

# Türkiye'deki Genç Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı: Yalnızlık ve Sanal Ortam Yalnızlık Bağlamında Bir İnceleme

Durmuş Ümmet<sup>1</sup>  
Marmara Üniversitesi

Füsun Ekşi<sup>2</sup>  
İstanbul Medeniyet Üniversitesi

## Öz

Bu araştırmanın amacı Türkiye'deki genç yetişkinlerde reel yaşamdaki yalnızlık ile sanal ortamdaki yalnızlık arasındaki ilişkileri ve reel yaşam yalnızlık ile sanal yalnızlığın internet bağımlılığı üzerindeki yordayıcı etkisini ortaya koymaktır. Verileri toplamak amacıyla internet bağımlılığı ölçeği, UCLA yalnızlık ölçeği ve sanal ortam yalnızlık ölçeği kullanılmıştır. Marmara Üniversitesi ve Medeniyet Üniversitesinde eğitimlerine devam eden ve yaş ortalamaları 20,64 olan 237 öğrenci araştırmanın çalışma grubunu oluşturmaktadır. Yapılan istatistiksel analizler göstermektedir ki reel yaşam yalnızlık ile sanal ortam yalnızlık ölçeği sanal paylaşım ve sanal sosyalleşme alt boyutları arasında pozitif, sanal yalnızlık alt boyutu arasında ise negatif manidar ilişkiler bulunmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre reel yaşam yalnızlığı ve sanal ortam yalnızlığı (tüm alt boyutları ile) genç yetişkinlerin internet bağımlılığını (kontrol kaybı, tolerans geliştirme ve sosyal ilişkilerde bozulma) yüksek oranda yordamaktadır. Elde edilen bulgular literatür ve diğer çalışmalar çerçevesinde tartışılarak öneriler getirilmiştir.

## Anahtar Kelimeler

İnternet bağımlılığı • Bağımlılık • Sanal ortam yalnızlığı • Yalnızlık • Genç yetişkinler

1 Yetkilendirilmiş yazar: Durmuş Ümmet, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Göztepe Kampüsü Kadıköy İstanbul 34700. Eposta: dummet@marmara.edu.tr

2 İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Üsküdar İstanbul 34700. Eposta: eksifusun@gmail.com

Atıf: Ümmet, D., & Ekşi, F. (2016). Türkiye'deki genç yetişkinlerde internet bağımlılığı: Yalnızlık ve sanal ortam yalnızlık bağlamında bir inceleme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 3, 29-53.

İnsanın en temel gereksinimlerinden biri diğer insanlarla doyurucu ilişkiler kurmak, bir başka ifade ile kendini başka insanlara ait hissetmektir. İnsan davranışlarının altında bireyin eksik hissettiği ihtiyaçlarının olduğunu ileri süren ve bu görüşü yaygın şekilde kabul gören Maslow'a (1970) göre insan fizyolojik ve güvenlik gereksinimleri giderildikten sonra arkadaşlık, dostluk, sevgili olma, eş olma, ebeveyn olma gibi ihtiyaçları hissederek bu ihtiyacı giderecek yollar aramaya ve bu yönde davranışlar sergilemeye başlar. Bu gereksinim o kadar güçlü bir gereksinimdir ki birey gündelik yaşamının birçok kısmında bu ihtiyacı giderme çabası içindedir. Çünkü bu insanın doğuştan getirdiği sosyal bir güdüdür (Morgan, 1998). Aslında insanın bu yoğun çabası bir bakıma psikoloji alanında geniş araştırma konusu olmuş *yalnızlık* olgusundan kaçınmaya yönelik olarak değerlendirilebilir.

Jung (2012) yalnızlığı birey için önemli olan unsurların diğer insanlara ulaştırılmadığında veya başka kişiler için uygun olmayan görüşleri bulunduğu ortaya çıkan yaşantı olarak tanımlamıştır. Yalnızlık bireylerde genel olarak bir duygu olarak değil, bazen kısa süreli bazense daha uzun süreli görülebilen, *tek başına olmaktan* daha farklı bir olgu olan, bireyde açıklanamayan bir korku, sıkıntı veya ümitsizlik olarak görülmektedir (Duy, 2003; Jones, 1981; Öz, 2010; Özatça, 2009). Benzer şekilde kaçınılan ve kaygı, öfke, üzüntü ve kendini başka insanlardan farklı hissetme duygularının eşlik ettiği istenmeyen ve hoş olmayan bir deneyim olarak ifade edilen (Russell ve ark., 1980) yalnızlık duygusu, insan yaşamının hemen her döneminde görülebilen bir duygu olmakla birlikte ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde daha yoğun karşımıza çıkmaktadır. Genç yetişkinin lise eğitimini bitirip üniversite hayatına başlaması veya iş hayatına atılması, yeni bir sosyal çevreyle ilişkiye girmeyi de beraberinde getirmiştir. Bu yeni sosyal yapı kendisine önemli kişilik gelişimleri sunmakla birlikte kişinin yalnız olmasına da sebep olabilmektedir. Bu dönemlerdeki bireyler etraflarında yakınlık ve aidiyet duygusu alabildikleri, içten ve güvende olacakları bir sosyal grubun veya bir bireyin varlığını hissedemediklerinde ya da çevrelerinde kendi duygularını aktarabilecekleri birilerini algılamadıklarında yalnızlık hissedebilmektedirler (Cutrona ve Carolyn, 1982; Erözkan, 2009; İmamoğlu, 2008). Bu görüşe paralel şekilde Weiss'e (1973) göre yalnızlık tek başına olmaktan değil, kesinlikle ihtiyaç duyulan bazı ilişkiler kümesinin eksikliğinden dolayı ortaya çıkar. Diğer bir ifadeyle, bu eksiklik samimi bağlantılarda, dostluklarda ya da toplumun diğer bağlarında olabilir.

