internet kullanımı üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu görölmüştür. Elde edilen bu sonuç, Çağır ve Gürđan (2010: 77) tarafından 646 eğitim fakóltesi öğrencisine yapılan araştırmanın sonuçlarıyla örtüşmektedir. Yine bu sonuç Meral ve Bahar (2016: 1121) tarafından 242 ortaöğretim öğrencisine yapılan çalışmanın sonuçlarıyla benzer nitelikler taşımaktadır. Costa vd. (2019: 160) tarafından 548 ergen bireye yapılan çalışmanın sonuçları da bu sonuçlarla benzerdir. 2022 senesinde Deutrom vd. tarafından evden çalışan 299 iş görene yapılan çalışmanın sonucunda da yalnızlığın problemlı internet kullanımı üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Regresyon analizinin diğer sonucuna göre benlik saygısının problemlı internet kullanımı üzerinde ters yönlü etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, Çelik ve Odacı (2012: 439) tarafından 566 eğitim fakóltesi öğrencisine yapılan çalışmanın sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Yine Zeng vd. (2021: 411) tarafından 507 Çinli öğrenciye yapılan araştırmanın sonuçları da elde edilen netice ile benzerlik göstermektedir. Van Dijk vd. (2021: 6) tarafından boşanmış ailede büyüyen 244 ergen ile yapılan çalışmanın sonuçları da bu çalışmanın sonucu ile nedensellik ilişkisi bakımından benzerlik göstermektedir. Bao vd. (2021: 7) tarafından 1010 ergen bireyle yapılan çalışmanın sonuçları ile benzerdir. Mamun (2020: 4) tarafından Bangladeş Dhaka şehrinde öğrenim gören 605 öğrenciyle yapılan çalışmanın sonuçları da bu araştırmanın sonuçları ile benzer niteliktedir. Bu çalışmada da araştırmamızda olduğu gibi benlik saygısının problemlı internet kullanımı üzerinde ters yönlü etkiye sahip olduğu görölmüştür. Yalnızlığın da problemlı internet kullanımı üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu görölmektedir. Bunun yanı sıra Avşaroğlu ve İdayeva (2020: 418) tarafından üniversite öğrencilerine yapılan çalışmada da önerildiği gibi benlik saygısını arttırmak amacıyla öğrencilere rehberlik ve

psikolojik destek hizmetlerinin sağlanması önem teşkil etmektedir. Avşaroğlu ve İdayeva (2020: 418) bireylerde benlik gelişiminin erken yaşlarda başladığı düşünüldüğünde temel eğitimden üniversite çağına kadar benlik saygılarını arttırmak için öğretmen, anne-baba tutumları ve stres ile başa çıkabilmek için sosyal beceri eğitimlerinin öneminden de bahsetmektedir. Dinçer ve Öztunç (2009: 27) ise benlik saygısını arttırmak için sağlıklı bir iletişim ortamının sağlanması ve bireyin kendini ifade edebilmesi, düşüncelerini karşı tarafa yapıcı şekilde iletebilmesi gerektiğinden bahsetmektedir.

