

GENÇLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI VE YALNIZLIK İLİŞKİSİ

THE RELATIONSHIP BETWEEN INTERNET ADDICTION AND LONELINESS IN YOUTH

Berrin GÜNER

*email: berrinuner@gmail.com

Adnan Menderes Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Aydın, Türkiye

ÖZET

Son yıllarda genç bireylerde internet bağımlılığının giderek yaygınlaştığı bilinmektedir. Gençleri internet bağımlılığına yönelten birçok unsur bulunmakla beraber, son yıllarda gençlerde internet bağımlılığının birçok sağlık sorununa da zemin hazırladığı bilinmektedir. Bunun temelinde geçmiş yıllarda sadece bilgisayar üzerinden internete bağlanmak söz konusu iken, günümüzde tablet bilgisayar ve cep telefonlarının da internete bağlanmaya imkân sağlaması gelmektedir. İnternette harcanan zaman dilimi arttıkça gençlerde hareketsiz yaşam tarzından kaynaklanan bazı bedensel sağlık sorunları ortaya çıkmaktadır. Bunun yanında internet bağımlılığı gençlerin psikoloji ve sosyal yapılarını bozmakta, gençleri sosyal açıdan yetersiz ve yalnız kişilik yapısına sahip olmaya yönlentmektedir. İnternet bağımlılığının gençlerin psikolojik yapıları üzerindeki olumsuz etkileri en aza indirmek için öncelikli olarak bu konuda yapılacak bilinçlendirme çalışmalarına gereksinim duyulmaktadır. Bu bağlamda yapılan bu araştırmada gençlerde internet bağımlılığı ve yalnızlık ilişkisinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Gençlik, İnternet Bağımlılığı, Yalnızlık

ABSTRACT

In recent years, it is known that internet addiction has become increasingly common among young people. Although there are many factors that direct young people to internet addiction, it is known that internet addiction has also paved the way for many health problems in recent years. The basis for this is the fact that it was only possible to connect to the internet through the computer in the past years, and nowadays, tablet computers and mobile phones also provide the opportunity to connect to the internet. As the time spent on the Internet increases, some physical health problems arise from the sedentary lifestyle in the youth. In addition, internet addiction deforms the psychology and social structures of young people and tends young people to have a socially inadequate and lonely personality structure. In order to minimize the negative effects of internet addiction on the psychological structures of young people, firstly, awareness-raising activities on this subject are required. Within the scope of this, in this study conducted, it was aimed to evaluate the relationship between internet addiction and loneliness among young people.

Keywords: Youth, Internet Addiction, Loneliness

JEL CODE: L86

GİRİŞ

İnternet bağımlılığı kavramı, internetle ilişkili benzer diğer bağımlılıkların esas içeriğini oluşturmaktadır. İnternet; sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı cep telefonu bağımlılığının faal unsuru olduğundan internet bağımlılığının diğerleriyle önemli düzeyde ilişkili olduğu söylenebilir (Savcı & Aysan, 2017). Günümüzde dünyanın hemen hemen %50'sinin internet kullandığı öngörülmektedir. Bu durum da internetin ne derece hızlı bir gelişme kaydettiğini ve internet kullanımının yaygınlaştığını göstermektedir (Balcı, 2018). Yalnızlık, yaşadığımız dönemde en çok karşılaştığımız önemli problemlerden biri olarak değerlendirilen ve çeşitli araştırmalara konu olan bir kavramdır. Özellikle batı

uygarlıklarında, yalnızlık hissi yaşayan insan sayısındaki artış, araştırmacıların dikkatini çekmekte ve yalnızlık hissi yeni durumlarla ilişkisi açısından da araştırmalara konu olmayı sürdürmektedir (Yabancı, 2019). Evrensel bir yaşam tecrübesi olan yalnızlık, kişinin hayal ettiği sosyal iletişim düzeyine erişememesi nedeniyle yaşadığı, rahatsızlık yaratan psikolojik durumdur. Günümüzde nüfus artışı, bilgisayar teknolojisindeki ilerlemeler ve bireyselliğin daha da popülerleştiği modern kent yaşamı ile beraber yalnızlığın daha önemli bir sorun haline aldığı sıklıkla ifade edilmektedir. Bu nedenle yalnızlık, günümüz koşullarında düşünüldüğünden daha fazla rastlanan bir sorun olarak değerlendirilmektedir (Demirbaş & Haşit, 2016: 138). Nitekim yalnız kişiler daha fazla içine dönük, kaygılı, reddedilmeye karşı daha çok depresyon eğilimi olan ve duygusal kimselerdir (Akyüz, 2018).

Yalnızlık, basit ifadeyle, fiziksel bir sadelik halinden ortaya çıkan bir duygu değildir. Birey diğer bireylerle bir arada olduğu zaman da yalnızlık içinde hissedebilir. Dolayısıyla yalnızlık hissini temelini, yaşanan sosyal ilişkilerin eksikliği ve bu ilişkilerden elde edilen doyum düzeyinin düşük oluşu oluşturmaktadır (Buluş, 1997).