Yalnızlığın genç yetişkinlik döneminde daha fazla algılanan bir olgu olması bu dönemin gelişim görevleri ile yakından ilişkili olabilir. Erikson'a (1984) göre bu dönemdeki bireyden beklenen gelişim ödevleri; insanlarla yakın ve tatminkâr ilişkiler kurabilmek ve bunu devam ettirebilmek, bir eş seçmeye/evlilik olgusuna hazırlanma, kendini bir gruba ait hissetme gibi sosyal alanlarda toplanmıştır. Genç yetişkin kendi kimliğini başkalarının kimliğiyle kaynaştırmaya istekli ve onlarla yakınlık kurmaya eğilimlidir. Ancak benlik yitimi korkusu nedeniyle yakın bağlılıklardaki dayanışma, cinsel birliktelik, yakın arkadaşlıklar kurma gibi durumlardan kaçınma davranışı

ortaya çıkabilir. Bu durum derin bir yalnız kalma duygusuna neden olabilir. Yalnız kalma ve yakınlık kurmaya yol açan ilişkilerden kaçınma bu evredeki tehlikeli bir durumdur. Bunlar kişide önemli kişilik sorunlarına yol açabilir. Benzer bir bakış açısı olarak bireyi anlamada bireyin kişilerarası ilişkilerine vurgu yapan Sullivan'a göre yalnızlık, insanın temel ihtiyaçlarından olan kişilerarası yakınlığın karşılanmadığı zaman ortaya çıkan, hoş olmayan ve bireyin kurtulmak için her şeyi yapabileceği bir yaşantıdır ve bir kişi yakın ilişkiler kuramazsa umutsuzluğun eşlik ettiği yoğun bir yalnızlık içine düşmektedir (akt., Geçtan, 1998).

Bireyin yaşadığı yalnızlık duygusu ile olumsuz psikolojik göstergeler arasında yakın ilişkiler olduğunu gösteren birçok araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmalar daha çok düşük yaşam doyumu, akademik ve sosyal başarısızlıklar, olumsuz sosyal davranışlar, depresyon, intihar eğilimi, düşük benlik saygısı vb. konulara odaklanmıştır (Akbulut ve Yılmazel, 2012; Akyol, 2013; Casale ve Fioravanti, 2011; Doğrusever, 2015; Gümüş, 2000; Koçak, 2008; Odacı, 1994; Pancar, 2009; Sinkkonen ve ark., 2014; Yılmaz ve Altınok, 2009). Bireyin yalnızlık duygusu ile ilişkili olarak yaygın bir şekilde ele alınan diğer bir konu ise son yıllarda daha fazla dikkat çeken *internet bağımlılığı*dır. Bu konuda yapılmış olan birçok araştırma bulgusunda (Erdoğan, 2008; Hamburger ve Artzi, 2002; Gu, 2012; Kelleci ve İnal, 2010; Whang, Lee ve Chang, 2003) internet bağımlılığında yalnızlığın önemli bir belirleyici olduğu vurgulanmaktadır.

İnternet bağımlılığı; genel olarak internetin aşırı kullanılması, interneti kullanma isteğinin önüne geçilememesi, internete bağlı olmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi, internette yoksun kalındığında aşırı sinirlilik hâli ve saldırganlık olması ve kişinin iş, sosyal ve ailevi hayatının giderek bozulması olarak tanımlanabilir (Young, 2004). İnternet bağımlılığı internetin hayatımızda geniş kapsamlı bir şekilde yer alması ile son yıllarda üzerinde önemsenerek durulan bir kavram olmuştur. 20-25 yıl önce internet kullanımı, iş dünyası ve akademik çevreler olarak nitelendirilen küçük bir grubun erişiminde iken (Schoenfeld, 2011) günümüzde internete erişim olanağının olduğu tüm modern toplumlarda çocuklar ve gençler interneti gündelik yaşamlarının içinde az veya çok mutlaka deneyimlemektedirler. Burada üzerinde durulması gereken asıl konu, bilgisayarın ve internetin ne kadar süreyle ve hangi amaçlarla kullanıldığı, başka bir deyişle kişinin internete ve burada geçirdiği zamana yüklediği anlamdır. Kişinin internet bağımlısı olup olmadığının ayırt edilmesinde belki de en önemli kriter bu olacaktır (Ekşi ve Ümmet, 2013). Young (1999) internet bağımlılığı tanı kriterlerini sekiz başlık altında toplayarak, bu sekiz kriterden beş tanesine uyan kişinin bağımlı olarak değerlendirilebileceğini ileri sürmüştür. Bu ölçütler: (i) İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş ve interneti düşünme, (ii) beklenen keyfi almak için giderek artan oranda internet kullanma gereksinimi, (iii) internet kullanımını bırakma veya azaltmaya yönelik başarısız denemeler, (iv) internet kullanımının olmadığı durumlarda huzursuzluk, çökkünlük veya kızgınlık, (v) planlanandan çok daha uzun

süre online olma, (vi) aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama, (vii) diğerlerine (aile, arkadaşlar, terapist vb.) internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme, (viii) interneti sorunlardan kaçmak veya olumsuz duygulardan uzaklaşmak için kullanma.