Sonuç

Üniversite öğrencileri içerisinde kişisel güven eksikliği yaşayan, benlik saygısı düşük gençler gerçek hayatta gideremedikleri sosyal ihtiyaçları için internet ortamını seçerek kendilerini rahatlatma yolunu tercih etmektedirler. Hislerini açmakta zorluk yaşayan gençler, internet ortamında bu fırsatı değerlendirmekte ve zamanla internete bağımlı duruma gelmektedirler. Bu durumda genç bireylerin problemleri internet kullanımının genellikle boş zamanlarında gerçekleştiği söylenebilir. Boş zamanların üniversite tarafından gerçekleştirilecek çeşitli etkinliklerle değerlendirilmesi internette fazla zaman geçirmeyi engelleyecek ve kişinin sosyalleşmesini sağlayacaktır. Ayrıca gençlere problemleri internet kullanımının bağımlılık olduğunu ve bu durumun benlik saygılarını azaltıp bireyi yalnızlaştırdığını ifade eden çalışmalar da yapılmalıdır. Bunlarla birlikte üniversite öğrencilerinin sosyal becerilerini internet dışındaki ortamlarda kazanmaları, zaman yönetimi ve öz denetim gibi davranışlarını kontrol edebilmeleri için eğitim imkânları tanınmalıdır. İlerleyen yaşlarında internet bağımlılığı problemini yaşamamaları için bireylere akıllı telefon, internet ve bilgisayarını amacına uygun kullanabilmek adına bilgilendirmeler yapılması, gerektiği zaman psiko-eğitim grupları ile destek alabilmeleri için olanak sağlanması gerekmektedir. Üniversiteli gençlerin gelecek kaygılarının tespit edilmesi, bu doğrultuda çözüm odaklı sosyal etkileşim programları ile hedef belirlemeleri ve gelecek ile ilgili işlevsel planlar yapmaları için onlara destek sağlanmalıdır. İnternet kullanımını kontrol etmekte zorluk yaşayan gençlerin aile ve sosyal yaşantılarında olumsuzluklar yaşadıkları düşünüldüğünde bu süreçte sağlıklı internet kullanımı için kamu spotlarının, reklamların, bilgilendirici içeriklerin paylaşılması oldukça önemlidir.

Araştırma kapsamında yapılan regresyon analizinin neticesinde problemleri internet kullanımına en fazla neden olan değişkenin benlik saygısının azalması olduğu görülmüştür. Bu sebeple benlik saygısını arttırıcı önlemlerin alınması gerekmektedir. Öğrencilerin benlik saygılarının geliştirilmesi ve yalnızlık hislerinin azaltılması için bedensel, sosyal ve ruhsal gereksinimlerini karşılayabilmek adına onları spor ve sanata yönlendirmek, bunun için de tesisler oluşturmak önemlidir. Üniversite öğrencileri yakın ve samimi ilişkiler kurmak istedikleri için farklılaşan ilişkilere ayak uydurmaya çalışmakta ve sosyal kaygı düzeyleri de artmaktadır. Bu durumu engellemek

için iletişim becerilerini geliştirmenin yanı sıra problem çözmeye becerilerini geliştirmek için de girişimler sağlanabilir. Problem çözmeye ve iletişim becerilerini geliştirmek adına öğrenciler için oluşturulan kulüplere, sosyo-kültürel etkinliklere katılım teşvik edilmelidir. Bu durumda üniversitelerin yönetimine ve akademik danışmanlara özendirici çalışmalar yapmaları önerilmektedir. Öğrencilerin problemlı internet kullanımlarının hangi düzeyde olduğuna dair araştırmalar yapılmalı, öğretim üyeleri tarafından internet kullanımının olumlu ve olumsuz taraflarını açıklayan bilgilendirmeler sunulmalıdır. Rehberlik araştırma merkezleri yardımıyla öğrencilerin yalnızlık seviyelerini en aza indirmek amacıyla önlemler alınmalıdır.

Ülkelerin temel dinamiği olan genç bireylerin sağlık ve başarı çerçevesinde yetişebilmesi için yapılacak çalışmalar ve yatırımlar önem arz etmektedir. Bu nedenle gençleri her türlü risk faktöründen korumak ve bu faktörlere dair tedbirler almak gerekmektedir. Sosyal hizmet uzmanlarının son dönemde popüler hale gelen problemlı internet kullanımı ile ilgili çalışmalara yönelmesi, bu sorunun ortaya çıkış sebeplerini analiz edebilmeleri oldukça önemlidir. Bu durumda sosyal hizmet uzmanlarının görevi öğrencilerin aile içi problemlı internet kullanımlarını araştırmak ve böyle bir durumla karşılaştıklarında toplumsal değerleri ve bireyin yaşadığı çevreyi de göz önünde bulundurarak önlemler almaktır. Dolayısıyla öğrencilere dönük problem tarama testlerinin yapılması gerekmektedir. Öğrencilere benlik saygılarının gelişimi için verilecek tavsiyeler arasında hataları ve ulaşamadıkları hedefleri için sorumlulukları hakkında gerçekçi yargılarda bulunmaları söylenebilir. Genç bireyler için güçlü yönlerine güvenmek ve iç diyaloglarını geliştirmek de oldukça önem taşımaktadır.