Çağımızda internet kullanımı hemen hemen kaçınılmaz bir ihtiyaç haline almıştır. Tüm bu bilgiler ekseninde Türkiye’de toplumsal hayatı etkisi altın almaya başlayan internetin, başta gençler ve çocuklar olmak üzere nüfusun önemli bir kısmını etkilediği görülmektedir. Teknoloji alanındaki bu gelişmelerin çocuk ve ergenlerin ruh sağlığı üzerine etkilerini ortaya koymak ve bu konuyla ilgili gereken tedbirleri almak kaçınılmaz bir durumdur. Alan yazın irdelendiğinde bu amaca yönelik gerçekleştirilen çalışmaların hızlandığı görülmektedir (Cömert & Kayıran, 2010). Yapılan bu çalışmada da gençlerde internet bağımlılığı ve yalnızlık ilişkisinin ilgili literatür ışığında değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Bağımlılık Kavramı

Bağımlılık kavramı anlamı itibariyle oldukça geniş bir kavramdır (Uzbay, 2009). Kavramsal olarak değerlendirildiği zaman bağımlılık “bireyin kullandığı bir nesne ya da ortaya koyduğu bir davranış üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürdürememeye başlaması” olarak ifade edilmektedir (Yeşilay, 2017). Diğer bir ifadeyle bağımlılık “bir kişi, nesne ya da varlığa duyulan karşı durulamaz istek ya da başka bir iradenin güdümü altına girme” şeklinde tanımlanmaktadır. Bu kapsamda bağımlılık durumu insanların zihinsel yapıları ile ilişkili patolojik bir durum olarak değerlendirilmektedir (Uzbay, 2009). Günlük hayat içerisinde insanların bağımlı oldukları birçok alan bulunmaktadır. Literatürde insanların temel bağımlılıkları aşağıdaki gibi özetlenmiştir.

Madde bağımlılığı: Klinik açıdan ele alındığı zaman madde bağımlılığı bir sağlık sorunu olarak değerlendirilmekte olup (Doğan, 2001), madde kullanım bağımlılığı birçok psikiyatrik sağlık sorununun da ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Ögel, 2010). Bağımlılık yapan maddelerin bireylerin yaşamında son derece önem teşkil etmesi madde bağımlılığının ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Köseliören, 2017). Çok istenen maddeye ulaşılabilmesinin ortada bulunmaması ise birey kendini kötü hissetmektedir. Bu duygular maddenin türüne, kullanım şekline ve süresine göre şekillenmektedir (Özbek, 2017). Diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi madde bağımlılığına başlamayı ve madde kullanım düzeyini etkileyen birçok unsur bulunmaktadır. Yapılan çalışmalar madde bağımlılığına neden olan en temel unsurların başında olumsuz yaşam koşullarının geldiğini göstermektedir (Uzbay, 2009).

Kumar bağımlılığı: Diğer bağımlılık türlerinde olduğu üzere kumar oynama alışkanlığının süreklilik teşkil etmesi ve insanlarda patolojik etkilere neden olması kumar bağımlılığına yol açmaktadır. Kumar bağımlılığının toplum tarafından geç onaylanmasında bazı durumlar etkisi söz konusudur. Bu bağımlılık türünün öncelikle motivasyon bozukluğu olarak nitelendirilmesi bu durumların başında yer almaktadır. Bunun yanı sıra toplum tarafından geç kabul edilmesinde teşhis ve ölçütlerin etkisi önemlidir (Köseliören, 2017).

Teknoloji bağımlılığı: Dijital teknolojiler günümüzde her kesimden insanın hayatında önemli bir yer tutmaktadır (Dinç, 2015). Çünkü yaşadığımız dönemde bireyleri ve yaşam biçimlerini geçmiş dönemlerden ayıran esas olgu dijital teknoloji ve internet dünyasıdır. Çünkü günümüz teknolojisi, belki de hiç beklenmedik bir tesirle sosyal, kültürel ve psikolojik açıdan varoluş biçimimize yön vermektedir. Günümüzde teknoloji alanında yaşanan gelişmelerin geldiği konum ve kullanım nedenlerine bağlı olarak ortaya çıkan birçok sorundan bahsedilebilir (Döner, 2018).

Dijital oyun bağımlılığı: Ergen ve genç erişkinlerin eskiden sokak ve parklarda oynadıkları oyunlar, son zamanlarda ev ya da internet/oyun salonlarında, bilgisayar ortamında oynanan sanal etkinlikler halini almıştır. Bu değişen kültürel yapı özellikle genç kitle arasında gün geçtikçe yaygın şekilde kullanım alanına sahip olan dijital oyunları ve oyunların çok fazla ve kontrolsüz kullanımı nedeniyle “dijital oyun bağımlılığı” kavramı tartışılmaya başlanmıştır (Yalçın-Irmak & Erdoğan, 2016). Dijital oyunla yaşanan iletişim dünyasının aktörleri olan oyuncular oyun kapsamında bulunan gizemli halkaya heyecan besleyerek oyuna sürekli katılım göstermesi bağımlılık ilişkisini ortaya koymaktadır. Bu bağımlılık ilişkisi bireyin içinde bulunduğu oyunla alakalı olmasının yanı sıra kurduğu sosyal yaşamla da alakalıdır (Köseliören, 2017). Günümüzde dijital oyun piyasası dünya genelinde 24 milyar dolar dolaylarında bütçesi bulunan medya dünyasının önemli bir kısmını meydana getirmektedir. Son derece önemli bir bütçeye sahip olan bu endüstri dalında bir milyardan fazla kullanıcı vardır (Yücel & Şan, 2018). Özellikle çocukluk ve gençlik dönemlerinde yaygın olarak görülen dijital oyun bağımlılığının temel nedenlerinin başında sosyal etkinliklere katılımın sınırlı olması, aile içerisinde kuralların ve sınırların katı olması, kalabalık aile yapısı ve ebeveynlerin çocukları ile yeterince ilgilenmemeleri gibi nedenler gelmektedir (Yiğit ve Günüş, 2020). Bunun yanında dijital oyun bağımlılığı da gençler arasında akıllı telefon bağımlılığına neden olan unsurlar arasında yer almaktadır (Göymen & Ayas, 2019). Gençler dijital oyunlar nedeniyle sosyal hayattan uzaklaşmakta ve çeşitli sağlık sorunları ile karşı karşıya kalmaktadır (Hazar ve ark., 2020). Gençlerde dijital oyun bağımlılığı sağlık üzerinde birçok olumsuz etki yarattığı için gençlerin dijital oyunlardan uzak durmaları gerektiğine vurgu yapılmaktadır (Korkmaz & Korkmaz, 2019).