Konu ile ilgili yapılmış açıklamalar internet bağımlılığının; kişinin cinsel arzularını gidermek için kompulsif olarak ortaya koyduğu davranışlar olarak adlandırılan *sibersex bağımlılığı*, sosyal ilişkilerinde utangaç olan kişilerin kendilerini rahat hissettikleri için bu ilişki ihtiyaçlarını sürekli sanal ortamlarda gidermeleri olarak tanımlanan *siber-ilişki bağımlılığı*, sürekli alışveriş yapmak için sanal ortamda gezme denilen *net bağımlılığı*, bilgi edinmek için gereğinden fazla veri tabanlarında zaman geçirme denilen *bilgi arama bağımlılığı*, kumar bağımlılığının sürecine paralel olan *online oyun bağımlılığı* (Gönül, 2002; Mikowski, 2005; Young ve ark., 2000) çeşitlerinden bahsetmektedir. Aslına bakılırsa internet bağımlılık türlerinin kendileri de bir bakıma sosyal ilişki başlatmak ve sürdürmek çabasına, dolayısıyla yalnızlıktan kaçınmaya işaret etmektedir. İnternet bağımlılığının bazı nedenleri sıralanmakla birlikte genel olarak hemfikir olunan nokta sosyalleşme ihtiyacı, başka bir ifade ile yalnızlıktan kaçınmaya dönük olmasıdır. Kişinin gerçek hayatta kuramadığı bağı internet üzerinden kurabilmesi, diğer insanlarla risk almadan iletişime geçebilmesi, düşünce ve duygularını özgürce ifade edebilmesi, kendisini maskeleyerek gerçek kimliklerini saklayabilmesi ve istediği zaman iletişime girebilmesi interneti çekici kılan etmenlerden sayılabilir (King, 1996).

Kim, LaRose ve Peng'e (2009) göre yalnız olan veya bir başkasıyla etkili iletişim kuracak etkili sosyal becerilere sahip olmayan bireyler kompulsif internet kullanımı davranışı gösterirler. Ayrıca bu kullanımdan ötürü yalnızlık ve sosyal beceri eksikliğinden kaynaklı var olan problemlerinin yanı sıra başka yaşam sorunları da yaşama-ya başlarlar. Bu bireyler yüz yüze iletişimin sürdüğü sosyal hayattan koparak adeta sanal dünyaya hapsolarak sanal bir yalnızlığa gömülürler. Birey yalnızlık durumunu internetle birlikte daha da yoğun bir şekilde yaşar ve internet olanakları ile bu durum desteklenir hâle gelir (Kraut ve ark., 1998). Birey sanal ilişkilerden ve iletişimden kaçarak veya uzak durarak da sanal yalnızlık sürecine girebilir. Birey artık kendi hâlinde, sınırları olmayan (siteler, yerleşimler, dünyalar, odalar, alanlar) bir konumda kendisini zamandan, sorumluluklarından, ilişkilerden ve iletişimde olma durumundan soyutlayabilmektedir. Bu hâlimden rahatsızlık duymadan ve belki bundan zevk alarak toplumdaki uzaklaşabilir, hatta toplumu da geride bırakarak girdiği sanal ortamdaki ilişkileri de önemsemeyerek yalnız duruma gelebilir (Korkmaz ve ark., 2011). Bu bağlamda insanoğlu bir bakıma hızla gelişen toplum ve toplumsal değerler, teknolojik gelişmeler ve bu gelişmelerin sonucu olan değişimlere ayak uydurmaya çalışmasının bedelini bazen yalnızlıkla ve buna bağlı sorunlarla ödemektedir (Körler, 2011). Bu sorunlardan biri de daha önce değinildiği gibi internet bağımlılığıdır ki bu

bağımlılıkla kişinin yalnızlık duygusunu ele alan neredeyse bütün araştırmalar yalnızlık ve internet bağımlılığı arasında yüksek ilişki olduğunu göstermiştir.

Araştırmanın ilk amacı, reel yaşamdaki yalnızlık ile sanal ortamdaki yalnızlık (sanal sosyalleşme, sanal paylaşım, sanal yalnızlık) arasında ilişki olup olmadığını belirlemektir. Araştırmanın diğer amacı ise reel yaşamda hissedilen yalnızlığın sanal ortamlarda hissedilen yalnızlıkla beraber internet bağımlılığı (kontrol kaybı, tolerans geliştirme ve sosyal ilişkilerde bozulma) üzerindeki yordayıcı etkisini incelemektir.