Sonuç olarak problemlı internet kullanımının teşhisi için benlik saygısı ve yalnızlık kavramlarının üzerinde durulması gerektiği görülmüştür. Üç değişken arasındaki ilişkinin yönü, şiddeti ve yordayıcı özellikleri literatüre yeni ve güncel bilgiler sunmuştur. Bu araştırma yalnızca bir devlet üniversitesinde öğrenim gören meslek yüksekokulu öğrencileri, iktisadi idari bilimler öğrencileri, yüksek lisans ve doktora öğrencileri arasında yapılmıştır. Araştırmanın bulguları, yapıldığı zaman ve koşullarla, örnekleme, yararlanılan ölçeklerle, uygulanan yöntem ve metotla sınırlıdır. Bu sebeple elde edilen sonuçları genelleştirmek doğru değildir. Problemlı internet kullanımının nedenlerini derinleştirebilmek adına boylamsal nitelikte daha fazla araştırmanın yapılmasına ihtiyaç vardır.

Hakem Değerlendirmesi: Dış Bağımsız

Yazar Katkıları: İtir Hasırcı %25, Edip Örucü %50, Pınar Kurt %25.

Çıkar Beyanı: Yazarlar arasında çıkar çatışması yoktur.

Teşekkür Beyanı: Yayın sürecinde katkısı olan hakemlere ve editör kuruluna teşekkür ederiz.

Peer Review: Independent double-blind author

Author Contributions: Itır Hasırcı %25, Edip Örucü %50, Pınar Kurt %25

Conflict of Interest: There is no conflict of interest between the authors

Acknowledgement: We thank the referees and editorial board who contributed to the publishing process.

Kaynakça

- Ağca, E. (2021). *Ergenlerde problemlı internet kullanımı ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı.
- Ak, S. (2019). *Eğitim fakültesi öğrencilerinde problemlı internet kullanımının yalnızlık, yaşam doyumu ve algılanan sosyal destek ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Aksu, H. S., Güneş, S. G., Kaya, A. (2022). Covid-19 küresel salgını sürecinde rekreasyona aktif katılımın yalnızlık algısına etkisi. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 5(2), 83-97. <https://doi.org/10.26677/TR1010.2022.922>
- Alheneidi, H., AlSumait, L., AlSumait, D., Smith, A.P. (2021). Loneliness and problematic internet use during covid-19 lock-down. *Behavioral Sciences*, 11(5), 1-11. <https://doi.org/10.3390/bs11010005>
- Arpacı, S. (2022). The effect of emotional intelligence level on self-esteem: A study on tourist guides. *Journal of Turkish Tourism Research*, 6(2), 523-539.
- Avşaroğlu, S. ve İdayeva, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin benlik saygılarının stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(1), 411-422. <https://doi.org/10.33206/mjss.549840>
- Bahar, B. (2019). Sosyal öğrenme kuramı ve sosyal değişim kuramı perspektifinden etik liderlik. *Balkan Journal of Social Sciences*, 8(16), 237-242.
- Bali, M. H. (2019). *Engelli bireylerin kardeşlerinin ebeveynleri tarafından ihmal ve istismarının bireylerin benlik saygısına etkisinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bao, Z., Wang, F., Jiang, Y. (2021). Perceived economic discrimination and problematic internet use among Chinese adolescents: The mediating role of self-esteem and the moderating role of school connectedness. *Current Psychology*, 1, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01847-9>