Akıllı telefon bağımlılığı: Günümüzde akıllı telefonlar önemli bir bilgi ve iletişim aracı olarak değerlendirilmektedir (Bal, 2020). Bunun yanında günlük yaşamda bireylerin haberleşmesinde önemli etkisi olan telefonlar özellikle kendi içinde yarattığı teknolojik ilerlemelerle beraber artık portatif oldukça küçük bir kitle iletişim aracı halini almıştır. Taşınabilir bu teknolojik cihaz teknoloji çağının en çok tüketilenleri içerisinde yer almaktadır. Bu tüketim toplum içinde ve kullanıcılarda bir takım etkilerin gelişmesine neden olmaktadır. Bu etkiler bireyin içinde bulunduğu toplumsal yapı, ekonomik durum, yaş, cinsiyet ve eğitim gibi etkenlerin durumuna göre farklılık göstermektedir (Köseliören, 2017). Günümüzde akıllı telefonlar özellikle genç bireylerin ilgisi çekmek ve gençlerin gereksinimlerini karşılamak için üretilmektedir (Kumcağız, 2020). Bu noktada genç bireylerin akıllı telefon bağımlılığı konusunda önemli bir risk grubu olduğu söylenebilir.

Televizyon bağımlılığı: Televizyon bağımlılığının nedenleri diğer davranışsal bağımlılık türlerinden son derece farklıdır. Bu bağımlılık çeşidinde önemli etken izleyicinin kullanımı ve televizyonun içerikleri sonucunda tatmin olmasıdır. Böylelikle diğer bağımlılıklarda gelişen dışsal faktörlerle bu bağımlılık türünde çok karşılaşmamaktadır. TV bağımlılığı bir takım etkileri de doğurmaktadır. Özellikle bağımlı bireylerin kimi zaman televizyon içeriklerine bağlı olmasa dahi verdiği içerikler onların bilinçaltını etkisi altına almaktadır. Bu durum onların bireysel ve toplumsal yaşamlarına yansımaktadır (Köseliören, 2017). Günümüzde televizyon bağımlılığı özellikle gençler arasında yaygın olduğu için genç bireylerde televizyon bağımlılığını azaltmaya yönelik bazı eğitim programları ve uygulamalara

başvurulduğu görülmektedir (Dicle, 2019).

İnternet bağımlılığı: Günümüzde birtakım bireylerin internette zaman geçirme davranışları üzerindeki kontrolü kaybettikleri ve söz konusu durumun günlük hayatlarında toplumsal yaşamlarında ve aile içerisinde zorluklara neden olduğu, sonuç olarak akademik, toplumsal, bilişsel, davranışsal ve gelişimsel sorunlara sebebiyet verdiği önem göstermektedir. Söz konusu durumun bir diğer kimyasal bağımlılık olmayan gibi özellikleri barındıran "internet bağımlılığı" veya "problemlili bir şekilde internet kullanımı" şeklinde tanımlanmaktadır (Döner, 2018). Özellikle gençlik yıllarında internet bağımlılık düzeyinin yüksek olması sosyal gelişimi olumsuz yönde etkileyen bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Kanat, 2020).

Gençlerde İnternet Bağımlılığı Kavramı

Yaşadığımız çağda bütün alanlarda ve bireylerin hayatında iletişim araç ve gereçleri olarak telefon, mektup vb. iletişim gereçleri yerini dijital iletişim araçlarına bırakmaya başlamıştır. İnternet pek çok bilgisayar ağıyla bir protokolle ağ kuran, dünya genelinde yaygınlaşan ve daima gelişen genişleyen, kitlesel bir iletişim gereci olmuştur. İnternet sayesinde bilgiye, güvenilir, hızlı, ucuz ve kolay bir şekilde ulaşp, bu bilgiyi paylaşmanın en modern boyutudur. Genellikle gündelik yaşamda savunma, sağlık, eğitim, seyahat, tanıtım, bankacılık işlemleri, alışveriş, arkadaş arama, eş arama, kayıp arama, iş arama gibi pek çok alanda internet kullanımı sağlanmaktadır (Dursun, 2004). Buna karşılık interneti aşırı düzeyde kullanmak zamanla internet bağımlılığına neden olmaktadır. Günümüzde internet bağımlılığından en azla etkilenen gruplar arasında gençler yer almaktadır (Çiğdem & Yarar, 2015).

