

İNTERNET BAĞIMLILIĞI: SOSYAL VE DUYGUSAL YALNIZLIK

Dr. Öğr. Üyesi Gazanfer ANLI¹

Özet

Bu araştırma internet bağımlılığı ile sosyal ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma 2015-2016 eğitim-öğretim yılında İstanbul'da bulunan Ümraniye Atakent Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören 311 öğrenci ile yapılmıştır. 163'i kız ve 148'i erkek öğrenciden oluşan örneklemin yaş ortalaması 15,36 bulunmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak İnternet Bağımlılığı Ölçeği ile Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonucunda internet bağımlılığının; sosyal ilişkilerde yalnızlık, duygusal ilişkilerde yalnızlık ve aile ilişkilerinde yalnızlık ile pozitif anlamda ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Yapılan çoklu regresyon analizinde sosyal ilişkilerde yalnızlık ve duygusal ilişkilerde yalnızlığın modele özgün katkısı anlamlı bulunmuş iken aile ilişkilerinde yalnızlığın modele özgün katkısı anlamlı değildir. Sosyal ve duygusal yalnızlığın alt boyutları olan sosyal ilişkilerde yalnızlık, duygusal ilişkilerde yalnızlık ve aile ilişkilerinde yalnızlık toplam varyansın yaklaşık %11'ini açıklamaktadır. Buna göre sosyal ilişkilerde yalnızlık ve duygusal ilişkilerde yalnızlık internet bağımlılığının yordayıcılarından olup en güçlü yordayıcının duygusal ilişkilerde yalnızlık olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: İnternet bağımlılığı, sosyal ve duygusal yalnızlık, çoklu regresyon analizi

INTERNET ADDICTION: SOCIAL AND EMOTIONAL LONELINESS

Abstract

This research was carried out to examine the relationship between internet addiction and social and emotional loneliness. The research was conducted with 311 students studying at Ümraniye Atakent Anatolian high school in Istanbul in the academic year of 2015-2016. The sample consisted of 163 female students and 148 male students was found to have an average age of 15,36. In this study, the Internet Addiction Scale and the Social and Emotional Loneliness Scale were used as data collection tools. Correlation analysis showed that internet addiction is positively correlated with social loneliness, emotional loneliness, family loneliness. In the multiple regression analysis, while the contribution of social loneliness and emotional loneliness to the model was found to be significant, the contribution of the family loneliness to the model is not significant. Social loneliness, emotional loneliness, and family loneliness explain approximately 11% of total variance which are the subscales of social and emotional loneliness. Finally, social loneliness and emotional loneliness are the predictors of internet addiction and the strongest predictor is emotional loneliness.

Keywords: Internet addiction, social and emotional loneliness, multiple regression analysis

Özgün Araştırma/Original Article

¹ Sorumlu yazar/Corresponding Author, Bursa Teknik Üniversitesi, Türkiye, anligazanfer@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-6141-7964

GİRİŞ

İnternet bağımlılığı bugün tüm dünya için önemli bir sorun haline gelmiştir. Ergenlerin ve genç erişkinlerin dünya genelinde aşırı kullanım ve sorunlu internet kullanımında önemli bir artışla yüksek risk altında oldukları düşünülmektedir (Spada, 2014). Kandell, internet bağımlılığını “çevrimiçi giriş yaptıktan sonra faaliyet türüne bakılmaksızın internete karşı olan psikolojik bağımlılık” olarak tanımlamaktadır (1998: 12).

Young (1996), internet bağımlılığını teşhis etmek için DSM-IV'te patolojik kumar oynamak için kullanılan ölçütlere dayanan bir dizi kriteri öngörmüştür. İnternet kullanımına en uygun 10 kumar ölçütünden sekizi seçmiş ve sekizde beşini dolduran bireylerin internet bağımlısı olarak değerlendirileceğine karar vermiştir. Bu kriterler şunları içerir; (1) internete girmek, (2) memnuniyeti sağlamak için çevrimiçi olarak geçen süreyi arttırmak, (3) interneti kontrol etmek, kesmek veya durdurmak için sık sık başarısız olan çabalar, (4) internet kısıtlandığında sinirlilik, depresyon veya hızla değişen ruh hali (5) internette daha uzun süre kalmak, (6) interneti kullanmak için tehlikeli bir iş kurmak veya ilişki kurmak, (7) internette ne kadar zaman geçirdiklerini öğrenmek, (8) interneti sorunlardan ya da olumsuz ruh hallerinden bir kaçış yolu olarak kullanmak (Widyanto ve Griffiths, 2006:32; Young, 1996:1; 1999:20).