- Bartlett, J.E., Körtlik, J.W., Higgins, C.C. (2001). Organizational research: Determining appropriate sample size in survey research. *Information Technology, Learning and Performance Journal*, 19(1), 43-50.
- Bolat, O. İ., Bolat, T., Seymen, O. A. (2009). Güçlendirici lider davranışları ve örgütsel vatandaşlık davranışı arasındaki ilişkinin sosyal mübadele kuramından hareketle incelenmesi. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(21), 215-239.
- Cacioppo, J. T. ve Cacioppo, S. (2018). Loneliness in the modern age: An evolutionary theory of loneliness (ETL). *Advances in Experimental Social Psychology*, 58, 127-197. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2018.03.003>
- Ceyhan, E., Ceyhan, A. A., Gürcan, A. (2007). Problemlı internet kullanımı ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(1), 387-416.
- Chi, X., Hong, X., Chen, X. (2020). Profiles and socio demographic correlates of internet addiction in early adolescents in southern China. *Addictive Behaviors*, 106, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106385>
- Chen, Y. ve Gao, Q. (2022). Effects of social media self-efficacy on informational use, loneliness and self-esteem of older adults. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 1, 1-13. <https://doi.org/10.1080/10447318.2022.2062855>
- Chou, C. ve Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification and pleasure experience: The Taiwan College students' case. *Computers & Education*, 35(1), 65-80. [https://doi.org/10.1016/S0360-1315\(00\)00019-1](https://doi.org/10.1016/S0360-1315(00)00019-1)
- Costa, R. M., Patrão, I., Machado, M. (2019). Problematic internet use and feelings of loneliness. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 23(2), 160-162. <https://doi.org/10.1080/13651501.2018.1539180>
- Çağır, G. ve Gürkan, U. (2010). Lise ve üniversite öğrencilerinin problemlı internet kullanım düzeyleri ile algılanan iyilik halleri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(24), 70-85.
- Çağlayaner, A. ve Çoklar-Okutkan, I. (2021). Reddedilme duyarlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişki: Kırılgan narsisizm, büyüklenmecı narsisizm ve benlik saygısının aracı rolü. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(2), 160-182. <https://doi.org/10.5455/kpd.26024438m000043>
- Çelik-Berber, Ç. ve Odacı, H. (2012). Kendilik algısı ve benlik saygısının problemlı internet kullanımı üzerindeki yordayıcı rolü. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 7(1), 433-441.

- Çetin, C. ve Anuk, Ö. (2020). Covid-19 Pandemi sürecinde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık: Bir kamu üniversitesi öğrencileri örnekleme. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 170-189.
- Dağlı-Çetin, M. ve Gündüz, B. (2017). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde problemlili internet kullanımının aracı rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 339-357.
- Deniz, M. E., Uzun, A. E., Uzun, G. (2022). Ergenlerde yalnızlığın benlik saygısı ve duygusal özerklik ile açıklanması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 61, 209-228. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.957144>
- Deutrom, J., Katos, V., Al-Mourad, M. B., Ali, R. (2022). The relationships between gender, life satisfaction, loneliness and problematic internet use during covid-19: Does the lockdown matter? *International Journal Environment Research Public Health*, 19, 1-14. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031325>
- Dinçer, F. ve Öztunç, G. (2009). Hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin benlik saygısı ve atılganlık düzeyleri. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 2009, 22-33.
- Dingeç, İ. Ö. (2020). *Problemlili internet kullanımı, benlik saygısı ve stresle başa çıkma tutumlarının ilişkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı.
- DiNicola, M. D. (2004). *Pathological internet use among college student: The prevalence pathological internet use and its correlates*, Unpublished Doctoral Dissertation, The Faculty of The College of Education of Ohio University.
- Doğan, T., Totan, T. ve Sapmaz, F. (2009). Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ve sosyal zekâ. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17, 236-248.
- Doğan, T. (2011). İki boyutlu benlik saygısı: Kendini sevmeye ve öz-yeterlilik ölçeğinin Türkçe uyarlaması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36(162), 126-137.
- Duclos, G. (2016). *Benlik saygısı, yaşam için bir pasaport*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Dursun, A. (2022). Ergenlerin problemlili internet kullanımı ve psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin görüşleri. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 12(2), 522-546. <https://doi.org/10.23863/kalem.2021.214>
- Eichenberg, C., Schott, M. ve Schroiff, A. (2019). Comparison of students with and without problematic smart phone use in light of attachment style. *Front Psychiatry*, 10(681), 1-6. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00681>