İnternet, bireylerin duygu ve düşüncelerini, bilgilerini özgür bir şekilde paylaşabildikleri geniş bir bilgisayar topluluğu şeklide hemen her gün yaşamımızda çok daha fazla yer almaktadır. Belli bir yaşın üstüne çıkmış olan bireylerin yaşamına daha ileriki yaşlarında giren internet, artık çağımızda çocukluk yaş döneminde tanışılan bir araç ve gereç şekline dönüşmüştür. Bilinçli tüketimle erken çocukluk dönemindeki kişilerin gelişmesine pozitif anlamda fayda sağlayabilen internet, bilinçsiz tüketim ve bunun denetlenmemesi halinde hem bedensel hem de psikolojik manada çok büyük zararlara neden olmaktadır. Bilhassa gelişim ve ergenlik dönemlerinde bireylerin internette çok fazla vakit geçirmesi hareketsizliğe neden olmaktadır. Bunun yanı sıra akranlarıyla zaman geçirebilecek çocukların, bu zamanı internette geçirmeleri asosyal bir hayatı benimsemektir (Günel ve ark., 2011). Gençlerde internet bağımlılığı psikolojik, fizyolojik ve davranışsal sağlık sorunlarına da zemin hazırlamaktadır (Karlı, 2019). Ayrıca yapılan araştırma bulguları sosyal yaşamın yanında gençlerde internet bağımlılığının yaşam kalitesini de olumsuz yönde etkilediğini ortaya koymaktadır (Akboğa & Gürkan, 2019).

Yalnızlık Kavramı

Kavramsal açıdan ele alındığında yalnızlık bireyin zihninin ve düşüncelerinin kendisi üstünde yoğunlaşmış ve çevresiyle bağlantısını koparmanın sonucunda, kendi yarattığı bir kozanın dışına adım atmaması şeklinde tanımlanmaktadır. Bir başka ifadeye göreyse yalnızlık kişisel ve dış dünyadaki etkenlerin karşılıklı etkileşimi sonucunda ortaya çıkan ve bireylere acı çektiren, bireylerde hayal kırıklığı yarayan ümitleri yok eden, duyusal ve bilişsel zorlanma halidir (Armağan, 2014). Bilim insanları tarafınca yalnızlık hakkında birçok tanım yapılmış olmasının yanında, mevcut tanımlarda bazı benzer hususlar üzerinde durulmuştur. İlk olarak, yalnızlık bireyin algılayabildiği öznel bir histir. Pek az birey ile kaliteli, kişinin duygusal ihtiyaçlarına karşılık veren bir etkileşim sağlanmışsa birey kendini yalnız olarak hissetmemektedir. Ayrıca bazı dönemlerde kalabalık bir ortam içerisinde bile çok güçlü yalnızlık hissiyatına kapılmak da söz ihtimal dâhilindedir (Özbek, 2017). Ancak yapılan araştırma bulguları genellikle sosyal çevresinde az insan bulunan ve algıladığı sosyal destek

düzeyi düşük olan bireylerde yalnızlık görülme olasılığının daha yüksek olduğu göstermektedir (Özdemir & Tatar, 2019).

Yalnızlık deneyimlerine atıfta bulunulan manasına göre olumlu veya olumsuz algılanması ihtimaldir. Bu hususta ulusun değerler algısı oldukça önemlidir. Örneğin inziva batı medeniyetlerinde dayanılmaz bir eylemken, doğuda farklı anlamda algılanmaktadır. Ayrıca Akdeniz kültüründe kişilerin arasındaki mesafenin az ve bağların daha sıcak olduğu çevrelerde genel olarak terk edilmişlik kimsesizliği anımsatırken, batı medeniyetlerinde bireyselleşmek, kişinin kendi ayağı üzerinde durması manasına gelmektedir. Bu nedenle yalnızlık deneyimlerinin kültürel manalarının ulustan ulusa ve yine aynı ulus içerisinde de dönem dönem değişkenlik göstermektedir (Yaşar, 2007).

Toplumsal yaşam içerisinde birçok yalnızlık türü bulunmaktadır. Duygusal yalnızlık, yalnızlık türleri içinde ilk sırada yer almaktadır. Olağan şartlarda ruhsal beklentilerine yanıt bulamayan ve yakın, özel ilişkilerden uzak olan kişiler için duygusal yalnızlık kullanılırken, karşılıkta aktarılamayan ama içsel üzüntülerle anlatılabilen yalnızlık çeşidi de gizli yalnızlık olarak ifade edilir (Yaşar, 2007). Duygusal yalnızlık, eş ve diğer aile fertleri gibi güvenilir bağlanma modellerinin bulunmaması ve güven eksikliği sonucunda gelişmektedir. Duygusal izolasyon sonucunda ortaya çıkan yalnızlık; boşluk, kaygı ve ayrılığa benzer bir duygu olarak ifade edilmektedir. Bu gibi eksiklikler, destek olan arkadaş ilişkileri ile giderilmeye çalışılmaktadır (Kılavuz, 2015). Bir başka yalnızlık türü ise derin yalnızlık olgusudur. Derin yalnızlık, aynı zamanda depresyonun da bulunduğu bir durumu ifade ederken ilişkiyi ya da toplumsal yalnızlık bireyin kendisini bir grup ya da topluma ait olarak görmemesi ve yaşadığı toplum içerisinde kendini yabancı görmesi olarak açıklanmaktadır (Yaşar, 2007).