## Yöntem

### Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2014-2015 eğitim yılında İstanbul'da Marmara Üniversitesi ve Medeniyet Üniversitesinde öğrenimlerine devam eden ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışma grubunu oluşturan ve yaşları 18 ile 26 arasında değişen ( $\bar{x}$ = 20,64) toplam 237 öğrencinin 70'i erkek (%29,5), 167'si (%70,5) ise kadındır.

### Veri Toplama Araçları

**İnternet Bağımlılığı Ölçeği.** Katılımcıların internet bağımlılığı düzeylerini ölçmek amacıyla, Hahn ve Jerusalem tarafından tasarlanan ve Türk kültürüne uyarlanması Şahin ve Korkmaz (2011) tarafından yapılan internet bağımlılığı ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin uyarlama çalışması farklı yaş gruplarından 468 birey üzerinden toplanan veriler ile yürütülmüştür. Ölçeğin geçerliğini belirlemek üzere açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri ve madde ayırt edicilik güçleri hesaplanmıştır. Faktör analizleri sonunda ölçeğin 19 maddeden ve 3 faktörden (kontrol kaybı, tolerans geliştirme ve sosyal ilişkilerde bozulma) oluştuğu belirlenmiştir. Her bir maddenin ait olduğu faktörle olan ilişkisine göre tüm maddelerin ayırt edici olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek üzere ise iç tutarlılık düzeyi hesaplanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları; toplam puanlar için Cronbach Alpha = 0,858, Sperman-Brown = 0,767 ve Guttman Split-Half = 0,765 olarak hesaplanmıştır. Ayrıca alt boyutlara ilişkin Cronbach Alpha değerlerinin ise kontrol kaybı = 0,904, tolerans geliştirme = 0,887 ve sosyal ilişkilerde bozulma = 0,926 olduğu görülmektedir.

**UCLA Yalnızlık Ölçeği:** Bireyin genel yalnızlık durumunu ve düzeyini belirlemeyi amaçlayan UCLA Yalnızlık Ölçeği 10'u düz 10'u ters olmak üzere toplam 20 maddeden oluşan bir ölçme aracıdır. UCLA Yalnızlık Ölçeği dört dereceli Likert tipi hazırlanmış bir öz değerlendirme ölçeğidir. Ters ve düz maddelerden alınan puanlar toplanarak kişinin ölçekten aldığı toplam puan elde edilmektedir. Ölçekten alınan toplam puanın yüksek olması yalnızlık düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

Günlük yaşamda, sosyal ilişkilerde yaşanan önemli bir sorun olan yalnızlığı sosyal ve duygusal boyutlarıyla birlikte ölçmeyi amaçlayan UCLA ilk defa Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilmiştir. Daha sonra Russell ve arkadaşları (1980) tarafından tekrar gözden geçirilerek bugünkü hâline getirilmiştir. Ölçek ilk defa 1980 yılında Yaparel tarafından Türkçeye çevrilerek kullanılmıştır. Daha sonra Demir tarafından ölçeğin çevirisi tekrar gözden geçirilerek geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0,96; test-tekrar test korelasyon katsayısı ise 0,94 olarak bulunmuştur (Demir, 1989).

**Sanal Ortam Yalnızlık Ölçeği:** Ölçme aracı Korkmaz ve arkadaşları (2014) tarafından bireylerin sanal ortamlarda yalnızlık düzeylerini belirlemek için literatürde henüz yeterince tartışılmamış bir konu olduğundan geliştirilmiştir. Veriler birinci uygulama için 354, ikinci uygulama için ise 141 birey (yaşları 30'un altında ve tamamı üniversite öğrencisi) üzerinden toplanmıştır. Ölçeğin geçerliğini araştırma için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi, madde-faktör toplam korelasyonu, düzeltilmiş korelasyonu ve madde ayırt edicilikleri hesaplanmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini araştırmak için ise ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ve kararlılık düzeyleri hesaplanmıştır. Sonuç olarak ölçek üç faktör altında toplanabilen (sanal sosyalleşme, sanal paylaşım, sanal yalnızlık), 20 maddeden oluşmuş 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin toplam puan iki eş yarı korelasyonları 0,506; Sperman Brown güvenilirlik katsayısı 0,662; Guttman Split-Half değeri 0,662; Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı ise 0,816 olarak belirlenmiştir. Diğer taraftan alt boyutlara ilişkin Cronbach Alpha değerlerinin ise sanal sosyalleşme = 0,842; sanal paylaşım = 0,809, sanal yalnızlık = 0,614 olduğu görülmektedir.

## İşlem

Araştırmanın verileri, belirtilmiş olan veri toplama araçları ile araştırmaya gönüllü olarak katılan öğrencilerden toplanmıştır. Uygulama öncesi öğrencilere bir yönerge verilmiş ve uygulama yaklaşık 25 dakika sürmüştür.