Liu ve Larose (2008) üniversite öğrencileri arasında internet kullanımının psikolojik iyi oluşun yüksekliği ya da düşüklüğü açısından önemli bir göstergesi olduğunu beyan etmişlerdir. Daha yüksek çevrimiçi sosyal aktiviteler, daha düşük yaşam doyumuyla çevrimdışı ilişkilidir. İnternet bağımlılığı sosyal işlevsellik ve akademik performansı olumsuz yönde etkileyebilir (Young, 2006). Depresyon ve obsesif kompulsif belirtiler, ergenler (Ha ve diğ., 2007) ve yetişkinler (Young, 1996) arasında internet bağımlılığı ile pozitif ilişkilidir. İnternete bağımlı ergenlerin çok oyunculu çevrimiçi oyunlar, sohbet odaları, çok kullanıcı alanlar için interneti kullanarak daha fazla zaman harcadıkları bulunmuştur (Griffiths ve Wood, 2000; Morahan-Martin, 2005). Ayrıca, bazı araştırmalar internetin bağımlılığının bireyleri sosyal aktiviteden uzaklaşarak (Seepersad, 2004) yalnızlık düzeyini ve sosyal izolasyonunu arttırabileceğini, aile iletişimini azaltabileceğini ve yerel sosyal çevrelerinin boyutunu azaltabileceğini (Sanders, Field, Diego ve Kaplan, 2000) ve romantik ilişkileri ve arkadaşlık kalitesini azaltabileceğini (Blais, Craig, Pepler ve Connolly, 2008) göstermektedir. Araştırmalar aynı zamanda problemlerle internet kullanımının depresyonla pozitif korelasyona sahip olduğunu göstermektedir (Dong, Lu, Zhou ve Zhao, 2011; Gentile ve diğ., 2011; Selfhout, Branje, Delsing, ter Bogt ve Meeus, 2009).

İnternet bağımlılığının; anksiyete (Dong ve diğ., 2011; Selfhout ve diğ., 2011) ve olumsuz kimlik oluşumu ile pozitif korelasyon (Kim ve diğ., 2012; Yuan ve diğ., 2011), akademik başarı (Stavropoulos, Alexandraki ve Motti Stefanidi, 2013), sosyal beceri (Griffiths ve Wood, 2000), duygusal düzenleme (Anderson, Steen ve Stavropoulos, 2016) ile negatif korelasyona sahip olduğu tespit edilmiştir. Bazı araştırmalar internet bağımlılığının anksiyete (Lee, Oh, Cho, Hong ve Moon, 2001), ruh sağlığında bozulma (Ciarrochi ve diğ., 2015; Salmela-Aro ve diğ., 2017) ve madde kullanım problemlerine yol açtığını göstermektedir. Sonuç olarak, internet bağımlılığının bireylerin refahını azalttığı bulunmuştur (Odacı ve Çıkrıkçı, 2014). İnternet bağımlılığı, yetersiz uyku, yemek yeme problemleri, sınırlı fiziksel aktivite, okulda bozulma ve iş yaşamı ve diğer günlük aktiviteler gibi istenmeyen sonuçlara yol açabilir (Cao ve Su, 2006).

Yalnızlık, kavramsal olarak her zaman kişilerarası deneyimler ve orta çocukluk döneminde kişilerarası güven ile ilişkili olan olumsuz bir psikolojik deneyimdir (Rotenberg, MacDonald ve King, 2004: 233). Örneğin, bir tanıma göre yalnızlık, bireylerin sosyal dünyalarındaki eksiklikleri algıladıkları öznel sıkıntı verici ve hoş olmayan bir yapı olarak ifade edilmiştir (Peplau ve Perlman, 1982: 4). Yalnızlık yalıtılmışlık deneyimleri ve diğerleriyle ilgili mahrumiyet duygularını ifade eder, bu da kişinin kişilerarası ağındaki niteliksel ya da nicel eksikliklerle (Weiss, 1973; Perlman & Peplau, 1981) örtüşmektedir.

Weiss (1973), yakınlığın ya da yakın ilişkilerin yokluğu olan “duygusal yalnızlık” ile sosyal ağların eksikliği olan “sosyal yalnızlık” arasında ayırım yapmıştır. Duygusal yalnızlık başka bir kişiyle yakın, samimi bir bağın olmamasından kaynaklanmakta; oysa sosyal yalnızlık, kişinin ortak ilgi ve aktiviteleri paylaşan bir grup arkadaş grubunun üyesi olduğu sosyal ilişkiler ağının olmamasından kaynaklanır (Weiss, 1973: 15). Bazı araştırmalar duygusal ve sosyal yalnızlık arasındaki ayırımı konu almaktadır. Sosyal yalnızlık özellikle bireylerin arkadaş ya da dost olarak gördüğü kişilerin sayısının azlığı ya da hiçliği ile ilişkilidir. Duygusal yalnızlık ise sevilen bir insana karşı duygusal ya da

romantik yakınlık eksikliğini gösterir (Clinton ve Anderson, 1999; Qualter & Munn, 2002; Rokach, 2004; Van Tilburg, Havens, & Gierveld, 2004).