Günümüzde özellikle gençler arasında yalnızlığın giderek arttığı görülmektedir. Gençlerde yalnızlık düzeyinin artmasında özellikle olumsuz demografik özelliklerin önemli birer belirleyici olduğu göze çarpmaktadır (Çakıcı, 2020). Bunun yanında yapılan araştırma bulguları gençler arasında erkeklerin kadınlara kıyasla daha yalnız olduklarını ortaya koymakta (Yıldırım ve ark., 2018), gençlerde algılanan sosyal desteğin ve sosyal çevredeki iletişimsizliğin yalnızlığa zemin hazırladığını göstermektedir (Erbaş, 2019).

İnternet Bağımlılığı ve Yalnızlık İlişkisi

Günümüze internet kullanım düzeyi gençler arasında giderek yaygınlaşmakta (Karapetsas ve ark., 2015), bu durum gençlerin yalnız bir kişilik yapısına bürünmelerine zemin hazırlamaktadır. Literatürde gerek ergenlik döneminde gerekse de üniversite çağında bulunan gençler üzerinde yapılan birçok araştırmada internet bağımlılığı ile yalnızlık düzeyi arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğu (Genç ve ark., 2018; Gezgün ve ark., 2020; Özdemir ve ark., 2014; Yao & Zhong, 2014), bu kapsamda gençlerde internet bağımlılık düzeyi arttıkça gençlerin giderek yalnızlaştığı bulgularına ulaşılmıştır. Literatürde bu konuda yapılan bazı çalışma sonuçları aşağıda özetlenmiştir.

Çelik & Ulusoy (2019)'un yapmış olduğu çalışma kapsamında, bilgisayar oyunlarının ortaokul öğrencilerinin sosyal hayatlarına etkisinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamına Ankara ili Yenimahalle ilçesinde Milli eğitim Müdürlüğüne bağlı 35 ortaokuldan 28,139 öğrenci velisi dâhil edilmiştir. Araştırma sonucunda bilgisayar oyunlarının çocukların oyun bağımlılığına etkilerinin bulunduğu, öğrencilerin arkadaşlarıyla geçirdiği vakitte bilgisayar başında geçirdikleri vakte göre kendilerini daha az yalnız hissettikleri belirlenmiştir. Bunun yanı sıra bilgisayar oyun alışkanlıkları ve yalnızlıkları arasında anlamlı bir ilişkinin bulunduğu sonucuna varılmıştır.

Kabaklı-Çimen (2018) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ile sanal ortam yalnızlık düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 280 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonunda üniversite

öğrencilerinde internet bağımlılığının sosyal ilişkileri olumsuz yönde etkilediği belirlenmiş, bunun yanında internet bağımlılığı ile sanal ortam yalnızlığı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Serdar ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan çalışmada genç bireylerde Facebook bağımlılığı ile yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 132 kadın ve 229 erkek üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonunda öğrencilerin Facebook bağımlılıkları ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuş, bu kapsamda öğrencilerin Facebook kullanım bağımlılıkları arttıkça yalnızlık düzeylerinin de yükseldiği tespit edilmiştir.

Yılmaz & Yılmaz-Karaoğlu (2018)'in yaptığı araştırma çerçevesinde yükseköğrenim düzeyi öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılıkları ile depresyon ve yalnızlığa ilişkin yaklaşımları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırma çerçevesinde öğrencilerin oyunlara yönelik bağımlılık düzeylerinin düşük olduğu ve öğrencilerin çevrimiçi oyun bağımlılıklarıyla yalnızlık duyguları arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin yalnızlık duygusu ile oyuna yönelik bağımlılıkları arasında doğru orantılı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Pontes ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan çalışmada ergenlerde internet bağımlılık düzeyinin incelenmesi amaçlanmış, çalışmaya 131 ilköğretim öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın sonunda internet bağımlılık semptomları gösteren öğrenci oranının %13 olduğu tespit edilmiştir. Aynı çalışmada ergenlerde internet bağımlılığı ile yalnızlık düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Akyazı & Tutkun-Ünal (2013) tarafından yapılan çalışma çerçevesinde iletişim fakültesi öğrencilerinin amaç, benimseme, yalnızlık oranı ilişkisi kapsamında sosyal ağları kullanımının değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Çalışma kapsamına Maltepe Üniversitesi ve Marmara Üniversitesi'nin iletişim fakültelerinde 2012-2013 eğitim öğretim yılı içerisinde eğitim gören 353 iletişim fakültesi öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda iletişim fakültesi öğrencilerinin yalnızlık düzeyine ilişkin çalışma çerçevesinde yalnızlık seviyelerinin orta düzeyin üstünde olduğu, yalnızlık seviyesinin öğrencilerin devam etmekte oldukları üniversitelerin çeşidine farklı bir deyişle devlet ya da vakıf üniversitesi olmasına göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bunun yanı sıra öğrencilerin yalnızlık düzeyleri azaldıkça benimseme oranının ve sosyal ağları kullanım sebebinin arttığı, yalnızlık düzeyinin artması halinde ise benimseme seviyesinin ve sosyal ağları kullanım amacının arttığı belirlenmiştir.

Akın (2012)'in yapmış olduğu çalışma kapsamında bilgisayar oyunlarının ilköğretim düzeyi öğrencilere etkileri ve konuya yönelik okul idarecilerinin yaklaşımlarının değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Çalışma kapsamına KKTC Lefkoşa il merkezinde yer alan 6 okulda 4. Sınıf öğrencilerinden 242 öğrenci ve 6 okul yönetici olmak üzere toplamda 248 kişi katılmıştır. İnternet kafede oyun oynayan öğrencilerin oyun ortalama süreleri, bilgisayar kullanım sıklıkları ile yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunduğu belirlenmiştir.