Veriler toplandıktan sonra SPSS programına girilmiş, ölçeklerin ters maddeleri dikkate alınarak alt boyutları hesaplanmış ve asıl analizleri yapmadan önce verilerin normallik varsayımını görebilmek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri gözden geçirilmiştir. Dağılımın normalliğini görmek amacıyla, çalışma grubundaki kişi sayısı 50'nin üzerinde olduğu için Kolmogorov-Smirnov Normallik Testi ( $Z = .833$ ;  $p = .492$ ) yapılmıştır. Elde edilen bu değer .05'ten büyük olduğu için normallik varsayımının sağlandığı ifade edilebilir (Büyüköztürk, 2003). Daha sonra verilerin çoklu bağlantı özelliklerini görebilmek için tolerans ve varyans genişlik faktörü (VIF) değerlerine bakılmıştır. VIF değeri 10 ve daha yüksek olduğunda kuvvetli bağımlılık olduğu kabul edilir (Smith ve Campbell, 1980). VIF değerleri 1 ile 2.1 arasında, tolerans değerleri ise 0.46 ile 0.79 değişmiştir. Bu bulgular değişkenler arasında çoklu bağlantı problemi olmadığını göstermiştir. Araştırmada değişkenler arası ilişkileri test etmek için Pearson Çarpım Momentler Korelasyon

Katsayıları hesaplanmış, daha sonra UCLA yalnızlığın ve sanal ortamdaki yalnızlığın (alt boyutlar: sanal sosyalleşme, sanal paylaşım ve sanal yalnızlık) internet bağımlılığını ne derecede yordadığını saptamak amacıyla Hiyerarşik Regresyon Analizi yapılmıştır. Hiyerarşik Regresyon Tekniği'nin kullanılmasının amacı reel yaşamdaki yalnızlık ve sanal ortamdaki yalnızlık gibi iki ya da daha fazla açıklayıcı değişkenin olması yani bağımlı değişkenle ilişkili olan birden fazla bağımsız değişkene (yordayıcı değişkenlere) dayalı olarak bağımlı değişkenin tahmin edilmek istenmesidir (Büyüköztürk, 2003; Kalaycı, 2006).

### Bulgular

Üniversite öğrencilerinin UCLA yalnızlık, sanal ortam yalnızlık ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkileri görebilmek için Pearson çarpım momentler korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Buna göre öncelikle reel yaşam yalnızlık ile sanal ortam yalnızlık ölçeğinin iki alt boyutu olan sanal sosyalleşme ve sanal paylaşım arasında pozitif yönde manidar ilişkiler olduğu görülmüştür. Yani bireyin reel yaşam yalnızlık düzeyi arttıkça sanal sosyalleşme ve sanal paylaşım düzeyleri de artmaktadır. Ayrıca bireylerin UCLA yalnızlık ölçeğinden aldıkları puanlar ile sanal yalnızlık alt boyut puanları arasında negatif yönde manidar bir ilişki olduğu görülmüştür. Katılımcıların internet bağımlılığı (kontrol kaybı, tolerans geliştirme ve sosyal ilişkilerde bozulma) tüm alt boyutları ile hem UCLA yalnızlık, hem de sanal ortam yalnızlık ölçeğinin sanal sosyalleşme ve sanal paylaşım alt boyutları arasında pozitif yönde, sanal yalnızlık alt boyutu arasında negatif yönde manidar ilişkiler olduğu belirlenmiştir ( $p < .01$ ) (Tablo 1).

Tablo 1  
*Yalnızlık, Sanal Ortam Yalnızlığı ve İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişkiler (n=237)*

		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
UCLA Yalnızlık (1)	<i>r</i>	1	.576**	.501**	-.325**	.301**	.415**	.472**
Sanal ortam paylaşım (2)	<i>r</i>		1	.672**	-.262**	.211**	.292**	.404**
Sanal ortam sosyalleşme (3)	<i>r</i>			1	-.292**	.330**	.448**	.594**
Sanal ortam yalnızlık (4)	<i>r</i>				1	-.103*	-.191**	-.186**
Bağımlılık: kontrol kaybı (5)	<i>r</i>					1	.463**	.425**
Bağımlılık: tolerans geliştirme (6)	<i>r</i>						1	.553**
Bağımlılık: sosyal ilişki bozukluğu (7)	<i>r</i>							1

\*  $p < .005$ , \*\*  $p < .001$ .

Korelasyon analizinden sonra, UCLA yalnızlık ve sanal ortam yalnızlığın (alt boyutlar: sanal sosyalleşme, sanal paylaşım ve sanal yalnızlık) internet bağımlılığını (alt boyutlar: kontrol kaybı, tolerans geliştirme ve sosyal ilişkilerde bozulma) yordamadaki katkıları belirlemek amacıyla çok yönlü hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. İnternet bağımlılığının her bir alt boyutu ayrı ayrı bağımlı değişken olarak ele alınmış ve üç alt boyut için model şöyle test edilmiştir: İki blok hâlinde gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizinde birinci aşamada UCLA yalnızlık; ikinci aşamada ise sanal ortam yalnızlık (alt boyutlar: sanal sosyalleşme, sanal paylaşım ve sanal yalnızlık) eklenerek model oluşturulmuştur.