Yalnızlık literatürünü gözden geçirmesi ile Weiss, daha ileride ortaya koyacağı yalnızlık tanımları ile niçin ilgilendiğine dair bir dizi sosyolojik ve psikolojik mini-teori sunmuştur (Weiss, 1989). Weiss, deneyimsel yalnızlığın hem duygusal yalnızlığı hem de sosyal izolasyonu içerdiğini belirtmiştir. Bu, teori, hem duygusal hem de sosyal yalnızlığı, nesnel ve öznel bir biçimde içeren genel bir kavramdır. Duygusal yalnızlık, özel ve sevilen bir insana yakınlık veya bağlanma durumunun yokluğudur (Mellor ve Edelman, 1988: 1) göre. Yalnız hissetme muhtemelen ayrılık, endişe, huzursuzluk ve boşluk ile bağlantılıdır. Sosyal yalnızlık, daha çok anlamlı bir dostluğun yokluğuna karşılık gelmektedir. Bazı çalışmalarda erkeklerin kadınlardan daha yalnız olma eğiliminde oldukları tespit edilmiştir (Tümkiye, Aybek & Çelik, 2008; Wisemana, Gutfreundb, & Luriec, 1995). Buna karşın bazı çalışmalar da kadınların erkeklerden daha yalnız olduğunu göstermiştir (Bugay, 2007; Page & Cole, 1991). Öte yandan, yalnızlık, yaşam doyumu için önemli bir gösterge ve kırılabilir faktördür. Literatürde, yalnız insanların daha düşük yaşam doyumuna sahip olduklarını rapor ettikleri belirtilmiştir (Goodwin, Cook, & Yung, 2001; Kim, 1997; Swami ve diğ., 2007).

Araştırmanın Amacı

İnternet bağımlılığı konusu son yıllarda psikoloji dünyasında ilgi çekici hale gelmiştir. Bununla birlikte internet bağımlılığı ile ilişkili olan veya bu bağımlılık sonucunda oluşan uyum bozucu davranışlar irdelenmiş ve incelenmiştir. Bu kavramlardan biri de yalnızlık konusudur. Birçok çalışma yüksek düzeyde internet kullanımının yalnızlık ile güçlü pozitif ilişkide olduğunu belirtmiştir (Ayas & Horzum, 2013; Demirer, Bozoglan, & Şahin, 2013; Kandell, 1998; Kim, LaRose & Peng, 2009; Kraut ve diğ., 1998; Lemmens, Valkenburg & Peter, 2009; Moody, 2001; Yao & Zhong, 2014). Günümüzde bazı deneysel çalışmalar da internet bağımlılığı ile yalnızlığın güçlü bir ilişkisi olduğunu açığa çıkarmıştır (Bozoglan ve diğ., 2013; Chen, 2012; Esen, Aktas & Tuncer, 2013; Halley, Mark, & Ivone, 2014; Odacı & Kalkan, 2010). Alan yazında ulaşılabildiği kadarı ile lise öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyleri sosyal ve duygusal yalnızlık kavramı ile birlikte incelenmediğinden ve bu boşluğun doldurulup ileride bu değişkenlerle yapılacak çalışmalara kaynaklık etmesi açısından bu çalışmanın yapılması gerekli görülmüştür. Çeşitli eğitim ortamlarındaki profesyonellerin internet bağımlılığı ve sosyal ve duygusal yalnızlık ile ilgili daha çok bilgi sahibi olup iç görü kazanması önemlidir. Adı geçen araştırmalara göz atıldığında bu çalışmanın öğrencilerin internet bağımlılığı ve sosyal ve duygusal yalnızlık hakkında alan yazına katkı sağlaması beklenmekte ve eğitimcilerin yeni bulgulardan yararlanması hedeflenmektedir. Bu araştırma lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ve sosyal ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile yapılmıştır. Literatür taraması sonucunda aşağıdaki araştırma soruları ortaya çıkmıştır:

1. Sosyal ilişkilerde yalnızlık internet bağımlılığı ile pozitif düzeyde anlamlı bir ilişkiye sahip midir?
2. Duygusal ilişkilerde yalnızlık internet bağımlılığı ile pozitif düzeyde anlamlı bir ilişkiye sahip midir?
3. Aile ilişkilerinde yalnızlık internet bağımlılığı ile pozitif düzeyde anlamlı bir ilişkiye sahip midir?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

İnternet bağımlılığı ile sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile yapılan bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır. İki veya daha fazla değişken arasındaki ilişki değişkenlere herhangi bir etkide bulunulmayarak incelendiğinden (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012) korelasyonel araştırma niteliğindedir.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırma evreni 2015-2016 eğitim-öğretim yılında İstanbul'da bulunan Ümraniye Atakent Anadolu Lisesi'nde okuyan tüm öğrencilerdir (936 öğrenci). Çalışmamız 9. sınıfta öğrenim gören 311 öğrenci ile yapılmıştır. 163'i kız ve 148'i erkek öğrenciden oluşan örneklemin yaş ortalaması 15,36 bulunmuştur. Katılımcıların seçiminde zaman, para ve işgücü bakımından oluşan sınırlılıklar sebebiyle

örneklemin kolay erişilebilir ve uygulama gerçekleştirilebilir yapılardan seçilmesini sağlayan “uygun örnekleme” yöntemi belirlenmiştir (Bryman, 2004).