- Ergün, H. (2020). Yalnızlık ölçeğinin okullar için Türkçe uyarlaması. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 11(2), 289-300.
- Ernst, M., Niederer, D., Werne, A. M., Czaja, S. J., Mikton, C., Ong, A. D., Rosen, T., Brähler, E., Beutel, M. E.(2022). Loneliness before and during the covid-19 pandemic: A systematic review with meta-analysis. *Am Psychol*. 77(5), 660-677. <https://doi.org/10.31234/osf.io/wjx5v>
- Esenay, F. I. (2002). *Üniversite öğrencilerinde sağlık davranışlarının sosyal destek ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Fan, Z., Chen, M. ve Lin, Y. (2022). Self-control and problematic internet use in college students: The chain mediating effect of rejection sensitivity and loneliness. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 1-12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S352060>
- Fried, L., Prohaska, T., Burholt, V., Burns, A., Golden, J., Hawkey, L., Lawlor, B., Leavey, G., Lubben, J., O'Sullivan, R., Perissinotto, C., van Tilburg, T., Tully, M., Victor, C. (2020). A unified approach to loneliness. *Psychol. Aging*, 25, 453-455. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)32533-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)32533-4).
- George, D. ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update (10a ed.)*. Boston: Pearson.
- Griffiths, M. D. (2000). Internet addiction: Time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8, 413-418. <https://doi.org/10.3109/16066350009005587>
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 79-88.
- Gümüş, D. (2018). *Benlik saygısı, kontrol odağı ve rekabetçi tutum arasındaki ilişkinin örgütsel bağlamda incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Kastamonu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, Kastamonu.
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: Felsefe-yöntem-analiz*. Ankara: Seçkin Yayınları.
- Harris, S. L. (2009). *The relationship between self-esteem and academic success among African American students in the minority engineering program at a research extensive university in the southern portion of the United States*, Unpublished Doctoral Dissertation, Louisiana State University, Agricultural and Mechanical College.
- Hebecci, M. T. ve Shelley, M. (2018). Analysis of the relationship between university students' problematic internet use and loneliness. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 5(2), 223-234.