Durak & Batıgün (2010)'ün yapmış olduğu çalışma kapsamında yalnızlık ve bireyler arası etkileşim şekillerinin internet bağımlılığı yönünden ele alınması hedeflenmiştir. Çalışma kapsamına Ankara'da çeşitli yükseköğrenim kurumlarında eğitim gören 213 lisans öğrencisi katılmıştır. Çalışma sonucunda internet bağımlısı olan kişilerin diğer bireylere kıyasla yalnızlık düzeylerinin daha yüksek olduğu, iletişim aygıtları dâhilinde interneti daha fazla kullandıkları ve bu nedenle bağımlılık seviyelerinin yüksek olduğu, bu durumun da yalnızlık oranlarını arttıracak düzeyde etkilediği belirlenmiştir.

Bilgi (2005)'nin yapmış olduğu çalışma kapsamında ilköğretim öğrencilerinin saldırganlık, yalnızlık ve depresyon seviyelerinin bilgisayar oyunu oynama ve oynamama durumuna göre değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Çalışma kapsamında İstanbul ili Kartal ilçesine bağlı ilköğretim düzeyi okullarda 2004-2005 eğitim öğretim yılı içerisinde eğitim alan 310 öğrenci

katılmıştır. Söz konusu araştırmanın neticesinde öğrencilerin oyun oynama süreleri, oyuna bağlılıkları arttıkça öğrencilerin yalnızlık düzeylerinde herhangi bir değişiklik olmadığı sonucuna varıldığı gibi, bilgisayar oyununu evde oynayan çocukların yalnızlık seviyelerinin, internet kafede bilgisayar oynayanlardan daha düşük olduğu sonucu elde edilmiştir.

Sonuç ve Öneriler

Literatürde yer alan bilgiler değerlendirildiği zaman son yıllarda gençler arasında internet bağımlılığının arttığı görülmektedir. Bunun temelinde yatan nedenlerin başında geçmiş dönemlere kıyasla günümüzde internete ulaşımın çok daha kolay olmasının yattığı düşünülmektedir. Ders çalışma, ödev yapma, sınavlara hazırlanma ya da bilgi düzeyini artırma gibi amaçlarla internet kullanımı gençlerin kişisel gelişimlerini destekleyici bir durum olmakla beraber, internetin kişisel gelişim amacının dışında aşırı düzeyde kullanılması birçok sağlık sorununa da zemin hazırlamaktadır. Bu sorunların başında da gençlerin sosyal hayattan uzaklaşmaları, buna paralel olarak yalnızlaşmaları gelmektedir. Literatürde yer alan araştırma bulguları da gençlerde internet bağımlılığı artıkça yalnızlık düzeyinin de yükseldiği görüşünü desteklemektedir. Bu kapsamda gençler arasında internet bağımlılığının en aza indirilmesi için aşağıdaki önerilerde bulunulabilir;

1. Gençlere faydalı internet kullanımı konusunda bilgilendirme çalışmaları yapılabilir. Bu kapsamda her eğitim kademesine faydalı internet kullanımı konusunda seçmeli yada zorunlu dersler eklenebilir, kamu spotlarından yararlanılabilir.
2. Özellikle ilköğretim ve ortaöğretim kademesindeki öğrencilere internet okuryazarlığı konusunda dersler verilebilir.
3. Gençlere problemleri internet kullanımının zararları konusunda bilinçlendirme çalışmaları yapılabilir. Benzer şekilde ailelere de bu konuda eğitimler verilebilir, kamu sporları oluşturulabilir. Böylece özellikle ilköğretim ve ortaöğretim öğrencilerinin internet kullanım durumları aileleri tarafından kontrol edilebilir.

KAYNAKLAR

- Akboğa, Ö.F. & Gürkan, U. (2019). Gençlerde internet bağımlılığı ile sosyal kaygı bozukluğu arasındaki ilişkinin yaşam doyumu ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(6), 443-464.
- Akyazı, E., & Ünal, A. T. (2013). İletişim fakültesi öğrencilerinin amaç, benimseme, yalnızlık düzeyi ilişkisi bağlamında sosyal ağları kullanımı. *Global Media Journal Turkish Edition*, 3(6), 1-24.
- Akyüz, A. (2018). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile aile içi iletişim ve yalnızlık algısı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Armağan, A. (2014). Yalnızlık Ve Kişilerarası İletişim İlişkisi: Öğrenciler Üzerinde Bir Araştırma. *Journal of International Social Research*, 7(30), 28-43.
- Bal, E., & Balcı, Ş. (2020). Akıllı Cep Telefonu Bağımlılığı: Kişilik Özellikleri ve Kullanım Örüntülerinin Etkinliği Üzerine Bir İnceleme. *Erciyes İletişim Dergisi*, 7(1), 369-394.
- Balcı, N. (2018). *Lise öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ve yalnızlık düzeyi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bilgi, A. (2005). *Bilgisayar oyunu oynayan ve oynamayan ilköğretim öğrencilerinin saldırganlık, depresyon ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Buluş, M. (1997). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(3), 82-90.