Veri Toplama Araçları

İnternet Bağımlılığı Ölçeği: Kimberly Young (1996) tarafından, DSM - IV“ün “Patalojik Kumar Oynama” ölçütlerinden uyarlanarak 20 soruluk tek boyutlu bir İnternet Bağımlılığı Ölçeği oluşturulmuştur. İnternet Bağımlılığı Ölçeği hiçbir zaman ile devamlı seçenekleri arasında değişen 5’li likert tipi bir ölçektir. Bu seçeneklere verilen puan 0-5 aralığında değişmektedir. Ölçekten toplamda 80 ve üzeri puan almak internet kullanımı ile ilgili ciddi sorunların işaretçisi olup ve bu puanları alanlar internet bağımlısı olarak tanımlanmaktadır. 50–79 puan aralığında olanlar ise gündelik yaşamlarında internetle alakalı bazı sıkıntılar yaşayan riskli internet kullanımı grubu olarak tanımlanır. 49 puan ve altında alanlar hayatlarında internet kullanımları ile ilgili sorun yaşamayan, ortalama internet kullanıcısı olarak tanımlanır. Türkçeye uyarlaması Bayraktar (2001) tarafından yapılan testin Alpha açısından güvenilirliği .91, Spearman–Brown değeri açısından da .87’dir. Bu araştırma kapsamında yapılan analizde ölçeğin Alpha değeri açısından güvenilirliği .91 olarak tespit edilmiştir.

Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği: DiTommaso, Brannen ve Best (2004) tarafından 37 madde ve 3 alt boyutlu olan orijinal SELSA ölçeğinin daha ekonomik kullanılması amacıyla 15 madde ve 3 alt boyut ile son halini almıştır. Ölçek 7’li likert tipinde kendini değerlendirme ölçeği olup “bana tamamıyla uygun değil” ve “bana tamamıyla uygun” arasında değişen ifadeler puanlanmaktadır. Ölçek Türkçeye Çeçen (2007) tarafından çevrilmiştir. Ölçeğin sosyal yalnızlık boyutunu, 2, 5, 7, 9 ve 13. maddeler; duygusal yalnızlık boyutunu 3, 6, 10, 14 ve 15. maddeler, aile ilişkilerinde yalnızlık boyutunu ise 1, 4, 8, 11 ve 12. maddeler ifade etmektedir. Ölçeğin güvenilirlik çalışmalarında duygusal yalnızlık için iç tutarlık katsayısı 0.83, aile alt boyutu için 0.76 ve sosyal yalnızlık için ise 0.74 olduğu gözlenmiştir. Yapılan test-tekrar test güvenilirlik ölçümlerine göre ise duygusal ilişkiler, aile ilişkileri ve sosyal ilişkiler alt ölçekleri için sırasıyla test- tekrar test güvenilirlikleri .91, .83, ve .88 olarak bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında yapılan analizde ölçeğin Alpha değeri açısından güvenilirliği .81 olarak tespit edilmiştir.

Veri Analizi

Öğrencilerin internet bağımlılığı ile sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile Pearson momentler çarpım korelasyonu ve çoklu regresyon analizi tercih edilmiştir. Veriler SPSS 13.0 programı ile incelenmiş ve $p<.05$ ile anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.

BULGULAR

Tanımlayıcı Veriler ve İlişkiler

Tablo 1’de araştırmada kullanılan değişkenlere ait olan ortalama, standart sapma ve birbirleri ile olan ilişkiler gösterilmiştir.

Tablo 1. Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Arasındaki İlişkilerle İlgili Korelasyon Tablosu

Faktör	1	2	3	4
1. Sosyal ilişkilerde yalnızlık	—			
2. Duygusal ilişkilerde yalnızlık	.176**	—		
3. Aile ilişkilerinde yalnızlık	.279**	.132**	—	
4. İnternet bağımlılığı	.207**	.291**	.116**	—
Ortalama	21,38	14,77	21,28	29,16
Standart Sapma	,18	,39	,18	1,13

$p<.05$

Tablo 1 incelendiğinde sosyal ve duygusal yalnızlık alt boyutları içerisinde duygusal ilişkilerde yalnızlık alt boyutunun en düşük ortalama ve en yüksek standart sapmaya sahip olduğu, sosyal ilişkilerde yalnızlık ve aile ilişkilerinde yalnızlık alt boyutlarının benzer ortalama ve standart sapmaya sahip olduğu görülmektedir. Ayrıca İnternet Bağımlılığı Ölçeğinden alınan verilere bakıldığında internet bağımlılığı ortalamalarının düşük düzeyde olduğu söylenebilir.