- Karaduman, M. (2013). *İş yaşamında yalnızlık algısının örgütsel vatandaşlık davranışı ile ilişkisi ve öğretmenler üzerinde bir uygulama* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı.
- Karataş, Z. (2014). Problem çözme becerileri ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü: Bir yapısal eşitlik modeli çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 118-140.
- Kaynak, D., Irgit, Y., Çakmak, S. (2022). Ergenlik dönemindeki kız çocuklarında benlik saygısı ve yordayıcılarının kültürle ilişkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(3), 358-370. <https://doi.org/10.18863/pgy.1009942>
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. C., Chen, S. H., Yen, C. F. (2005). Proposed diagnostic criteria of internet addiction for adolescents. *J Nerv. Ment. Dis.*, 193(11), 728-733. <https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000185891.13719.54>.
- Kurtyılmaz, Y., Can, G., Ceyhan, A. A. (2017). Üniversite öğrencilerinin ilişkisel saldırganlık ile benlik saygısı, sosyal bağlılık ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 33-52.
- Lai, W., Wang, W., Li, X., Wang, H., Lu, C., Guo, L. (2022). Longitudinal associations between problematic internet use, self-esteem and depressive symptoms among Chinese adolescents. *European Child Adolescents Psychiatry*, 15, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-01944-5>
- Leigh-Hunt, N., Bagguley, D., Bash, K., Turner, V., Turnbull, S., Valtorta, N., Caan, W. (2017). An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. *Public Health*, 152, 157–171. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2017.07.035>
- Lin, Y. ve Fan, Z. (2021). The relationship between rejection sensitivity and social anxiety among Chinese college students: The mediating roles of loneliness and self-esteem. *Current Psychology*, 1, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02443-7>
- Mamun, M. A., Hossain, M. S., Moonajilin, M. S., Masud, M. T., Misti, J. M., Griffiths, M. D. (2020). Does loneliness, self-esteem and psychological distress correlate with problematic internet use? A Bangladeshi survey study. *Asia Pac. Psychiatry*, 12(2), 1-8. <https://doi.org/10.1111/appy.12386>
- Meral, D. ve Bahar, H. H. (2016). Ortaöğretim öğrencilerinde problemler internet kullanımının yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(2), 1117-1134. <https://doi.org/10.17556/jef.58322>

- Moksnes, U. K., Bjørnsen, H. N., Ringdal, R., Eilertsen, M. B., Espnes, G. A. (2022). Association between loneliness, self-esteem and outcome of life satisfaction in Norwegian adolescents aged 15-21. *Scand. J. Public Health*, 31, 1-8. <https://doi.org/10.1177/14034948221081287>
- Oktan, V. (2015). Üniversite öğrencilerinde problemlı internet kullanımı, yalnızlık ve algılanan sosyal destek. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 281-292.
- Opakunle, T., Opakunle, O., Toki, D., Aloba, O., Nwozo, C. (2022). Drug abuse among Nigerian high-school adolescents: Exploring the relationship with problematic internet use, suicidality, anxiety, depression and self-esteem. *International Journal of Medicine and Health Development*, 27(3), 277-284. https://doi.org/10.4103/ijmh.ijmh_17_22
- Orth, U., Robins, R. W., Widaman, K. F. (2012). Life-span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(6), 1271-1288. <https://doi.org/10.1037/a0025558>
- Orth, U. ve Robins, R.W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381-387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Örücü, E., Tokyay, M., Hasırcı, I. (2022). İş motivasyonu - örgütsel bağlılık ilişkisi: Bir Alan Araştırması. *Akademik Hassasiyetler*, 9(18), 177-198.
- Özkan, İ. (1994). Benlik saygısını etkileyen etkenler. *Düşünen Adam*, 7(3), 4-9.
- Pichardo, C., Romero-López, M., Ruiz-Durán, A., García-Berbén, T. (2021). Executive functions and problematic internet use among university students: The mediator role of self-esteem. *Sustainability*, 13, 1-12. <https://doi.org/10.3390/su131911003>
- Pop, L. M., Iorga, M., Iurcov, R. (2022). Body-esteem, self-esteem and loneliness among social media young users. *International Journal Environment Research Public Health*, 19, 50-64. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095064>
- Purtaş, M. ve Yirci, R. (2022). Okul yöneticilerinin genel yalnızlık düzeyi ile iş yaşamı yalnızlık düzeyi arasındaki ilişki. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 30, 239-251. <https://doi.org/10.54600/igdirsosbilder.1069738>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. New Jersey: Princeton University Press.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness scale (Version 3): Reliability, validity and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20-40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2