Yapılan regresyon analizinde, ilk aşamada UCLA yalnızlığının internet bağımlılığı kontrol kaybı puanlarını manidar düzeyde yordadığı görülmüştür ( $F = 23,493, p < .001$ ). Yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizi sonucunda UCLA yalnızlığının sanal ortam yalnızlığı ile beraber internet bağımlılığı kontrol kaybını istatistiksel olarak manidar düzeyde yordadığı belirlenmiştir ( $F = 9,515, p < .001$ ). UCLA yalnızlık birinci aşamada tek başına toplam varyansın %9,1'ini açıklarken ikinci aşamada UCLA yalnızlık sanal ortam yalnızlığı ile beraber toplam varyansın %14.1'ini açıklamaktadır (Tablo 2)

Tablo 2  
İnternet Bağımlılığı Ölçeği Kontrol Kaybı Puanlarının *Yordanması*

	Yordayıcı Değişken	İnternet Bağımlılığı Kontrol Kaybı				
		$R^2$	$R^2$ değişim	$\beta$	$T$	$F$
Aşama 1	UCLA Yalnızlık	0,091	0,087	,301	4,847	23,493*
	UCLA Yalnızlık			,225	2,913	
Aşama 2	Sanal sosyalleşme	0,141	0,126	-,115	-1,303	9,515*
	Sanal paylaşım			,30	3,600	
	Sanal yalnızlık			,028	,433	

\* $p < .001$ .

İnternet bağımlılığı tolerans geliştirme puanları için UCLA yalnızlık değişkeninin yordayıcılığını görmek için yapılan Regresyon Analizi sonucunda, manidar düzeyde bir yordayıcılık görülmüştür ( $F = 48,823, p < .001$ ). Yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizi sonucunda UCLA yalnızlığının sanal ortam yalnızlığı ile beraber internet bağımlılığı tolerans geliştirme puanlarını istatistiksel olarak manidar düzeyde yordadığı belirlenmiştir ( $F = 9,488, p < .001$ ). UCLA yalnızlık birinci aşamada tek başına toplam varyansın %17,2'sini açıklarken ikinci aşamada UCLA yalnızlık sanal ortam yalnızlığı ile beraber toplam varyansın %25,9'unu açıklamaktadır (Tablo 3).

Tablo 3  
İnternet Bağımlılığı Ölçeği Tolerans Geliştirme Puanlarının *Yordanması*

	Yordayıcı Değişken	İnternet Bağımlılığı Tolerans Geliştirme				
		$R^2$	$R^2$ değişim	$\beta$	$t$	$F$
Aşama 1	UCLA Yalnızlık	0,172	0,168	,415	6,987	48,82*
	UCLA Yalnızlık			,297	4,138	
Aşama 2	Sanal sosyalleşme	0,259	0,247	-,147	-1,788	20,31*
	Sanal paylaşım			,392	5,014	
	Sanal yalnızlık			-,018	-,303	

\* $p < .001$ .

Yapılan Regresyon Analizi sonucunda UCLA yalnızlığının internet bağımlılığı sosyalleşme ilişkilerde olumsuzluk puanlarını manidar düzeyde yordadığı görülmüştür ( $F =$

67,534,  $p < .001$ ). Yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizi sonucunda UCLA yalnızlığın sanal ortam yalnızlıkla (sanal sosyalleşme, sanal paylaşım ve sanal yalnızlık) ile beraber internet bağımlılığı sosyal ilişkilerde olumsuzluk puanlarını istatistiksel olarak manidar düzeyde yordadığı belirlenmiştir ( $F = 38,687, p < .001$ ). UCLA yalnızlık birinci aşamada tek başına toplam varyansın %22,3'ünü açıklarken ikinci aşamada UCLA yalnızlık sanal ortam yalnızlıkla (sanal sosyalleşme, sanal paylaşım ve sanal yalnızlık) ile beraber toplam varyansın %40,0'ını açıklamaktadır (Tablo 4)

Tablo 4  
İnternet Bağımlılığı Ölçeği Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk Puanlarının Yordanması

	Yordayıcı Değişken	İnternet Bağımlılığı Sosyal İlişkilerde Olumsuzluk				
		$R^2$	$R^2$ değişim	$\beta$	$t$	$F$
Aşama 1	UCLA Yalnızlık	0,223	0,220	,472	8,218	67,534*
	UCLA Yalnızlık			,276	4,271	
Aşama 2	Sanal sosyalleşme	0,401	0,390	-,108	-1,459	38,750*
	Sanal paylaşım			,538	7,644	
	Sanal yalnızlık			,033	,600	

\* $p < .001$ .