Yapılan korelasyon analizi sonucunda internet bağımlılığının; sosyal ilişkilerde yalnızlık ($r = .207$; $p < .01$), duygusal ilişkilerde yalnızlık ($r = .291$; $p < .01$), aile ilişkilerinde yalnızlık ($r = .116$; $p < .05$) ile pozitif anlamda ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Buna göre öğrencilerin internet bağımlılığı düzeylerinin, sosyal ilişkilerde yalnızlık, duygusal ilişkilerde yalnızlık, aile ilişkilerinde yalnızlık alt boyutları ile düşük düzeyde anlamlı korelasyona sahip olduğu söylenebilir.

Çoklu Regresyon Analizi

Regresyon uygulanmadan önce, çoklu regresyon varsayımları kontrol edilmiştir. Öncelikle veriler normallik açısından Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiştir. Kolmogorov-Smirnov testine göre mevcut çalışmada tüm testler için test puanlarının dağılımının normal olduğu görülmüştür. Aykırı değerler Mahalanobis uzaklığı kullanılarak araştırılmıştır. D2 değeri .001 ya da daha düşük ise o veri aykırı değer olacağı için (Tabachnick & Fidell, 2001) bu ölçüte dayanarak, on veri aykırı değer olarak tespit edilip silinmiştir. Çoklu bağlantı, varyans büyüme faktörü (VIF) ile kontrol edilmiş ve tüm VIF değerleri 10'dan az bulunmuştur (Tabachnick & Fidell, 2001). Ayrıca durum indeks (CI) değeri de uygun değerlerde bulunmakta (Büyüköztürk, 2012) ve tüm bu bulgular çoklu bağlantının olmadığını göstermektedir. Bu varsayımlar sağlandıktan sonra çoklu regresyon analizine geçilmiştir. Regresyon analizi internet bağımlılığının bağımlı değişken, belirti düzeylerinin bağımsız değişken olarak ele alındığı çoklu regresyon analizi olarak uygulanmıştır. Lise öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin yordanmasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata _B	β	t	P	İkili r	Kısmi R
Sabit	13.16	9.102		1.67	.095		
Sosyal ilişkilerde yalnızlık	.92	.342	.14	1,444	.007	.207	.153
Duygusal ilişkilerde yalnızlık	.79	.154	.27	3.280	.000	.291	.282
Aile ilişkilerinde yalnızlık	.59	.319	.05	5.475	.063	.116	.106
R= .34	F _(3,307) = 13.16	R ² = .11	düzeltilmiş R ² = .10	p < .05			

Yapılan çoklu regresyon analizinde sosyal ilişkilerde yalnızlık ($\beta = .14$, $p < .05$) ve duygusal ilişkilerde yalnızlığın ($\beta = .27$, $p < .05$) modele özgün katkısı anlamlı bulunmuş iken aile ilişkilerinde yalnızlığın ($\beta = .05$, $p > .05$) modele özgün katkısı anlamlı değildir. Sosyal ve duygusal yalnızlığın alt boyutları olan sosyal ilişkilerde yalnızlık, duygusal ilişkilerde yalnızlık ve aile ilişkilerinde yalnızlık toplam varyansın yaklaşık %11'ini açıklamaktadır ($F(3,307) = 13.16$, $R = .34$, $R^2 = .11$, düzeltilmiş $R^2 = .10$, $p < .05$). Buna göre sosyal ilişkilerde yalnızlık ve duygusal ilişkilerde yalnızlık internet bağımlılığının yordayıcılarından olup en güçlü yordayıcının duygusal ilişkilerde yalnızlık olduğu tespit edilmiştir.

Çoklu regresyon analizine göre internet bağımlılığının yordanması ile ilgili regresyon eşitliği bu şekildedir:

$$\text{İNTERNET BAĞIMLILIĞI} = 13.16 + .79 \text{ DUYGUSAL İLİŞKİLERDE YALNIZLIK} + .92 \text{ SOSYAL İLİŞKİLERDE YALNIZLIK} + .59 \text{ AİLE İLİŞKİLERİNDE YALNIZLIK}$$