- Cömert, I. T., & Kayıran, S. M. (2010). Çocuk ve ergenlerde internet kullanımı. *Çocuk Dergisi*, 10(4), 166-170.
- Çakıcı, A. (2020). Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine etki eden değişkenlerin incelenmesi. *Asya Studies*, 4(11), 18-36.
- Çelik, S., & Ulusoy, B. (2019). Bilgisayar oyunlarının ortaokul öğrencilerinin sosyal yaşamına etkisi. *The Journal of Social Science*, 3(5), 46-60.
- Çiğdem, H., & Yarar, G. (2015). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin internet bağımlılıkları ile iyilik halleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)*, 5(1), 72-81.
- Demirbaş, B., & Haşit, G. (2016). İş yerinde yalnızlık ve işten ayrılma niyetine etkisi: Akademisyenler üzerine bir uygulama. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 137-158.
- Dicle, A. N. (2019). Televizyon bağımlısı ilkökul öğrencilerinin bağımlılık düzeylerine motivasyonel görüşme psiko eğitim programının etkisi. *Milli Eğitim Dergisi*, 48(1), 665-684.
- Dinç, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31-65.
- Doğan, Y. B. (2001). Madde kullanımı ve bağımlılığı. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 4(4).
- Döner, M. (2018). *Özel lise öğrencilerinin yalnızlık ve umutsuzluk düzeyleriyle internet bağımlılığı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Durak- Batıgün, A., & Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 213-219.
- Dursun, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinin interneti kullanma amaçları*. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, İnönü Üniversitesi, Malatya
- Erbaş, S. (2019). Facebook yalnızlık rehabilite merkezi mi?. *Journal of The Cukurova University Institute of Social Sciences*, 28(1).
- Genç, Y., Durğun, A., Kara, H. Z., ve Çakır, R. (2018). İnternet kullanımının üniversite öğrencilerinin yalnızlık algılarına etkileri. *Akademik İncelemeler Dergisi (AID)*, 13(2), 301-336.
- Gezgin, D. M., Ümmet, D., & Hamutoğlu, N. B. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı: Çok Boyutlu Yalnızlığın Yordayıcı Rolü. *Trakya Eğitim Dergisi*, 20(2), 317-329.
- Göymen, R., & Ayas, T. (2019). Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Oyun Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 6(2), 36-52.
- Günel, A., Turhal, Ç. Ü., & İmal, N. (2011). *İlköğretim öğrencileri arasında internet kullanımının incelenmesine yönelik anket çalışması*. 4. Ağ ve Bilgi Güvenliği Sempozyumu, Ankara, Türkiye.
- Hazar, K., Özpolat, Z., & Hazar, Z. (2020). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Niğde İli Örneği). *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 225-234.
- Kabaklı-Çimen, L. (2018). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile sanal ortam yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Electronic Journal of Social Sciences*, 17(68), 1431-1452.
- Kanat, H. (2020). Üniversite öğrencilerinin sosyal yeterlik düzeyleri ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Karabük Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Karabük.

- Karapetsas, A. V., Karapetsas, V. A., Zygouris, N. C., ve Fotis, A. I. (2015). İnternet bağımlılığı ve yalnızlık. *Encephalos*, 52, 4-9.
- Karşlı, N. (2019). Gençlerde internet bağımlılığı ve dindarlık ilişkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (46), 225-260.
- Kılavuz, M. A. (2005). Batı kültüründe yaşlanma dönemi yalnızlık duygusunu azaltma ve arkadaş ilişkilerini geliştirme açısından dinî etkilerin önemi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 14(2), 25-39.
- Korkmaz, Ö., & Korkmaz, Ö. (2019). Ortaokul Öğrencilerinin Oyun Bağımlılık Düzeyleri, Oyun Alışkanlıkları ve Tercihleri. *Inonu University Journal of the Faculty of Education (INUJFE)*, 20(3), 799-811.
- Köseliören, M. (2017). *İnternet, online oyun ve bağımlılık*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Kumcağız, H., Terzi, Ö., Koç, B., & Terzi, M. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 9(1), 13-39.
- <http://www.ogelk.net/makale/112-kisisel-kitaplarim-bagimlilik-temel-k> erişim tarihi: 30.04.2020
- Özbek, B. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının Yalnızlık Düzeyleri Açısından Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, ÜSKÜDAR Üniversitesi SOSYAL Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özdemir, Y., Kuzucu, Y., & Ak, Ş. (2014). Depression, loneliness and Internet addiction: How important is low self-control?. *Computers in Human Behavior*, 34, 284-290.
- Özdemir, H., & Tatar, A. (2019). Genç yetişkinlerde yalnızlığın yordayıcıları: depresyon, kaygı, sosyal destek, duygusal zekâ. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(2), 93-101.
- Pontes, H. M., Griffiths, M. D., & Patrão, I. M. (2014). Internet addiction and loneliness among children and adolescents in the education setting: an empirical pilot study. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 32(1), 92-98.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağlılık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağlılığı yordayıcı etkisi. *Dusunen Adam*, 30(3), 202-216.
- Serdar, E., Harmandar-Demirel, D., & Demirel, M. (2018). Üniversite öğrencilerinin facebook kullanımı ile yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 11(60), 1403-1409.
- Uzbay, İ. T. (2009). Madde bağımlılığının tarihçesi, tanımı, genel bilgiler ve bağımlılık yapan maddeler. *Türk Eczacıları Birliği Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 5, 5-15.
- Yabancı, C. (2019). *Lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile narsisizm ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Uludağ.
- Yalçın-Irmak, A., & Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128-137.
- 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.
- Yaşar, M. R. (2007). Yalnızlık. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(1), 237-260.
- Yeşilay, (2017) Teknolojiye bağımlı yaşama
- Yiğit, E., & Günüş, S. (2020). Çocukların dijital oyun bağımlılığına göre aile profillerinin belirlenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 144-174.