- Sarıçam, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17(4), 207-216. <https://doi.org/10.1002/da.10094>.
- Shaw, M. ve Black, D. W. (2008). Internet addiction. *CNS Drugs*, 22(5), 353-365. <https://doi.org/10.2165/00023210-200822050-00001>
- Siyahaş, A. ve Donuk, B. (2021). Serbest zaman etkinliklerine katılan bireylerin yalnızlık düzeyleri ile doyum düzeylerinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 1-18.
- Surkalim, D.L., Luo, M., Eres, R., Gebel, K., van Buskirk, J., Bauman, A., Ding, D. (2022). The prevalence of loneliness across 113 countries: Systematic review and meta-analysis. *BMJ.*, 9, 1-17. <https://doi.org/10.1136/bmj-2021-067068>.
- Tafarodi, R. W. ve Swann, W. B. (1995). Self-liking and self-competence as dimensions of global self-esteem: Initial validation of a measure. *Journal of Personality Assessment*, 65, 322-342. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6502_8
- Tafarodi, R. W. ve Swann, W. B. (2001). Two dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31, 653-673. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00169-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00169-0)
- Tafarodi, R. W., Wild, N., Ho, C. (2010). Parental authority, nurturance and two dimensional self-esteem. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51, 294-303. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2009.00804.x>
- Tatlı, C. ve Ergin-Atalan, D. (2022). Multi group analysis of the relationship loneliness, fear of missing out, problematic internet usage and peer perception in gifted and normally developing adolescents. *Current Psychology*, 1, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03384-5>
- Taydaş, O. ve İldız, S. (2022). Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik ve yalnızlık algılarının sosyal medyadaki yansıması: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi örneği. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 8(1), 1-17. <https://doi.org/10.46442/intjcss.1119258>
- Tohumcu, M. U., Karşı, T. A., Bahadır, E., Kalender, B. (2019). Akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığı ile benlik saygısı ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(2), 773-787. <https://doi.org/10.26468/trakyasobed.545391>
- Uğurlu, A. (2021). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve yabancılaşma düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı değişkenlere göre incelenmesi.

- Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 4(2), 308-319.
<https://doi.org/10.38021/asbid.976884>
- Xie, X., Tang, X., Rapp, H. Tong, D., Wang, P. (2020). Does forgiveness alleviate depression after being phubbed for emerging adults? The mediating role of self-esteem. *Computers in Human Behavior*, 109, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106362>
- Van Dijk, R., Van der Valk, I.E., Vossen, H.G.M., Branje, S., Dekovic', M. (2021). Problematic internet use in adolescents from divorced families: The role of family factors and adolescents' self-esteem. *International Journal Environment Research Public Health*, 18, 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101861>
- Wiley, N. (2009). Bakhtin's voices and Cooley's looking glass self, interdisciplinary. *Journal for German Linguistics and Semiotic Analysis (IJGSA)*, 14, 101-121.
- Yanguas, J., Pinazo-Henandis, S. Tarazona-Santabalbina, F. J. (2018). The complexity of loneliness. *Acta Bio-Medica: Atenei Parmensis*, 89(2), 302-314. <https://doi.org/10.23750/abm.v89i2.7404>
- Yeap, J. A. L., Ramayah, T., Kurnia, S., Halim, H.A., Ahmad N. H. (2015). The assessment of internet addiction among university students: Some findings from a focus group study. *Tehnicki Vjesnik*, 22(1), 105-111. <https://doi.org/10.17559/TV-20131009152752>
- Yelpaze, İ. (2021). Uluslararası üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin yordayıcısı olarak bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık. *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 105- 131. <https://doi.org/10.29299/kefad.886199>
- Yıldız, S. S. (2022). Lise öğrencilerinin yalnızlık algılarının fiziksel faaliyetlere katılımı engelleyen faktörlerin sosyoekonomik düzeyi çerçevesinde incelenmesi. *Journal of Pure Social Sciences*, 3(4), 108-116.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(2), 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K. S. ve De Abreu, C. (2011). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation*. John Wiley & Sons, Inc.
- Yöyen, E. (2017). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(6), 2185-2189.
- Zeng, G., Zhang, L., Fung, S. F., Li, J., Liu, Y. M., Xiong, Z. K., Jiang, Z. Q., Zhu, F. F., Chen, Z. T., Luo, S. D., Yu, P., Huang, Q. (2021). Problematic internet usage and self-esteem in Chinese undergraduate students: The mediation effects of individual affect and relationship

satisfaction. *International Journal Environment Research Public Health*, 18, 1-14. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136949>