## Tartışma

Araştırmanın amaçları çerçevesinde üniversite öğrencilerinin UCLA yalnızlık puanları ile sanal ortam yalnızlık ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkileri görebilmek için yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre, UCLA yalnızlık puanları ile sanal sosyalleşme ve sanal paylaşım alt boyut puanları arasında pozitif yönde manidar ilişkiler olduğu görülmüştür. Bu bulgu bireyin reel yaşam yalnızlık düzeyi arttıkça sanal sosyalleşme ve sanal paylaşım özelliklerinin de arttığını göstermektedir. Ayrıca bireylerin UCLA yalnızlık ölçeğinden aldıkları puanlar ile sanal yalnızlık alt boyut puanları arasında negatif yönde manidar bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu bulgu bireyin gündelik yaşamdaki yalnızlık duyguları arttıkça sanal ortamda hissettiği yalnızlık duygusunun azaldığına işaret etmektedir. Elde edilen bulgular bir arada ele alındığında sosyal ortamlarda kendine doyurucu ilişkiler bulamayan ya da geliştiremeyen, bir başka ifade ile yalnızlık duygusu ile baş başa kalan bireylerin bu olumsuz duygudan kaçabilmek için sanal ortamlardaki paylaşımları ile sosyalleşmeye çalıştıkları açıkça görülmektedir. İnsan sosyal bir varlıktır ve sosyal yönünü bir şekilde tatmin etmek zorundadır. Aidiyet duygusu insanın en güçlü ihtiyaçlarından ve yalnızlığın nedenine dair yapılan açıklamalar ve çalışmalar, ağırlıklı olarak bu duygunun istenen aidiyet duygusunun karşılanmaması durumunda yaşandığını ileri sürer (Erözkan, 2009; Kraus, 1993; Kılınç ve Sevim, 2005; Peplau ve Perlman, 1982; Weiss, 1973). Kişinin arkadaş sayısı ve sosyal paylaşım olanakları ile yalnızlık duygusu arasında negatif ilişkiler olması da bu durumu desteklemektedir (Çorapçıoğlu, 1998). Sosyal ilişki kurmaya yönelik bu güçlü ihtiyacın giderilebilmesinde, ergenlerin ve gençlerin en kolay erişim alanı günümüzde artık sanal ortamlar olmuştur.

Teknolojik erişimin kolaylığı ve ‘sosyal paylaşım siteleri’ diye tanımlanan ortamların tatmin edici olanakları sayesinde sosyal ortamlarda doyurulamayan aidiyet duygusu belki de herhangi bir çabaya ihtiyaç bile duymadan sanal ortamlarda giderilmektedir.

Araştırmanın bir diğer amacı olan internet bağımlılığı (kontrol kaybı, tolerans geliştirme ve sosyal ilişkilerde bozulma) konusunda tüm alt boyutları ile UCLA yalnızlık ölçeği puanları arasında pozitif yönde manidar ilişkiler bulunmuştur. Bu bulgu sosyal yaşamdaki yalnızlık duygusu ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Yapılan istatistiksel analizler internet bağımlılığının tüm alt boyutları ile bireyin sanal sosyalleşme ve sanal paylaşım puanları arasında da pozitif yönde yüksek ilişkilere işaret etmektedir. Başka bir ifadeyle, sanal ortamdaki sosyalleşme düzeyleri ve sanal paylaşım davranışları artan kişiler internet bağımlılığını daha fazla yaşamaktadırlar. Yapılan analizler internet bağımlılığının tüm alt boyutları ile sanal yalnızlık alt boyut puanları arasında negatif yönde manidar bir ilişki olduğu görülmüştür. Benzer bir sonuç olarak elde edilen bu bulgu, bireylerin sanal ortamda yalnızlık duygusu yaşamamalarının internet bağımlılığında ters yönde bir etki yaptığını, yani sanal ortamda yalnızlık duygusu yaşamayanların daha fazla internet bağımlısı olduklarını göstermektedir. Bu ilişkiler bağlamında UCLA yalnızlık ölçeği puanları ile sanal ortam yalnızlık ölçeği puanlarının beraber internet bağımlılığının her bir alt boyutu üzerindeki yordayıcı etkisini görmek amacıyla internet bağımlılığı ölçeğinin her bir alt boyutu üzerindeki etkisi ayrı ayrı analiz edilmiştir. İlk olarak internet bağımlılığı birinci alt boyutu olan *kontrol kaybına* yönelik yordayıcı etkiyi görmek için yapılan Hiyerarşik Regresyon Analizi sonucunda, UCLA yalnızlık ölçeği puanlarının birinci aşamada manidar düzeyde yordayıcı etkisi görülmüş, ikinci aşamada sanal ortam yalnızlık ölçeği puanları dâhil edildiğinde bu yordayıcı etki manidar düzeyde artmıştır. Bu bulgu genç yetişkinlerin reel yaşamda yalnızlık duygusu hissettikçe ve sanal ortamlarda sosyalleştikçe daha fazla kontrol kaybı yaşadıklarını göstermektedir. Buna paralel olarak katılımcıların reel yaşam yalnızlık düzeylerinin ilk aşamada internet bağımlılığı *tolerans geliştirme* eğilimlerini manidar düzeyde yordarken, ikinci aşamada sanal ortam yalnızlık puanları analize dâhil edildiğinde bu yordayıcı etkinin önemli düzeyde arttığı belirlenmiştir. Son olarak yine internet bağımlılığının *sosyal ilişkilerde bozulma* alt boyut puanlarını UCLA yalnızlık puanlarının birinci aşamada manidar düzeyde yordadığı, ikinci aşamada analize dâhil edilen sanal ortam yalnızlık puanları ile bu yordayıcı etkinin kayda değer miktarda arttığı saptanmıştır.