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın amacı internet bağımlılığı ile sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın bulgularına göre internet bağımlılığının; sosyal ve duygusal yalnızlık alt boyutları olan sosyal ilişkilerde yalnızlık, duygusal ilişkilerde yalnızlık, aile ilişkilerinde yalnızlık ile pozitif anlamda ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Young ve Rodgers (2009), yalnızlığın internetin aşırı kullanımı nedeniyle gerçek yaşamdaki sosyal etkileşimlerin azalması ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Kraut ve diğerleri (1998) sorunlu internet kullanımının aile ve yerel etkileşimlerin azalmasıyla sonuçlandığını belirtmişlerdir. İnternet, gerçek

hayattan çekilme ile ilgilidir. Sanders ve diğerleri (2000) adolesanlarda yaptıkları çalışmada daha fazla internet kullanımının daha fazla depresyon ve sosyal geri çekilmeye sebep olduğunu ortaya koymuştur. Anderson (2001), bir kişinin interneti gerçek problemlerden ve sıkıntı, çaresizlik, kaygı ve depresyon duygularından kurtulmak için bir yol olarak seçtiğini ve kullandığını belirtmektedir. İnternet kullanımının temel nedenlerinden biri yalnızlık ve depresyon gibi psikolojik belirtileri azaltmaktır. Yalnızlık, sosyal becerilerdeki eksiklik, ağ etkileşimi ve zorlayıcı internet kullanımı ile doğrudan bağlantılıdır (Kim, LaRose, Peng, 2009). Alan yazındaki bu araştırmaların bizim çalışmamızın bulgularını destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Yalnızlık ve internet bağımlılığı birbiri ile etkileşim halinde olan iki kavramdır. Bu güne kadar yapılan gözlem ve çalışmalarda internet bağımlılığı geliştiren kişilerin aile, sosyal, duygusal yaşamlarında bozulmalar olduğu görülmektedir. Bu bozulmalar sonucunda bireyler giderek yalnızlaşmakta, yalnızlaştıkça daha çok ve uyum bozucu bir şekilde internet kullanmakta ve kendilerini içinden çıkamadıkları bir sarmalın içinde bulmaktadırlar. İnternetin aşırı ve problemlili kullanılması sonucunda sosyal anlamda okula geç kalma, ödevleri zamanında ve düzgün bir şekilde yerine getirememesi, arkadaşlık kuramama ya da var olan arkadaşlıkların bozulması gibi durumlar görülebilir. Aile ilişkileri anlamında ise aile ile geçirilen vaktin giderek azalması, aile bireylerine olan saygı ve sevginin yitirilmesi, aile içindeki rollerin edilgenleşmesi gibi sorunlar ortaya çıkabilir. Duygusal ilişkiler noktasında kişiler gerçek hayatta sevgi beslediği bir kişi arayışında olmak yerine sanal ilişkilere yönelip gerçek dünyadan kopabilmekte, bastırmaya ya da dindirmeye çalıştığı sevgi ihtiyacının sanal ortamda doğru biçimde doyurulmaması ile ruh hali ve psikopatolojisi her geçen gün kötüye gitmektedir. Tüm bu açılardan bakıldığında internet bağımlılığı ile sosyal ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkileri inceleyen bu çalışmanın bulgularının alana katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları da mevcuttur. Katılımcılar yalnızca lise grubundan olduğu için daha iyi sonuçlar alabilmek adına ortaokul ve üniversite gibi farklı örneklem gruplarında da araştırma yapılabilir. Bu çalışma değişkenler arasındaki ilişkileri bulmak ve yordama gücünü tespit etmek amacı ile yapılmıştır. Bu yüzden sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin internet bağımlılığı üzerinde ne derece etkili olduğu ile ilgili boylamsal ve deneysel çalışmalar da gerçekleştirilebilir. Bu çalışmanın bulgularını desteklemek adına sosyal ve duygusal yalnızlık, internet bağımlılığı ve farklı psikolojik değişkenlerin kullanıldığı çalışmalar yapılabilir, değişkenlerin aracı rolleri incelenebilir. Ayrıca okullarda internet bağımlılığı ve sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerini azaltacak çeşitli programlar planlanıp uygulanabilir.

Bilgilendirme / Acknowledgement: Bu çalışma 1. Uluslararası Eğitim ve Sosyal Bilimlerde Yeni Ufuklar (ICES - 2018) kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

KAYNAKÇA

- Anderson, K. J. (2001). Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health, 50*, 21-26.
- Anderson, E. L., Steen, E., & Stavropoulos, V. (2016). Internet use and problematic Internet use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. *International Journal of Adolescence and Youth, 1*, 1-25. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1227716>
- Ayas, T., & Horzum, M. B. (2013). Relation between depression, loneliness, self-esteem and Internet addiction. *Journal of Education, 133*(3), 284-290.
- Bayraktar, F. (2001). *İnternet Kullanımının Ergen Gelişimindeki Rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Blais, J. J., Craig, W. M., Pepler, D., & Connolly, J. (2008). Adolescents online: The Importance of internet activity choices to salient relationships. *J Youth Adolescence, 37*, 522-536.
- Bozoglan, B., Demirer, V., & Sahin, I. (2013). Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of Internet addiction: A cross-sectional study among Turkish university students. *Scandinavian Journal of Psychology, 54*(4), 313-319.
- Bryman, A. (2004). *Social research methods* (2nd edition). Oxford: Oxford University Press.