Extended Abstract

The rise of technology has made internet accessibility easier and increased the convenience of the internet. Nonetheless, with its convenience come negative effects, including physical, social, and psychological issues that can lead to social isolation and lower self-esteem. Furthermore, the internet's widespread misinformation has facilitated various crimes such as fraud. In conclusion, while the internet offers immense benefits, its adverse effects should not be overlooked. Proper management and regulation of internet usage can mitigate its negative consequences and promote its beneficial impacts. From the first moment they are born, individuals feel the need to continue their lives in connection with the outside world. With this need, it becomes necessary to communicate with the outside world. With the external environment factor that affects people's feelings and thoughts, individuals feel the need to socialize in order to continue their existence in a healthy way. Mankind feels the need to socialize both psychologically and physiologically. However, as internet use becomes an addiction, a number of problems arise in socialization in the psychological sense. Therefore, individuals have to live in a virtual environment or in their inner world. The use of the internet by university students to get away from all their problems causes them to become lonely, thus leading to problems such as lack of confidence. In such cases, if the social network that causes the feeling of loneliness is well established, a sense of trust will be formed in young people instead of problematic internet use. In this study, it was aimed to provide diverse contributions to the existing body of literature by investigating problematic internet usage, loneliness, and self-esteem factors. Considering that the problematic internet use is rapidly increasing among young people, this problem should be acknowledged and its causes should be investigated. Therefore, the main problem of this study was to examine the psychological problems such as loneliness and self-esteem in young people in the context of problematic internet use.

The population of the study consisted of 18,000 students a state university. The sample included 851 students studying at this university. Based on the calculations, it was ensured that the sample represented the population.

Among university students, young people with a lack of personal confidence and low self-esteem prefer to relax by choosing the internet for their social needs that they cannot meet in real life. Young people, who have difficulty in expressing their feelings, take advantage of this opportunity in the internet and become addicted to the internet over time. In this case, it can be said that the problematic internet use of young individuals usually occurs in their spare time. Engaging in different activities organized by the university

during free time can help individuals avoid excessive internet usage and facilitate socialization. Furthermore, research has indicated that problematic internet use among young people is addictive, leading to a decrease in self-esteem and increased loneliness. It is important to conduct further studies to explore this issue. Moreover, it is crucial to offer training programs that enable individuals to develop social skills in non-virtual environments and enhance their abilities in time management and self-control. To prevent internet addiction in the future, people should be educated on how to use smartphones, computers, and the internet appropriately for their intended purposes. Additionally, psycho-educational groups should be made available to provide support when needed. University students should be supported to identify their future concerns, set goals with solution-oriented social interaction programs, and make functional plans for the future. Considering that young people having difficulty in controlling their internet use experience negativities in their family and social lives, it is very important to share public service announcements, advertisements and informative content for healthy internet use in this process. The regression analysis performed in the study showed that the variable that caused the most problematic internet use was self-esteem. For this reason, it is necessary to take measures to increase self-esteem.

The outcomes of this study are limited due to the specific demographics included in the sample population, which includes vocational school students, students of economics and administrative sciences, graduate and doctorate students at a state university. Additionally, the sample size, scales used, and methodology applied are factors that may limit the generalizability of the findings. As a result, it is important to avoid making sweeping conclusions based solely on the results of this study. It is crucial to conduct further research using more diverse samples and comprehensive methodologies to gain a more nuanced understanding of the causes and effects of problematic internet usage. Future longitudinal studies may provide a more complete picture of this phenomenon, enabling the development of more effective interventions and preventative measures.