Tüm bu bulgular genç yetişkinlerin reel yaşamda hissettikleri yalnızlık ile sanal ortamlarda kurdukları sosyal ilişkilerin internet bağımlılığı üzerindeki önemli etkisine işaret etmektedir. Elde edilen bu bulgular yapılmış birçok araştırma bulgusu ile paralellik göstermektedir. Yalnızlık olgusu ve internet bağımlılığı arasındaki manidar ilişkilerle işaret eden birçok araştırma (Ayas ve Horzum, 2013; Demirel ve ark., 2013; Engelberg ve Sjoberg, 2004; Ezoe ve Toda, 2013; Halley ve ark., 2014; Kim ve ark., 2009; Kurtaran, 2008; Özcan ve Buzlu, 2007; Nalva ve Anand, 2003) yalnızlığın çocuk, ergen ve

genç yetişkin fark etmeksizin tüm popülasyonda internet bağımlılığı üzerindeki güçlü etkisini vurgulamaktadır. Yapılan bu çalışmaların farklı ülkelerde olması da ayrıca üzerinde durulması gereken bir husustur. Dünyanın birçok yerinde olduğu gibi Türkiye'de de yalnızlık duygusunun internet bağımlılığında itici bir etken olduğu açıktır. Daha önce de tartışıldığı gibi, birey arzu ettiği ve doğuştan getirdiği, evrensel olan sosyal ihtiyaçlarını eksik hissettiğinde bunu doyumak için sanal ortamlara başvurmakta ve bu sosyal ihtiyacını sanal ortamlarda sınırsızca giderebilmektedir. Bu durum gittikçe vazgeçilmez hâle gelebilmekte ve bağımlılık noktasına ulaşmaktadır.

Bireyin algıladığı sosyal desteğin yeterliliği ile internet bağımlılığı arasındaki negatif ilişkileri gösteren araştırmaların bulguları da (Balkan, 2011; Chen ve Long, 2007; Esen ve Siyez, 2011; Özcan ve Buzlu, 2005; Yeh ve ark., 2008) bu araştırmanın sonuçlarını desteklemektedir. İnsanların çevrelerinde güvenebilecekleri, onlara değer veren, onlarla ilgilenen kişilerin varlıkları olarak tanımlanan *sosyal destek*, bir bireyin kendini yalnız hissetmemesinde önemli bir etkidir. Dolayısıyla güçlü sosyal desteğe sahip bireyler kendilerini sosyal ortamlara ve kişilere ait hissetmekte yani yalnızlık duygusu hissetmemektedirler. Bu bilgi çerçevesinde, yeterli sosyal desteğe sahip bireylerin sanal ortamlara yönelme ihtiyaçlarının olmayacağı veya böyle bir yönelim olsa bile bu internet kullanımının bağımlılık düzeyine ulaşmayacağı ileri sürülebilir. Ayrıca bu görüşü destekleyici nitelikte olduğu düşünülen bir diğer konu sosyal anksiyete ile internet bağımlılığı arasındaki pozitif ilişkileri gösteren araştırmalardır (Doğrusever, 2015; Erwin ve ark., 2004). Bu araştırmalar sosyal anksiyete nedeniyle sosyal yaşamda doyurucu ilişkiler kuramayan bireylerin ki bu bir bakıma yalnızlığa işaret edebilmektedir, daha fazla internet bağımlısı olduklarını göstermektedir. Dahası yalnızlık duygusu yaşayan bireylerin yaşam doyumlarının düşük olduğunu gösteren araştırmaların (Çeçen, 2007; Tuzgöl-Dost, 2007; Yılmaz ve Altınok, 2009) bulguları ile yaşam doyumu düşük olan bireylerin yüksek internet bağımlısı olduklarına işaret eden araştırmaların (Demir ve ark., 2015; Morsümbül, 2014) bulguları da bu araştırmanın sonuçlarında olduğu gibi yalnızlığın internet bağımlılığı üzerindeki etkisini netleştirmektedir.

Bu araştırma bulguları, genç yetişkinlerin reel ortam yalnızlık ve sanal ortam yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkileri ve bu iki değişkenin beraber internet bağımlılığı üzerindeki etkisini manidar düzeyde ortaya koymuştur. Bu bulgular internet bağımlılığının neden, süreç ve tedavisi ile ilgilenen alan uzmanlarına ve ailelere ışık tutacak niteliktedir. Bu sonuçlar çerçevesinde alan uzmanları ve aileler çocukları internet bağımlılığından uzak tutabilmek için onların sosyal desteklerini arttırarak, bir bakıma gençlerin yalnızlık duygusunu gidererek onlara yardımcı olabilirler. Okullar da öğrencilerin sosyal yönlerini güçlendirerek, onların sosyal yaşamda birbirleri ile doyurucu bağlar kurmalarını sağlayarak onları internet bağımlılığından uzak tutabilirler. Son olarak, yürütülen araştırma nicel araştırma yöntemleri ile yürütülmüştür. Konuyu neden ve süreçleri ile daha derinlemesine incelemek için nitel veya karma tip araştırma metotlarının kullanılmasının bilgi birikimine katkı getireceği düşünülmektedir.