- Yıldırım, A., Hacıhasanoğlu Aşlar, R., Karakurt, P., Çapık, C., & Kasımoğlu, N. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirti, Yalnızlık ve Yeme Tutumu Arasındaki İlişkinin Sosyodemografik Özelliklerle Birlikte İncelenmesi. *TJFMPC* , 12(4), 264-274.
- Yılmaz, R., & Karaoğlu Yılmaz, F. G. (2018). Üniversite öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılıkları ile yalnızlık ve depresyon eğilimleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *I. Uluslararası Eğitimde Ve Kültürde Akademik Çalışmalar Sempozyumu Metni Kitabı*, 118-123.
- Yücel, G., & Şan, Ş. (2018). Dijital oyunlarda bağımlılık ve şiddet: Blue Whale oyunu üzerinde bir inceleme. *AJIT-e*, 9(32), 87.

EXTENDED ABSTRACT

When it is evaluated conceptually, addiction is expressed as ‘losing control of an individual on an object that is used or behavior that is exhibited and not being able to live a life without it’. In other words, addiction is defined as ‘an irresistible desire for a person, object or entity, or being under the direction of another will.’ In this context, addiction status is evaluated as a pathological condition related to the mental structures of people (Uzbay, 2009; Yeşilay, 2017).

Nowadays, it is important that some individuals lose control over spending time on the internet and this situation causes difficulties in their daily life, social life and family, and as a conclusion, it causes academic, social, cognitive, behavioral and developmental problems. It is defined as ‘internet addiction’ or ‘problematic internet use’, which includes features such as non-chemical dependency of the situation in question (Döner, 2018).

In the age we live, communication tools such as phone, letter etc. started to be replaced by digital communication tools as communication tools and equipment in all areas and individuals' lives. The Internet has become an expanding, massive communication tool that has been networking with many computer networks, expanding and developing all over the world. Thanks to the Internet, it is the most modern dimension of sharing and accessing information in a reliable, fast, cheap and easy way. Generally, internet usage is provided in many areas such as defense, health, education, travel, promotion, banking transactions, shopping, friend search, spouse search, lost search, job search in daily life (Dursun, 2004).

The Internet is much more involved in our lives almost every day in the form of a large computer community where individuals can share their feelings and thoughts and information freely. The internet, which entered the life of individuals over a certain age at a later age, has now turned into a form of tools and equipment introduced in childhood. The internet, which can positively benefit the development of people in early childhood with conscious consumption, causes great harm both in unconscious consumption and if it is not controlled, both physically and psychologically. The fact that individuals spend a lot of time on the Internet, especially during their development and adolescence, causes inactivity. In addition, the fact that children who can spend time with their peers spend this time on the internet is to adopt an asocial life (Günel et al., 2011).

When it handles conceptually, loneliness is defined as the individual's mind and thoughts concentrating on himself and not breaking out of a cocoon created by himself as a result of breaking his connection with his environment. According to another statement, loneliness is a state of sensory and cognitive coercion that arises as a result of the mutual interaction of factors in the personal and external world and causes pain to individuals, destroying disappointing hopes in individuals (Armağan, 2014). According to the meaning referred to the experiences of loneliness, it is probable that it is perceived positively or negatively. In this regard, the nation's perception of values is very important. For example, while seclusion is an

insufferable act in western civilizations, it is perceived differently in the east. Besides, in environments where the distance between people in the Mediterranean culture is less and the bonds are warmer, while abandonment generally reminds of the abortion, individualization in western civilizations means standing on one's feet. Therefore, the cultural meanings of loneliness experiences vary from nation to nation and also within the same nation from time to time. (Yaşar, 2007).

In our age, internet usage has become an almost inevitable need. Internet which starts to be in under control social life in Turkey in all these informations' axis, is observed that it affects a significant part of the population, especially young people and children. It is an inevitable situation to reveal the effects of these developments in the field of technology on the mental health of children and teenagers and to take necessary measures regarding this issue. When the field is examined in summer, it is seen that the studies which carried out for this purpose have accelerated (Cömert & Kayıran, 2010). In this study conducted, it was aimed to evaluate the relationship between internet addiction and loneliness in the light of related literature. In the research, the documentary source compilation model, which is frequently used in the compilation studies, was used in the literature.

When the information in the literature is evaluated, it is seen that internet addiction among young people has increased in recent years. It is thought that the main reason on the basis of this is that it is much easier to access the internet today compared to previous periods. Using internet for purposes such as studying, doing homework, preparing for exams or increasing the level of knowledge is a supportive situation for the personal development of young people, and excessive use of the internet outside the purpose of personal development also paves the way for many health problems. At the beginning of these problems is the fact that young people move away from social life and become lonely in parallel. The research findings in the literature also support the view that the level of loneliness increases as the Internet addiction increases in young people. In this context, the following recommendations can be made to minimize internet addiction among young people;

1. Information activities can be conducted on the use of useful internet for young people. In this context, elective or compulsory courses can be added to education stage, and public spots can be used.
2. Particularly, elementary and secondary school students can be given lectures on internet literacy.
3. Awareness raising activities can be conducted on young people about the harms of problematic internet use. Alike, families can be trained on this issue and public sports can be created. Thus, the internet usage status of primary and secondary school students can be controlled by their families.