- Bugay, A. (2007). Loneliness and life satisfaction of turkish university students. [http://www.ece.salford.ac.uk/proceedings/theme2.php?id=2].
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (11. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Cao, F. & Su, L. (2006). Internet addiction among chinese adolescents: Prevalence and psychological features. *Child: Care, Health and Development*, 33(3), 275–281. Doi: 10.1111/j.1365-2214.2006.00715.x
- Chen, S.-K. (2012). Internet use and psychological well-being among college students: A latent profile approach. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2219- 2226.
- Ciarrochi, J., Parker, P., Sahdra, B., Marshall, S., Jackson, C., Gloster, A. T., et al. (2015). The development of compulsive Internet use and mental health: A four-year study of adolescence. *Developmental Psychology*, 52, 272–283. Doi: 10.1037/dev0000070
- Clinton, M., & Anderson, L. R. (1999). Social and emotional loneliness: Gender differences and relationships with self-monitoring and perceived control. *Journal of Black Psychology*, 25, 61-77.
- Demirer, V., Bozoglan, B., & Şahin, İ. (2013). Pre-service teachers' Internet addiction in terms of gender, Internet access, loneliness, and life satisfaction. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, 1(1), 56–63
- Dong, G., Lu, Q., Zhou, H., & Zhao, X. (2011). Precursor or sequela: Pathological disorders in people with Internet addiction disorder. *PLoS One*, 6(2), e14703. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0014703>
- Esen, B. K., Aktas, E., & Tuncer, I. (2013). An analysis of university students' internet use in relation to loneliness and social self-efficacy. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 1504-1508.
- Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., & Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study. *Pediatrics*, 127(2), e319–e329. <https://doi.org/10.1542/peds.2010-1353>
- Goodwin, R., Cook, O., & Yung, Y. (2001). Loneliness and life satisfaction among three cultural groups. *Personal Relationships*, 8, 225-230.
- Griffiths, M., & Wood, R. T. A. (2000). Risk factors in adolescence: The case of gambling, videogame playing, and the internet. *Journal of Gambling Studies*, 16, 199-225. <https://doi.org/10.1023/A:1009433014881>
- Ha, J. H., Kim, S. Y., Bae, S. C., Bae, S., Kim, H., M. S., Sim, K., Lyoo & S. C. Cho. (2007). Depression and Internet Addiction in Adolescents. *Psychopathology*, 40(6), 424-430.
- Halley, M. P., Mark, D. G., & Ivone, M. P. (2014). Internet addiction and loneliness among children and adolescents in the education setting: An empirical pilot study. *Aloma*, 32(1), 91–98.
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyberpsychology and Behavior*, 1(1), 11-17.
- Kim, O. (1997). Loneliness: A predictor of health peceptions among older Korean immigrants. *Psychological Reports*, 81, 591-594.
- Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: The relationship between Internet use and psychological well-being. *CyberPsychology & Behavior*, 12(4), 451-455.
- Kim, Y. R., Son, J. W., Lee, S. I., Shin, C. J., Kim, S. K., Ju, G., Choi, W. H., Oh, J. H., Lee, S., Jo, S., & Ha, T. H. (2012). Abnormal brain activation of adolescent Internet addict in a ball-throwing animation task: Possible neural correlates of disembodiment revealed by fMRI. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 39(1), 88–95. doi:<https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2012.05.013>
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9), 1017.
- Lee, M. S., Oh, E. Y., Cho, S. M., Hong, M. J., & Moon, J. S. (2001). An assessment of adolescent Internet addiction problems related to depression, social anxiety and peer relationship. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, 40(4), 616–628.

- Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology, 12*(1), 77-95.
- Liu, X. & Larose, R. (2008). Does Using the Internet Make People More Satisfied with their Lives? The Effects of the Internet on College Students' School Life Satisfaction. *CyberPsychology and Behavior, 11*(3), 310-320.
- Mellor, K. G., & Edelman, R. J. (1988). Mobility, social support, loneliness, and well-being amongst two groups of older adults. *Pers. Individ. Diff. 9* (1), 1-5.
- Moody, E. J. (2001). Internet use and its relationship to loneliness. *CyberPsychology & Behavior, 4*(3), 393-401.
- Morahan-Martin, J. (2005). Internet abuse - Addiction? Disorder? Symptom? Alternative explanations? *Social Science Computer Review, 23*(1), 39-48
- Odacı, H. & Çıkrıkçı, Ö. (2014). Problematic Internet use in terms of gender, attachment styles and subjective well-being in university students. *Computers in Human Behavior, 32*, 61-66. Doi: 10.1016/j.chb.2013.11.019.
- Odacı, H., & Kalkan, M. (2010). Problematic Internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers & Education, 55*(3), 1091-1097.
- Page, R. M. & Cole, G. E. (1991). Demographic predictors of self reported loneliness in adults. *Psychological Reports, 68*, 939-945.
- Peplau, L. A. & Perlman, D. (1982), "Perspectives On Loneliness" Peplau L. A.:Perlman D. (Ed.) *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research And Therapy*, New York:Wiley-Inter Science.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In R. Gilmour & S. Duck (Eds.), *Personal relationships: Personal relations in disorder* (pp. 31-56). London: Academic Press.
- Qualter, P., & Munn, P. (2002). The separateness of social and emotional loneliness in childhood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 43*, 233.
- Rokach, A. (2004). Loneliness then and now: Reflections on social and emotional alienation in everyday. *Current Psychology, 23*, 24-40.
- Rotenberg, K. J., MacDonald, K. J., & King, E. V. (2004). The relationship between loneliness and interpersonal trust during middle childhood. *Journal of Genetic Psychology, 165*, 233-249.
- Salmela-Aro, K., Upadyaya, K., Hakkarainen, K., Lonka, K. & Alho, K. (2017). The dark side of Internet use: Two longitudinal studies of excessive Internet use, depressive symptoms, school burnout and engagement among Finnish early and late adolescents. *Journal of Youth and Adolescence, 46*, 343-357. Doi: 10.1007/s10964-016-0494-2
- Sanders, C. E., Field, T. M., Diego, M., & Kaplan, M. (2000). The Relationship of internet use to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence, 35*(138), 237-241.
- Seepersad, S. (2004). Coping with loneliness: Adolescent online and offline behavior. *CyberPsychology and Behavior, 7*(1), 35-39.
- Selfhout, M. H. W., Branje, S. J. T., Delsing, M., ter Bogt, T. F. M., & Meeus, W. H. J. (2009). Different types of Internet use, depression, and social anxiety: *The role of perceived friendship quality. Journal of Adolescence, 32*(4), 819-833. doi:https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.10.011
- Spada, M. M. (2014). An overview of problematic Internet use. *Addictive Behaviors, 39*, 3-6. Doi: 10.1016/j.addbeh.2013.09.007
- Stavropoulos, V., Alexandraki, K., & Motti-Stefanidi, F. (2013). Flow and telepresence contributing to Internet abuse: Differences according to gender and age. *Computers in Human Behavior, 29*(5), 1941-1948. Doi:https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.03.011
- Swami, V., Chamorro-Premuzic, T., Sinniah, D., Maniam, T., Kannan, K., Stanistreet, D., & Furnham, A. (2007). General health mediates the relationship between loneliness, life satisfaction and depression. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology. 42*(2), 161-166.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics*. Boston: Allyn and Bacon.
- Tümekaya, S., Aybek, B., & Çelik, M., (2008). An investigation of students' life satisfaction and loneliness level in a sample of Turkish students. *International Journal of Human Sciences [Online]. 5* (1), 1-15.

- Van Tilburg, T., Havens, B., & Gierveld, J. D. (2004). Loneliness among older adults in the Netherlands, Italy, and Canada: A multifaceted comparison. *Canadian Journal on Aging- Revue Canadienne Du Vieillessement*, 23, 169-180.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Weiss, R. S. (1989). Reflections on the present state of loneliness research. In M. Hojat & R. Crandall (Eds.), *Loneliness: Theory, research and applications* (pp. 51-56). Newbury Park, California: Sage Publications.
- Widyanto, L., & Griffiths, M. (2006). 'Internet Addiction': A critical review. *International Journal of Mental Health Addict*, 4, 31-51
- Wisemana, H., Gutfreundb, D.G., & Luriec, I. (1995). Gender differences in loneliness and depression of university students seeking counselling. *British Journal of Guidance & Counselling*, 23(2), 231-243.
- Yao, M. Z., & Zhong, Z.-J. (2014). Loneliness, social contacts and Internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30, 164-170.
- Young, K. S. (1996). *Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder*. Paper presented at the 104th Annual Meeting of the American Psychological Association, Toronto, Ontario, Canada
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment. In T. Jackson (Ed.), *Innovations in clinical practice: A source book* (Vol. 17, pp. 19-31). Sarasota, FL.: Professional Resource Press.
- Young, K. S. (2006). Surfing Not Studying: Dealing with Internet Addiction on Campus. Retrieved February 25, 2009 from: http://www.netaddiction.com/articles/surfing_not_studying.htm
- Yuan, K., Qin, W., Wang, G., Zeng, F., Zhao, L., Yang, X., Liu, P., Liu, J., Sun, J., von Deneen, K. M., Gong, Q., Liu, Y., & Tian, J. (2011). Microstructure abnormalities in adolescents with Internet addiction disorder. *PLoS One*, 6(6), e20708. doi:<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0020708>